

ISSN 2227-2844

# ВІСНИК

---

**ЛУГАНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО  
УНІВЕРСИТЕТУ  
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА**

---

**№ 4 (301) травень**

**2016**

# **ВІСНИК**

## **ЛУГАНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА**

---

**ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ**

**№ 4 (301) травень**

**2016**

Засновано в лютому 1997 року (27)  
Свідоцтво про реєстрацію: серія КВ № 14441-3412ПР,  
видане Міністерством юстиції України 14.08.2008 р.

Збірник наукових праць внесено до переліку наукових фахових видань  
України (педагогічні науки) Наказ Міністерства освіти і науки України  
№ 793 від 04.07.2014 р.

Журнал включено до переліку видань реферативної бази даних  
«Україніка наукова» (угода про інформаційну співпрацю № 30-05 від  
30.03.2005 р.)

Рекомендовано до друку на засіданні Вченої ради  
Луганського національного університету  
імені Тараса Шевченка  
(протокол № 10 від 27 травня 2016 року)

Виходить двічі на місяць

**Засновник і видавець –**  
Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

**РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:**

**Головний редактор –**

доктор педагогічних наук, професор Курило В. С.

**Заступник головного редактора –**

доктор педагогічних наук, професор Савченко С. В.

**Випускаючі редактори –**

доктор історичних наук, професор Михальський І. С., доктор медичних наук, професор Виноградов О. А., доктор біологічних наук, професор Іванюра І. О., доктор філологічних наук, професор Галич О. А., доктор філологічних наук, професор Глуховцева К. Д., кандидат філологічних наук, професор Пінчук Т. С., доктор філологічних наук, професор Дмитренко В. І., доктор педагогічних наук, професор Харченко С. Я.

**Редакційна колегія серії „Педагогічні науки“:**

доктор педагогічних наук, професор Ваховський Л. Ц., доктор педагогічних наук, професор Гавриш Н. В., доктор педагогічних наук, професор Докучаєва В. В., доктор педагогічних наук, професор Лобода С. М., доктор педагогічних наук, професор Караман О. Л., доктор педагогічних наук, професор Сташевська І. О., доктор педагогічних наук, професор Хриков Є. М., доктор педагогічних наук, професор Чернуха Н. М.

**РЕДАКЦІЙНІ ВИМОГИ**

**до технічного оформлення статей**

Редакція «Вісника» приймає статті обсягом 4 – 5 сторінок через 1 інтервал, повністю підготовлених до друку. Статті подаються надрукованими на папері в одному примірнику з додатком диска. Набір тексту здійснюється у форматі Microsoft Word (\*.doc, \*.rtf) шрифтом № 12 (Times New Roman) на папері формату А-4; усі поля (верхнє, нижнє, правє й лівє) — 3,8 см ; верхній колонтитул — 1,25 см , нижній — 3,2 см . У верхньому колонтитулі зазначається: Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка № \*\* (\*\*\*), 2012. Статті у «Віснику» повинні бути розміщені за рубриками. Інформація про УДК розташовується у верхньому лівому кутку без відступів (шрифт нежирний). Ініціали і прізвище автора вказуються в лівому верхньому кутку (через рядок від УДК) з відступом 1,5 см (відступ першого рядка), шрифт жирний. Назва статті друкується через рядок великими літерами (шрифт жирний).

Зміст статті викладається за планом: постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями; аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми та на які спирається автор; виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується ця стаття; формулювання цілей статті (постановка завдання); виклад основного матеріалу дослідження з певним обґрунтуванням отриманих наукових результатів; висновки з цього дослідження й перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. Усі перелічені елементи повинні бути стилістично представлені в тексті, але графічно виділяти їх не треба.

Посилання на цитовані джерела подаються в квадратних дужках після цитати. Перша цифра — номер джерела в списку літератури, який додається до статті, друга – номер сторінки, наприклад: [1, с. 21] або [1, с. 21; 2, с. 13 – 14]. Бібліографія і при необхідності примітки подаються в кінці статті після слова «Список використаної літератури» або після слів «Список використаної літератури і примітки» (без двокрапки) у порядку цитування й оформляються відповідно до загальноприйнятих бібліографічних вимог. Бібліографічні джерела подаються підряд, без відокремлення абзацем; ім'я автора праці (або перше слово її назви) виділяється жирним шрифтом.

Статтю закінчують 3 анотації обсягом 15 рядків (українською, російською) та 22 рядки (англійською) мовами із зазначенням прізвища, ім'я та по-батькові автора, назви статті та ключовими словами (3 – 5 термінів).

Стаття повинна супроводжуватися рецензією провідного фахівця (доктора, професора). На окрему аркуші подається довідка про автора: (прізвище, ім'я, по батькові; місце роботи, посада, звання, учений ступінь; адреса навчального закладу, кафедри; домашня адреса; номери телефонів (службовий, домашній, мобільний).

## ЗМІСТ

### ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

1. **Гайдук Н. О., Подибайло О. Ю.** Формування професійного іміджу майбутніх вчителів фізичної культури 7
2. **Котова О. В.** Професійна підготовка фахівців з фізичного виховання та принципи організації профільного навчання в старшій школі 13
3. **Леонтєв О. В., Максимов Г. Я., Леонтєва І. В.** Контроль успішності студентів інституту фізичного виховання і спорту в процесі вивчення дисципліни «Спортивні ігри з методикою викладання» 20
4. **Сичов Д. В., Гукова Г. В.** Процес підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах та спрямування його на формування творчої особистості 27
5. **Фоменко Е. В., Фоменко В. Х.** Физическое воспитание студенток высших педагогических учебных заведений с помощью нетрадиционных оздоровительных видов гимнастики 33

### ТЕОРЕТИЧНІ І МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

6. **Отравенко О. В., Гребенюк А. В.** Технологія використання тренажерних пристроїв зі старшокласниками на уроках фізичної культури 38
7. **Павлюк О. М., Дубовой О. В., Шунькин О. О.** Профільне навчання учнів старших класів за спортивним напрямком «Баскетбол» 46

- |    |  |    |
|----|--|----|
| 8. | <b>Полулященко Т. Л., Полулященко Ю. М.</b> Педагогічні умови виховання учнів основної школи у процесі позакласних занять                                      | 54 |
| 9. | <b>Савко, Э. И. Еремелько С. Н.</b> Современные тенденции преимущества оздоровительной направленности физического воспитания в учреждениях системы образования | 64 |

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В СПОРТІ

- |     |  |     |
|-----|--|-----|
| 10. | <b>Бойченко А. В., Таможанська Г. В.</b> Использование игрового метода на занятиях мини-футболом в разрезе с традиционными формами подготовки                            | 73  |
| 11. | <b>Гончаренко В. І.</b> Програмування фізичної підготовки кваліфікованих спортсменок (півзахисників) у хокеї на траві в підготовчому періоді річного макроциклу          | 82  |
| 12. | <b>Дубовой О. В., Саєнко В. Г., Павлюк О. М.</b> Поліпшення психічних властивостей особистості студентів, які обрали університетський курс занять зі східних єдиноборств | 90  |
| 13. | <b>Омельченко А. О., Кадацька Г. С.</b> Особливості психологічної підготовки спортсменок в художній гімнастиці   | 96  |
| 14. | <b>Полулященко Ю. М., Клименчуков О. В.</b> Особливості багаторічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються з важкої атлетики                                       | 104 |
| 15. | <b>Шинкарьов С. І.</b> Особливості відбору юних спринтерів   | 111 |

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'Я, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

16. **Галій С. М., Савенко В. О., Семененко Д. В.**  
Оздоровчий пауерліфтинг – як одна із форм організації дозвілля 120
17. **Дорохов Р.Н., Дорохов А.Р., Бубненко О.М.** Первые шаги на  
пути к оздоровлению поколения 127
18. **Онучак Я. С. , Бабич В. І. , Зубюк Л. В.** Розкриття можливостей  
формування соціального здоров'я старших підлітків у навчальному  
та позанавчальному процесі загальноосвітніх навчальних закладів  
..... 134
19. **Отравенко О.В.** Впровадження оздоровчих фітнес-програм у  
рекреаційну діяльність студенток ВНЗ 141
20. **Савко Э. И.** Педагогические аспекты формирования  
физического и духовного здоровья молодежи 150
21. **Соколенко О. І.** Сутність ціннісного ставлення студентів до  
свого здоров'я 157
22. **Шинкарьова О. Д.** Основні закономірності формування  
фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні 166
23. **Школа О. М. , Пятницька Д. В. , Кабацька О. В.**  
Валеологізація фізкультурної освіти учнівської молоді 173
24. **Щурова Н. В.** Оцінка стану здоров'я сучасних школярів  
Луганщини 181
25. **Ярошенко П.В., Гайдук Н.О.** Шляхи формування здорового  
способу життя у студентів вищих навчальних закладів 187

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

<b>26. Карпенко М. І., Любченко Р. В., Бровко І. В.</b> Сучасні засоби фізичної реабілітації при захворюваннях опорно-рухового апарату	199
<b>27. Лігус С.О., Сергієнко Д.О.</b> Цукровий діабет. Фізична реабілітація при цукровому діабеті	207
<b>28. Ліцосва Н.В., Кий-Кокарєва В.Г., Григор'єва В.О.</b> Особливості хронічних захворювань у спортсменів високої кваліфікації у ранньому періоді після завершення спортивної кар'єри	214
<b>29. Несчетна Л.М., Полулященко Т.Л.</b> Методика відновлення колінного суглобу при остеоартрозах	220
<b>30. Очкалов А. Ф.</b> Аналіз метода самостійного зниження болю в позвоночнику и суставах	226
<i>Відомості про авторів</i>	233

## ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

УДК [378.011.3–051:796]:17.022.1

**Н.О. Гайдук , О. Ю. Подибайло**

### **ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ІМІДЖУ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Сучасний етап інтеграції України у світовий і європейський соціокультурний та освітній простір потребують модернізації вищої освіти, головною метою якої є створення умов для формування активної творчої особистості, її самореалізації та постійного вдосконалення Я-концепції, що є основою для створення професійного іміджу майбутніх майбутнього вчителя фізичної культури.

Проблема професійного становлення майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах на сьогоднішній день набуває особливої актуальності. Основним критерієм роботи вищого навчального закладу є рівень підготовленості випускників, раціональне поєднання теоретичних знань з умінням застосовувати їх на практиці, що означає потребу вести пошук ефективних форм навчання, удосконалення програм, розробку нових навчальних методик.

Зокрема, Закон України «Про вищу освіту» передбачає створення таких умов навчання та виховання, які б забезпечували «можливість інтелектуального, морального, духовного, естетичного і фізичного розвитку студента, що сприяє формуванню професійно досвідченої, та вихованої особистості» [6, с.75]. Вирішити це завдання можливо лише за умови єдності трьох складових вищої освіти – навчання, розвитку і виховання.

Залучення студентів до створення в уяві образу майбутньої професії може стати спонукальною силою, перетворитись у цілеспрямоване формування іміджу, справити емоційно-психологічний вплив на особистість, визначити цінності професійної діяльності вчителя фізичної культури та створити кар'єрне устремління в професійно-творчої діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми особливої значущості набувають наукові пошуки щодо розв'язання проблеми підготовки вчителя, що є запорукою його успіху в майбутній педагогічній діяльності. Зокрема, М. М. Дідик, А. Й. Капська, В. О. Сластенін, Г. С. Сухобська, П. М. Щербань, В. В. Ягупов обґрунтували сутність і структуру педагогічної діяльності, В. А. Семиченко – її методологічні та психологічні особливості. Проблему формування педагогічної майстерності вчителя досліджували Є. С. Барбіна, Н. Ю. Бутенко, І. А. Зязюн, Л. В.



Крамущенко, І. Ф. Кривоніс, Г. М. Сагач, В. В. Баркасі, А. Г. Карпова, А. К. Маркова, Л. М. Мітіна, І. Р. Міщенко та ін.

Багатьма науковцями, професійний імідж, розглядається як невід'ємна складова професійної культури вчителя, як механізм професійної та особистісної соціалізації. Поняття «імідж» увійшло до словників психології, педагогіки, політології, соціології та інших наук. Сучасними дослідниками імідж розглядається як образ, цілеспрямовано сформований суб'єктом та зорієнтований на самовідчуття [7, с 5].

Незважаючи на значну увагу педагогів, психологів, філософів, науковців у галузі педагогіки та фізичного виховання до означеної проблеми, все ж окремі її кардинальні питання залишаються поки що нерозв'язаними. В науці не досліджувалися педагогічні умови ефективності формування професійного іміджу майбутніх вчителів фізичної культури, ще не знайшли достатнього теоретичного обґрунтування й тому потребують наукового розгляду.

Дослідження виконується в рамках науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.

Мета нашої роботи полягає у розгляді професійного іміджу майбутнього вчителя фізичної культури. Приділяється увага аналізу останніх досліджень у сфері іміджології та підкреслюється необхідність внесення змін у навчально-виховний процес вищого навчального закладу з метою реалізації зазначених педагогічних умов.

Стрімкий розвиток сучасних педагогічних технологій вплинув на впровадження різноманітних методів та форм організації навчальної діяльності студентів, які спрямовані на формування професійно-педагогічного іміджу майбутнього фахівця. У контексті формування іміджу сьогодні значна роль відводиться не лише професійним знанням та вмінням, а й формуванню світоглядних орієнтацій особистості. Тому що вища освіта є цілісним комплексом навчально-методичної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. Питання формування професійного іміджу, який є найважливішою складовою професійної компетентності, стає головним завданням у багатьох сучасних дослідженнях.

Професійна готовність майбутнього вчителя фізичної культури виступає як цілісний стан особистості, що виражає якісні характеристики її спрямованості, свідомості, професійної позиції, іміджу, рівня оволодіння професійно-педагогічними діями.

Розгляд професійного іміджу майбутніх вчителів фізичної культури як чинника ефективної професійної діяльності зумовлює необхідність обґрунтувати деякі теоретичні аспекти окресленої проблеми.

Передусім, з'ясуємо сутність головних ключових понять. У психолого-педагогічних джерелах *імідж* (англ. *image*– образ) трактують як:

- уявлення про людину, що формується на основі її зовнішнього вигляду, звичок, манери говорити, менталітету, вчинків тощо [2, с. 9];

- образ, що формується цілеспрямовано і має справляти емоційно-психологічний вплив на когось з метою популяризації, реклами тощо [5, с. 103]

У педагогічній науці є різні підходи щодо класифікації іміджу. Зокрема, за функціональним підходом виокремлюють такі види іміджу:

- особистісний – імідж педагога, зумовлений його внутрішніми рисами й особливими індивідуальними рисами;

- професійний – імідж вчителя, детермінований професійними якостями;

- бажаний – імідж, до якого прагне вчитель;

- дзеркальний – імідж, що відповідає його уявленню про себе;

- корпоративний – імідж школи, вищого навчального закладу, факультету тощо [4].

Імідж класифікують також за іншими параметрами: особистісний, професійний, корпоративний. Може бути як позитивний, так і негативний.

Структура іміджу вчителя передбачає наявність таких компонентів:

- внутрішнє «Я» (внутрішній образ вчителя, що відповідає обраному фаху й виявляється в його професійній культурі та мисленні, емоційності й творчому настрої, привабливості та вишуканості, внутрішній стійкості й гідності, позиції та рівні мобілізації тощо);

- зовнішній вигляд вчителя (засвідчує про ціннісні риси, які в гармонійному поєднанні з педагогічним артистизмом створюють позитивний образ учителя, сприяють формуванню гарного враження й репутації, допомагають виявити себе не тільки привабливою людиною, але й чудовим педагогом);

- використання вербальних і невербальних засобів спілкування (жести, міміка, пантоміміка, інтонація, магія слова, темпоритм мовлення педагога мають привертати увагу учнів до нього, викликати довіру і налаштувати їх на активну взаємодію).

Створення іміджу вчителя – довготривалий і складний процес. Його результативність залежить від передумов, специфіки та технологій формування Я-концепції особистості та інших чинників, що взаємозумовлені й взаємопов'язані між собою. Особливого значення у формуванні іміджу вчителя ми надаємо Я-концепції майбутнього педагога.

Під Я-концепцією розуміють динамічну систему уявлень людини про себе, яка охоплює як власне усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних та інших якостей, так і самооцінку і власне сприйняття зовнішніх чинників, що впливають на неї [1, с. 521].

Технологія формування іміджу майбутнього вчителя фізичної культури у процесі вивчення педагогічних дисциплін та під час різних

видів педагогічної практики має спиратися на осмислення й усвідомлення студентами:

- «реального Я» (адекватна самооцінка майбутнім учителем себе, своїх особистісних рис, поведінки, ставлення до інших тощо);

- «ідеального Я» (уявлення про те, яким має бути ідеальний учитель, які риси мають бути йому притаманні);

- «антиідеального Я» (уявлення про риси, які «працюють» не тільки проти самого вчителя, а й проти навчального предмета, який він викладає, проти школи, у якій він працює, проти учнів);

- «професійного Я» (уявлення і самооцінка своїх професійних рис, мотивів і ціннісних установок, стилю організації педагогічної взаємодії тощо).

Аналіз психолого-педагогічних джерел дослідження засвідчує, що для формування іміджу вчителя фізичної культури важливе значення мають такі компоненти:

- когнітивний, який виражає знання й уявлення студента про себе;

- оцінний, який характеризує здатність до самооцінки того, що він про себе знає;

- поведінковий, який свідчить про те, як поводить себе людина відповідно до того, що вона про себе знає і як себе оцінює [3].

У процесі підготовки майбутнього вчителя фізичної культури необхідно приділяти увагу гармонійному розвитку педагогічних здібностей студентів:

- виховних, дидактичних, комунікативних, організаційних, перцептивних, сугестивних;

- дослідних- а також науково-пізнавальних здібностей, емоційної стійкості, спостережливості, педагогічного оптимізму.

Рівень їх розвитку суттєво впливає на формування іміджу педагога. В основі формування іміджу лежить формальна система ролей, які людина виконує у своєму житті. Її доповнюють риси характеру, інтелектуальні особливості, зовнішні дані, манера одягатися тощо. З огляду на це педагогічна техніка є не тільки важливим компонентом педагогічної майстерності, а й підвалиною формування іміджу педагога. У педагогічній техніці виявляється здатність до регулювання власного самопочуття, уміння вчителя використовувати свій психофізичний апарат, вербальні та невербальні засоби комунікації для виховного впливу на учнів. Власне завдяки цим умінням педагог створює свій професійний імідж (привабливість, культуру, приємні манери тощо).

Отже, під час вивчення студентами педагогічних дисциплін необхідно розвивати здатність до саморегулювання, культуру зовнішнього вигляду, культуру педагогічного спілкування, лексичне багатство майбутнього вчителя фізичної культури.

Імідж майбутнього вчителя фізичної культури створюється як на основі його реальної поведінки, так і під впливом оцінних суджень і думок про нього учнів, колег та інших учасників педагогічного процесу.

Формування іміджу майбутнього вчителя фізичної культури відбувається поетапно під час вивчення студентами загальних засад педагогіки, психології, спецкурсів, «Теорії та методики фізичної культури», спортивно-педагогічного вдосконалення, «Музично-ритмічного виховання» та проходження педагогічних практик.

У процесі вивчення педагогічних дисциплін важливого значення треба надати розвиткові педагогічного цілепокладання, професійного мислення, педагогічної інтуїції, мистецтва педагогічної імпровізації.

Отже, на сучасному етапі для вчителя фізичної культури наявність професійного іміджу є необхідною умовою, яка дає йому змогу показати себе учням як професіонала, водночас не нівелюючи людську індивідуальність, може бути засобом поліпшення успішності навчального процесу та якості відносин, що складаються в системі «вчитель – учень».

Ефективність створення професійного іміджу студентів педагогічних навчальних закладів залежить від уміння та здатності застосовувати стратегії, пов'язані з інноваційними педагогічними технологіями, та може бути забезпечена створенням необхідного середовища у вищому навчальному закладі, яке сприяє формуванню у студентів мотивації та інтересу до підвищення свого професійного рівня, розкриття сутності та змісту формування іміджу.

#### Список використаної літератури

**1. Дьяченко М. И.** Психологический словарь-справочник / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. – М., 2001. **2. Калюжный А. А.** Психология формирования имиджа учителя / А.А. Калюжный. – М., 2004. **3. Вища освіта в Україні: реалії, тенденції, перспективи розвитку.** -К., 1996. –Ч. 1. –116 с. **3. Ковальчук Л.О.** Організація педагогічної практики студентів класичного університету: компетентнісний підхід / Л.О. Ковальчук // Духовно-творчий потенціал студентської молоді: психолого-педагогічні проблеми формування та реалізації : матеріали III Всеук. наук.-практ. конф. 18-20 трав. 2006 р. –Рівне, 2006. – С. 69-73. **4. Ковальчук Л.О.** Формування іміджу майбутнього вчителя у процесі вивчення педагогічних дисциплін в класичному університеті / Л.О. Ковальчук // Вісн. Львів. ун-ту. Сер.пед. - 2007. – Вип. 22. – Ч. 2. – С. 65–74. **5. Вища освіта в Україні: реалії, тенденції, перспективи розвитку.** –К., 1996. – Ч. 1. – 116 с. **6. Закон України «Про вищу освіту»** // Освіта в Україні. Нормативна база. – К.: КНТ, 2006. – С.40-93. **7. Шепель В. М.** Имиджелогия: Секреты личного обаяния / Шепель В. М. – М,1997. – 473 с.

#### **Гайдук Н. О., Подибайло О. Ю. Формування професійного іміджу майбутніх вчителів фізичної культури**

У статті розкрито основні складові (Я-концепції майбутнього педагога, зовнішній вигляд, використання вербальних і невербальних

засобів спілкування, внутрішня відповідність образу професії – внутрішнє «Я»), структуру та деякі аспекти іміджу вчителя в освітньому просторі.

Розглядаються теоретичні передумови формування професійного іміджу майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах в сучасних умовах навчання, та формування структури самого іміджу вчителя-професіонала фізичної культури, компонентам зовнішніх та внутрішніх факторів його детермінації. Основна увага приділяється необхідності внесення змін у навчально-виховний процес вищого навчального закладу з метою реалізації виділених педагогічних умов.

*Ключові слова:* імідж, професійний імідж, майбутній вчитель, фізична культура, особистість, самоосвіта, самовиховання, самосвідомість, діяльність майбутнього вчителя фізичної культури.

**Гайдук Н. А., Подыбайло А. Ю. Формирование профессионального имиджа будущих учителей физической культуры**

В статье раскрыты основные составляющие ( Я - концепции будущего педагога, внешний вид, использование вербальных и невербальных средств общения, внутреннее соответствие образа профессии - внутреннее «Я»), структуру и некоторые аспекты имиджа учителя в образовательном пространстве.

В статье рассматриваются теоретические предпосылки формирования профессионального имиджа будущих учителей физической культуры в современных условиях обучения, а так же формирования структуры самого имиджа учителя - профессионала физической культуры, компонентам внешних и внутренних факторов его детерминации.

Основное внимание уделяется необходимости внесения изменений в учебно-воспитательный процесс высшего учебного заведения с целью реализации выделенных педагогических условий.

*Ключевые слова:* профессиональный имидж, педагогические условия, деятельность будущего учителя физической культуры, учебный процесс, будущий учитель, физическая культура .

**Haiduk.N. O. Podybaylo A. Y. Formation of a professional image of the future teachers of physical culture**

In the article the basic components (I -concept of future teachers , appearance, use verbal and non-verbal communication , internal correspondence of the image of the profession - the inner "I" ), the structure and some aspects of the image of teachers in the educational space.

There are future Physical Training teachers of professional image in modern conditions at this article. The attention is paid to the problems how to form the structure of the image of the professional teacher and to the components of outer and inner factors of its determination.

The basic attention is given necessity of modification of teaching and educational process of a higher educational institution for the purpose of realization of the allocated pedagogical conditions.

Theoretical pre-conditions of forming of professional image of future teachers of physical culture are examined in higher educational establishments in the modern terms of studies, and forming of structure of image of teacher-professional of physical culture, to the components of external and internal factors of determinacii.

It is done an author attempt to expose essence of concept «image», «professional imidzh», «imidzh profession», and «offenses of profession».

*Key words:* professional image, future teacher, physical culture, pedagogical terms, activity of future teacher of physical culture.

Стаття надійшла до редакції 21.04.2016 р.

Прийнята до друку 27.05.2016 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Караман О. Л.

**УДК 37.048.4**

**О. В. Котова**

### **ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ПРИНЦИПИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОФІЛЬНОГО НАВЧАННЯ В СТАРШІЙ ШКОЛІ**

Одним з основних напрямів реформування загальної середньої освіти є впровадження профільного навчання в старшій школі. В Україні існує певний досвід роботи з цього питання: відкрито ліцеї та гімназії, працюють школи з поглибленим вивченням окремих предметів та існують міжшкільні навчально-виробничі комплекси. Прийняття Закону України «Про освіту», Закону України «Про загальну середню освіту», Концепції загальної середньої освіти, Національної доктрини розвитку освіти стало підґрунтям запровадження профільного навчання в старшій школі. На виконання вищезазначених документів Інститутом педагогіки АПН України була розроблена Концепція профільного навчання в старшій школі. Відповідно до чинних документів старша школа має функціонувати як профільна. Це створює сприятливі умови для врахування індивідуальних особливостей, інтересів і потреб учнів та орієнтує школярів на той чи інший вид майбутньої професійної діяльності. Профільна школа найповніше реалізує принцип особистісно - орієнтованого навчання, що значно розширює можливості учнів у виборі власної освітньої траєкторії [6,7].

Реформування загальної середньої освіти відбувається в контексті модернізації вітчизняної системи освіти та українського суспільства в

цілому. Сьогодні настав час нових підходів в організації навчального процесу в старшій школі. Вона має функціонувати як профільна. Загальною тенденцією розвитку старшої профільної школи є її орієнтація на широку диференціацію, варіативність, багатопрофільність, інтеграцію загальної і допрофесійної освіти.

Нові підходи до профілізації освіти як актуальної педагогічної проблеми закладені в Концепції профільного навчання в старшій школі, яка розроблена Інститутом педагогіки АПН України та затверджена рішенням колегії Міністерства освіти і науки України від 25.09.2003 року №10/12-2.

Однією із важливих проблем вищої освіти України є підвищення професійної підготовки педагогів і, в першу чергу, майбутніх вчителів фізичного виховання від якості підготовки яких залежить стан здоров'я та рівень фізичного розвитку підростаючого покоління. Вирішення цієї проблеми неможливе без модернізації у вищій школі навчально-виховного процесу фахової підготовки з урахуванням сучасних тенденцій вдосконалення освітньо-виховного процесу в загальноосвітніх навчальних закладах [6,7].

Аналіз наукової літератури показує, що особистість учителя фізичного виховання, структура його професійних умінь і здібностей, особливості діяльності та шляхи її вдосконалення досліджується багатьма авторами у різних напрямках: вивчення структури професійних якостей і здібностей та удосконалення професійної підготовки; формування професійних умінь майбутніх фахівців під час навчання у вищих навчальних закладах, формування готовності до роботи з фізичного виховання.

Досліджуючи проблеми профільного навчання та професійної підготовки фахівців з фізичного виховання, науковці наголошують на важливості теоретико-методичного і фізичного аспектів, професійно-педагогічної спрямованості, психолого-педагогічних основ навчання, розвитку професійно важливих здібностей [3,10,11].

У галузі фізичного виховання за профілем навчання ця проблема розглядалася в роботах М. Зубалія, Л. Іванової, І. Латипова, Т. Ротерс [4,5,8,9].

Проте проблема профільного навчання та підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у старшій школі розглянуто недостатньо.

Аналіз проблеми та практики підготовки учителів до профільного навчання в старшій школі дозволяє визначити низку суперечностей між: вимогами сучасного суспільства до організації та здійснення профільного навчання в старшій школі за спортивним напрямком та відсутністю технології підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до профільного навчання в старшій школі; потенційними можливостями профорієнтаційної та проєктувальної роботи в процесі профільного навчання в старшій школі та недостатньою розробленістю

теоретичних і практичних аспектів цього питання у процесі професійної підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання.

Постановка завдань дослідження.

1. На підставі аналізу наукової та навчально-методичної літератури дослідити стан розробленості проблеми щодо професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до профільного навчання у старшій школі.
2. Розглянути принципи організації профільного навчання та стан підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до профільного навчання в старшій школі.
3. Експериментально дослідити ефективність технології підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до профільного навчання у старшій школі.

Аналіз літературних джерел засвідчив що професійна підготовка вчителів фізичного виховання це процес, який відображає специфіку фахової підготовки на рівні засвоєння системи знань, умінь, навичок й формування особистості майбутнього вчителя фізичного виховання, що дозволяє глибоко осмислювати завдання фізичного виховання школярів, послідовно вирішувати складні навчально-виховні ситуації, що виникають на уроці фізичної культури, прогнозувати і моделювати фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу у загальноосвітніх навчальних закладах [1,2,3,9].

У кожному навчальному закладі необхідно передбачити варіативну допрофільну підготовку, визначити її зміст і обсяг, оскільки від свідомого вибору дитини залежить правильне орієнтування в подальшому навчанні. Формою реалізації допрофільної підготовки є введення курсів за вибором і диференціація навчання. Зміст допрофільної підготовки повинен містити не тільки перелік спеціальних курсів або факультативів, а й інформаційну, консультативну роботу, психолого-педагогічну діагностику, тобто аналог профорієнтаційної роботи в старших класах, що забезпечує «поле широких проб» [1].

Звичайно, в місті, районному центрі, сільському районі абсолютно різні освітні мережі. Відповідно, реальні можливості для старшокласників настільки якісно різні, що й готувати учнів до вибору профілю навчання необхідно з урахуванням цих розходжень, специфіки. Однак, аналіз анкет учнів не виявляє великої відмінності в допрофесійній орієнтації дітей у школах села та міста. З 24 профілів (без урахування універсального профілю) подальшого навчання, учні середніх загальноосвітніх шкіл визначили як найбільш пріоритетні та актуальні наступні профілі: суспільно-гуманітарний, природничо-математичний, історико-правовий, фізико-математичний, економічний та технологічний напрями профільної диференціації. При цьому явно визначається тенденція ігнорування професійних напрямків спортивного профілю, що демонструє низьку популярність цього напрямку в межах середньо освітньої школи.



Профільне навчання повинно вводитись лише в тих навчальних закладах, де є готовність до цього: належна технічно-матеріальна база, володіння педагогами певними технологіями навчання, програмно-методичне забезпечення, мотивація учнів. Профілі навчання обирає сама школа відповідно до своїх можливостей, бажання та зацікавленості учнів і батьків.

Застосування різноманітних форм організації профільного навчання в старшій школі потребує формування як внутрішніх чинників - профільних класів у загальноосвітніх навчальних закладах; навчально-виховних комплексів [2].

Запровадження профільного навчання вимагає перегляду змісту навчально-виховного процесу в напрямку перетворення з репродуктивного у продуктивний, здатний підготувати учнів не лише до творчого застосування набутих знань і навичок, а й постійного самовдосконалення. Якщо в школі вводиться профіль, то треба чітко усвідомити, що він передбачає інші технології навчання. Учителя, які викладають навчальні дисципліни в профільних класах, повинні усвідомити роль елективних курсів у формуванні професійної спрямованості та компетентності учнів. У зв'язку з цим бажано мати наскрізні (комплексні) навчальні програми профільних предметів, доповнені елективними (авторськими) курсами з обґрунтуванням значення кожного для даного профілю.

Затверджена колегією Міністерства освіти і науки України Концепція профільного навчання в старшій школі (25.09.03 №10/12-2) окреслює нові підходи до організації профільного навчання в загальноосвітніх навчальних закладах. Профільне навчання визначається як вид диференційованого навчання, який передбачає врахування освітніх потреб, нахилів і здібностей учнів та створення умов для навчання старшокласників відповідно до їхнього професійного самовизначення, що забезпечується за рахунок змін у цілях змісті, структурі та організації навчально-виховного процесу.

Як бачимо, сьогодні можна говорити про якісно новий етап у розвитку в Україні ідей щодо профілізації старшої школи. При цьому аналіз наукових джерел надав можливість виділити основні теоретико-експериментальні напрямки дослідження українських науковців, пов'язаних з реалізацією Концепції профільного навчання в старшій школі [6].

Однак на практичному рівні питання щодо профілізації старшої школи ще вимагають свого розв'язання. Необхідною виявляється розробка науково-методичного супроводження цього процесу, розробка і експериментальна апробація моделей та технологій організації профільного навчання в загальноосвітніх навчальних закладах.

Розглядаючи цю проблему, ми виходили з наступного:

1. На відміну від поглибленого навчання, за умов якого один-два предмети вивчаються більш широко і глибоко, ніж це передбачено

навчальними програмами загальноосвітніх навчальних закладів, а інші предмети вивчаються на загальноосвітньому рівні, профільне навчання передбачає створення умов для спеціалізованої, поглибленої підготовки учнів з метою подальшого продовження ними освіти або свідомого вибору напрямку професійної діяльності.

2. Загальноосвітня профільна та початкова допрофесійна підготовка спрямована на створення умов для виховання особистостей, що здатні до самореалізації й самоактуалізації, професійного зростання й мобільності в умовах ринкової, високотехнологічної економіки, формування в учнів науково-практичних і дослідницько-пошукових компетенцій, а також здатності до саморозвитку та самоосвіти.

3. Організація профільного навчання передбачає використання різноманітних форм, вибір яких обумовлюється рядом факторів: кількістю класів у паралелі, кількістю профілів, кадровим забезпеченням, інтересами учнів та їх батьків, матеріально-технічною базою

На сьогоднішній день особливо гострою проблемою стає проблема забезпечення висококваліфікованими вчителями фізичного виховання загальноосвітніх шкіл. Це пов'язано з довготривалою практикою підготовки вчителів традиційних профільних напрямків (філологів, математиків, гуманітаріїв) та з відсутністю необхідної уваги до формування високопрофесійного кадрового складу вчителів загальних шкіл, що вивела цю проблему в стан загальнонаціональної. Практика, що склалася у педагогічних вищих закладах формує невисокий соціальний статус викладача фізичного виховання. Як наслідок цього спостерігається явне зниження інтересу до цієї професійної діяльності, слабшають та руйнуються традиції вітчизняної школи фізичного виховання, загублюється престижність професії педагога з фізичного виховання. Ця ситуація повинна докорінно змінитися під впливом сучасних освітніх доктрин та багаторічних комплексних програм.

**Висновки та перспективи.** У роботі наведено теоретичне узагальнення й нове розв'язання наукової проблеми підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до профільного навчання у старшій школі.

Аналіз проблеми засвідчив, що підготовка вчителів фізичного виховання це процес, який включає навчання, виховання і розвиток та відображає специфіку фахової підготовки на рівні засвоєння системи знань, умінь, навичок й формування особистості майбутнього вчителя фізичного виховання, що дозволяє глибоко осмислювати завдання фізичного виховання старшокласників, послідовно вирішувати складні навчально-виховні ситуації, що виникають на уроці фізичної культури, прогнозувати і моделювати фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу у загальноосвітніх навчальних закладах.

Принципами організації профільного навчання виступає формування у старшокласників інтересу та мотивації до поглибленого вивчення конкретного виду спорту в загальноосвітній школі, що сприяє

подальшому професійному самовизначенню на професію вчителя фізичної культури або тренера з обраного виду спорту.

Проведене дослідження не вичерпує всіх проблем підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до профільного навчання в старшій школі. Перспективним є розробка методики використання програми курсів за вибором за спортивною спеціалізацією.

### Список використаної літератури

- 1. Артемова Л. К.** Профільне обучение: опыт, проблемы, пути решения / Л. К. Артемова // Школьные технологии. – 2003. – № 4. – С. 22 – 31.
- 2. Бібік Н.** Профільна школа як стратегія рівного доступу до якісної освіти / Н. Бібік // Директор шк. – 2004. – № 37. – С. 2 – 3.
- 3. Железняк Ю. Д.** Готовить будущих учителей еще за школьной партой / Ю. Д. Железняк, В. А. Голубев // Физическая культура в школе – 1993. – № 4. – С. 63 – 64.
- 4. Зубалій М. Д.** Зміст навчальної діяльності старшокласників зі спортивного профілю / М. Д. Зубалій // Здоров'я та фіз. культура. – 2008. – № 3. – С. 1 – 5.
- 5. Іванова Л.** Особливості профільного навчання з фізичної культури / Л. Іванова // Фіз. виховання в шк. – 2004. – № 1. – С. 5 – 6.
- 6. Концепція** профільного навчання в старшій школі // Інформ. зб. МОН України. – 2003. – № 24. – С. 3 – 15.
- 7. Концепція** педагогічної освіти : Затверджено МОН України від 23 грудня 1998 р. – К. : Генеза, 1998. – 13 с.
- 8. Програма** з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Спортивний профіль. 10 – 11 кл. // Фіз. виховання в шк. – 2004. – № 2. – С. 7.
- 9. Латыпов И. К.** Концептуальные основы профильного обучения в области физической культуры / И. К. Латыпов // Спорт в шк. – 2006. – № 17. – С. 40 – 48.
- 10. Ротерс Т. Т.** Теоретичні засади профільного навчання старшокласників за спортивним напрямком / Т. Т. Ротерс // Фізичне виховання різних груп населення. – Донецьк, 2008. – С. 12 – 15.
- 11. Сущенко Л. П.** Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) : монографія / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя, 2003. – 349 с.
- 12. Шиян Б. М.** Теорія фізичного виховання : навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша. – Т. : Збруч, 2000. – 183 с.

### **О. В. Котова** Професійна підготовка фахівців з фізичного виховання та принципи організації профільного навчання в старшій школі

Аналіз проблеми засвідчив, що підготовка вчителів фізичного виховання це процес, який включає навчання, виховання і розвиток та відображає специфіку фахової підготовки на рівні засвоєння системи знань, умінь, навичок й формування особистості майбутнього вчителя фізичного виховання, що дозволяє глибоко осмислювати завдання фізичного виховання старшокласників, послідовно вирішувати складні навчально-виховні ситуації, що виникають на уроці фізичної культури,

прогнозувати і моделювати фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу у загальноосвітніх навчальних закладах.

У даній статті йдеться про роль профільного навчання учнів старшої школи, як важливого компонента орієнтації школярів в майбутній професійній діяльності. Висвічуються головні напрямки цього педагогічного процесу в світі сучасних вимог, визначаються ведучі параметри та відповідність їх сучасним педагогічним технологіям.

Профільне навчання повинно вводитись лише в тих навчальних закладах, де є готовність до цього: належна технічно-матеріальна база, володіння педагогами певними технологіями навчання, програмно-методичне забезпечення, мотивація учнів. Профілі навчання обирає сама школа відповідно до своїх можливостей, бажання та зацікавленості учнів і батьків.

*Ключові слова:* професіоналізація, профільне навчання, сучасні освітні технології, освітні стандарти.

#### **Е. В. Котова Профессиональная подготовка специалистов по физическому воспитанию и принципы организации профильного обучения в старшей школе**

В статье речь идёт о роли профильного обучения учащихся старшей школы, как важного компонента ориентации школьников в будущей профессиональной деятельности. Освещаются главные направления этого педагогического процесса в свете современных требований, определяются ведущие параметры и их соответствие современным педагогическим технологиям.

Профильное обучение должно вводиться только в тех учебных заведениях, где есть готовность к этому: надлежащая технико-материальная база, владение педагогами определенными технологиями обучения, программно-методическое обеспечение, мотивация учеников. Профили обучения выбирает сама школа в соответствии со своими возможностями, желание и заинтересованность учащихся и родителей.

Принципами организации профильного обучения выступает формирование у старшеклассников интереса и мотивация к углубленному изучению конкретного вида спорта в общеобразовательной школе, что способствует дальнейшему профессиональному самоопределению к профессии учителя физической культуры или тренера по выбранному виду спорта.

*Ключевые слова:* професіоналізація, профільне навчання, сучасні освітні технології, освітні стандарти.

#### **O. V. Kotova Professional training in physical education and principles of specialized education in high school**

This article says about the role of professional education of the senior pupils like an important component in their future professional activity. The main deflections of this pedagogical process are given and the main

characteristics and their conformity to modern pedagogical technologies are determined.

The analysis of the problem showed that training of teachers of physical education is a process that includes training, education and development. It reflects the specific professional training at the level of acquisition of knowledge, skills and personality formation of future teacher of physical education, which allows to deeply comprehend the task of physical education in high school, consistently solve complex scientific and educational situations that arise in the physical education classroom, predict and simulate sports and recreational and sports-mass work in secondary schools.

Specialized training should be used only in those schools where there is readiness for this, including proper technical and material base, possession of certain technology of training, software support for the motivation of students. A specialized school should make choice based on the possibilities, desire and interest of students and their parents.

The principles of profile education advocate the formation of interest and motivation of high school students in relation to a particular sport in a secondary school that promotes the professional identity formation in the profession of physical culture teacher or coach at the chosen sports.

Key words: professional skills, profile training classes, modern educational technologies, educational standards.

Стаття надійшла до редакції 21.03.2016 р.

Прийнята до друку 27.05.2016 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Караман О. Л.

**УДК 378.14**

**О. В. Леонтъєв. Г. Я. Максимов. І. В. Леонтъєва**

**КОНТРОЛЬ УСПІШНОСТІ СТУДЕНТІВ ІНСТИТУТА  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТА В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ  
ДИСЦИПЛІНИ «СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ  
ВИКЛАДАННЯ»**

Корінне поліпшення якості підготовки майбутніх спеціалістів в галузі фізичного виховання і спорту може бути забезпечене не тільки суттєвим удосконаленням методів навчання, але і надійним зворотнім зв'язком, який реалізується через навчальну, творчу та практичну діяльність студентів. Контроль цієї діяльності, тобто контроль якості результатів навчання – одна з важливих проблем методичного характеру.

Контроль та оцінювання повинні виконувати найважливіші контролюючу, мотивуючу та виховну функції. Реалізація мотивуючої функції означає, що система оцінювання має спонукати студента до

систематичної роботи та досягнення на цій основі більш якісного рівня. В оцінці відображається спосіб визначення праці кожного студента при вивченні певної дисципліни.

За вимогами кредитно-модульної системи організації навчального процесу у вищих навчальних закладах III-IV рівнів акредитації основною формою контролю знань та вмінь студентів є складання ними всіх модулів, запланованих з даної дисципліни [1]. Обрана система контролю повинна забезпечувати об'єктивний контроль знань студентів з кожного модуля, що вивчається, і забирати невелику кількість часу аудиторних занять.

Мета даної роботи полягає у вдосконаленні педагогічного контролю на основі запровадження багатобальної системи оцінювання знань та вмінь студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання.

Завдання, які вирішувалися в процесі дослідження:

1. Дослідити стан проблеми контролю та оцінювання знань та вмінь студентів ВНЗ.
2. Визначити та обґрунтувати методику оцінювання студентів факультету фізичного

виховання з дисципліни «Спортивні ігри з методикою викладання (гандбол)».

Для вирішення поставлених завдань ми використали такі методи: аналіз літературних джерел та педагогічне спостереження.

Управління навчальним процесом можливе тільки на підставі даних контролю. Завдання контролю зводяться до того, щоб:

- 1) виявити обсяг, глибину і якість сприйняття (засвоєння) матеріалу, що вивчається;
- 2) визначити недоліки у знаннях і намітити шляхи їх усунення;
- 3) виявити ступінь відповідальності студентів і ставлення їх до роботи, встановивши причини, які перешкоджають їх роботі;
- 4) виявити рівень опанування навиків самостійної роботи і намітити шляхи і засоби їх розвитку;
- 5) стимулювати інтерес студентів до предмета і їх активність у пізнанні.

Контроль – це продовження навчальної діяльності педагога і педагогічного колективу, він пов'язаний з усіма видами навчальної роботи і має навчити студентів готуватись до перевірки з першого дня занять і кожного дня, а не наприкінці семестру або навчального року.

Підготовка студентів інститута фізичного виховання і спорту до практичної діяльності передбачає спеціалізацію за різними видами спорту, серед яких чинне місце займає гандбол.

Основна увага при вивченні цієї дисципліни на першому етапі приділяється техніці гри в нападі та захисті. Паралельно із освоєнням технічних дій студенти вивчають тактику гри, відпрацьовують правила гри на практиці та методикау суддівства, освоюють різні способи взаємодії з партнерами у подвійних, потрійних, у простих тактичних побудовах.

Після оволодіння попереднім матеріалом на другому етапі студенти вивчають організацію та побудову уроку з гандболу. Вони вчаться проводити окремі частини уроку та виконувати їх аналіз, навчати елементам гри (ведення, передача, кидок), проводити двосторонні ігри з самостійним суддівством.

Модульна програма навчання з дисципліни «Спортивні ігри з методикою викладання» була розподілена на змістовні модулі, кожен з яких містить окремі теми аудиторної та самостійної роботи. Оцінювання успішності студента при засвоєнні змістового модулю здійснювалась на основі результатів поточного і підсумкового контролю.

Нарахування балів проводилось у встановлений термін, передбачений робочим планом дисципліни. При цьому у кожному змістовному модулі встановлювали форми контролю знань і їхню кількість (навчальна активність студента на занятті, навчальна практика, нормативи, результати тестування, написання індивідуального науково-дослідного завдання, самостійна робота, якість конспекту лекцій).

Кожен змістовний модуль оцінювали певною кількістю балів, загальна сума яких за всі модулі дисципліни дорівнювала 100 балів (див. табл.1).

У практичний блок ми включили наступні форми контролю: контрольні вправи для визначення рівня оволодіння технічними прийомами (19 балів)(див. табл.2); практичне суддівство (5 балів); оцінка за підготовку і проведення фрагментів уроку „фізична культура” (15 балів).

У процесі навчання в період 2012-2014 роки за кредитно-модульною системою здійснювали контроль успішності з дисципліни «Спортивні ігри з методикою викладання (гандбол)» студентів інститута фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (50 осіб) (див. табл.3).

Таблиця 1

**Змістові модулі з предмету «Спортивні ігри та методика викладання» (розділ гандбол)**

ЗМІСТ І СТРУКТУРА ЗАЛІКОВОГО КРЕДИТУ				Сума балів	
Модуль I	Аудиторна	ЗМ1а	Теоретичний блок	10	59
		ЗМ2 а	Практичний блок	39	
		ЗМз а	Контрольний захід (залік)	10	
Модуль II	Індивідуальна	ЗМ1 і	Індивідуальні заняття (техніко-тактичне та фізичне удосконалення)	6	21
		ЗМ2 і	ІНДЗ	15	
Модуль III	Самостійна робота	ЗМ1 с	Скласти картотеку науково-методичної літератури, Інтернет джерел	20	
		ЗМ2 с	Скласти комплекс вправ для навчання окремого технічного прийому. Підібрати рухливі ігри та естафети для удосконалення технічних прийомів та тактичних дій		
		ЗМз с	Аналіз навчального матеріалу гри в гандбол в існуючій програмі з фізичної культури для учнів ЗОШ		
Усього балів:				100	

Таблиця 2

**Контрольні вправи для визначення рівня оволодіння технічними прийомами в гандболі**

№	Нормативи	Результат	
1.	Передача м'яча в парах, дистанція 6-8 м (10)	3 б.	
2.	Кидок м'яча однією рукою зверху з опорного положення з трьох кроків після ведення м'яча (4 кидків (хлопчики з 9 м, дівчата з 6 м) у різні кути воріт 50x50 см)	4 влуч.	4 б.
		3 влуч.	3 б.
		2 влуч.	2 б.
		1 влуч.	1 б.
3.	Кидок м'яча однією рукою зверху у стрибку з трьох кроків після ведення м'яча (4 кидків (хлопчики з 9 м, дівчата з 6 м) у різні кути воріт 50x50 см)	4 влуч.	4 б.
		3 влуч.	3 б.
		2 влуч.	2 б.
		1 влуч.	1 б.
4.	Комплексна вправа (переміщення в стійці захисника, ведення м'яча, кидок з опорного положення, фінт, кидок у стрибку) (хлопчики - 18 с, дівчатка - 22 с)	8 б.	
		Всього: 19 балів	



Таблиця 3

**Показники успішності студентів з дисципліни «Спортивні ігри з методикою викладання гандболу»**

За шкалою ECTS	За національною шкалою	За шкалою ЛНУ	Результати успішності	Середній бал
A	Відмінно	90-100	20 % ( 10 студ.)	81 бал
BC	Добре	75-89	50 % ( 25 студ.)	
DE	Задовільно	60-74	25 % (13	
FX	Незадовільно з можливістю повторного складання	35-59	5 % (2 студ.)	
F	Незадовільно з обов'язковим повторним курсом	1-34	0 % (0 осіб)	

**Висновки** Запровадження кредитно-модульної системи організації навчання й контролю знань сприяло підвищенню рівня успішності навчання студентів. Така система оцінювання спрямована перед усім на зміну мотиваційних настанов студента для отримання високої оцінки з дисципліни. Окрім цього, нова система навчання стимулює студентів до постійної самостійної роботи, активності, творчості і таким чином дозволяє досягти вищого рівня підготовки фахівців у галузі фізичного виховання і спорту.

**Список використаних джерел**

**1. Мицкан Б.** Тестова методика оцінки знань студентів і її дидактичні можливості/ Б. Мицкан, О. Мокров, Л. Заєць // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. № 7 – 2000 р. – С. 140-142. **2. Римар О. В.** Запровадження кредитно-модульної системи організації навчання з дисципліни «Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт» з досвіду львівського державного інституту фізичної культури / О. В. Римар // Науковий вісник львівського державного університету фізичної культури: Спортивна наука України. Електронне наукове фахове видання № 4 (5) –2006 р. – С. 22-25. **3. Тимчасове** положення про організацію навчального процесу в кредитно-модульній системі підготовки фахівців. Затверджено наказом МОН України від 23.01.2004 №48. –К., 2004. – 14 с.

**Леонтєва І. В., Леонтєв О. В., Максимов Г. Я.** Контроль успішності студентів інституту фізичного виховання спорту в процесі навчання дисципліни «Спортивні ігри з методикою викладання»

У даній статті розглядається проблема докорінного поліпшення якості підготовки майбутніх фахівців у сфері фізичного виховання і спорту, яке може бути забезпечене не тільки значним поліпшенням

методів навчання, але і зворотним зв'язком, який реалізується через навчальну, творчу, практичну діяльність студентів. Простежується ідея поліпшення педагогічного контролю на основі впровадження багатобальної системи оцінювання знань і вміння студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання. Особливу увагу при вивченні даної дисципліни на першому етапі приділяється техніки гри в захисті та нападі. Паралельно з освоєнням технічних дій, студенти вивчають тактику гри, відпрацьовують правила гри і методику суддівства на практиці, засвоюють різні способи взаємодії з партнерами у подвійних, потрійних, простих тактичних побудовах. У статті аналізується модульна програма навчання дисципліни «Спортивні ігри з методикою викладання», які розділені на змістовні модулі, кожен з яких містить окремі теми аудиторної та самостійної роботи. Оцінювання успішності студента при освоєнні змістовного модуля здійснювалася на основі результатів поточного і підсумкового контролю. Авторами запропоновано, що нарахування балів проводилося у встановлений термін, передбачений робочим планом дисципліни. При цьому в модулі встановлюються форми контролю знань та їх кількості (навчальна активність студента на заняттях, навчальна практика, нормативи, результати тестування, самостійна робота).

Ключові слова: оцінювання, педагогічний контроль, гандбол, кредитно-модульна система.

**Леонтьева И. В, Леонтьев О. В, Максимов Г. Я. Контроль успеваемости студентов института физического воспитания спорта в процессе обучения дисциплины «Спортивные игры с методикой преподавания»**

В данной статье рассматривается проблема коренного улучшения качества подготовки будущих специалистов в сфере физического воспитания и спорта, которое может быть обеспечено не только значительным улучшением методов обучения, но и обратной связью, которая реализуется через учебную, творческую, практическую деятельность студентов. Прослеживается идея улучшения педагогического контроля на основе внедрения многобальной системы оценивания знаний и умение студентов в условиях кредитно-модульной системы обучения. Особое внимание при обучении данной дисциплины на первом этапе уделяется технике игры в защите и нападении. Паралельно с освоением технических действий, студенты изучают тактику игры, отрабатывают правила игры и методику судейства на практике, осваивают разные способы взаимодействия с партнерами в двойных, тройных, простых тактических построениях. В статье анализируется модульная программа обучения дисциплины «Спортивные игры с методикой преподавания», которые разделены на содержательные модули, каждый с которых содержит отдельные темы

аудиторної і самостійної роботи. Оцінювання успішності студента при освоєнні змістовного модуля здійснювалось на основі результатів поточного і итогового контролю. Авторами запропоновано, що начислення балів проводилось в установленний термін, передбачений робочим планом дисципліни. При цьому модулі встановлюються форми контролю знань і їх кількість (навчальна активність студента на заняттях навчальна практика нормативи результати тестування самостійна робота).

**Ключевые слова:** оцінювання, педагогічний контроль, гандбол, кредитно-модульна система.

**Leontiev I. V, Leontiev O. V, Maksimov G. Y Monitoring students' progress Institute of Physical Education Sports in the process of learning the discipline of «sports games with the methods of teaching»**

Annotation deals with the problem of radical improvement of the quality of training of future specialists in the sphere of physical education and sport, which can be provided not only a significant improvement of teaching methods, but also the feedback that is realized through educational, creative, practical work of students. It traced the idea of improving the pedagogical control through the introduction of a points assessment system knowledge and skills of students in terms of credit-modular system of training. Particular attention in the training of this discipline at the first stage is given to the game technology in defense and offense. At the same time with the development of technical activities, students learn the tactics of the game, work out the rules of the game and refereeing technique in practice, learn different ways of interacting with partners in double, triple, simple tactics. The article analyzes the modular training program of discipline sports games with the methods of teaching, which are divided into meaningful units, each with a separate theme which includes classroom and independent work. Assessing the success of a student during the development of the module was carried out on the basis of the current and final control. The authors proposed that the Scoring was conducted within the prescribed term, provided the work plan of discipline. With this module installed forms of knowledge and control of their number (the student's educational activities in the classroom learning the practice test standards of independent work).

Keywords: assessment, teaching control, handball, credit-modular system.

Стаття надійшла до редакції 25.04.2016 р.

Прийнята до друку 27.05.2016 р.

Рецензент – д.п.н., доц. Бабич В. І.

УДК 37.013.3

Д. В. Сичов, Г. В. Гукова

**ПРОЦЕС ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ТА  
СПРЯМУВАННЯ ЙОГО НА ФОРМУВАННЯ ТВОРЧОЇ  
ОСОБИСТОСТІ**

В організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах є проблеми, пов'язані з недостатньою кількістю годин із фізичного виховання для розв'язання завдань оздоровлення, погіршенням стану здоров'я та фізичної підготовленості, заниженою мотивацією до занять фізичною культурою й спортом студентської молоді, низьким рівнем культури ставлення до власного здоров'я. Часткове усунення проблем убачається в збільшенні рухової активності студентів за допомогою впровадження інноваційних технологій і методик занять із фізичного виховання в навчально-виховний процес, переобладнанні приміщень закладів для занять пріоритетними та доступними видами рухової активності, у розробці оригінальної навчально-методичної літератури для підвищення грамотності та обізнаності студента з питань здоров'я, фізичної культури й спорту.

За умов соціально-економічних перетворень в Україні здоров'я української нації належить до рангу пріоритетних ідеалів і національних інтересів. Саме тому з позицій сьогодення набуває особливої уваги й потребує розв'язання проблема якісної підготовки майбутніх учителів фізичної культури як фахівців, спроможних здійснювати фізкультурно-оздоровчу роботу за нових умов із урахуванням здоров'язберігальних технологій. Концептуальні положення щодо підготовки майбутніх учителів фізичної культури визначено в Законах України «Про фізичну культуру і спорт» (1993), «Про освіту» (1996), «Про вищу освіту» (2001), Національній доктрині розвитку освіти України (2002), Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту (2004).

Аналіз наукових джерел виявив широкий інтерес вітчизняних науковців (Аксьонова О.П., Фролов М.О., Денисенко Н.Ф., Павлютенков Є.М., та ін.).

У підготовці майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів існує низка суперечностей: між вимогами суспільства до підготовки майбутніх учителів фізичної культури як координаторів здоров'язберігальної освіти й недостатнім осмисленням й узагальненням цього процесу в педагогічній науці; між масовістю підготовки майбутніх учителів фізичної культури та індивідуально-творчим характером їхньої професійної діяльності; між орієнтацією на нові моделі навчально-виховного процесу у вищій школі та традиційним змістом, формами й методами підготовки майбутніх учителів. Необхідність усунення цих суперечностей потребує переосмислення мети, змісту й завдань

підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів у вищих навчальних закладах України відповідно до вимог сучасної освіти. Оскільки ефективність оздоровлення студентів під час занять за розкладом ВНЗ є недостатньою, більшість науковців пропонує покращити стан студентської молоді за рахунок відвідування спортивних секцій при вищих навчальних закладах. В. Б. Базильчук передбачає делегування додаткових повноважень спеціалізованим структурним підрозділам ВНЗ з активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів у режимі навчання та у позанавчальний час. Збільшення рухової активності автор пропонує у відвідуванні додаткових занять з обраного виду спорту в позанавчальний час; моральним і матеріальним заохоченням студентів до подальших занять фізичною культурою й спортом упродовж навчання, що, зі свого боку, позитивно відобразилося на покращенні показників відвідування занять (20,3%), підвищенні рівня фізичної підготовленості (21,5%) та рівні фізичного здоров'я (18,0%) [1].

Мета дослідження полягає в тому, щоб проаналізувати проблеми організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

На підставі теоретичного аналізу наукових досліджень можна свідчити, що проблема підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів ще не достатньо досліджена в педагогічній теорії, а тому не відзнайшла належного відображення в практичній діяльності навчальних закладів, зокрема поза увагою дослідників усе ще залишається суть, структура та зміст фізкультурно-оздоровчої роботи, не дістали глибокого розкриття й обґрунтування зміст, форми і методи підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів [1,2,3]. Аналіз указує на необхідність пошуку нових технологій, які сприятимуть формуванню в студента престижності мати високий рівень здоров'я, що залежить від виховання особистісної мотивації, певних знань і поведінки конкретної особистості, а також є результатом спільної праці викладача й студента. В умовах вищого навчального закладу якість фізичного виховання, зокрема оздоровчої направленості, відіграє важливе значення, оскільки майбутній випускник повинен бути високоосвіченим спеціалістом із відповідним рівнем фізичної підготовленості. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів набуває ефективності, якщо в змісті підготовки студентів ураховуються сучасні вимоги до професійних знань, умінь і навичок майбутніх учителів фізичної культури як координаторів здоров'язберігальної освіти в загальноосвітніх навчальних закладах; форми й методи підготовки студентів до фізкультурно-оздоровчої роботи спрямовуються на формування позитивної мотивації студентів на досягнення успіху у фізкультурно-оздоровчій роботі як невід'ємної складової їхньої

майбутньої професійної діяльності та на розвиток їхніх творчих здібностей і вміння спілкуватися.

Спрямування процесу підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами потребує вирішення першорядних завдань:

- розробка обґрунтування та експериментальна перевірка моделі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів;

- аналіз стану дослідження обраної проблеми в педагогічній теорії та практичній діяльності вищих педагогічних навчальних закладів України;

- віднайдення доцільних форм і методів підготовки у вищих навчальних закладах майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи.

- визначення й обґрунтування критеріїв ефективності підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів.

Реалізація моделі формування фізичної культури учнів за умов диференційованого навчання здійснюється за допомогою відповідної технології, що визначається нами як системний метод запровадження відповідної моделі в навчальному процесі з фізичного виховання, який відображає логічну послідовність спільних дій учителя й учнів у циклі: диференційовані педагогічні завдання – диференціація змісту діяльності учнів – диференційовані види контролю (самоконтролю) досягнень учнів. До її змісту входять диференційовані педагогічні завдання за двома компонентами діяльності (освітнім і тренувальним); комплекс методів і засобів навчання, спрямований на формування фізичної культури (ФФК) учнів початкової школи за умов диференціації (зокрема, метод гнучкого включення, методи різночасових і різнопросторових стартових положень, метод диференційованого варіювання); система оцінювання учнівських досягнень у процесі реалізації кожного педагогічного завдання за певними видами диференціації (за рівнем фізичної підготовленості учнів, рівнем сформованості в них рухових умінь, навичок, типом ставлення учнів до певного предмета діяльності). Питання підвищення мотивації до занять фізичною культурою й спортом у студентської молоді висвітлено в роботі Є. А. Захаріної, яка визначила ставлення студентів до різних форм і видів занять із фізичного виховання. Результати досліджень указують, що тільки 30,67 % студентів відвідують спортивні секції та фізкультурно-оздоровчі заняття, а інші 69,33 % ніколи не займались у фізкультурно-оздоровчих групах, хоча мали бажання їх відвідувати. Найбільш популярними серед студентів були заняття оздоровчими видами гімнастики (52,33 %), заняття у воді (34 %), ігрові види спорту (22,33 %), нетрадиційні види фізичних вправ (21,33 %) тощо. Більшість студентської молоді (64,67 %) надає перевагу

груповим формам, меншою мірою – індивідуальним (24,33 %) і самотійним формам занять (11 %). Основними причинами, що спонукають до занять, є знання про користь фізичних вправ (34 %), телевізійні передачі (26,33 %), поради друзів (13 %). Головними чинниками, що перешкоджають регулярним заняттям фізичними вправами, є особливості емоційно-вольової сфери особистості; відсутність відповідальності за своє здоров'я; низький рівень знань про позитивний вплив занять фізичними вправами; невдоволеність професійним і культурним рівнями викладачів; нераціональне використання вільного часу; наявність шкідливих звичок; недолік матеріально-технічного забезпечення занять [2, 5-7].

**Висновки.** Аналіз науково-методичної літератури дає змогу виявити такі проблеми в організації фізичного виховання у вищих закладах освіти, які стосуються таких питань: кількість годин із фізичного виховання для розв'язання завдань оздоровлення студентської молоді; рівень стану здоров'я й фізичної підготовленості студентської молоді; рівень освіти культури, зокрема фізичної культури та ставлення до власного здоров'я; рівень мотивації студентів до занять фізичної культури й спорту. Способи розв'язання окреслених проблем вбачаю у проведенні моніторингу стану здоров'я студентської молоді; збільшенні рухової активності студентів за рахунок відвідування спортивних секцій при ВНЗ, виконання самотійних практичних завдань із фізичного виховання; забезпеченні й переобладнанні приміщень для занять пріоритетними та доступними видами рухової активності з максимальним використанням матеріально-технічної бази закладів; розробці й упровадженні доступних тестів для визначення рівня фізичної підготовленості з урахуванням майбутньої професії випускника; розробці допоміжної навчально-методичної літератури для підвищення грамотності та обізнаності студента з питань здоров'я, фізичної культури й спорту.

Перспективи подальших розвідок. Дослідження даної проблеми в іншому аспекті.

#### **Список використаної літератури**

**1. Аксенова Е. П.** К проблеме разноразовного воспитания физической культуры младших школьников в процессе урочной деятельности / Е. П. Аксенова // Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки: Зб. наук. пр. – Київ-Запоріжжя. – Вип. 14. – 1999. – С. 179 – 183. **2. Аксьонова О. П.** Виховання фізичної культури як взаємозбагачувальний педагогічний процес / О. П. Аксенова // Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки: Зб. наук. пр. – Київ-Запоріжжя. – Вип. 19. – 2001. – С. 253 – 257. **3. Базильчук В. Б.** Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. : 24.00.02 / В. Б. Базильчук. – Львів. держ. ін-т фіз. культури: Львів, 2004. – 22 с. **4. Захаріна Є. А.**

Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис... . канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Є. А. Захаріна. – Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України: К., 2008. – 21 с. **5. Фролов М О.** Науково-дослідна робота інститутів післядипломної педагогічної освіти з загальноосвітніми школами та дошкільними навчальними закладами / М. О. Фролов, Н. Ф. Денисенко, Є. М. Павлютенков, О. П. Аксьонова. – Запоріжжя, 2004. – 156 с.

**Д. В. Сичов, Г. В. Гукова** **Процес підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах та спрямування його на формування творчої особистості**

У статті розглядаються проблема підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів, зокрема поза увагою усе ще залишається суть, структура та зміст фізкультурно-оздоровчої роботи, форми і методи підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів. Представлені теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої професійної діяльності в загальноосвітній школі. Визначено поняття «фізкультурно-оздоровча професійна діяльність учителя фізичної культури», запропоновані компоненти, критерії, методи та педагогічні умови навчання. Розроблено експериментальну модель підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої професійної діяльності. Експериментальні результати досліджень підтвердили ефективність запропонованої методики навчання у майбутніх учителів фізичної культури.

*Ключові слова:* фізкультурно-оздоровча діяльність, підготовленість, здоров'я, компоненти, педагогічні умови, рівні підготовки, методи навчання, студенти.

**Д. В. Сычев, Г. В. Гукова.** **Процесс подготовки будущих учителей физической культуры в высших учебных заведениях и направления его на формирование творческой личности**

В статье рассматриваются проблема подготовки будущих учителей физической культуры к физкультурно-оздоровительной работе с учениками общеобразовательных учебных заведений, в том числе вне поля зрения все еще остается суть, структура и содержание физкультурно-оздоровительной работы, формы и методы подготовки будущих учителей физической культуры к физкультурно-оздоровительной работе с учениками общеобразовательных учебных заведений. Представлены теоретические и методические основы подготовки будущих учителей физической культуры к физкультурно-оздоровительной профессиональной деятельности в



общеобразовательной школе. Определено понятие «физкультурно-оздоровительная профессиональная деятельность учителя физической культуры», предложенные компоненты, критерии, методы и педагогические условия обучения. Разработана экспериментальная модель подготовки будущих учителей физической культуры к физкультурно-оздоровительной профессиональной деятельности. Экспериментальные результаты исследований подтвердили эффективность предложенной методики обучения у будущих учителей физической культуры.

*Ключевые слова:* физкультурно-оздоровительная деятельность, подготовленность, здоровье, компоненты, педагогические условия, уровни подготовки, методы обучения, студенты.

**D. V. Sychev, G. V. Gukova Process pagetake future teachers of physical culture in higher educational institutions and directions for the formation of a creative personality**

The article considers the problem of training future teachers of physical culture to sports and recreational activities with students of secondary schools, including outside the field of view is still the essence, structure and content of sports and recreation activities, forms and methods of training future teachers of physical culture to sports and recreational activities with students of secondary schools. Presents the theoretical and methodological foundations of training future teachers of physical culture to physical culture, health professional activities in a secondary school. Define the concept of "physical culture and health professional activity of teacher of physical culture", proposed components, criteria, methods and pedagogical conditions of training. The developed experimental model of preparation of future teachers of physical culture to physical culture, health professional activities. Experimental research results have confirmed the effectiveness of the proposed method for the training of future teachers of physical culture. The current situation regarding the state of health of pupils of comprehensive schools makes high demands to the level of professional training of teachers of physical culture. To define new directions in the educational process. Today, the teacher of physical culture at school is a problem – to make physical education a process of continuous actions (even within such a short time as a daily cycle). This means that the teacher has no right to limit their activities separate episodic events in physical education or only from time to time to involve other people.

*Keywords:* physical well-being activities, fitness, health, component, pedagogical conditions, training levels, training methods, students.

Стаття надійшла до редакції 24.03.2016 р.

Прийнята до друку 27.05.2016 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Караман О. Л.

УДК 378.091.8-055.2:796.4

Е. В. Фоменко, В. Х. Фоменко

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОК ВЫСШИХ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ С ПОМОЩЬЮ  
НЕТРАДИЦИОННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВИДОВ  
ГИМНАСТИКИ**

На наш взгляд на современном этапе развития высшей школы Украины особую актуальность приобретает проблема формирования здоровья студенческой молодёжи, его укрепление и сохранение.

Здоровье населения – основная государственная задача, которая решается путём двигательной активности при помощи различных нетрадиционных оздоровительных видов гимнастики. Физическое воспитание в учебно-воспитательном процессе ВУЗов – это способ, который решает одну из сторон профессиональной подготовки студентов, способствует их индивидуальному творческому развитию, формированию и усовершенствованию его профессионально-важных навыков и качеств во взаимосвязи с его физическим и духовным развитием.

Ряд диссертационных исследований [2, 4] освещали различные стороны занятий аэробикой в высших учебных заведениях и изучали такие вопросы как: технологии программ проведения занятий; содержание и направление занятий; совершенствование физического воспитания; формирование эстетического компонента; рассматривали как часть физического воспитания; организационно-методические условия проведения занятий; комплексный подход к проведению занятий; методика проведения дифференцированного занятия и как часть профессионально-прикладной физической подготовки.

Научные исследования в этом направлении, безусловно, представляют большой интерес, а их анализ позволяет ставить новые задачи к разрешению вопросов, которые должны улучшить физическое состояние студенческой молодёжи [1]. Совершенствование и развитие педагогических технологий построения и разработка моделей самих занятий по физическому воспитанию студенток в педагогических ВУЗах с помощью нетрадиционных видов гимнастики и их влияние на организм практически не рассматривались, поэтому важным аспектом наших исследований есть поиск путей усовершенствования организации занятий по физическому воспитанию студенческой молодежи, а выбранная тема актуальна [7].

По данным анкетирования в нашем исследовании среди студенток первых и вторых курсов было выявлено, что наибольшей популярностью пользуются сравнительно новые виды гимнастики: аэробика, шейпинг, калланетика, пилатес и др.

**Цель исследования:** совершенствование методики использования современных оздоровительных технологий для студенток первых и вторых курсов высших педагогических учебных заведений с различной степенью мотивации, уровня физического состояния и сделать сравнительный анализ физической подготовленности, двигательно-координационных способностей и морфофункциональных показателей студенток средствами нетрадиционных оздоровительных видов гимнастики.

Нами были исследованы 358 студенток в возрасте 16-19 лет и сформированы экспериментальные и контрольные группы. В каждой группе занималось по 25 студенток. Распределение студенток по группам проводилось по результатам проведенного анкетирования о выборе двигательной активности на занятиях по физическому воспитанию. Поэтому в занятия экспериментальной группы были включены нетрадиционные виды гимнастики: аэробика, пилатес, шейпинг, калланетика [5]. А контрольная группа занималась по типовой учебной программе по физическому воспитанию для ВУЗов Украины III-IV уровней акредитации. Проведен экспертный опрос и сравнительный анализ физической подготовленности и двигательно-координационных способностей студенток первых и вторых курсов высших педагогических учебных заведений. Отмечен значительный интерес к занятиям физического воспитания с использованием предложенных здоровьесформирующих технологий. Установлено что, основными путями усовершенствования физического воспитания студенток в системе образования могут быть сформированные потребности в укреплении здоровья по средствам нетрадиционных видов гимнастики: аэробики, шейпинга, пилатеса, калланетики.

**Задачи исследования:**

1. Двигательно-координационные способности определялись по точности воспроизведения мышечных усилий и степенью их дозирования (быстроте двигательной реакции, быстроты в действиях).
2. Физическая подготовленность определялась по следующей группе тестов: в прыжках за 20 с (ловкость), в наклонах вперед с положения сидя ноги врозь (гибкость), в прыжках в длину с места (взрывная сила), в сгибаниях-разгибаниях в упоре лежа (сила).
3. Морфофункциональные показатели определялись по: ВРП (весо-ростовой показатель); ЖЕЛ (жизненная ёмкость легких); ЧСС (частота сердечных сокращений).

Изучение литературных источников показало, что с возрастом значительно изменяются физические и координационные возможности человека [3]. Из исследований последних лет получены данные, свидетельствующие о положительном воздействии физических упражнений на физическое состояние занимающихся, в том числе на морфофункциональное состояние людей и на их двигательно-координационные способности [6]. Исходя из этого, одной из частных

задач перед исследованием было определение динамики инволюционных изменений физического состояния и двигательно-координационных способностей студенток первых и вторых курсов педагогических ВУЗов, которые занимаются в экспериментальных группах.

Результаты исследований у студенток, которые занимаются в экспериментальных группах, свидетельствует о том, что в возрасте 16-19 лет изучаемые показатели лучше, чем в контрольных группах.

В связи с введением новых видов двигательной активности на занятиях у студенток имеет место нагрузка на сердечно-сосудистую и дыхательную системы их организма, в то время как функциональные возможности указанных систем ограничены и с возрастом имеют тенденцию снижения, а частота сердечных сокращений с возрастом наоборот повышается. Так, пульс в экспериментальной группе студенток участился, но незначительно. В то время как у студенток контрольной группы ЧСС стал гораздо больше.

Исследование быстроты двигательной реакции, оцениваемой «эстафетным» тестом по скорости сжатия сильнейшей рукой падающей линейки показал, что это качество быстрее начинает снижаться в более старшей экспериментальной группе.

Измерение гибкости, оцениваемой по общеизвестной методике, свидетельствует о том, что качество без работы над её поддержанием достаточно быстро снижается в контрольных группах, а в экспериментальных повышается.

Показатели скоростно-силовой выносливости, измеряемые максимальным количеством подскоков на месте за 20 с, с возрастом достоверно снижается.

Таким образом, сравнительный анализ результатов исследований физического состояния и уровня двигательно-координационных способностей студенток экспериментальных групп показал существенные изменения в их организме по сравнению со студентками контрольных групп.

#### **Выводы:**

1. При анализе научно-методической литературы выявлено, что недостаточно внимания уделяется поддержанию и совершенствованию координационных возможностей девушек, недостаточно разработан и методический подход к занятиям по физическому воспитанию.

2. Также в ходе исследования была выявлена тенденция усовершенствования физического воспитания студенток. Это дает возможность структуризировать проблемы по их необходимости и разрабатывать варианты решений с целью успешной реализации образовательной здоровьесберегающей стратегии.

Перспективы дальнейших исследований будут направлены на изучение сравнительных характеристик физического состояния и двигательно-координационных способностей студенток третьих и

четвертых курсов, которые занимаются нетрадиционными видами гимнастики.

#### Список использованной литературы

**1. Анікеєв Д. М.** Рухова активність у способі життя студентської молоді: Автореф. ... дис. на соиск. наук. степ. канд. з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 / Д. М. Анікеєв. – К., 2012. – 20 с. **2. Богданова Т. В.** Технология реализации программы по аэробике для студенток высших учебных заведений: Дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.04 / Татьяна Владимировна Богданова; [Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, С. – Петерб.]. – Санкт-Петербург, 2012. –213 с.: ил. РГБ ОД, 9 12-5/3024. **3. Захарина Е. А.** Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений: Автореф. ... дис. на соис. наук. степ. канд. наук по физ. восп. и спорту: 24.00.02 / Е.А. Захарина. – К., 2008. – 23 с. **4. Ковшура Т.Е.** Содержание и направленность спортивной аэробики в физическом воспитании студентов вузов: Автореф. ...дис. ... кандидата пед. наук: 13.00.04 / Татьяна Евгеньевна Ковшура; [Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург]. – Санкт-Петербург, 2012. –23 с. **5. Лисицкая Т. С.** Аэробика: в 2 т. Том 1. Теория и методика / Т. С. Лисицкая, Л. В.Сиднева // М.: «Федерация аэробики», 2002. – 232 с. **6. Сергиенко Л. П.** Комплексне тестування рухових здібностей людини: Навчальний посібник / Л.П. Сергієнко. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. – 360 с. **7. Футорний С. М.** Шляхи удосконалення організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / С. М. Футорний // Педагогика, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2013. – № 11. – С. 94-99. doi: 11.6084/m9.figshare.880635.

#### **Фоменко Е. В., Фоменко В. Х. Физическое воспитание студентов высших педагогических учебных заведений с помощью нетрадиционных оздоровительных видов гимнастики**

В статье рассматривается совершенствование организации физического воспитания в педагогических ВУЗах.

В учебно-воспитательном процессе педагогических ВУЗов физическое воспитание – это способ, который решает одну из сторон профессиональной подготовки студентов, способствует их индивидуальному творческому развитию, формированию и усовершенствованию его профессионально-важных навыков и качеств во взаимосвязи с его физическим и духовным развитием.

На основании выше изложенного важным аспектом наших исследований есть совершенствования и развитие педагогических технологий построения и разработка моделей самих занятий по физическому воспитанию студенток в педагогических ВУЗах с помощью нетрадиционных видов гимнастики.

*Ключевые слова:* студентки, здоровьєформирующие технологии, двигательнo-координационные способности, нетрадиционные виды гимнастики, аэробика, шейпинг, пилатес, калланетика.

**Фоменко О.В., Фоменко В.Х. Фізичне виховання студентів вищих педагогічних навчальних закладів за допомогою нетрадиційних оздоровчих видів гимнастики**

У статті розглядається вдосконалення організації фізичного виховання в педагогічних ВНЗ. У навчально-виховному процесі педагогічних ВНЗів фізичне виховання – це спосіб, який вирішує одну зі сторін професійної підготовки студентів, сприяє їх індивідуальному творчому розвитку, формування і вдосконалення його професійно-важливих навичок і якостей у взаємозв'язку з його фізичним і духовним розвитком. На підставі вищого викладу важливим аспектом наших досліджень є вдосконалення та розвиток педагогічних технологій побудови і розробка моделей самих занять з фізичного виховання студенток в педагогічних ВНЗ за допомогою нетрадиційних видів гимнастики.

*Ключові слова:* студентки, здоров'єформуючі технології, рухово-координативні здібності, нетрадиційні види гимнастики, аеробіка, шейпінг, пилатес, каланетика.

**Fomenko Ye.V., Fomenko V.Kh. Physical training of students of higher pedagogical educational institutions by means of unconventional health-improving types of gymnastics**

The improvement of organization of physical training at higher pedagogical educational institutions is considered in this article.

Physical training is a way which solves one of the aspects of vocational training of students during the educational process at higher pedagogical educational institutions. It promotes student`s individual creative development, formation and improvement of their professional skills and qualities in correlation with their physical and spiritual development.

With reference to the foregoing, improvement and development of pedagogical technologies of construction, and development of models of physical training classes at higher pedagogical educational institutions by means of unconventional types of gymnastics, is an important aspect of our research.

*Keywords:* students, health-improving technologies, motive-coordinating abilities, unconventional types of gymnastics, aerobics, shaping, pilates, callanetics.

Стаття надійшла до редакції 28.03.2016 р.

Прийнята до друку 27.05.2016 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Горащук В. П.

## **ТЕОРЕТИЧНІ І МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

**УДК 373.51:371.694:37.037**

**Отравенко О.В., Гребенюк А.В.**

### **ТЕХНОЛОГІЯ ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРНИХ ПРИСТРОЇВ ЗІ СТАРШОКЛАСНИКАМИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Демократизація і гуманізація суспільства зумовлюють необхідність пошуку новітніх засобів фізичного виховання, що спрямовані на удосконалення фізичної підготовленості учнів, забезпечення оптимальної рухової активності та підвищення мотивації до занять фізичними вправами. Процес фізичного виховання учнівської молоді відіграє важливу роль у формуванні гармонійно розвиненої особистості. Тому учителям фізичної культури потрібно наполегливо й цілеспрямовано розвивати рухові якості та формувати в старшокласників навички й звички до самостійних занять фізичними вправами, підвищення самоосвіти.

Але останнім часом в Україні зберігається тенденція до погіршення стану здоров'я учнівської молоді, що зумовлено негативними факторами соціального, економічного та психоемоційного характеру. Вплив постійно діючих факторів ризику, в тому числі стресових перевантажень у шкільному віці, призводить до порушення механізму саморегуляції фізіологічних функцій, розвитку в учнів низки захворювань. За даними науковців біля 90% дітей підлітків та юнаків мають різні відхилення в стані здоров'я, більше 50% – незадовільну фізичну підготовленість [1].

Виявлено значний рівень взаємозв'язку показників соматичного здоров'я дітей і підлітків, юнаків з результатами рухових тестів, що характеризують максимальну силу, швидкість, швидко-силові здібності та загальну витривалість. Це дозволяє використовувати даний фактор для підвищення рівня здоров'я школярів шляхом впливу на провідні сторони фізичної підготовленості засобами фізичного виховання [2].

Аналіз науково-методичної літератури, проведені нами соціологічні дослідження, узагальнення практичного досвіду свідчать, що одним з важливих компонентів у процесі фізичного виховання учнівської молоді є формування у них прагнення до здорового способу життя, свідомої потреби у зміцненні особистого здоров'я та відповідальності за власне здоров'я (М. В. Дутчак, 2013; Н. В. Москаленко, 2014; О. В. Отравенко, 2009; С. М. Футорний, 2015; Школа О. М., 2012) та ін.

Отже посилена увага до оздоровлення учнівської молоді спонукає до активних пошуків найефективніших шляхів оптимізації фізичного виховання школярів, і в свою чергу вимагає широкого втілення у навчальний процес і позанавчальну роботу технічних засобів загальної фізичної підготовки, а саме тренажерів.

Застосування тренажерів на уроках фізичної культури та у фізкультурно-оздоровчій роботі надає перспективи для раціоналізації системи фізичного виховання учнів. Їх використання дозволяє організувати заняття для школярів з урахуванням їх стану здоров'я і медичних груп до яких вони відносяться; дає можливість моделювати різні режими фізичного навантаження, вести чіткий педагогічний контроль за функціональним станом школярів, вибірково впливати на послаблені рухові функції [3].

В доступній нам науково-методичній літературі питання про використання тренажерів на уроках фізичної культури з атлетизму та загальної і спеціальної підготовки розкрито недостатньо.

В умовах сьогодення атлетизм є найбільш привабливим видом занять фізичними вправами для юнаків. Атлетична гімнастика дає змогу покращити стан здоров'я будову тіла, виправити дефекти постави, нерівномірність у розвитку різних груп м'язів. Наведене обумовлює актуальність дослідження.

Мета дослідження: узагальнити досвід теорії і практики використання тренажерів на уроках фізичної культури в 10-11 класах та вивчити особливості застосування тренажерних пристроїв в системі уроків з атлетизму.

Під час занять фізичними вправами в організмі людини відбувається комплекс морфологічних та функціональних змін, які обумовлюють значне розширення функціональних можливостей органів і систем та їх взаємозв'язок, удосконалення регулювальних механізмів, збільшення діапазону компенсаторно-адапційних реакцій. У наслідок цього підвищується специфічна й неспецифічна стійкість, опір організму людини до дій різних несприятливих факторів, зовнішнього середовища, покращується адаптація до різних фізичних навантажень [3].

Сучасна методика проведення уроків фізичної культури із використанням тренажерів потребує врахування психологічних і морфофункціональних особливостей старшокласників, теоретико-методичних основ організації і проведення уроків в 10-11 класах та методичних умов використання тренажерів й інформаційних комп'ютерних технологій.

Отже велике значення для правильного поставлення завдань фізичного виховання в старших класах має врахування і оцінка особливостей психічного і фізичного розвитку юнаків.

Підкреслимо, що в 15-17 років проходять суттєві зміни в розвитку вищої нервової діяльності, а зокрема – кори головного мозку (ускладнюється аналітико-синтетична діяльність 2-ої сигнальної



системи). Сприйняття стає більш осмисленим. Підвищується здатність до розуміння структури рухових дій і до точного відтворення рухів. Це позитивно відображається на вдосконаленні координації рухів [4].

Учні здатні самостійно виконувати за завданням вчителя різні фізичні вправи на основі лише словесних вказівок. Тому потрібно всебічно розвивати здатність до самостійного аналізу фізичних вправ.

Старший шкільний вік – це період інтеграції. Завершується формування типологічних якостей нервової системи. Формується індивідуальний тип нервової діяльності: світогляд, переконання. Такі риси характеру, як рішучість, сміливість, ініціативність, самостійність ведуть до виникнення в юнаків відчуття відповідальності, власної гідності. Це в свою чергу викликає потребу постійного використання вчителем індивідуального підходу при організації і проведенні занять. Учні 10-11 класів більш об'єктивно оцінюють свою поведінку, дії, характер [5].

Як правило інтерес до уроків фізичної культури знижується. Тому в подальшому необхідно пробуджувати та підтримувати інтерес старшокласників до фізичної досконалості. Ставити більш високі вимоги, які б задовольняли не тільки фізичну потребу в русі, а й пізнавальну (пізнання можливостей свого організму). Також створювати уявлення про зв'язок фізичної культури з трудовою діяльністю.

Найбільш характерними рисами методики роботи з юнаками є широка самостійність як у доборі засобів, так і в організації занять. Уроки набувають інструктивних функцій. Не потрібно зосереджувати увагу на одних і тих же завданнях. Відомо, що юнаки захоплюються атлетичною гімнастикою. Пояснюється це її загальнодоступністю, можливістю значно покращити свою будову тіла і стан здоров'я. Ці захоплення цілком можна використати для формування інтересу до занять фізичними вправами взагалі та справи розвитку сили м'язів [6].

Більшість шкіл не мають достатньої кількості спортивних залів, які забезпечували б необхідну пропускну здатність школярів. Ці обставини ускладнюють організацію і проведення занять в школах. Тренажери для загальної фізичної підготовки позитивно вирішують обидва ці завдання. Вони, як правило, займають мало місця і забезпечують достатній оздоровчий ефект за короткий час [7].

Тренажер (від англійського train – навчати, тренувати) – технічний пристрій, який призначений для виховання і вдосконалення рухових, професійно-прикладних навичків і умінь. З його допомогою здійснюється цілеспрямований розвиток фізичних якостей (загальна, швидкісна витривалість, швидкість, координація), які є одним із показників здоров'я і позитивної психоемоційної мотивації залучення до занять фізичної культури [5].

Тренажерні пристрої дозволяють широко урізноманітнювати вихідні положення, суворо дозувати навантаження. В роботу залучаються необхідні м'язові групи, до мінімуму зводяться додаткові

рухи. Варто зазначити, що робота на тренажерах з'ясовує характер і величину реакцій функціональних систем організму на конкретне фізичне навантаження, вихідний рівень фізичної підготовленості учнів і необхідну величину фізичного навантаження [6].

Тренажери дозволяють моделювати необхідні поєднання режимів роботи м'язів в умовах спряженості розвитку фізичних якостей і вдосконалення спортивної техніки. Крім того, вправи на тренажерах дають можливість цілеспрямовано впливати на окремі м'язи чи групи. Використання тренажерів дає змогу розширити можливість для технічної, тактичної і спеціальної підготовки. Допомагає моделювати різноманітні умови майбутньої діяльності учнів [5].

Тренажерні пристрої застосовуються як в умовах групових, так і індивідуальних занять як допоміжний або основний засіб фізичного вдосконалення. Виконання різноманітних вправ на тренажерах підвищує інтерес старшокласників до занять, емоційно прикрашає їх, підвищує їх інтенсивність. Однак, робота на тренажерах потребує особливої уваги і ретельної методичної підготовки. Маючи привабливий вигляд, доступність і простоту у використанні тренажери виявляють приховану ваду – на хвилі наявного емоційного підйому навантаження, які отримує учень під час занять, можуть виявитися неадекватними його функціональному стану, що тягне за собою низку негативних проявів від перевтоми до відверто ігнорування занять [6].

Технічні засоби фізичного виховання внаслідок певної конструкції сприяють спрощенню методики навчання рухам. При цьому процес навчання стає більше визначеним, дозволяє перейти безпосередньо до глибинного розвитку і удосконалення конкретної рухової дії. Однак виникають певні методичні проблеми: вибір і послідовне застосування засобів, методів і прийомів, що найбільш ефективно розвивають рухові якості. Ось чому при використанні тренажерних пристроїв і конструкцій в удосконаленні рухових якостей обов'язковим є дотримання дидактичних принципів, загальних для всіх педагогічних впливів на людину, свідомість і активності, наочності і доступності, систематичності і послідовності, індивідуалізації [7].

В науково-методичній літературі існують різні класифікації тренажерів:

1. Тренажери для удосконалення технічної і фізичної підготовленості у структурі конкретних вправ. Вони призначені для використання у фізкультурно-спортивних клубах, для підготовки до складання державних тестів і нормативів.

2. Тренажери для імітації спортивних вправ, які найбільш доцільно використовувати в спеціальних центрах і комплексах на базі яких вирішуються завдання короткочасних рухових навантажень різної інтенсивності з метою удосконалення елементів техніки.

3. Тренажери і пристрої для зміцнення певних м'язових груп у стандартизованих та варіативних умовах. Як правило, такими тренажерами обладнуються спортивні зали, зали атлетичної підготовки.

4. Тренажери та пристрої для поповнення дефіциту рухової активності. Основне їх призначення – боротьба з гіподинамією. Такими тренажерами обладнуються кабінети лікувальної фізкультури, реабілітаційні центри.

5. Тренажери для привнесення в рухи зовнішніх додаткових «допоміжних» сил. Включають різні механічні «полегшувачі» і «стабілізуючі» пристрої. Подібні тренажери широко і ефективно використовують як в спорті вищих досягнень, так і у фізкультурно-лікарських диспансерах, клініках.

6. Фізкультурно-спортивні атракціони і ігри. Це новий напрямок у використанні різних тренажерних пристроїв в ігрових ситуаціях, який швидко розвивається у багатьох країнах світу.

7. Індикаційні пристрої термінової інформації про стан серцево-судинної, дихальної систем, параметрів рухової діяльності [6].

Як вказує Ратов І. П. [7] в конструюванні і використанні тренажерних пристроїв існує Знарядки:

1. Тренажери для навчання і вдосконалення спортивної техніки.
2. Тренажери для загальної фізичної підготовки і спеціальної фізичної підготовки.
3. Тренажери, що сприяють сполученому вирішенню технічного і спеціального фізичного вдосконалення.

Алабін В. Г. і Скрипко А. Д. [3] вважають, що в фізичній культурі і спорті існує 2 групи тренажерів:

- конструктивного рішення і педагогічної спрямованості;
- виконання – імітаційні, з врегульованим зовнішнім опором, лідирування, корегуючої взаємодії.

Шелюженко А. А. і Душанін С. А. [4] в залежності від цілі використання і конструкції тренажери поділяють на: спортивні, оздоровчі, лікувальні і професійно-прикладні.

Застосування тренажерів на уроках фізичної культури та в позакласній роботі дають змогу:

- виховувати інтерес і прагнення до фізичного вдосконалення;
- зберігати та зміцнювати здоров'я учнів;
- розширити доступ до самостійної роботи дітей різного віку і підготовленості [5].

Останнім часом зростає ступінь застосування тренажерів і технічних засобів у навчальному процесі в загальноосвітній школі. Не тільки дослідження вчених, а й практика фізичного виховання показує, що тренажери допомагають при розучуванні складних видів рухів, дозволяють підвищити ефективність занять фізичною культурою.

Найчастіше всього саморобні тренажери використовуються вчителями для вдосконалення такої рухової якості, як сила.

Так, М. М. Слободкін сконструював тренажер для розвитку м'язів кисті руки, що дозволяє розвивати силу кисті.

Також вчитель М. М. Слободкін розробив тренажер для м'язів ніг. Його застосування сприяє розвитку і зміцненню м'язів ніг.

В. Я. Левченко [4], сконструював пристрій, що дозволяє автоматично фіксувати кількість підтягувань при правильному виконанні вправи. Принцип дії: учень в висі на перекладині пальцями ніг замикає нижній контакт, а при підтягуванні підборіддям замикає верхній контакт. У цей момент спрацьовує реле, яке включає кроковий шукач, табло фіксує кількість підтягувань.

Значно менше уваги приділяють вчителі фізичної культури розробці тренажерів для вдосконалення інших рухових якостей.

Таким чином, у практиці фізичного виховання школярів використовуються різноманітні саморобні тренажери, більшість з яких спрямовані на розвиток сили певних м'язових груп.

**Висновки.** На сьогоднішній день у шкільному фізичному вихованні гостро стоїть проблема модернізації фізкультурної освіти, що спрямована на високий духовно-ціннісний, загальнокультурний розвиток особистості учнів. Юнаки проявляють великий інтерес до занять атлетичною гімнастикою, що пояснюється її загальнодоступністю, можливістю значно покращити будову тіла і стан здоров'я. Це захоплення необхідно використовувати для формування стійкого інтересу до занять фізичними вправами.

Використання тренажерів на уроках фізичної культури дозволяє моделювати різні режими фізичного навантаження, вести чіткий педагогічний контроль за функціональним станом старшокласників, вибірково впливати на послаблені рухові функції.

Водночас, аналіз наукових досліджень показав що зазначена проблема вивчена недостатньо, що зумовлює необхідність проведення спеціального дослідження.

#### Список використаних джерел

1. **Ареф'єв В. Г.** Фізична культура в школі: Навч. посіб. для студентів навч. закладів 3-4 рівня акредитації / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак – Кам'янець-Подільський: Абетка – Нова, 2001. – 384 с.
2. **Носко М. О.** Біомеханічна характеристика рухових якостей людини (теоретичний аналіз) / М. О. Носко, О. А. Архипов // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – Чернігів: ЧДПУ. - 2014. - 118 (1). – С. 227-239.
3. **Мохан Р.** Биохимия мышечной деятельности и физические тренировки: пер. с англ. / Р. Мохан, М. Глессон, П. Гринкафф. – Киев: Олимп. Лит-ра, 2001. – 296 с.
4. **Жданюк В. П.** Тренажери в системі фізичного виховання школярів. /

В. П. Жданюк. – Вінниця, 1996. – 100 с. **5. Єрмаков С. С.** Тренажери в волейболі./ С.С. Єрмаков С.С. , Носко Н.А.– К., ИСМО, 1999. – 160 с. **6. Дяченко В.Ф.** Перевага оздоровчих занять на тренажерах ЛДМУ / В. Ф. Дяченко, Л.А. Харченко //Роль фізичної культури в здоровому способі життя: Матеріали III Всеукр. наук. конф. – Л., 1997. – С. 31. **7. Школа О. М.** Вплив силового навантаження на показники фізичного розвитку юнаків старших класів на уроках фізичної культури / О.М. Школа // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях: зб. наук. ст. за заг. ред. проф. Г. Н. Максименко. – Луганськ, 2012. – С. 375-379.

### **Отравенко О. В., Гребенюк А. В. Технологія використання тренажерних пристроїв зі старшокласниками на уроках фізичної культури**

У статті розглянуто проблему узагальнення досвіду теорії і практики використання тренажерів на уроках фізичної культури в 10-11 класах та вивчено особливості застосування тренажерних пристроїв в системі уроків з атлетизму. Виявлено, що юнаки проявляють великий інтерес до занять атлетичною гімнастикою, що пояснюється її загальнодоступністю, можливістю значно покращити будову тіла і стан здоров'я. Це захоплення необхідно використовувати для формування стійкого інтересу до занять фізичними вправами.

Методика проведення уроків фізичної культури із використанням тренажерів потребує врахування психологічних і морфофункціональних особливостей старшокласників, теоретико-методичних основ організації і проведення уроків в 10-11 класах та методичних умов використання тренажерів.

Але у практиці фізичного виховання школярів використовуються різноманітні саморобні тренажери, більшість з яких спрямовані на розвиток сили певних м'язових груп.

*Ключові слова:* юнаки, урок, фізична культура, атлетизм, тренажери, силові якості.

### **Отравенко Е. В., Гребенюк А. В. Технология использования тренажерных устройств со старшеклассниками на уроках физической культуры**

В статье рассмотрена проблема обобщения опыта теории и практики использования тренажеров на уроках физической культуры в 10-11 классах и изучены особенности применения тренажерных устройств в системе уроков по атлетизму. Выявлено, что юноши проявляют большой интерес к занятиям атлетической гимнастикой, что объясняется ее общедоступностью, возможностью значительно улучшить телосложение и состояние здоровья. Это увлечение необходимо использовать для формирования устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Методика проведення уроков фізической культури с использованием тренажеров требует учета психологических и морфофункциональных особенностей старшеклассников, теоретико-методических основ организации и проведения уроков в 10-11 классах и методических условий использования тренажеров.

Однако в практике физического воспитания школьников используются различные самодельные тренажеры, большинство из которых направлены на развитие силы определенных мышечных групп.

*Ключевые слова:* юноши, урок, физическая культура, атлетика, тренажеры, силовые качества.

### **O. V. Otravenko, A. V. Grebenyuk Technology of Using Training Devices in Senior Students at the Lessons of Physical Training**

The article is about the usage of training devices in senior students during physical training classes. Thus, it considers the problem of experience generalization in theory and practice of using training devices at physical training classes in 10-11 forms. It also examined the use of training devices at the lessons of athletics. Thus, young men showed great interest during the body-building classes, which may be explained by its general availability, the ability to significantly improve the physique and health status. This devotion should be used for the formation of stable interest to physical exercise.

The methodology of the lessons of physical training with the use of training devices requires taking into account the psychological and morphofunctional characteristics of senior students, the theoretical and methodological bases of the organization and conduction of physical education lessons in students of 10-11 forms and teaching conditions for the use of training devices.

The use of training devices in the physical education classroom simulates different modes of exercise, to clear pedagogical control the functional state high school, selectively influence weakened motor functions.

However, the use of devices at the lessons of physical education allows to create various modes of muscle loading, control the functional condition of senior students and partially affect the weak motor functions.

*Keywords:* young men, classes, physical education, athletics, training devices, strength and power qualities.

Стаття надійшла до редакції 25.03.2016 р.

Прийнята до друку 27.05.2016 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Караман О. Л.

УДК 378.016 : 796.323.2

**О. М. Павлюк, О. В. Дубовой, О. О. Шунькин**

### **ПРОФІЛЬНЕ НАВЧАННЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗА СПОРТИВНИМ НАПРЯМКОМ «БАСКЕТБОЛ»**

Навчальні програми для реалізації загальної середньої освіти за роки незалежності України змінювались декілька разів. Незважаючи на це, протягом довгих років продовжувала зберігатися негативна динаміка у вирішенні з учнями різного віку освітніх, оздоровчих та виховних завдань. Остатнім часом серед фахівців ведеться наукова дискусія відносно ефективності застосування профільного навчання на етапі отримання школярами загальної середньої освіти. Реалізація такої форми навчання за обраним спортивним напрямком викликає найбільшу зацікавленість у старшокласників. Одним з популярних спортивних напрямків, що формує відомий олімпійський вид спорту та складнокоординаційної рухової активності, є баскетбол. Організація занять за цим спортивним напрямком може поліпшити зазначену негативну тенденцію, збільшити обсяги рухової активності школярів, сприяти процесу формування здорового способу життя та подальшої професійної орієнтації у сфері фізичного виховання і спорту. Вищенаведене дозволяє зазначити, що обрана тема дослідження не викликає сумнівів у своїй актуальності.

Навчальний процес на Україні ґрунтується на концепціях формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя та профільного навчання в старшій школі [8, 9]. Проблема профільного навчання учнів старших класів, шляхи її розв'язування та підготовки кваліфікованих кадрів висвітлюється в роботі відомих вчених [1, 12]. Потенціал профільного навчання за спортивним напрямком як універсальна складова навчально-виховного процесу старшокласників розкривається у працях [3, 4, 10, 11, 14, 16]. Це спонукає до поширення секційної роботи з учнівською молоддю за обраним видом спортом чи оздоровчою системою [2, 5-7, 17-20]. Проте, як зазначають фахівці [13, 15], баскетболу не присвячено належної науково-методичної уваги в напрямку організації занять профільного навчання. Дана робота надає матеріал для заповнення зазначеного пробілу, який акцентує на доцільності впровадження профільного навчання з баскетболу.

Метою дослідження є наукове обґрунтування доцільності організації профільного навчання учнів старших класів за спортивним напрямком «баскетбол».

У роботі використовувались наступні методи дослідження:  
1. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.  
2. Педагогічні спостереження.

Баскетбол є спортивною грою та одним з найпопулярніших видів спорту. Займаючись баскетболом, учні стають сильними, швидкими, спритними, вміють миттєво орієнтуватися в ігровій ситуації. Для баскетболістів характерні добре розвинений окомір та широке поле зору. Баскетбол це також емоційна гра, яка робить людину більш товариською і комунікабельною.

Організація профільного навчання учнів старших класів за спортивним напрямком «баскетбол» є педагогічним процесом, який містить дві складові – навчання і тренування. Кінцевою метою профільного навчання старшокласників є формування в них знань, умінь і навичок, розвиток рухових якостей та укріплення нервово-психічних характеристик. На заняттях з баскетболу школярі повинні оволодіти специфічними координаційними елементами, що також має вплив на вдосконалення інтелектуальних якостей. Проте, навчання учнів техніці гри баскетболу, повинне складати оптимально розроблену систему, в якій тренувальні навантаження відповідали б особливостям їх вікового розвитку, рівню підготовленості, загальним завданням фізичного виховання за профільним навчанням та сучасним теоретичним розробкам у спортивній сфері. Тому оптимальний підбір тренувальних засобів і методів є вирішальною умовою ефективності при навчанні баскетболу.

Державна навчальна програма з фізичної культури для учнів 10-11 класів, спрямована на загальноосвітню профільну та початкову допрофесійну підготовку з фізичного виховання, що також включає варіативний модуль «баскетбол». При вивченні матеріалу за державною програмою реалізуються виховні, навчальні, оздоровчі, пізнавальні, розвивальні та інші цілі. В умовах допрофільної підготовки, за узагальненням [110] якість реалізації виражається в показниках фізичного розвитку, фізичної, технічної і теоретичної підготовки. В свою чергу профільне навчання характеризується принципами неперервності, цілісності процесу навчання та особистісно-орієнтованим спрямуванням навчально-виховного процесу за обраним спортивним напрямком «баскетбол». Завданнями фізичного виховання у класах за спортивним напрямком «баскетбол» є:

поєднання загально-виховних завдань із завданнями профільного навчання з баскетболу;

формування знань зі спрямованістю на виконання фізичних вправ, зміцнення здоров'я, проведення активного відпочинку та дотримання здорового способу життя;

набуття знань за напрямком «баскетбол», гігієни, основ здоров'я та здорового способу життя;

дисциплінування до самостійних занять фізичними вправами, розвитку рухових здібностей, корекції постави, профілактики травматизму та надання першої допомоги;

удосконалення функціональних можливостей організму.



Виходячи з наведеного спробуємо сформулювати основні положення, що треба врахувати при організації профільного навчання учнів старших класів за спортивним напрямком «баскетбол». Їх декілька.

*Перше положення* є формування у старшокласників знань щодо розвитку власного організму, фізичної підготовки та стану здоров'я. Отримання знань відбувається зі здобутого досвіду в процесі практики на заняттях баскетболом та інтуїтивних дій щодо власного удосконалення.

*Другим положенням* виступає мотивація школярів, яку необхідно постійно підвищувати. Поступовий прогрес при навчанні за ствердженням [11, с. 129] укріплює мотиваційну сферу, складовою якої є мотиви, потреби, інтереси, емоції та ін. Заходи фізкультурно-оздоровчої спрямованості можуть реалізовувати різні мотиви: пізнавальні, прагматичні, соціальні, особисті тощо.

*Третє положення* може поєднуватись з духовним зростанням особистості школярів сполучаючи цінності фізичної та естетичної культури. У подальшому це може трансформуватись у професійну орієнтацію за обраним напрямком. Формування особистості під впливом особистісно-орієнтованого підходу відбувається саме в процесі діяльності, тобто в даному випадку під час занять баскетболом. Теоретичне підґрунтя з використанням особистісно-орієнтованого підходу розробили відомі автори: А. Адлер, Е. Берн, Е. Еріксон, К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл, Е. Фром та ін. Сутність особистісно-орієнтованого підходу складає урахування рівня фізичного розвитку, стану здоров'я старшокласника, ступені його зацікавленості та наявного рівня мотивації в процесі навчання та виховання. Виходячи з цього, методика профільного навчання в старших класах за спортивним напрямком «баскетбол» має реалізовуватися на таких засадах:

впровадження особистісно-орієнтованого підходу при розвитку рухових якостей учнів на заняттях баскетболом;

оптимізація системи знань, спрямованих на розвиток рухових здібностей та загальну фізичну підготовку;

підвищення мотивації до занять баскетболом;

формування професійної орієнтації старшокласників щодо подальшого вибору професії у даній сфері.

Згідно свого змісту, гра у баскетбол передбачає швидкоплинну боротьбу в перемінних умовах. Результат її визначається командною майстерністю. Тому, кожен баскетболіст повинен бути активним, володіти технікою гри, уміти швидко орієнтуватися в просторі, виконувати усі дії, що необхідні для здійснення наміченого плану вчасно і точно. Крім того, повинен володіти технікою баскетбольних прийомів як особисто, так і зі своїми партнерами. Ефективність командних дій також обумовлена швидкістю переходу від нападу до захисту. Тактика гри залежить від конкретних ігрових ситуацій, дій суперника, та багатьох інших факторів.

Результативність техніки характеризується ефективністю, стабільністю, варіативністю, економічністю, мінімальною тактичною інформативністю для суперника. Ефективність техніки визначається її відповідністю, розв'язуванням завданням і високим кінцевим результатом, відповідністю рівня фізичної, технічної, психічної підготовленості. Варіативність техніки визначається здатністю учня до корекції рухових дій залежно від умов змагальної практики.

Баскетбольна техніка характеризується різноманітними діями як з м'ячем, так і без м'яча, що забезпечує необхідне тренувальне навантаження для старшокласників. Вона складає стійку, ігрові зупинки, повороти, стрибки, передача партнеру та ловля м'яча, ведення і кидки м'яча в кошик. Для успішного опанування учнями баскетбольної техніки необхідно оволодіти прийомами переміщення, як з м'ячем, так і без м'яча. За рекомендацією фахівців [13, 15], це:

ведення м'яча прямо, зі зміною напрямку, при протидії іншого гравця;

передача м'яча двома руками від грудей і однією рукою від плеча;

ловля двома руками на рівні грудей;

кидки м'яча в кошик двома руками від грудей і однією рукою від плеча.

Важливість опанування цих баскетбольних технічних елементів для учнів 10-11 класів, спонукала до наведення прикладу щодо комплексу вправ для навчання та вдосконалення передачі м'яча двома руками від грудей і однією рукою від плеча. Він наступний:

1. Пояснення техніки передачі м'яча партнеру та наочний показ.
2. Імітація рухів без м'яча.
3. Передача м'яча партнеру від грудей.
4. Передача м'яча партнеру через верх.
5. Передача м'яча партнеру з ударом о площадку.
6. Те ж саме тільки зі збільшеною дистанцією.
7. Передача м'яча партнеру через два кроки.
8. Передача м'яча партнеру після ведіння.
9. Передача м'яча партнеру і повернення ним м'яча.
10. Передача м'яча партнеру, повернення ним м'яча і атака баскетбольної корзини.

Слід звернути увагу на правильне тримання м'яча. Правильно тримати м'яч в двох руках на рівні грудей, при цьому пальці мають бути широко розставлені, а кисті спрямовані до себе. Все це необхідно робити в стійці баскетболіста, яка дозволяє здійснити швидку дію як з м'ячем, так і без м'яча. Так, руки необхідно зігнути в ліктях і розташувати на рівні тулуба. Ноги повинні бути зігнуті в колінах і знаходитися на ширині плечей, з виставленням однієї на півкроку вперед. Тулуб має бути направлений вперед, проте вага розподіляється на обидві ноги.

Після опанування початкових навичок як правильно стояти, пересуватися майданчиком, тримати м'яч, формується вміння ловлі

м'яча стоячи на місці, а після цього – з шагом на зустріч м'ячу, в сторони, назад тощо. Це сприяє вмінню надалі самостійно продовжувати грати. Вдосконалюючи передачу м'яча на місці, а потім при переміщенні – необхідно контролювати стійку.

Для закріплення певних умінь передачі м'яча, наприкінці заняття найчастіше проводиться рухлива гра: «Грай, грай і м'яч не втрачай!». Рухливою грою або двобічною грою у баскетбол необхідно завершувати кожне заняття для виклику позитивних емоцій при контакті учня з м'ячем, завданням є залишити школярів задоволеними і сформувані в них очікування пограти на наступному занятті.

Під час виконання вправ старшокласники повинні дотримуватися дидактичного принципу «від простого до складного» і наступних методів навчання: розповідь, показ, імітація без м'яча, з м'ячем, стоячи на місці, в русі. Досягнення якості виконання вправи залежить від ентузіазму, а тому в такий процес бажано вносити елемент змагання. Часто вчитель шукає нові вправи, щоб уникнути монотонності, так як це викликає швидке відчуття втоми. Наприклад, утримання, передача та ловля м'яча є складовою частиною майже в кожному вправу з баскетболу. Ведення м'яча добре поєднується з зупинками і поворотами. Але гра в баскетбол неможлива без тактики.

Основними завданнями в навчанні учнів тактичних дій є: розвиток уваги, орієнтування та зорової пам'яті на ситуацію; навчання основним індивідуальним і груповим діям; розвиток творчого мислення та уяви; ознайомлення з основами систем ведення гри; для навчання тактики потрібно завжди мати двосторонню взаємодію супротивників. Це дуже ускладнює завдання навчання. Методичним прийомом є введення відповідних обмежень у діях гравців захисту і нападу і введення умовностей.

Аналіз програмного матеріалу та навчальних нормативів засвідчив, що під час підбору вправ для занять баскетболом, необхідно особливу увагу звертати на індивідуальні, статеві особливості учнів, а також на тендерний та диференційований підходи. Велике значення також у формуванні умінь та навичок старшокласників мають самостійні заняття, де учні проявляють творчий підхід до виконання фізичних вправ.

Висновки. Профільне навчання з «баскетболу» також вимагає формування професійного ставлення до використання спеціальних вправ з метою оптимізації фізичного стану та фізичної підготовки. Відповідно до профільного навчання це різні групи фізичних вправ, специфічні для баскетболу, оволодіння якими надає можливість продемонструвати високий рівень на спортивних змаганнях. Оволодіння знаннями, руховими вміннями та навичками, підвищення рівня розвитку фізичних якостей надає можливість учням 10-11 кл. виступати в ролі інструкторів з баскетболу та допомагати вчителю з підготовки та проведення спортивних змагань, що приваблює, підвищує інтерес та активність до

занять цим видом спорту та спонукає на отримання в подальшому професії вчителя фізичної культури.

У перспективах подальших досліджень заплановано визначення дворічної динаміки показників рухових вмінь та навичок у старшокласників, які навчаються в спортивному класі з баскетболу і в учнів загальноосвітньої школи.

### Список використаної літератури

- 1. Арефьев И. П.** Подготовка учителя к профильному обучению старшекласников / И. П. Арефьев // Педагогика. – 2003. – № 5. – С. 49-55.
- 2. Дубовой А. В.** Оздоровительное влияние силовых упражнений на ученическую и студенческую молодежь / А. В. Дубовой, В. Г. Саенко // Найновите научни постижения : Матер. за 9-а Междунар. науч. практ. конф. Том 17. Лекарство. Физическа култура и спорт. – София : "Бял ГРАД-БГ", 2013. – С. 70-75.
- 3. Дьоміна Ж. Г.** Спортивний напрям профільного навчання старшокласників: педагогічні суперечності в ланці «школа – вищий навчальний заклад» / Ж. Г. Дьоміна, Т. М. Редько // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – Вип. 3 К (44). – 2014. – С. 228-231.
- 4. Зубалій М. Д.** Зміст навчальної діяльності старшокласників зі спортивного профілю / М. Д. Зубалій // Здоров'я та фізична культура. – 2008. – № 3. – С. 1-5.
- 5. Іванчикова С. М.** Використання сучасних технологій фітнесу в вирішенні проблем здоров'я школярів / С. М. Іванчикова // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки) : Зб. наук. праць. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2010. – № 17(204). – С. 120-124.
- 6. Клименко Є. О.** Річна програма тренувальних навантажень для старшокласників, які займаються у секціях з хортингу / Є. О. Клименко, В. Г. Саенко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : Зб. наук. праць. – Вип. 14. – Вінниця : ВДПУ, 2012. – С. 116-122.
- 7. Козина Ж. Л.** Технологии развития двигательных умений и навыков на занятиях по легкой атлетике с применением межпредметных связей и информационных технологий у школьников старших классов / Ж. Л. Козина, А. Б. Ал-Равашдех, В. А. Коробейник // Здоровье, спорт, реабилитация. – 2015. – № 1. – С. 42-46.
- 8. Концепція** профільного навчання в старшій школі // Інформаційний збірник Міністерства освіти і науки України. – 2013. – № 44. – С. 9-16.
- 9. Концепція** формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді // Директор школи. – 2014. – № 36. – С. 21-25.
- 10. Котова О. В.** Профільне навчання в старшій школі за спортивним напрямком, його сутність та проблеми / О. В. Котова // Фізичне виховання та спорт. – № 1(7). – 2012. – С. 48-53.
- 11. Ливацький О. В.** Методика виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки / О. В. Ливацький // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. – 2012. – № 22(257), Ч. II. – С. 128-132.
- 12. Лікарчук І. Л.** Проблема профілізації навчання в старшій школі та шляхи її

- розв'язування / І. Л. Лікарчук // Директор шк. – 2003. – № 20. – С. 23-25.
- 13. Нестеровский Д. И.** Баскетбол : Теория и методика обучения : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / Д. И. Нестеровский. – [3-е изд., стер.]. – М. : Издательский центр «Академия», 2007. – 336 с.
- 14. Отравенко Е. В.** Проблема профильного обучения учеников старшей школы по спортивному направлению в условиях непрерывного образования / Е. В. Отравенко, М. А. Соломченко // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях : Сб. науч. трудов IX Междунар. науч.-практ. конф. – Луганск : Изд-во ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2012. – С. 274-279.
- 15. Поплавский Л. Ю.** Баскетбол : [ученик] / Л. Ю. Поплавский. – К. : Олимп. лит., 2004. – 447 с.
- 16. Рудіна О. М.** Освітній простір та виховний потенціал профільного навчання за спортивним напрямом як універсальні складові навчально-виховного процесу в старшій школі / О. М. Рудіна // Вісник ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». – 2010. – № 17(204). – С. 187-193.
- 17. Саєнко В. Г.** Вдосконалення фізичної підготовленості учнів старших класів у секціях східних єдиноборств / В. Г. Саєнко // Актуальні проблеми фізичного виховання школярів : теорія і практика : Зб. ст. за матер. Всеукраїн. наук.-практ. семінару для вчителів фізичної культури та кер. міськ. і район. метод. об'єднань. – Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2009. – С. 182-186.
- 18. Скляр М. С.** Психофізіологічні функції учнів старших класів, які займаються в секціях карате / М. С. Скляр, В. Г. Саєнко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка : Зб. наук. праць. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – Вип. 107. Т. II. – С. 366-369.
- 19. Теплий В. М.** Фізичні якості юних тхеквондистів / В. М. Теплий, В. Г. Саєнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. – № 4. – С. 119-121.
- 20. Толчева Г. В.** Програма занять з хатха-йоги для студенток початкового рівня підготовленості : [метод. рек. для організації самост. позаауд. роботи з фіз. вих. студ. вищ. навч. закл.] / Г. В. Толчева; Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». – Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2011. – 69 с.

**Павлюк О. М., Дубовой О. В., Шунькин О. О. Профільне навчання учнів старших класів за спортивним напрямком «баскетбол».**

В статті проводиться обґрунтування доцільності організації профільного навчання учнів старших класів за спортивним напрямком «баскетбол». Визначено, що основними завданнями фізичного виховання у класах за спортивним напрямком «баскетбол» є: поєднання загально-виховних завдань із завданнями профільного навчання з баскетболу; формування знань зі спрямованістю на виконання фізичних вправ, зміцнення здоров'я, проведення активного відпочинку та дотримання

здорового способу життя; набуття знань за напрямком «баскетбол», гігієни, основ здоров'я та здорового способу життя; дисциплінування до самостійних занять фізичними вправами, розвитку рухових здібностей, корекції постави, профілактики травматизму та надання першої допомоги; удосконалення функціональних можливостей організму. Сформульовано основні положення, які треба врахувати при організації профільного навчання учнів старших класів за спортивним напрямком «баскетбол».

*Ключові слова:* баскетбол, профіль, спорт, тренування, старшокласники.

**Павлюк Е. М., Дубовой А. В., Шунькин А. А. Профильное обучение учащихся старших классов по спортивному направлению «баскетбол».**

В статье проводится обоснование целесообразности организации профильного обучения учащихся старших классов по спортивному направлению «баскетбол». Определено, что основными задачами физического воспитания в классах по спортивному направлению «баскетбол» являются: сочетание воспитательных задач с задачами профильного обучения по баскетболу; формирование знаний с направленностью на выполнение физических упражнений, укрепление здоровья, проведение активного отдыха и соблюдение здорового образа жизни; приобретение знаний по направлению «баскетбол», гигиены, основ здоровья и здорового образа жизни; дисциплинирование к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, развитие двигательных способностей, коррекция осанки, профилактика травматизма и оказание первой помощи; совершенствование функциональных возможностей организма. Сформулированы основные положения, которые необходимо учесть при организации профильного обучения учащихся старших классов по спортивному направлению «баскетбол».

*Ключевые слова:* баскетбол, профиль, спорт, тренировка, старшеклассники.

**Pavliuk O. M., Dubovoi O. V., Shun'kyn O. O. Profile education high school students on the sports direction "basketball".**

The article identifies the rationale for the organization of school education high school students on the sports field of "basketball". It was determined that the main tasks of physical education classes in sports direction "basketball" are: the combination of educational objectives with the objectives of school education in basketball; the formation of knowledge oriented to perform physical exercises, health promotion, conducting outdoor activities and observance of healthy lifestyle; the acquisition of knowledge in the direction of "basketball", hygiene, health and the foundations of a healthy lifestyle; discipline to an independent physical exercises, the development of

motor skills, posture correction, injury prevention and first aid; improving the functional capacity of the organism.

The basic provisions that must be taken into account in the organization of school education high school students on the sports field of "basketball". The first position is the formation of high school students to develop their own knowledge of the body, physical fitness and health. Gaining knowledge is derived from experience in the course of practice in class basketball, as well as intuitive action with respect to its own perfection. The second position in favor motivation of students who need to constantly improve. Events of sports and recreational nature can implement a variety of reasons: cognitive, pragmatic, social, personal, and the like. The third position can be combined with the spiritual growth of the individual school, the value of combining physical and aesthetic culture. In the future, it can be transformed into a professional orientation in the chosen direction "basketball".

It was found that the basketball equipment is characterized by a variety of activities both with the ball and without the ball. The main elements of the basketball equipment rack up, the game stops, turns, jumps, the transmission partner and catch the ball, maintaining and throws the ball into the basket.

*Keywords:* basketball, profile education, sports, training, high school students.

Стаття надійшла до редакції 22.04.2016 р.

Прийнята до друку 27.05.2016 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Бабич В. І.

УДК 796.6 : 371.3

**Т. Л. Полулященко , Ю. М. Полулященко**

### **ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ВИХОВАННЯ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ У ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНИХ ЗАНЯТЬ**

На сучасному етапі розвитку педагогічної науки поряд з проблемами впровадження інноваційних технологій, форм та методів організації підготовки фахівців у ВНЗ, надзвичайно важливим завданням освіти в Україні є формування фізичного, психічного і духовного здоров'я підростаючого покоління. Такий пріоритетний напрямок передбачається Національною програмою патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства (1999), Національною доктриною розвитку освіти України у XXI столітті (2002), Міжгалузевою комплексною програмою «Здоров'я нації» на 2013–2030р.р. (2002), Національною доктриною розвитку фізичної культури і спорту (2004) [12].

У контексті формування гармонійно розвиненої особистості важливе місце відводиться зміцненню здоров'я учнів, що закладається з дитинства у школі, через яку, за умови обов'язковості загальної освіти, проходять усі діти. Тому їхнє здоров'я значною мірою залежить від ефективності оздоровчої роботи в школі. Як зазначають педагоги, фізіологи, медики, гігієністи і психологи, останнім часом рухова активність дітей поступово знижується, а у зв'язку з інтенсифікацією процесу навчання підвищується рівень розумового навантаження на нервово-емоційну сферу учнів [11, с. 24].

Аналіз матеріалів про вивчення рівня фізичного розвитку та рухових здібностей школярів свідчить про те, що в загальноосвітніх школах навчається більше ніж 50% учнів з відхиленнями у фізичному розвитку, порушеннями функцій опорно-рухового апарату, затримкою психічного розвитку, порушеннями зору та ін. Уроки фізичної культури, передбачені навчальним планом на тиждень, можуть компенсувати лише 15-20% необхідного добового обсягу рухів, чого, звичайно, недостатньо для нормального фізичного розвитку і рухової підготовленості учнів, що значно погіршує стан здоров'я дітей та підлітків [10, с. 56]. У зв'язку з цим, саме позашкільна та позакласна організація занять фізичною культурою та спортом набуває великого значення, де центральне місце відводиться тренувальному процесу з обраного виду спорту.

Така тенденція вимагає спрямувати виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів на підвищення в учнів інтересу до занять фізичною культурою, до певних сфер фізкультурно-спортивної діяльності, розширення знань, рухових умінь та навичок у конкретному виді спорту, підвищення обсягу рухової активності як складової частини здорового способу життя. Одним з таких видів є велосипедний спорт.

Діти ще з раннього дитинства виявляють великий інтерес до їзди на велосипеді. Велосипедний спорт постійно змінюється та удосконалюється, він потребує яскравого спорядження та по праву має своє особисте молодіжне культурно-спортивне середовище, яке приваблює до цього виду спорту молодих людей.

Важливу роль у навчально-виховному процесі відіграє використання засобів велосипедного спорту в позакласній та позашкільній фізкультурно-оздоровчій і спортивно-масовій роботі. Актуальною в цьому контексті є проблема набуття учнями фізкультурних знань, культури рухів, формування пріоритету здоров'я, що має посідати одне з чільних місць у системі їхніх найвищих цінностей, а на цій основі – поліпшення функціонального стану [7, с. 114].

Зіставлення сучасних вимог до виховання фізичних якостей учнів основної школи і результатів аналізу існуючої практики організації позакласних занять фізичними вправами дозволяє констатувати невідповідність, яка надала змогу виокремити низку суперечностей:



– між потребами, запитами й інтересами школярів до свого психофізичного вдосконалення та існуючою практикою виховання морально-вольових і фізичних якостей учнів загальноосвітньої школи;

– між сучасними вимогами, які ставляться суспільством до школярів, і реальною фізичною підготовленістю, рівнем виховання морально-вольових і фізичних якостей;

– між необхідністю гармонійного розвитку школярів і недостатнім рівнем педагогічних умов їхнього виховання в умовах організованих позакласних і позашкільних занять обраними видами спорту [6, с. 24].

Наявна система фізичного виховання у навчальних закладах, на думку учених С. Гозак (2006), М. Булатова, О. Литвин (2007), О. Советова (2007), М. Полянничко (2007), О. Андрєєва (2008), Т. Круцевич (2008), Н. Москаленко (2009), не сприяє гармонійному розвитку школярів. Лише впровадження в загальноосвітніх навчальних закладах новітніх оздоровчих технологій дозволить поліпшити стан їхнього здоров'я. Розробка і впровадження нових технологій оздоровчих занять зі школярами у навчальний процес є одним з актуальних завдань сучасного фізичного виховання (С. Ізаак, 2004; В. Горашук, 2004; В. Вишневський, 2004; J. Carter, 2007; О. Харитоновна, 2009; F. Brooks, 2010 та ін.).

Нині значно розвинулись громадянські цінності виховання, освітні заклади стали відкритими для батьків, громадських організацій. Розширюється кількість суб'єктів виховного впливу, узгоджуються їхні дії. Успішно здійснюються всеукраїнські заходи й акції з активізації моральної позиції дітей та учнівської молоді. В умовах відродження інтересу до виховання і розуміння його ролі для розвитку суспільства, вже недостатньо говорити про необхідність центрування виховного процесу на особистості дитини, адже досягти успіхів без реальних механізмів виховання її морально-вольових, фізичних і духовних якостей неможливо.

Демократизація і гуманізація суспільства зумовлюють необхідність пошуку шляхів посилення виховної роботи у загальноосвітніх навчальних закладах з метою формування особистості, здатної до самостійного вирішення проблем, самовизначення і творчого саморозвитку, що знайшло відображення в законах України «Про освіту», «Національній доктрині розвитку освіти України», Концепції педагогічної освіти [12, с.17].

На сучасному етапі розвитку педагогічної науки надзвичайно важливим завданням освіти в Україні є формування фізичного, психічного і духовного здоров'я підростаючого покоління.

Реалізація на практиці змісту діючих законів і програм не дозволяє зберегти на належному рівні фізичний розвиток школярів. Інтенсифікація навчання, використання технічних засобів, подовжена тривалість навчального тижня; нераціональна організація навчально-виховного процесу; навчальний стрес; зниження рухової активності й ще більш виражена гіпокінезія – це чинники, що характеризують сьогоднішню

освіту, призводять до зростання захворюваності, зниження рівня здоров'я молоді. Ситуація загострюється через зростаючу популярність у дитячому і молодіжному середовищі привабливих видів нефізичної діяльності (ігрові автомати, комп'ютерні ігри тощо) [6, с. 20].

Така тенденція вимагає спрямувати виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів на підвищення в учнів інтересу до занять фізичною культурою, до певних сфер фізкультурно-спортивної діяльності, розширення знань, рухових умінь та навичок у конкретному виді спорту, підвищення обсягу рухової активності як складової частини здорового способу життя.

Для підтримки високої працездатності організму необхідна щоденна м'язова робота. Діти повинні одержувати певну норму фізичного навантаження щодня, потрібні додаткові форми фізичного виховання. У зв'язку з цим зростає необхідність удосконалення змісту фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи [4, с. 45].

Вагомість позакласних і позашкільних занять обраними видами спорту у вихованні молоді генерачії спортсменів, зміцнення здоров'я, пропаганда фізичної культури серед молоді безперечна. Істотно зростає необхідність розробки інноваційних методик, що забезпечують оздоровчо-тренувальну спрямованість, ефективно формують загальну і спеціальну фізичну підготовку, сприяють індивідуальній корекції фізичних якостей і розвитку потреб до занять улюбленим видом спорту. Сьогодні об'єктивно висуває низку вимог до фізичних якостей особистості, яка здатна успішно функціонувати в умовах ринку [8, с. 132].

Мета дослідження - обґрунтувати та експериментально перевірити педагогічні умови виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять велосипедним спортом. Відповідно до мети визначено і завдання дослідження: Узагальнити теоретичні знання й практичний досвід організації та змісту фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи у процесі позакласних і позашкільних занять.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи.

Предмет дослідження – особливості виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять велосипедним спортом.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали: міждисциплінарний підхід, що обґрунтовує необхідність використання теоретичних положень суміжних наук – психології, соціології, соціальної педагогіки, соціальної роботи (В. Кремень, В. Луговий, В. Огнев'юк та ін.); соціокультурний підхід в освіті (В. Андрущенко, І. Бех, І. Зязюн, В. Кремень, О. Савченко та ін.); положення теорії взаємозв'язку процесів навчання і розвитку (І. Бех, Л. Виготський, В. Давидов, Д. Ельконін, С. Максименко, В. Синьов та ін.); формування фізичної культури учнів 8-9 класів у процесі фізкультурно-спортивної роботи в позашкільних навчальних закладах (Г. Андреева, Г. Корда, І. Осадчий, В. Шубінський, Б. Шиян та ін.); наукові

положення про закономірності розвитку в учнів фізичної культури і вплив на цей процес фізкультурно-спортивної роботи в позашкільних навчальних закладах (Г. Арзютов, Б. Ведмеденко, Л. Волков, М. Зубалій, Ю. Компанієць, Є. Приступа та ін.); правові та законодавчі документи, в тому числі положення сучасних наукових концепцій в галузі загальної освіти дітей.

Процес становлення незалежної демократичної України з її прагненням стати повноправним членом європейської спільноти передбачає всебічне утвердження в суспільному та індивідуальному бутті цивілізованих норм життя на основі загальнолюдських цінностей та духовних, моральних і культурних засад життя українського народу. Тому мета сучасного освітнього процесу – не тільки сформувати необхідні компетенції, надати ґрунтовні знання з різних предметів, а й формувати громадянина, патріота; інтелектуально розвинену, духовно і морально зрілу особистість, готову протистояти викликам глобалізації життя [12, с. 5].

У глобальному світовому суспільстві молодь не повинна втрачати свою індивідуальність, глибоке відчуття єдності з українським народом, повагу до його духовних, моральних і культурних надбань. Незалежно від своєї національності та світогляду, учень має змогу дізнатися про духовне коріння української нації, моральні традиції інших національностей, які складають єдиний народ України.

Сучасна психолого-педагогічна наука вважає джерелом мотивації вчинків людини, її поведінки систему та ієрархію внутрішніх цінностей. У психічно здорової людини ця система має три рівні: на нижчому рівні – особисті та матеріальні цінності (власні потреби, задоволення); на середньому – культурні цінності (мистецтво, наука, загальнонародні надбання, правопорядок); на вищому – духовні цінності (ідеали, ціннісні настанови, обов'язок перед суспільством) [12, с.7].

Найвищою турботою вихователів є дитина; метою і мірою успіху діяльності педагогів – міра фізично-духовного, ідейно-культурного, політичного розвитку дітей (учнів, студентів) як свідомих носіїв інтересів громадянського суспільства. Визначальною постаттю навчальних закладів був, є і буде вчитель. Найпершою рисою (якістю) кожного вчителя має бути вроджена любов до дитини та природний нахил до виховання, до синтезу народної й академічної педагогіки [5, 213].

Зміст та організацію виховного процесу визначає його мета як очікуваний ідеальний результат. Кінцева мета виховання поетапно конкретизується, виділяються проміжні виховні цілі проектуються дії педагога й вихованців, орієнтовані на досягнення виділених цілей.

Технологічний підхід дає змогу активізувати, інтенсифікувати процес виховання, наблизити його до оптимального. Технологія є основою сучасного виховного процесу, оскільки як форма виховного

впливу характеризується високою наукоємністю і цим самим оптимізує його [1, с. 45].

Використання виховної технології є завжди вибором стратегії, пріоритетів, системотвірних чинників взаємодії вихователя і вихованців, а також вибором тактики та стилю виховної роботи з ними. Високий суб'єктивний компонент виховних технологій, пріоритет унікальності кожної особистості вимагає відповідального ставлення до технологізації виховного процесу, високого професіоналізму педагога [6].

Для того, щоб повноцінно розвинути фізичні якості учнів і зміцнити їхнє фізичне здоров'я потрібно формувати в них вміння осмислено виконувати завдання, розвивати бажання фізично самовдосконалюватись, привертати увагу до форм самонавчання, вчити набувати знання про вплив рухів на функції організму, самоудосконалювати і розумно використовувати їх, формувати необхідні рухові якості, самореалізуватись на уроках і в позакласній роботі, здійснювати самоконтроль за станом здоров'я [6, с. 19].

Аналіз діяльності учнів і вчителів на уроках і в позакласній роботі доводить, що учні, які володіють навичками самовдосконалення, самонавчання і самореалізації більш активні, краще фізично підготовлені, якісно засвоюють навчальний матеріал. У таких учнів вихована потреба усамостійних систематичних заняттях фізичними вправами, вони досягли доброго рівня здоров'я, фізичного розвитку, показують високі результати під час тестування. [4, с. 46].

Спрямованість навчальних занять (уроків) на всіх ступенях навчання з фізичної культури характеризується: формуванням основ теоретико-методичних знань про фізкультурну діяльність і спортивний гарт; чергуванням вправ і рухових завдань високої та низької інтенсивності за умов узгодження з індивідуальним рівнем адаптаційних можливостей організму кожного учня; розширенням комунікативного досвіду учнів у процесі спільної діяльності пошукового змісту; розширенням адаптивних і функціональних можливостей учнів на засадах індивідуально-диференційованих підходів до організації їхньої роботи [5, с. 127].

Будь-який тренувальний процес передбачає виховання фізичних, моральних і вольових якостей, а також психологічну підготовку. У нашому дослідженні морально-вольова підготовка – це тривалий та цілеспрямований психолого-педагогічний процес, спрямований на розвиток та виховання свідомої саморегуляції, певних якостей розумової діяльності та моральних почуттів, необхідних для вольового зусилля при подоланні перешкод і труднощів, що виникають у процесі фізичного виховання дітей загальноосвітньої школи [9, с. 304].

Величезне значення у виховній роботі має особистий приклад тренера і вчителя, його дисциплінованість, ставлення до людей, праці тощо. Вихователь повинен бути вихований сам. Від педагога-тренера потрібне вміння організувати, колектив, сформувати в ньому здорові

традиції. Це сприяє зміцненню дружби, взаєморозуміння, взаємодопомоги, вмінню підпорядковувати особисті інтереси інтересам колективу, допомагає викоринювати прояви егоїзму та інші негативні моменти.

Аналіз психолого-педагогічної літератури дає підстави зробити висновок про те, що теорія вольового розвитку учнів загальноосвітньої школи залишається недостатньо розробленою з точки зору потреб нової педагогічної реальності. Нині фактично не існує цілісної концепції вольового розвитку особистості старшого шкільного віку засобами фізичного виховання [9, с. 657].

Саме заняття вправами на уроках фізичної культури, подолання труднощів фізичних навантажень інші вольові напруження в першу чергу асоціюються з заняттями спортом та фізичним вдосконаленням. В даний час в психології спорту прийнято вважати основними вольовими якостями наступні: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, рішучість і сміливість, ініціативність і самостійність, витримку і самовладання.

Для забезпечення рухової активності школярам необхідні додаткові заняття фізичними вправами. Виниклий дефіцит руху може бути ліквідований заняттями у шкільних спортивних гуртках і секціях, а також в ДЮСШ, спортивних товариствах, на дитячих туристичних станціях, тощо.

Для позакласних занять фізичними вправами характерна спортивна спрямованість. Якщо заняття в режимі навчального дня об'єднують учнів переважно одного класу, то позакласні заняття охоплюють дітей з різних класів [7, с. 112].

При виконанні фізичних вправ зміцнюється здоров'я, підвищується емоційний стан дитини. А спілкування з іншими дітьми допомагає загальному розвитку. Саме ці педагогічні процеси проходять в позакласних заняттях фізичною культурою і спортом [8, с. 111].

Серед засобів фізкультурно-оздоровчої роботи дуже важливе значення мають гігієнічні умови. Сюди відносяться твердий режим дня, під яким розуміється строго складений розпорядок повсякденного життя, раціонального розподілення часу праці і відпочинку, сну і харчування. Точне виконання режиму дня виховує в людини такі цінні якості, як дисциплінованість, акуратність і організованість.

#### **Висновки дослідження:**

1. Виховання та розвиток здатності до фізичних і морально-вольових якостей завжди проходить на основі деяких загальних закономірностей:

- Дотримуючись принципу поступовості, починають підготовку з подолання незначних труднощів, поступово підвищуючи їх інтенсивність. Це сприяє формуванню впевненості у своїх силах.

- Необхідно давати установку на обов'язкове виконання поставленого завдання; створювати впевненість у тому, що пропонуване завдання здійснимо.

- Створювати умови для прояву енергійних вольових напружень.

- Обов'язково розвивати здатність до тривалих вольових зусиль, в тому числі й при монотонній діяльності.

- Слід постійно домагатися результативності вправ на вольові зусилля та забезпечувати надходження студентів інформації про його дії для усвідомлення. Зусилля волі, що витрачаються марно, руйнують здатність до вольових зусиль.

2. Зміст освітнього процесу спрямований на: організацію активного, змістовного дозвілля; самовдосконалення особистості; формування здорового способу життя; виховання фізичних, інтелектуальних і етичних якостей; досягнення спортивних успіхів з особливе місце та відповідальність в оздоровчій діяльності відводиться освітній системі, яка повинна і має всі можливості для того, щоб зробити навчально-освітній процес здоров'язбережувальним гідно зі власними здібностями, підготовку спортивного резерву.

3. Однією з найважливіших форм організації і проведення з учнями активного дозвілля є ігрова діяльність, яка сприяє формуванню активної життєвої позиції, здорового способу життя й розвитку фізичних якостей.

### Список використаної літератури

1. **Боген М. М.** Современные теоретико-методические основы обучения двигательным действиям : автореф. дис. на соиск. учен. степ. д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Боген Михаил Михайлович М ; ГЦОЛИФК. – М., 1989. – с. 2. 2. **Бондарчук Е. И.** Основы психологии и педагогики : курс лекций // Е. И. Бондарчук, Л. И. Бондарчук. – [3-е изд., стеретип.]. – К. : МАУП, 2002. – 168 с., ил. 3. **Вадюхин С. В.** Подготовка кадров в отрасли физической культуры в условиях университетского комплекса / С.В. Вадюхин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2008. – № 12 (46). – С. 4– 7. 4. **Міжгалузева** комплексна програма «Здоров'я нації на 2002-2011 роки» // Основи здоров'я: Книга для вчителя. – К.: Генеза, 2005. – С. 57-62. 5. **Концепція** формування позитивної мотивації та здоровий спосіб життя у дітей та молоді // Основи здоров'я: книга для вчителя. – К.: Генеза, 2005. – С. 47-57. 6. **Круцевич Т. Ю.** Теория и методика физического воспитания : в 2 т. : учеб. [для студ. ВУЗов физ. воспитания и спорта] / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимп. лит., 2003. – Т. II. – 2003. – 391с. 7. **Жидко Ю.С.** Формирование потребности в непрерывном физическом совершенствовании старшеклассников общеобразовательных школ: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. пед. наук: 13.00.01 / Ю.С.

Жидко. – Рига, 2000. – 24. **8. Полулященко Т. Л.** Особливості спортивного тренування велосипедистів на етапі початкової підготовки / Т.Л. Полулященко // Перший крок у науку. Матеріали ІХ всеукр. наук.-практ. конф. Луганськ 2014. – С. **9. Полулященко Т. Л.** Позашкільні форми занять, як одна з ефективних методів організації занять з фізичного виховання / Т.Л. Полулященко // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях. Часть вторая. Материалы XI межд. науч.-практ. конф. Луганск 2014. **10. Платонов В. Н.** Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 808 с. **11. Програма** для загальноосвітніх навчальних закладів: «Основи здоров'я і фізична культура» 1-11 класи. Київ – 2001р. **12. Рівень** фізичного розвитку – показник здоров'я дітей і підлітків. методичні рекомендації для самостійної роботи вчителів фізичного виховання /упоряд. В.М. Завадич. – Луганськ: Знання, 2003. – 40с. **13. Національна** доктрина розвитку фізичної культури і спорту / 2004. [Електроній ресурс]. – Режим доступу : <http://rozvytok.in.ua/law/osvita-2/chinne-zakonodavstvo/akti-prezidenta/707>. **14. Міжгалузева** комплексна програма «Здоров'я нації» на 2002–2030р.р. [Електроній ресурс]. – Режим доступу : <https://www.google.com.ua/комплексною+програмою+«Здоров'я+нації»+на+2013–2030+р.р>

**Т. Л. Полулященко , Ю. М. Полулященко Педагогічні умови виховання учнів основної школи у процесі позакласних занять**

У статті на основі аналізу наукових робіт виявили завдання освіти в Україні на формування фізичного, психическогои духовного здоров'я підрастающого покоління. У кронетексте формування гармонійного розвитку особистості важливе місце відводиться зміцненню здоров'я учнів, яке закладається з детста в школі. Аналіз матеріалів про вивчення рівня фізичного розвитку і двигательних навичок школярів свідчить про недостатню його розвитку, що тягне за собою погіршення стану здоров'я дітей. Уроки фізичної культури передбачені шкільною програмою компенсують лише 15-20% необхідної добової норми рухів. Виховний процес загальноосвітніх закладів необхідно направити на підвищення інтересу учнів до занять фізичною культурою і спортом до певних сфер фізкультурно-спортивної діяльності, розширення знань, рухових умінь і навичок у конкретному виді спорту, підвищення рухової активності як структурної частини здорового способу жижни. Значний внесок у виховання молоді, зміцнення здоров'я, пропаганда фізичної культури серед школярів має внекласная і позашкільна робота. Велике значення у виховній роботі має особистий приклад тренера, вчителя, його ставлення до людей, праці, дисциплінованність. Серед засобів фізкультурно-оздоровчої роботи важливе значення мають гігієнічні умови. Точне використання режиму дня виховуват в людині такие цінності як дисциплінованість, акуратність и організованість

**Ключові слова:** Учні, виховання, здоров'я, спорт, фізичне виховання, формування особистості, знання, вміння.

**Т. Л. Полулященко , Ю. М. Полулященко Педагогические условия воспитания учеников основной школы в процессе внеклассных занятий**

В статье на основе анализа научных работ выявили задачи образования в Украине по формированию физического, психического и духовного здоровья подрастающего поколения. В контексте формирования гармоничного развития личности важное место отводится укреплению здоровья учащихся, которое закладывается с детства в школе. Анализ материалов об изучении уровня физического развития и двигательных навыков школьников свидетельствует об недостаточном его развитии, что влечет за собой ухудшение состояния здоровья детей. Уроки физической культуры предусмотренные школьной программой компенсируют лишь 15-20% необходимой суточной нормы движений. Воспитательный процесс общеобразовательных учреждений необходимо направить на повышение интереса учащихся к занятиям физической культурой и спортом до определенных сфер физкультурно-спортивной деятельности, расширения знаний, двигательных умений и навыков в конкретном виде спорта, повышение двигательной активности как структурной части здорового способа жизни. Значительный вклад в воспитании молодежи, укрепления здоровья, пропаганда физической культуры среди школьников имеет внеклассная и внешкольная работа. Большое значение в воспитательной работе имеет личный пример тренера, учителя, его отношение к людям, труду, дисциплинированность. Среди способов физкультурно-оздоровительной работы важное значение имеет гигиенические условия. Точное использование режима дня воспитывает в человеке такие ценности как дисциплинированность, аккуратность и организованность..

**Ключевые слова:** учащиеся, воспитание, здоровье, спорт, физическое воспитание, формирование личности, знания, умения.

**Polulyaschenko Y. M., Polulyaschenko T. L Pedagogical conditions of education of pupils of basic school in the process of extracurricular activities.**

Based on the analysis of scientific papers have revealed the problem of education in Ukraine on the formation of the physical, mental and spiritual health of the younger generation. In the context of creating a harmonious development of the individual is important to improve the health of students, which is laid in childhood at school. Analysis of the study of the level of physical development and motor skills of schoolchildren evidence of insufficient development, which entails a deterioration in the health of children. The lessons of physical training program provided by the school to compensate only 15-20% of the necessary daily requirement of



movements. Educational process of general educational institutions should be aimed at increasing students' interest in physical education and sport to specific areas of sports activity, increase knowledge, motor skills in a particular sport, increased motor activity as a structural part of a healthy way of life. A significant contribution to the education of young people, health, promotion of physical culture among schoolchildren have extracurricular work. During extracurricular physical exercise is characterized by sports orientation. Classes in the school day mode combines students from one class, extra-curricular activities combine students from different schools and different classes. Execution physical exercise improves the health and improves emotional state of students. Socializing with other children contributes to the overall development.

These pedagogical conditions are in after-school classes of physical culture and sports. Great importance in the educational work is the personal example of the teacher or trainer, his attitude to the people, work, discipline. Among the methods of sports and recreation activities is essential hygienic conditions. Exact using of the mode of the day raise in people values such as discipline, punctuality and organization.

Keywords : students , education, health, sport, physical education, formation of personality , knowledge and skills .

Стаття надійшла до редакції 23.03.2016 р.

Прийнята до друку 27.05.2016 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Глоба О. П.

**УДК 796.011.1:37**

**Э. И. Савко, С. Н. Еремелько**

### **СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, В УЧРЕЖДЕНИЯХ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ**

К числу весьма сложных и все еще недостаточно разработанных педагогических проблем, относятся те, которые связаны с углубленным анализом реального научного статуса преемственности физического воспитания оздоровительной направленности, в учреждениях системы образования (УСО). Ведь не зря 01.04.2016 А.Г. Лукашенко коснулся вопроса по развитию Белорусской системы образования и заявил, что этот год станет переломным для системы образования. Имеется в виду, прежде всего, педагогическая трактовка законодательно установленного положения, о единстве рассматриваемой системы, выяснение структуры данной системы и взаимодействия ее компонентов, а также собственно педагогический анализ тех объективных факторов, которые придают

образованию свойства целостной системы с присущими ей интегративными качествами. Все звенья системы преемственности физического воспитания (ФВ) в УСО должны находиться во взаимосвязи и взаимодействии друг с другом [2].

Многокомпонентность системы преемственности проявляется также в возможностях каждой ее ступени. Это связано с тем, что аспект ступеней имеет как теоретическое, так и практическое значение: ступенчатость – основная черта преемственности педагогических процессов в ФВ, она проявляется в планировании, организации и управлении обучением. В своей работе к понятию «ступень» мы подходили с нескольких позиций:

- ступень как звено единой системы преемственности ФВ в УСО;
- ступень как преемственный этап онтогенеза индивида;
- ступень как звено преемственных педагогических процессов;
- ступень как звено преемственных дидактических процессов.

Остановимся на теоретическом аспекте проблемы ступеней. Все ступени в УСО находятся в организационной и педагогической системной связи. Доступ к пониманию дидактического качества каждой отдельной ступени открывают основные определяющие факторы организации дидактического процесса каждой ступени. Каждая ступень характеризуется определенным типом социальных, когнитивных и эмоциональных отношений на основе типичных структур деятельности и постепенно дифференцирующейся системы отношений между участниками педагогического процесса.

С общедидактической точки зрения не может быть таких методов обучения, которые относились бы только к одной ступени образования, все описанные в дидактике методы могут играть ту или иную роль на всех ступенях. Говоря о методах при ступенчатом обучении, следует понимать преемственность и согласованность между уровнем методики обучения и уровнем отношений в системе: «воспитатель–ребенок», «учитель–ученик» и «преподаватель–студент».

Цель. Рассмотреть преемственность физического воспитания.

Задача. Разработать примерные частные задачи преемственности оздоровительной направленности физического воспитания в учреждениях образования.

Результаты. Следовательно, проблема человека, личности в условиях преемственности непрерывного ФВ оздоровительной направленности (ОзН) приобретает первостепенное значение. Ведь никакие, даже самые разумные с точки зрения формальной логики схемы и структуры образовательной деятельности не могут сами по себе обеспечить достижение заданной цели ОзН ФВ (табл.1).

Таблица 1

## Преимственность оздоровительной направленности ФВ в УСО

Примеры частных задачи и целей преимущественности ОЗН ФВ в УСО	результативность	задачи
Воспитание культуры движений, их красоты и выразительности овладение школой движений. Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам	повышение функциональных возможностей организма	Моторно-оздоровительные
Закаливание, укрепление и сохранение здоровья	здоровье	Индивидуальные, оздоровительные и социальные
Развитие функциональных и психомоторных способностей, улучшающих дыхательную и СС системы. Обеспечивающих психическое благополучие и совершенствование	всесторонняя физическая, психическая и функциональная подготовка	Моторно-оздоровительные
Выполнение норм критериев функционального состояния и определения преимущественных уровней здоровья	подготовка и выполнение требований	Моторно-оздоровительные
Развитие и поддержание физической работоспособности повышение устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов	формирование разнообразных двигательных умений и навыков	Моторно-оздоровительные
Развитие музыкальности	эстетическое и нравственное воспитание	эстетические
Воспитание: самосознания, самопознание самого себя, самоуправления, самовоспитания, самоконтроля, самореализации, самосозидания и релаксации	Индивидуальная самообразующая подготовка оздоровительной направленности	Культурно самообразующие
Подготовка к труду и обороне	Специальная подготовка	Моторно-спортивные
Воспитание морали, дисциплины, долга, воспитание воли, трудолюбия	моральная и волевая подготовка	эстетические и нравственные
Организация активного отдыха	организация досуга	аффективные
Воспитание интереса и потребности в ОЗНФВ, самосовершенствовании пропаганда ЗОЖ достижения крепкого здоровья, привлечение к систематическим занятиям физическими упражнениями и ФК, приобретение опыта творческого	Самосозидание здоровья	аффективные

Признав учащегося субъектом учебно-воспитательного процесса, необходимо сделать следующий шаг осуществить решительный поворот всех компонентов оздоровления и образования к личности, а не наоборот, система образования для учащегося. В центр любой системы оздоровления, воспитания, обучения и развития независимо от уровня и профиля образования должна быть поставлена: личность ребенка, учащегося, студента, личность человека и его здоровье. Преемственности оздоровительной направленности ФВ и структуру системы непрерывного образования можно охарактеризовать, рассматривая *четыре* основных ступени его развития.

I ступень – начальная школа (I - IV классы);

II ступень – базовая школа (V - IX классы);

III ступень – средняя общеобразовательная;

IV ступень – высшее образование.

Это требует рассматривать каждый компонент с позиций его роли и места в единой системе ФВ с учетом преемственности всех ее звеньев в УСО.

Большим недостатком реализации преемственности является тот факт, что исследование процесса обучения дошкольника, школьника и студента ведется раздельно. Воспитатели наблюдают за детьми в ДОУ, школьные педагоги наблюдают за учащимися в школе, вузовские – за студентами в вузе. Но это, по существу, один и тот же растущий и развивающийся человек.

Преемственность на различных ступенях образования проявляется в:

- в сохранении здоровья на всех этапах развития;

- в дальнейшем развитии у занимающихся всего положительного, что генетически заложено в пренатальном периоде и добавляет на предыдущих ступенях воспитания и обучения, в обеспечении системности знаний, умений и навыков, и дальнейшем развитии содержания, форм и методов обучения;

- в обеспечении качественного подхода при переходе с одной ступени образования на другую.

Преемственность ФВ ОЗН между различными ступенями образования включает социально-педагогические условия формирования культуры здоровья личности. К этим условиям относят: знание педагогами учащихся и студентов, владением формами и методами работы в детском саду, школе и вузе; преемственность в развитии культуры здоровья личности и используемых для этого средств; развитие важных составляющих личности, необходимых в школе, вузе и в последующей, профессиональной деятельности [3].

Обобщенная модель преемственного формирования культуры здоровья и личной готовности к обучению в системе образования включает:

- мотивационную готовность к самосозиданию здоровья;

- содержательно-информационную готовность к культуре здоровья;
- творческо-деятельную готовность к самосозиданию здоровья;
- операционно-деятельная готовность к ценности здоровья;
- диагностическую готовности к самосозиданию культуры здоровья.

Наиболее перспективным, является процесс воспитания дошкольника при условии его активного взаимодействием с миром, *«познавать – развивать – самосозидать здоровье»* – таков должен стать девиз деятельности педагогов УСО по укреплению здорового поколения. Дошкольное ФВ является, составной частью и первой ступенью в единой системе преемственности от чего зависят, результаты учебно-воспитательной деятельности и здоровье. Оно должно стать полноценным преддверием школы, здесь закладываются основы последующей психической, физической и нравственной подготовленности личности, ее способностей, отношения к окружающей действительности. ФВ ОЗН в дошкольный период должно быть направлено на дифференцированный подход, для выявления его природных задатков и физических способностей, подлежащие дальнейшему развитию и обогащению на последующих этапах образования и самообразования и педагогически-организованного движения человека по восходящим ступеням образовательной и оздоровительной системах

По нашему мнению, проблема преемственности в ФВ детей дошкольного возраста должна рассматриваться, прежде всего, как познание ребенком своей совершенной природы и поэтому необходимо:

- развить у ребенка уважительное отношение к своему физическому телу;
- формировать культуру движений при ходьбе, беге и удержание правильной осанки во время движений и при выполнении других двигательных действий;
- содействовать культуре телесности.

Формирование культуры телесности, способствует гармоничному развитию личности, стимулированию раскованности и свободе движений, активизации творческих способностей, самовоспитания и самореализации.

Методологической основой для реализации преемственности в дошкольном и начальном школьном образовании выступает концепция непрерывного развития ребенка, его самосозидающая основа, направленная на всестороннее развитие психофизических способностей и укрепление здоровья.

Начало школьного обучения практически совпадает с периодом второго физиологического кризиса, приходящегося на возраст 7 лет (в организме ребенка происходит резкий эндокринный сдвиг, сопровождаемый бурным ростом тела, увеличением внутренних органов,

вегетативной перестройкой). Это означает, что кардинальное изменение в системе социальных отношений и деятельности ребенка совпадает с периодом перестройки всех систем и функций организма, что требует большого напряжения и мобилизации его резервов. Этот возрастной этап развития детей содержит в себе наибольшие возможности для воспитания у детей ответственного отношения к здоровью и ЗОЖ, пробуждения интереса к учению, спортивной деятельности и формирования способностей. Результаты исследования моторики детей 7-10 лет свидетельствует, что с возрастом происходит «затормаживание» в точности движения, одновременности и отчетливости выполнения [1]. Упражнения и игры по развитию мелкой моторики должны быть самостоятельным разделом развивающих занятий. Рекомендуем учителям для включения в план уроков, для дополнительных занятий с ребенком во внеурочное время.

Поэтому в младшем школьном возрасте необходимо:

- развивать мелкую моторику рук;
- совершенствовать координацию движений и умение дифференцировать временные характеристики движения;
- формировать умения выполнять движение точно и минимальной затратой сил;
- учить, правильно дышать при выполнении физических упражнений;

Средний школьный возраст (подростковый) - это период развития от 12 до 14-15 лет (охватывает учащихся V-VIII классов). Характеризуется глубокой перестройкой организма: происходит не только физическое созревание, но и интенсивное формирование личности. ФВ должна быть направлена на самостоятельную деятельность. Важнейшие функции основной школы, формирование знаний, умений и навыков: культурных оздоровительных, мировоззренческих, поведенческих и творческих, которые необходимы для самовоспитания, самоуправления, самоконтроля и самосоздания здоровья.

При организации физического воспитания с детьми среднего школьного возраста, следует предусматривать решение следующих задач:

- совершенствовать точность движений;
- формировать умение дифференцировать временные параметры движений;
- совершенствовать движения обеих рук, ног (в разных плоскостях);
- развивать быстроту выполнения движений и их четкое выполнение;
- совершенствовать функции кардиораспираторной системы;
- продолжать формировать элементы культуры телесной;
- укреплять познание о своем организме и избавляться от негативных факторов.

В старшем школьном возрасте особое значение имеет: ответственность за свои поступки, мужество, готовность к защите отечества.

Учащиеся старших классы должны уметь:

- выполнять любые движения с минимальной затратой сил и наибольшей эффективностью для себя;
- самостоятельно регулировать физическую нагрузку;
- концентрировать внимание на отдельных частях тела;
- владеть навыками произвольного расслабления;
- владеть навыками дыхательной и релаксационной гимнастикой;
- применять оздоровительные методики на практике;
- осуществлять самоконтроль во время физических нагрузок.

Физическое воспитание подростков может быть ориентировано на самосовершенствование на основе целенаправленных занятий по видам спорта.

Занятия ФВ в УО должны носить методически-консультативный характер, где студенты должны приступить к самосовершенствованию, самоконтролю и самосозиданию, под чутким руководством преподавателя физической культуры.

В заключение следует отметить, что при таком подходе к организации физического воспитания расширяются возможности для реализации преимущественности оздоровительной направленности физического воспитания. Важно добиваться, чтобы на каждом возрастном этапе, на каждой ступени образования учащийся обогащал свои социально и индивидуально значимые качества, переводя внешние требования, возникающие в процессе целенаправленного воспитания и образования, в сферу своих внутренних потребностей, мотивов, ценностных ориентации направленных на здоровье.

#### **Список использованной литературы**

1. **Савко Э. И.** Общетеоретическое понимание преимущественности / Э.И. Савко // Вестник Брестского государственного университета. Сер. Гуманитарные науки, методика преподавания. – 2006. – №6(31). – С. 56–63.
2. **Савко Э. И.** Преимущество общей культуры и культуры физической / Э.И. Савко // Вопросы физического воспитания студентов в вузе: сб. науч. ст. к 60-летию кафедры физического воспитания и спорта БГУ / ред. Кол.: В.А. Коледа (отв. ред) [и др.]. – Вып. 7. – Минск: БГУ, 2009. – С. 10–22.
3. **Савко, Э.И.** Здоровье детей, в свете преимущественности и пути его сохранения и укрепления // Тези доповідей 1X Міжнародний науковий конгрес: Присвячується 75- національного університету фізичного виховання і спорту України «Олімпійський спорт і спорт для всіх» (20-23 вересня 2005 р.) Київ, Україна. – 2005. – С. 613.

**Савко Е. І., Єременко С. Н. Сучасні тенденції наступності оздоровчої спрямованості фізичного виховання, в установах системи освіти**

У статті розглядається спадкоємність оздоровчої спрямованості фізичного виховання від дошкільного віку до студентської лави.

Дошкільне фізичне виховання є складовою частиною і першим ступенем в єдиній системі наступності від чого залежать, результати навчально-виховної діяльності і здоров'я. Адже в цей період закладаються основи подальшої психічної, фізичної і моральної підготовленості особистості, її здібностей, ставлення до навколишньої дійсності. У статті даються рекомендації наступності ФВ ОЗН від дошкільного періоду, яке повинно бути спрямовано на диференційований підхід, для виявлення природних задатків і фізичних здібностей дітей, які підлягають подальшому розвитку і збагаченню на наступних етапах освіти і самоосвіти, до студентського віку, по ступенях освітньої та оздоровчої систем.

*Ключові слова:* наступність, фізичне виховання, здоров'я, учні, студентська молодь, самотворення здоров'я.

**Савко Э. И., Еремелько С. Н. Современные тенденции преемственности оздоровительной направленности физического воспитания, в учреждениях системы образования**

В статье рассматривается преемственность оздоровительной направленности физического воспитания от дошкольного возраста до студенческой скамьи. Дошкольное физическое воспитание является, составной частью и первой ступенью в единой системе преемственности от чего зависят, результаты учебно-воспитательной деятельности и здоровье. Ведь в этот период закладываются основы последующей психической, физической и нравственной подготовленности личности, ее способностей, отношения к окружающей действительности. В статье даются рекомендации преемственности ФВ ОЗН от дошкольного периода, которое должно быть направлено на дифференцированный подход, для выявления природных задатков и физических способностей детей, которые подлежат дальнейшему развитию и обогащению на последующих этапах образования и самообразования, до студенческого возраста, по восходящим ступеням образовательной и оздоровительной системах.

На каждом возрастном этапе, на каждой ступени образования учащийся обогащал свои социально и индивидуально значимые качества, переводя внешние требования, возникающие в процессе целенаправленного воспитания и образования, в сферу своих внутренних потребностей, мотивов, ценностных ориентации направленных на здоровье.

*Ключевые слова:* преемственность, физическое воспитание, здоровье, учащиеся, студенческая молодежь, самосозидание здоровья.

**Savko E. I. Eremenko S. N. Modern trends in continuity of an improving orientation of physical education in the institutions of the education system**



The article reveals current trends in continuity of an improving orientation of physical education in various institutions of the education system.

It also deals with the continuity of health-oriented physical education from preschool to college. Pre-school physical education is an integral part of the first step and in a single system which affects the continuity of the results of educational activity and health. Indeed, in this period the foundations for subsequent mental, physical and moral training of the individual, his skills, attitude to surrounding reality.

The article provides recommendations continuity PV OzN from pre-school period, which should be directed to a differentiated approach for identifying natural instincts and physical abilities of children who are subject to further development and enrichment of the subsequent stages of education and self-education, to college-age, on the rising levels of education and improving systems.

At every age and at every education stage students enrich their social and individually significant qualities, transferring external requirements arising in the course of targeted education and training, within the scope of its domestic needs, motives and value orientations aimed at health.

*Keywords:* continuity, physical education, health, pupils, students, self-creation of health.

Стаття надійшла до редакції 23.03.2016 р.

Прийнята до друку 27.05.2016 р.

Рецензент – д.п.н., проф. Глоба О. П.

## **ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В СПОРТІ**

УДК 796.332.6

**А. В. Бойченко, Г. В. Таможанська**

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА НА ЗАНЯТИЯХ МИНИ- ФУТБОЛОМ В РАЗРЕЗЕ С ТРАДИЦИОННЫМИ ФОРМАМИ ПОДГОТОВКИ**

Теория и практика мини-футбола показывает, что высокие показатели в данном виде спорта наблюдаются, если методическая база и учебно-тренировочный процесс регулярно обновляются. Необходимость использования альтернатив традиционным программам по направлению «мини-футбол», применяемых в детских спортивных школах и других образовательных учреждениях, объясняет актуальность предлагаемой темы.

Мини-футбол завоевал большую популярность в мире. Более 80 стран развивает эту игру как на детском и юношеском этапе, так и на самомвысоком уровне сборных команд. В последние годы игра ведущих команд мира отличается заметным ростом интенсификации, проявляющейся в возрастании напряженности борьбы игровых эпизодах, в сокращении пассивных фаз, в значительном разнообразии форм защиты и атаки. Эти тенденции говорят об основах, которые должны закладываться с детства. Для спортивных школ по мини-футболу имеется программа, где приоритет в обучении технике – традиционное формирование умений и навыков через многократное повторение приемов в стандартных условиях («зубрежка»). Как известно, качественные изменения наступают тогда, когда изменившейся форме соответствует новое содержание, т. е. суть тренировочного процесса. Это говорит и о системе отбора в мини-футболе, как виде специфическом, и о рекомендациях по применению новых методик, вытекающих из опыта отечественных специалистов и зарубежных более широко, способствовать систематизации методических знаний, а также сделать их доступными. Особенно это касается той части подготовки, которая требует от игрока скорости принятия решения на какую-либо игровую ситуацию из множества возможных решений. При этом решение должно быть эффективным. При этом ясно, что работа над такой реакцией следует из игрового опыта.

Цель работы – исследовать игровой метод, который широко используется в подготовке команд большого футбола, но очень эффективным в сравнении с традиционными методами многократных повторений, так называемой «зубрежки».

Многие специалисты футбола [1-7] отмечают, что дифференцированный метод обучения от набора до выпуска играть не учит, а оттачивает отдельные элементы техники, тактики, физической подготовки. Существует мнение, что от момента перехода умений к навыку надолго шлифовать в игровых упражнениях.

Так, подвижные игры являются одним из вспомогательных средств в занятиях спортом. Чрезвычайно важно во всех частях конкретного занятия основное внимание уделить чему-то одному – тому, что будет идти «красной» нитью через все занятие. Это достигается за счет преемственности между частями занятия. Если мы ставим задачу по обучению финтам, обводке, отбору мяча, то подготовительная часть должна содержать подвижные игры типа «регби», «борьба за мячи», игры типа «салки». В этих упражнениях игроку необходимо быстро переносить центр тяжести тела с одной ноги на другую, чтобы обыграть соперника, проявив при этом «двигательную изворотливость». А подвижные игры типа «Борьба за мяч», «Мяч – капитану» не будут в данном случае эффективны, так как имеют другую направленность. Такие игры желательно применять при обучении передачам мяча и групповым взаимодействиям.

Не менее важно разумное сочетание задач по воспитанию физических качеств и задач по обучению.

Квалифицированное проведение учебно-тренировочного занятия (УТЗ) должно исключить многочисленные подзадачи по обучению, так как при этом «винегрете» обучения как раз и не происходит. Основная задача по обучению должна быть одна: либо мы занимаемся, обводкой, отбором, либо передачами. Это не означает, что мы отказываемся от изучения элементов в связках. Важно выбрать основной элемент для обучения, сделать на него упор, сосредоточить на нем внимание, временно упуская из поля зрения второстепенные технические приемы для данного занятия. Разумеется, в игре все действия могут выполняться практически одномоментно. Но в процессе обучения навыкам, нужно создать максимально благоприятные условия для быстрого обучения. Поэтому вряд ли целесообразно смешивать на одном занятии приемы, основанные на проявлении мышечных дифференцировок и кинестетической чувствительности, требуя хорошего выполнения того и другого.

Существуют факторы, которые необходимо учитывать при составлении каждого учебно-тренировочного занятия по мини-футболу, приводимые тренером школы ЦСКА А. В. Петуховым непосредственно для построения занятий в большом футболе: 1) соответствие содержания УТЗ уровню подготовленности занимающихся; 2) соответствие учебно-тренировочных средств задачам занятия; 3) преемственность и согласованность между частями занятия; 4) закрепление изучаемого материала в игровых упражнениях; 5) применение разнообразных игровых упражнений для обучения технике; 6) использование

переменного метода на заняттях (рваний ритм). Пропонується використовувати соревновальний метод максимально широко, особливо при роботі з дітьми молодшого шкільного віку.

1. Емоційне складові двох занять різне. Такі заняття надолго запам'ятовуються, що сприяє швидкому і якісному навчанню. Процес становлення техніки, вивчення технічних прийомів з певною емоційною окраскою на фоні «емоційного сліду» – тактика тих, хто хоче виховати особистість, а не займатися масовим виробництвом біомеханічних машин з стереотипним вибором технічних засобів.

2. Гра-сорівнювання. Ігровий метод збільшує швидкість виконання техніко-тактичних дій, як ніщо інше, і є потужним стимулом у розвитку умінь і навичок. При складанні плану заняття особливо ретельно потрібно вибирати фінальне, кульмінаційне ігрове вправлення. Його основна мета – закріпити отримані навички в підготовчій і основній частинах заняття. Можливо вивести це в згоді з допомогою стандартних вправлень, але абсолютно не вміти це застосувати на практиці.

3. Вправи з суворою регламентацією. Безумовно, на етапі початкового вивчення вправлення з суворою регламентацією необхідні. Особливу актуальність вони мають у віці 13-14 років, коли настає період «шлифування» техніки. Становлення автоматизованого навички без їх використання в тренувальному процесі неможливо. Естественно, ніхто не збирається від них відмовитися. Однак відсоток співвідношення повинен бути на користь ситуаційних вправлень, причому з великим перевагом (в програмах все навпаки).

4. Проведення УТП в формі мікроциклів, починаючи з наймолодшого віку. Це дуже зручно, ніколи не забудеш і не пропустиш який-то розділ. Отримується, що кожне заняття різне, а це підтримує до нього інтерес.

5. «Позитивний перенос». Для ефекту «позитивного переносу» рекомендується взаємоув'язувати завдання по вихованню фізичних якостей з завданнями по навчанню, застосовуючи метод з'єднаного впливу.

Міні-футбол відрізняється від свого старшого брата багатьма параметрами. Головним чином, ми говоримо про переважну відмінність виконуваної на полі роботи в зонах відносної потужності. Це повністю естественно, адже ігрові поля відрізняються форматами. Разом з цим, естественне відміння і в наборі способів вирішуваних ситуацій, залежаних від кількості присутніх на полі гравців. Говорячи про ситуації, виникаючі на міні-футбольному полі, потрібно відзначити, що ми відрізняємо їх на те, що присутні частіше всього і самоорганізуються в постійній прив'язці переходів від атаки до оборони і навпаки, і на випадки більш спонтанні. Ситуаційна

поле можно охарактеризовать в синергетических понятиях, одним из которых является самоподобие. Эти ситуации, создаваемые и контролируемые, а значит тренируемые. Выражаясь в тех же терминах синергетики, создаваемые ситуации определяются параметрами порядка. В основном этим параметром является условие времени.

Игру нужно чувствовать по времени. Ситуация часто требует быстрого решения, иначе создаваемое просто разрушается, или же соперник успевает найти противное действие. По времени, первым фактором успеха можно обозначить контроль скорости перемещения мяча. Не менее важным фактором становится скорость перемещения игроков. Но все эти факторы связывает скорость мышления на поле. Причем мышления не одного отдельного игрока, а именно коллективного мышления. Мы не говорим о конкретной возрастной категории, к которым применимо выше изложенное. Среди наиболее часто встречающихся ситуаций, требующих быстрых коллективных действий, как основных, так и промежуточных (например, перехода их одной позиционной геометрии в другую), хочется отметить: ситуации розыгрыша мяча с центра; ситуации розыгрыша стандартных положений; ситуации выхода из-под прессинга; ситуации при отборе мяча и способе его контроля; ситуации выбора защитных ответных, противоположных действий в сравнении с защитными действиями соперника; ситуация выхода из-под прессинга розыгрышем от вратаря; ситуация контратаки; ситуация с использованием 5 полевого игрока; ситуация выхода в позиционную атаку с изменением геометрии построения игроков за счет смещенных способов перемещений и т. д.

Все эти ситуации тренируемы, а умение их решать игроками есть способность «читать» игру. Конечно, лучше всего тренеру, учителю, иметь несколько универсальных моделей игры, позволяющих системно объяснять способы решения различных ситуаций. Данный вопрос касается тренерской фантазии. Творческий подход может привить команде некий свой соревновательный стиль разнообразной игры. При всем сказанном выше хочется коротко отметить, что в тренировке игровых ситуаций нужно принять во внимание использование сочетаний при развитии двигательных качеств и технико-тактической подготовке. Приведем такие сочетания:

1. Воспитание быстроты – обучение атакующим приемам.
2. Воспитание скоростно-силовых качеств – обучение ударам.
3. Воспитание общей ловкости (подвижные игры типа «Салочки», «Борьба за мячи», «Невод», «Регби») – ведению, финтам, дриблингу.
4. Воспитание общей и специальной ловкости – обучение приему мяча, обучение сложно координационным элементам.
5. Комплексное воспитание двигательных качеств или воспитание общей выносливости – обучение групповым взаимодействиям и передачам мяча.

6. Воспитание скоростной выносливости – обучение групповым взаимодействиям.

7. Обучение передачам мяча – обучение групповым взаимодействиям.

8. Воспитание общей ловкости (подвижные игры типа «Борьба за мяч», «Мяч – капитану») – обучение групповым взаимодействиям или формирование индивидуальной технико-тактической подготовки с преимущественным использованием упражнений по обучению передачам мяча.

При построении игровых упражнений в мини-футболе важно понимать, «что в ходе их выполнения футболистам приходится действовать в условиях дефицита времени и пространства. Для юных футболистов нужно учитывать лимитирующие факторы точного и быстрого исполнения им ситуативных действий. Целесообразно варьировать посильность выполнения условий вспомогательных игр. При том, что игра является вспомогательной, условия в ней могут быть достаточно сложными и по части объема и по части интенсивности. Известный отечественный тренер А. А. Кузнецов отмечал, что в возрасте с 8-11 лет «большие объемы физических нагрузок сдерживают формирование технических навыков». То есть игровой метод должен иметь точный калибровочный инструмент. На своих занятиях мы в последнее время стали использовать упражнения, помогающие осуществить преемственность между всеми частями занятия согласно теме и постановки задач. А это именно игры, переделанные из класса подвижных игр или игр при сближенных воротах (игр в несколько ворот). Количество задач выбирается согласно рабочей ситуации, которая всегда в игровом плане содержит привязку защита-нападение. Даже если отрабатываются индивидуальные действия, просто уменьшается формат игрового противодействия: например игра не 5 на 5, а 1 на 1. В разминке всегда есть игра, содержание которой включена суть темы, хотя сама подвижная игра носит лишь фрагмент спортивной игры и сформирована из подвижной специально подобранной игры.

Используемые сочетания, приводимые выше, могут быть направляющей при построении последовательности занятий во время планирования. По поводу игрового мышления обязательно отметим несколько слов, хотя будем кратки. Касаться глубинных механизмов психики мы задачу не ставим, но отметить некую полезную область игрового метода необходимо. Для того, чтобы информацию донести, нужен носитель информации. Таким носителем является тренер, соревновательная практика, литература, видео материалы и т. д. А чтобы читать и строить, нужна логическая база. В основе такого чтения лежит реакция ответа на стимул, на посылку информации, связанную с изменением состояния. И вот таких реакций на нечто целостное может быть огромное количество. А нечто целое – есть образ – голограмма.

Логика целого, а не формальная логика, определяет практически безошибочное построение сложной системы. Традиционная система тренировки не учит думать и является средством формирования формальной логики. В данном случае игровой метод требует от ученика в сложившихся условиях игры выбирать из множества решений на одну и ту же ситуацию наиболее верное, и возможность корректировать свои действия. Это так называемая «адаптивность» к игровой ситуации. И вместе с этим, игровой метод пересекается с технологией проблемного обучения. В любой игровой ситуации всегда присутствует проблема-стимул. Логика построения занятий в определенном возрастном периоде в рамках ситуационного метода в основе своей ориентирована в терминах объема и содержания. В данном случае есть некая модель игры как нечто целое, но на разных этапах подготовки формируемая в рамках некоторого масштаба сложности. Одна и та же ситуация может быть охарактеризована в различных возрастных этапах подготовки посредством подобных элементов (например, подобная игровая ситуация, но в подвижной игре, которая в последствии трансформируется до исходного целого), а характеристикой масштаба условий будут выступать параметры порядка в игре. К таким параметрам могут быть отнесены: темп передач, ритм игровых действий (рваный ритм), скорость перемещения игроков и т. д.

Параметр игры: скорость передач для создания ситуации при проведении атаки, иначе как возможное создаваемое построение длиться долго не может. На начальном уровне обучения передач и приема мяча можно использовать игру «Охотники и утки», а затем, меняя условия игры (играть ногами), работать над передачами уже в игре с активной мишенью. На следующем этапе (по возрасту) мы преобразуем эту игру в хорошо знакомый нам «квадрат». Причем, подобием здесь важным для нас остается форма либо ромб, либо прямоугольник. Ведь позиционную атаку больше играют этими формами. Основным квадратом мы будем считать 4:2 и 5:2.

Далее, усложняя, мы можем применять игру «два двора» при трех отбирающих. И все это доводим до целого, до отработки позиционной атаки и способа выхода в нее в более старшем возрасте. Таким образом, задачи на тренировках со старшими ребятами будут более общими в соответствии с моделью и ситуацией. Требования к мыслительной деятельности, к возможностям выбора, скорости принятия решения растут.

Младшая возрастная группа ориентируется на понятия логики, соответствующих объемам (сходства и различие). Старшая группа учится оперировать понятиями по содержанию (чтение игры). При этом структура микроциклов может вообще сильно не меняться, вот уровень сложности заданий масштабируем. Занятия в многолетнем цикле будут выглядеть системно, а рост физических и технических способностей, в соответствии с сенситивным периодом, будет определен в понятиях

теории и методики физической культуры и спорта: объем и интенсивность. При построении микроциклов для групп начальной подготовки 1-го и 2-го годов обучения (7-8 и 8-9 лет; 6 часов в неделю) можно придерживаться следующей направленности занятий в сфере воспитания физических качеств в недельном цикле:

*1-й микроцикл (1-я неделя).*

1-й день (понедельник) –воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.

2-й день (среда) –воспитание общей ловкости и гибкости.

3-й день (пятница) –воспитание общей ловкости и гибкости.

*2-й микроцикл (2-я неделя).*

1-й день –воспитание общей и специальной быстроты.

2-й день –воспитание общей ловкости и гибкости.

3-й день –комплексное воспитание двигательных качеств на фоне общей выносливости.

Далее на 3-й неделе проводим 1-й микроцикл, на 4-й неделе –2-й микроцикл. Допустимо проведение различных четырех микроциклов за четыре недели, а на 5-й неделе использовать вновь 1-й микроцикл. Как видно из этой схемы, соблюдаем определенную направленность занятия, не смешивая воспитание быстроты, ловкости, выносливости на конкретном занятии.

Следует отметить, что игровые упражнения следует выстраивать в определенную линию применительно к возрасту в рамках одного и того же игрового раздела. Например, к позиционной атаке мы можем в группах начальной подготовки отнести игры типа «охотники и утки», а далее преобразовывать ее в различные формы «квадратов». Сами же «квадраты» преобразовывать в промежуточные, но более приближенные к целому, игровые формы типа «Американка», игра с «джокером». Фантазия тренера будет заключаться в формулировании условий игры и сохранению геометрических характеристик, а также полной привязке к курсу некоторой игровой модели. В качестве примера приведем один из кратких конспектов учебно-тренировочного занятия, предназначенного для ребят групп учебно-тренировочных групп 2-3 годов обучения.

**Выводы.** Таким образом, для ребят старших возрастных групп тренировки по содержанию более сужаются и конкретизируются. Тренировочная деятельность по содержанию игрового материала определена скомпанованными задачами. Требования к игре возрастают в плане решения игровых ситуаций в рамках некоторой игровой модели. От выбранной игровой модели может зависеть и уровень необходимой функциональной готовности и специальной. Очень важно выбрать правильный режим тренировки, чтобы дать набрать игрокам необходимую спортивную форму и, при этом, не «перегрузить», не создать, так называемые, специфические барьеры «скорость», «ловкость». Утомляемость в мини-футболе специфическая, так как все игровые действия проходят в зоне максимальной мощности. Потому мы





использования альтернатив традиционным программам по мини-футболу, применяемых в детских спортивных школах и других образовательных учреждениях, объясняет актуальность предлагаемой темы.

Требования к игре возрастают в плане решения игровых ситуаций в рамках некоторой игровой модели. От выбранной игровой модели может зависеть и уровень необходимой функциональной готовности и специальной. Очень важно выбрать правильный режим тренировки, чтобы дать набрать игрокам необходимую спортивную форму и, при этом, не «перегрузить», не создать, так называемые, специфические барьеры «скорость», «ловкость». Утомляемость в мини-футболе специфическая, так как все игровые действия проходят в зоне максимальной мощности.

*Ключевые слова:* учащиеся, мини-футбол, физические качества, технико-тактические действия, физическая подготовка.

**Boychenko A., Tamaganskaya G. Application of game method for playing mini-football at the lessons in the context of traditional forms of training**

The article explains a method for playing mini-football at the lessons. Strong performance in mini-football is observed if the methodological framework, besides, the training process is regularly updated. In the article the authors reveal the need for alternatives to traditional mini-football programs used in children's sports schools as well as in other educational institutions, which explain the relevance of the proposed topic.

The requirements for the game are increasing in terms of solving game situations within a certain game model. It is clear that the model may depend from the selected game on the level of required functional and special readiness.

It is very important to choose the right training regime, to give players gain the necessary physical shape and, thus, not "overload", not to create so-called specific barriers as "speed", "agility".

Fatigue in mini football is specific because all game actions take place in the zone of the maximum power.

*Key words:* students, indoor soccer, physical qualities, technical and tactical actions, physical training.

Стаття надійшла до редакції 04.04.2016 р.

Прийнята до друку 27.05.2016 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Бабич В. І.

УДК 796.355:796.071.2

Гончаренко В. І.

**ПРОГРАМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ  
КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК (ПІВЗАХИСНИКІВ)  
У ХОКЕЇ НА ТРАВІ В ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО  
МАКРОЦИКЛУ**

Сучасний спорт має тенденцію до постійного зростання конкуренції на змаганнях різного рангу та значущості досягнутого результату. Це вимагає наявності вискоєфективної системи підготовки, яка складається з трьох головних підсистем: тренувань, змагань і чинників, які підвищують ефективність змагальної та тренувальної діяльності.

Одним із актуальних питань ефективного управління тренувальним процесом та шляхів підвищення спеціальної підготовки спортсменів є пошук раціональних форм планування тренувальних навантажень у структурах річної та багаторічної підготовки у будь-якому виді спорту. «Планування і програмування, із одного боку, і контроль – із іншого нерозривно пов'язані: планування і програмування без контролю за виконанням сформованих планів і програм не має сенсу, а якщо немає планів і програм – немає що контролювати»(В.Б. Коренберг, 2009).

Технології планування навчально-тренувального процесу на різних етапах річної і багаторічної спортивної підготовки присвячено численні дослідження фахівців з різних видів спорту [1, 3, 4, 9]. Теоретичні основи викладені в наукових працях Л.П. Матвєєва (2000), Н.Г. Озоліна (2003), В.М. Платонова (2004) та інших авторів.

Фізична підготовка була і є основою численних досліджень, їй присвячені фундаментальні праці В.Селуянова (2004), А. Годіка (2006), О. Федотової (2007) та ін.

Особливе значення як у теорії спорту, так і в практичній роботі приділяється плануванню загального обсягу тренувальних та змагальних навантажень. Але не менш важливим питанням є вибіркоче співвідношення засобів фізичної підготовки. Метою фізичної підготовки кваліфікованих хокеїсток річному макроциклі є найвищий розвиток рухового потенціалу з урахуванням вимог змагальної діяльності. Досліджень щодоозначених питань у хокеї на траві проводилосядоволі мало.

Сучасний аналіз змагальної діяльності в хокеї на травісвідчить про значне зростання показників активності гри, щільності техніко-тактичних дій гравців (кількості дій в одиницю часу), що є свідоцтвом підвищення функціональних можливостей та відповідно рівня фізичної підготовленості хокеїсток.

Викладене вище вказує на актуальність проблеми, що й зумовило

вибір мети нашого дослідження.

Мета дослідження. Визначити ефективність запропонованої програми фізичної підготовки кваліфікованих спортсменок (півзахисників) у хокеї на траві.

Завдання дослідження:

- проаналізувати стан проблеми фізичної підготовки в командних ігрових видах спорту;
- визначити структуру і зміст програми фізичної підготовки півзахисників у першому підготовчому періоді;
- проаналізувати вплив програми з фізичної підготовки на показники змагальної діяльності кваліфікованих спортсменок у хокеї на траві (півзахисників).

Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження:

- аналіз науково-методичної та спеціальної літератури;
- педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент);
- методи математичної статистики.

**Результати досліджень та їх обговорення.** У сучасній теорії і практиці хокею на траві проблема фізичної підготовки залишається недостатньо розробленою, що підтверджується відсутністю науково обґрунтованих рекомендацій щодо побудови і контролю процесу фізичної підготовки, динаміки розвитку фізичних якостей на різних етапах річного тренувального циклу та відповідного застосування спеціальних засобів і методів [5, 8].

Розвитком і вдосконаленням фізичних якостей кваліфікованих спортсменок у хокеї на траві необхідно займатись протягом усього річного циклу підготовки, але найбільшу увагу цьому приділяється в процесі підготовчого періоду, тому не випадково при створенні програми річного тренувального циклу завдання розвитку та вдосконалення фізичних якостей у підготовчому періоді є пріоритетним [6, 7]. Тож за основу нами було взято розробку програми фізичної підготовки півзахисників у першому підготовчому періоді річного макроциклу.

Першим кроком для розробки таких програм були зміни у структурі фізичної підготовки відповідно до ігрових амплуа, які б ураховували визначені специфічні риси у структурі підготовленості кваліфікованих спортсменок (півзахисників) у хокеї на траві та їх ефективність (табл. 1).

Тренувальні програми спрямовані, насамперед, на розвиток і вдосконалення рухових здібностей кваліфікованих спортсменок у хокеї на траві, для яких основними є витривалість, швидко-силові здібності, координація, гнучкість [2].

Стосовно безпосередньо тренувальних програм із удосконалення тих чи інших рухових якостей, то доцільним є такий підхід, при якому тренувальна програма містить дві складові. У першій із них представлені

загальні поняття, що визначають фактори прояву здібності, методику та засоби, за допомогою яких удосконалюється ця рухова здібність. Друга складова програми – це комплекс вправ, стандартизованих такими компонентами як тривалість, інтенсивність, спрямованість і т.ін.

Таблиця 1

**Фрагмент тренувальної програми з фізичної підготовки для кваліфікованих хокеїсток (півзахисників) у першому підготовчому періоді річного макроциклу**

Зміст вправ	Спрямованість		Інтенсивність	Дозування
	педагогічна	фізіологічна		
1	2	3	4	5
<b>Базовий стабілізуючий мезоцикл</b>				
Стретчинг	Гнучкість	Аеробна	Низька	8 хв.
Біг по колу (останній робить прискорення і стає направляючим)	Спеціальна витривалість	Анаеробногліколітична	Висока – середня	4 хв.
Рівномірний, перемінний біг	Загальна витривалість	Аеробна	Низька – середня	1200–2000 м
Біг уверх сходами. Спуск	Швидкісно-силові	Змішана	Висока-низька	36 сходинок
20 стрибків на місці	Швидкісно-силові	Змішана	Середня	4 серії з ІВ 30 с
Стрибки з повного присіду	Швидкісно-силові	Змішана	Середня	3 серії по 10 стрибків
Біг у сполученні зі стрибками у спортивній залі 20х30 м: 1-е коло – звичайний; 2-е – зі стрибками через лавки і стрибками уверх до баскетбольних щитів; 3-е – звичайний; 4-е – зі стрибками тощо	Швидкісно-силові	Змішана	Середня	7 кіл
Біг 50 м з місця	Швидкість	Анаеробна	Висока	5 разів
В. п. перші номери стоять спиною вперед на лінії старту, другі – за 5 м від них (обличчям до лінії старту). За сигналом тренера перші біжать спиною вперед 5 м і розвернувшись на 180° виконують прискорення 20 м. Завдання других – догнати і доторкнутися до перших.	Спритність, швидкість	Змішана	Висока	Повторити 5 разів
Естафета зі зміною напрямку руху. Гравці розподілені на дві команди. За сигналом перші в кожній команді починають біг «слаломом» між стійками і добігши до фінішу, повертаються до лінії старту	Спритність	Змішана	Висока	Повторити 3–5 разів
Вправа виконується в квадраті 20–30 м. «Вісімка»: гравець № 1 робить швидкий пас гравцю № 2 і прискорюється на	Спеціальна швидкість	Анаеробна	Висока	7–12 хв.

його місце. Гравець № 2, отримавши м'яч, виконує передачу гравцю № 3 і також прискорюється на його місце тощо.				
Передачі набивних м'ячів руками і ногами в парах із різних в. п.	Швидкісно-силові	Аеробна	Середня	4–7 серій по 10 передач
<b>Передзмагальний мезоцикл</b>				
Стретчинг.	Гнучкість	Аеробна	Низька	8 хв.
Кросовий біг.	Загальна витривалість	Аеробна	Середня	12 хв.
Фартлек.	Швидкісна витривалість	Змішана	Висока, низька	8 хв.
Стрибки уверх по сходинках (на двох ногах, на одній, правим, лівим боком, спиною вперед)	Швидкісно-силові	Аеробна	Середня	По 2 серії по 10–15 стрибків
Гравці шикуються в колоні по 4–5 осіб. На відстані 5; 7,5 на 10 м ставляться стійки. За сигналом гравець №1 веде м'яч до першої стійки, обводить її, виконує передачу гравцю №2 і робить ривок у кінець колоні. Те саме виконує №2 тощо. Гравці повинні виконати без відпочинку 3 повторення. Після відпочинку повторити так само до другої стійки, після чергового відпочинку – до третьої.	Спеціальна витривалість	Анаеробна гліколітична	Висока	
Прискорення з різних в.п.	Швидкість	Анаеробна	Висока	5 разів по 20 м
Удари по воротах з кола удару.	Швидкісно-силові	Аеробна	Середня	8 хв.
Виконання довгих передач.	Швидкісно-силові	Аеробна	Середня	8 хв.
Комплексна вправа: 1 – спринт із м'ячем від кута поля до першої стійки воріт; 2 – <i>повільне</i> ведення м'яча до кута поля; 3 – стрибки через бар'єри (висота 0,7 м, відстань між бар'єрами 1 м); 4 – спринт з м'ячем; 5 – обведення стійки на високій швидкості бігу; 6 – спринт із м'ячем; 7 – <i>повільне</i> ведення м'яча; 8 – стрибки через бар'єри; 9 – <i>повільне</i> ведення м'яча; 10 – обведення стійок на високій швидкості бігу; 11 – спринт із м'ячем.	Швидкісно-силові здібності, спритність	Змішана	Висока	10 хв.

Із метою оцінки ефективності розробленої програми і внесення необхідних коректив у навчально-тренувальний процес кваліфікованих

хокеїсток нами були проведені контрольні випробування фізичної підготовленості на різних етапах річного тренувального циклу: біг на 30 м, стрибок у довжину з місця, човниковий біг 180 м, біг 2000 м.

Із метою контролю й оцінки індивідуальних компонентів змагальної діяльності хокеїсток використовувалась методика, за допомогою якої техніко-тактичні дії стенографувались за допомогою умовних символів на спеціальних бланках. Реєструвались ігрові дії: зупинка, передачі, ведення, обведення, перехоплення, відбори, удари у ворота з гри та після розіграшу штрафних кутових ударів, удар від воріт, уведення м'яча з-за бокової лінії, вільний удар та якість їх виконання (табл. 2).

Таблиця 2

**Взаємозв'язок показників фізичної підготовленості півзахисників (n=4) і їх техніко-тактичними діями в іграх чемпіонату України з хокею на траві (n=15)**

Показники	Біг на 30 м, с	Стрибок у довжину, см	Човниковий біг 180 м, с	Біг 2000 м, с
Зупинки, кількість разів	0,23 (0,72)*	0,08 (-0,06)	0,69* (0,48)	0,89* (0,72)*
Передачі, кількість разів	0,01 (-0,08)	0,15 (-0,36)	0,67* (0,95)*	0,87* (0,57)*
Ведення, кількість разів	-0,22 (-)	-0,02 (-)	0,79* (-)	0,71* (-)
Обведення, кількість разів	0,70* (0,95)*	0,24 (0,40)	0,34 (-0,13)	0,89* (0,67)*
Відбір, кількість разів	-0,75* (-0,72)*	0,13 (-0,35)	0,44 (0,79)*	0,30 (0,16)
Перехоплення, кількість разів	-0,79* (-0,57)*	0,18 (0,55)*	0,35 (0,07)	0,24 (0,44)
Удари по воротах, кількість разів	0,22 (-0,34)	0,93* (0,84)*	-0,29 (-0,46)	0,78* (0,29)

*Примітки.* 1. У таблиці наведений коефіцієнт кореляції з кількісними показниками, у дужках з їх якісним виконанням

2. \* – взаємозв'язок достовірний при  $p < 0,05$

Швидкісні якості мають високий статистичний зв'язок із кількістю виконаних півзахисниками у процесі гри обведень ( $r = 0,70$ ), відборів

( $r = -0,75$ ), перехоплень ( $r = -0,79$ ), якістю виконання зупинок ( $r = 0,72$ ), обведень ( $r = 0,95$ ), відборів ( $r = -0,72$ ). Середній статистичний зв'язок існує лише з якістю виконання перехоплень ( $r = 0,57$ ). Не існує взаємозв'язків між результатами в бігу на 30 м і кількістю ( $r = 0,01$   $p > 0,05$ ) та якістю ( $r = -0,08$   $p > 0,05$ ) передач м'яча.

Зі швидкісно-силовими якостями існує сильний зв'язок кількісних і якісних показників ударів у ворота ( $r = 0,93$ ,  $r = 0,84$   $p < 0,01$  відповідно).

Наявність середніх статистичних взаємозв'язків визначена міжпоказниками швидкісно-силових можливостей і якістю виконання перехоплень ( $r = 0,55$ ). Не виявлено достовірних взаємозв'язків з показниками ведення та зупинок.

Результати в тесті «Човниковий біг 180 м», що відображають рівень розвитку спеціальної витривалості хокеїсток, мали високий статистичний зв'язок із кількістю застосування ведення м'яча під час гри ( $r = 0,79$ ) і якістю виконання відборів ( $r = 0,79$ ). Достовірно статистичний зв'язок виявлений між спеціальною витривалістю й кількісними показниками передач ( $r = 0,67$ ) і зупинок м'яча ( $r = 0,69$ ). Не існує достовірного взаємозв'язку з якісним показником зупинок м'яча.

Загальна витривалість більше за інші фізичні якості впливає на показники змагальної діяльності півзахисників. А саме: сильний статистичний зв'язок виявлений з кількістю ( $r = 0,89$ ) і якістю ( $r = 0,72$ ) виконання зупинок, кількістю передач ( $r = 0,87$ ), ведення ( $r = 0,71$ ), обведень ( $r = 0,89$ ), ударів по воротах ( $r = 0,78$ ); достовірно статистичний зв'язок існує з якістю виконання передач ( $r = 0,57$ ), обведень ( $r = 0,67$ ).

Між усіма іншими показниками фізичної підготовленості та змагальної діяльності півзахисників існують дуже слабкі або слабкі статистичні зв'язки.

**Висновки.** Проведене дослідження дозволяє констатувати, що структура фізичної підготовленості гравців різних амплуа в хокеї на траві має свою специфіку.

Аналіз результатів дослідження дозволяє констатувати, що фізична підготовка кваліфікованих хокеїсток на траві вимагає ретельного підходу як до планування, так і до її організації, а саме: розробки тренувальних програм на основі диференційованого підходу (із урахуванням ігрового амплуа); здійснення поточного контролю фізичної підготовленості гравців та індивідуальних компонентів змагальної діяльності з відповідною корекцією програм (за необхідності).

Аналіз показників фізичної підготовленості та ефективності техніко-тактичних дій кваліфікованих хокеїсток (півзахисників) підтвердив ефективність розробленої програми, адже команда показала високий результат у першому змагальному періоді чемпіонату України.

### Список використаних джерел

**1. Годик М. А.** Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – М. : Терра-Спорт ; Олимпия Пресс, 2006. – 272 с., ил. **2. Гончаренко В. І.** Удосконалення фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменок різного амплуа у хокеї на траві у річному тренувальному циклі: автореф. дис. на здобуття вченого ступеня к. фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / В. Гончаренко ; ХДАФК. – Харків, 2013. – 20 с. **3. Козина Ж. Л.** Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Монография / Ж. Козина – Х. : Точка, 2009. – 396 с. **4. Костюкевич В. М.** Моделирование



тренировочного процесса в хоккее на траве: монография / В. Костюкевич. – Винница: Планер, 2006. – 683 с. **5. Костюкевич В. М.** Моделирование соревновательной деятельности в хоккее на траве: монография / В. Костюкевич. – К.: Освіта України, 2010. – 564 с. **6. Платонов В. Н.** Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение / В. Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с. **7. Федотова Е. В.** Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е. В. Федотова – М.: Компания Спутник +, 2002. – 245 с.: ил. **8. Федотова Е. В.** Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве / Е. В. Федотова. – Казань : Логос Центр, 2007. – 630 с. **9. Шамардин В. Н.** Технология подготовки футбольной команды высшей квалификации / В. Н. Шамардин. – Днепропетровск: «Инновация», 2012. – 302 с.

**Гончаренко В. І. Програмування фізичної підготовки кваліфікованих спортсменок (півзахисників) у хокеї на траві в підготовчому періоді річного макроциклу**

У статті представлені результати дослідження процесу фізичної підготовки кваліфікованих спортсменок у хокеї на траві на основі впровадження в тренувальний процес програми з фізичної підготовки, яка побудована з урахуванням специфіки виконання ігрових функцій спортсменкою в змагальній діяльності.

Доведено, що фізична підготовка кваліфікованих хокеїсток на траві вимагає ретельного підходу як до планування, так і до її організації, а саме: розробки тренувальних програм на основі диференційованого підходу (із урахуванням ігрового амплуа); здійснення поточного контролю фізичної підготовленості гравців та індивідуальних компонентів змагальної діяльності з відповідною корекцією програм (за необхідності).

Аналіз показників фізичної підготовленості та ефективності техніко-тактичних дій кваліфікованих хокеїсток (півзахисників) підтвердив ефективність розробленої програми, адже команда показала високий результат у першому змагальному періоді чемпіонату України

**Ключові слова:** хокей на траві, кваліфіковані хокеїстки, фізична підготовка, тренувальна програма.

**Гончаренко В. И. Программирование физической подготовки квалифицированных спортсменок (полузащитниц) в хоккее на траве в подготовительном периоде годичного макроцикла**

В статье представлены результаты исследования процесса физической подготовки квалифицированных спортсменок в хоккее на траве на основе внедрения в тренировочный процесс программы по физической подготовке, которая построена с учетом специфики

выполнения игровых функций спортсменкой в соревновательной деятельности.

Доказано, что физическая подготовка квалифицированных хоккеисток на траве требует тщательного подхода как к планированию, так и к ее организации, а именно: разработки тренировочных программ на основе дифференцированного подхода (с учетом игрового амплуа) осуществление текущего контроля физической подготовленности игроков и индивидуальных компонентов соревновательной деятельности с соответствующей коррекцией программ (при необходимости).

Анализ показателей физической подготовленности и эффективности технико-тактических действий квалифицированных хоккеисток (полузащитников) подтвердил эффективность разработанной программы, ведь команда показала высокий результат в первом соревновательном периоде чемпионата Украины

**Ключевые слова:** хоккей на траве, квалифицированные хоккеистки, физическая подготовка, тренировочная программа.

#### **V. I. Goncharenko Programming of physical training in qualified athletes (midfielders) in field hockey in the preparatory period of annual macrocycle**

The article deals with programming of physical training in qualified athletes (midfielders) in field hockey.

The results of the study refer to physical training of qualified athletes in field hockey through the introduction of a training program in physical training, which is based on specific performance gaming features by athletes in competitive activities.

It was proved that physical training of qualified hockey players on the grass requires careful approach to planning as well as to its organization, namely the development of training programs based on a differentiated approach (taking into account the role of a game); implementation of the current control over physical fitness of players and individual components of competitive activity with appropriate adjustment programs (if necessary).

The analysis of physical fitness and effectiveness of technical and tactical skilled hockey players (midfielders) revealed the efficiency of the program, because the team showed good results in the first competitive period of the championship in Ukraine.

**Keywords:** hockey, qualified hockey players, physical training, training program.

Стаття надійшла до редакції 25.04.2016 р.

Прийнята до друку 27.05.2016 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Бабич В. І.

УДК [378.016:796.85]:159.923

**О. В. Дубовой, В. Г. Саєнко, О. М. Павлюк**

### **ПОЛІПШЕННЯ ПСИХІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ОБРАЛИ УНІВЕРСИТЕТСЬКИЙ КУРС ЗАНЯТЬ ЗІ СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВ**

Для реалізації особистості в процесі життєдіяльності окрім набутих теоретичних знань, сформованих практичних вмінь та навичок, наявного матеріально ресурсу та ін. необхідно мати оптимальний фізичний розвиток та стан здоров'я. Комплекс наведених умов надають змогу людині брати участь у соціальній діяльності та суспільнокорисній праці. Процес реалізації можливостей до повноцінного виконання основних соціальних функцій потрібно розпочинати вже з юнацького віку. Тому, у студентські роки слід комплексно організовувати освітню та оздоровчу діяльність. Таким регламентованим засобом за університетською програмою виступають заняття з фізичного виховання. Проте, обмеженість аудиторного навчального навантаження не дозволяє в повному обсязі забезпечити рухові потреби молодого організму, що розвивається. У зв'язку з чим, сьогоденне становище формує необхідність доповнення державної програми з фізичного виховання для вищої школи, відвідування студентами секцій з видів спорту, фітнес центрів, спеціалізованих спортивних занять за вибором. Один із засобів, що доповнює традиційне фізичне виховання та поступово інтегрується у вищі навчальні заклади європейських країн є використання різних видів єдиноборств. В свою чергу, організація таких занять має ґрунтуватись на перевіреному навчально-методичному забезпеченні та врахуванні його впливу на різні характеристики підготовленості студента. А тому, обрана тема дослідження є актуальною.

Підвищенню ефективності організації фізичного виховання студентів присвячено ряд розробок [1-6, 9, 16-18]. Позитивні результати інтеграції різноманітних видів єдиноборств у навчальний процес вищих навчальних закладів доведено наступними науковцями [7, 12-15]. Проте, у своїй більшості науково-методичні розробки присвячуються висвітленню педагогічної організації занять обраних видів єдиноборств, оптимальним обсягом навчального навантаження стосовно виконання вправ для вдосконалення окремих рухових якостей та технічних елементів, не враховуючи психологічні прояви особистості студента. Тому, в даній статті здійснюється спроба дослідження динаміки характеристик психічних властивостей особистості студентів, які обрали університетський курс зі східних єдиноборств та впродовж навчального року регулярно відвідували навчальні заняття.

Метою дослідження є визначення впливу занять східними єдиноборствами на поліпшення психічних властивостей особистості

студентів університетів після відвідування занять впродовж навчального року.

У роботі використовувались наступні методи дослідження: 1. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел. 2. Педагогічні спостереження. 3. Анкетування. 4. Методи психологічної діагностики. 5. Методи математичної статистики.

У Державному закладі «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» з 2003 року була введена у навчальний процес дисципліна «Спортивно-педагогічне вдосконалення зі східних єдиноборств». У річній навчальній програмі обсяг часового навантаження дисципліни складає 240 годин (по 120 годин на семестр). За формами організації навчальних занять, заплановані години поділяються наступним чином: лекційні заняття – 30 годин, практичні заняття – 210 годин.

Для занять даної дисципліни була сформована група у складі 35 студентів-першокурсників віком 17-18 років, які не мали раніше досвіду занять східними єдиноборствами. Впродовж навчального року студенти регулярно три рази на тиждень відвідували двогодинні заняття зі східних єдиноборств.

Для установлення зрушень прояву психічних властивостей особистості студентів-єдиноборців впродовж навчального року тричі проводилося анкетування за Фрайбурзьким особистісним опитувальником. Алгоритм його проведення та доцільність використання зазначеної методики обґрунтовано авторами [8, 10, 11]. Визначення достовірності здійснювалось за допомогою метода математичної статистики t-критерію Стьюдента. Показники Фрайбурзького опитувальника, дозволили оцінити рівень наступних характеристик студентів-єдиноборців, такі як: невротичність, спонтанна агресивність, депресивність, дратівливість, комунікабельність, врівноваженість, реактивна агресивність, сором'язливість, відкритість, екстраверсія-інтроверсія, емоційна лабільність, маскулінізм-фемінізм.

Після проведення аналізу результатів анкетування, студенти розподілялися у підгрупи за оцінками набраних балів (низька, середня, висока), тому як кожна особистість індивідуальна і середньостатистичні групові розрахунки характеристик психічних властивостей не відображають реального психічного стану кожної особистості. Згідно даної методики, у одних характеристиках показники психічних властивостей особистості студентів змінюються з низьких до високих (комунікабельність, врівноваженість, відкритість, маскулінізм-фемінізм), а в інших (невротичність, спонтанна агресивність, депресивність, дратівливість, реактивна агресивність, сором'язливість, емоційна лабільність). Показник екстраверсії-інтроверсії є практично незмінним, що визначає категоризацію властивостей особистості випробуваного.

Дані розподілення у підгрупи студентів за оцінками (низька, середня, висока) щодо набраних у анкетуванні балів на початку, в

середині, наприкінці навчального року надано у табл. 1. За узагальненням результатів дослідження, що здобуті за методикою Фрайбурзького особистісного опитувальника, можна дійти висновку про те, що впродовж навчального року у студентів зменшилися показники невротичності, спонтанної та реактивної агресивності, студентів з високою оцінкою сором'язливості, депресивності, драгівливості, емоційної лабільності, і в свою чергу збільшилися характеристики студентів з низькою оцінкою комунікабельності врівноваженості, відкритості. Відсутність достовірних розбіжностей ( $p > 0,05$ ) було зафіксовано у характеристиках студентів з низькою оцінкою сором'язливості і високою екстраверсії, а також маскулінізму-фемінізму.

Визначена динаміка позитивних змін зазначеного комплексу характеристик студентів вказує на загальний позитивний вплив занять східними єдиноборствами після систематичного відвідування їх впродовж навчального року.

### **Висновки.**

1. Зафіксовані показники прояву психічних властивостей особистості студентів-єдиноборців впродовж навчального року такі як: невротичність, спонтанна агресивність, депресивність, драгівливість, комунікабельність, врівноваженість, реактивна агресивність, сором'язливість, відкритість, екстраверсія-інтроверсія, емоційна лабільність, маскулінізм-фемінізм.

2. Під впливом систематичних занять східними єдиноборствами впродовж навчального року визначено зменшення показників невротичності, спонтанної та реактивної агресивності, студентів з високою оцінкою сором'язливості, депресивності, драгівливості, емоційної лабільності, і в свою чергу збільшилися характеристики студентів з низькою оцінкою комунікабельності врівноваженості, відкритості.

У перспективах подальших досліджень заплановано проведення аналізу впливу різноманітних програм з інших видів спорту та оздоровчих систем на рівень підготовленості єдиноборців.

### **Список використаної літератури**

**1. Барыбина Л. Н.** Влияние применения системы индивидуализации физического воспитания в высшем учебном заведении на функциональное состояние студенток / Л. Н. Барыбина // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 10. – С. 10-15. **2. Дубовой О. В.** Збереження здоров'я студентської молоді – запорука ефективного розвитку держави / О. В. Дубовой, В. Г. Саєнко // *Materials IX Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Aktualne problemy nowoczesnych nauk – 2013»* Vol. 25. Medycyna. – Przemysl : Nauka i studia, 2013. – S. 17-22. **3. Ермаков С. С.** Особенности мотивации студентов с применением индивидуальных программ физической самоподготовки

/ С. С. Ермаков, С. Н. Иващенко, В. В. Гузов // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 4. – С. 59-61. **4. Іванчикова С. М.** Загальні положення методики формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу / С. М. Іванчикова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – Чернігів : ЧНПУ, 2015. – № 3, Вип. 129. – С. 145-149. **5. Ігнатова Т. О.** Фізична культура як основа здорового способу життя студента / Т. О. Ігнатова // Спортивна наука Донбасу : матер. VI Всеукр. наук.-практ. конф. – Донецьк, 2008. – С. 193-200. **6. Клетнева А. А.** Педагогическая технология интеграции национально-исторического опыта в физическом воспитании при обучении студентов педагогических ВУЗов единоборствам : автореф. дис... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Клетнева Анна Анатольевна ; Нижневарт. гос. гуманитар. ун-т. – Нижневартовск, 2006. – 24 с. **7. Клименко Є. О.** Річна програма тренувальних навантажень для старшокласників, які займаються у секціях з хортингу / Є. О. Клименко, В. Г. Саєнко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : Зб. наук. праць. – Вип. 14. – Вінниця : ВДПУ, 2012. – С. 116-122. **8. Корольчук М. С.** Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : [навч. посіб. для студ-тів ВНЗ] / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 580 с. **9. Максименко І. Г.** Дослідження психофізіологічних показників студенток вищих навчальних закладів з початковою фізичною підготовленістю та зі стажем занять хатха-йогою // І. Г. Максименко, Г. В. Толчева // Теорія і практика фізичного виховання : наук.-метод. журнал. – Донецьк : ДонНУ, 2011. – № 3. – С. 305-315. **10. Практическая психология в тестах, или как научиться понимать себя и других** // Под ред. Р. Римский, С. Римская. – М. : АСТ – ПРЕСС КНИГА, 2003. – 400 с. **11. Райгородский Д. Я.** Практическая психодиагностика. Методики и тесты : [учеб. пособ.] / Д. Я. Райгородский. – Самара : Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2002. – 672 с. **12. Саєнко В. Г.** Вдосконалення фізичної підготовленості учнів старших класів у секціях східних единоборств / В. Г. Саєнко // Актуальні проблеми фізичного виховання школярів : теорія і практика : Зб. ст. за матер. Всеукраїн. наук.-практ. семінару для вчителів фізичної культури та кер. міськ. і район. метод. об'єднань. – Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2009. – С. 182-186. **13. Саєнко В. Г.** Спортивно-педагогічне вдосконалювання зі східних единоборств : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фізичного виховання і спорту] / В. Г. Саєнко ; Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». – Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2012. – 432 с. **14. Скляр М. С.** Психофізіологічні функції учнів старших класів, які займаються в секціях карате / М. С. Скляр, В. Г. Саєнко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка : Зб. наук. праць. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – Вип. 107. Т. II. – С. 366-369.

**15. Теплий В. М.** Фізичні якості юних тхеквондистів / В. М. Теплий, В. Г. Саєнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. журнал. – Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. – № 4. – С. 119-121. **16. Толчева А. В.** Становление йоги как учебной дисциплины в образовательных заведениях и проблемы оптимальной организации занятий / А. В. Толчева // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. – Луганськ: Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2010. – Ч. II, № 17(204). – С. 217-223. **17. Толчева Г. В.** Поліпшення характеристик гнучкості та координаційних здібностей студенток університетів у процесі занять хатха-йогою протягом навчального року / Г. В. Толчева // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2015. – № 1(45). – С. 129-133. **18. Шинкарьов С. І.** Оздоровчі технології в системі фізичного виховання в позааудиторній роботі зі студентами вищих навчальних закладів / С. І. Шинкарьов, Г. В. Толчева // Олімпійський спорт, фізическая культура, здоровье нации в современных условиях: IX Междунар. науч.-практ. конф. – Луганск: Изд-во ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2012. – С. 371-375.

**Дубовой О. В., Саєнко В. Г., Павлюк О. М.** Поліпшення психічних властивостей особистості студентів, які обрали університетський курс занять зі східних єдиноборств.

В статті визначено показники прояву психічних властивостей особистості студентів впродовж навчального року, які обрали університетський курс занять зі східних єдиноборств. Доведено позитивний вплив інтегрованих у навчальні плани вітчизняних вищих навчальних закладів занять зі східних єдиноборств. Досліджено, що під впливом систематичних занять східними єдиноборствами впродовж навчального року зменшуються характеристики невротичності, спонтанної та реактивної агресивності, високого рівня сором'язливості, депресивності, дратівливості, емоційної лабільності, і в свою чергу збільшуються характеристики врівноваженості, відкритості, низького рівня комунікабельності. Визначено кількісні характеристики, що можуть слугувати орієнтиром як для єдиноборців з тривалим стажем занять, так і для студентів, які у східних єдиноборствах є новачками.

*Ключові слова:* університет, студент, єдиноборства, особистість, властивості.

**Дубовой А. В., Саєнко В. Г., Павлюк Е. М.** Улучшение психических свойств личности студентов, выбравших университетский курс занятий по восточным единоборствам.

В статье определены показатели проявления психических свойств личности студентов в течение учебного года, которые выбрали университетский курс занятий по восточным единоборствам. Доказано положительное влияние интегрированных в учебные планы

отечественных высших учебных заведений занятий по восточным единоборствам. Установлено, что под влиянием систематических занятий восточными единоборствами в течение учебного года уменьшаются характеристики невротичности, спонтанной и реактивной агрессивности, высокого уровня застенчивости, депрессивности, раздражительности, эмоциональной лабильности, и в свою очередь увеличиваются характеристики уравновешенности, открытости, низкого уровня коммуникабельности. Определены количественные характеристики, которые могут служить ориентиром как для единоборцев с продолжительным стажем занятий, так и для студентов, которые в восточных единоборствах являются новичками.

*Ключевые слова:* университет, студент, единоборства, личность, свойства.

**Dubovoi O. V., Saienko V. G., Pavliuk O. M. Improving mental personality traits of students who have chosen a university course on combat sports.**

The article identifies indicators manifestations during the academic year of mental properties of the individual students who have chosen a university course on combat sports: neuroticism, spontaneous aggression, depression, irritability, interpersonal skills, balance, reactive aggression, shyness, openness, extroversion-introversion, emotional lability, masculinism-feminism. Induced volume load time of year curriculum discipline "Sports and pedagogical improvement in combat sports" and the separation of scheduled hours on forms of organization of training sessions. The positive impact of integrated curricula domestic institutions of higher education classes in combat sports, the organization which based on experimentally proven educational methods and accounting software of its impact on the different characteristics of student preparedness. Experimental group consisted of 35 first-year students aged 17 to 19 years old with no experience in combat sports classes that three times a week regularly attended two-hour classes in combat sports. Found that under the influence of systematic training in combat sports during the school year decrease characteristics of neuroticism, spontaneous and reactive aggression, a high level of shyness, depression, irritability, emotional lability, and in turn increase the characteristics of balance, openness, low sociability. Obtained in the research process, quantitative characteristics that may serve as a guide for athlete`s specializing in combat sports with a long sports experience, and for the students, which are just starting to attend classes in combat sports.

*Keywords:* university, student, combat sports, identity, properties.

Стаття надійшла до редакції 31.03.2016 р.

Прийнята до друку 27.05.2016 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Бабич В. І.



**УДК 796.412.2:159.9**

**А. О.Омельченко, Г. С. Кадацька**

### **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ**

Одним з найкрасивіших видів спорту вважається художня гімнастика. Незважаючи на те, що це виключно жіночий вид спорту, у нього не менше шанувальників, ніж у будь-якого іншого. Цей спорт допомагає виховати волю і характер, стати дуже пластичним і граціозним.

Значну популярність художня гімнастика почала набувати починаючи з 1961 року, коли на конгресі Міжнародної федерації гімнастики в Штутгарті було вирішено проводити змагання з художньої гімнастики. З того часу федерація регулярно проводить чемпіонати світу з цього виду спорту. Змагальна програма включає особисту першість і багатоборство – чотири вправи з предметами, і командну першість в групових вправах.

Початок занять вищезазначеним видом спорту припадає на вік 3 – 5 років. Тому підвищений інтерес до перспективного планування підготовки юних спортсменів в наш час в повній мірі є закономірним. Саме в дошкільному віці повинна бути створена певна база для розвитку витривалості, яка є основою для високої працездатності спортсмена у наступних вікових етапах. Спортивне тренування юних спортсменів, на відмінність від тренування дорослих має ряд методичних та організаційних особливостей.

Процес виступу, тобто виконання вправи на змаганнях, вимагає високої концентрації, витривалості, емоційної стабільності, почуття ритму, точності, гнучкості, координації та високий рівень самоконтролю. При цьому потрібно пам'ятати, що вправа супроводжується музикою, реакцією трибун і строгим «суддівським контролем». Все це вимагає спеціальної психологічної підготовки. Навіть висококваліфікований спортсмен не може часом в потрібний момент приборкати свої нерви, зняти зайву нервову напругу і заспокоїтися. У результаті може бути «психологічний зрив».

Доведено, що успішний виступ у змаганнях залежить не лише від високого рівня фізичної, технічної підготовленості гімнастки, але і від її психологічної готовності. Психологічна підготовка – це система психолого-педагогічних впливів, застосовуваних з метою формування та вдосконалення у спортсменів властивостей особистості і психічних якостей, необхідних для успішного виконання тренувальної діяльності, підготовки до змагань і надійного виступу в них.

За останній час в спортивній науково-методичній літературі інтерес до вивчення процесів психологічної готовності спортсменів значно виріс. В даному контексті існують наукові напрацювання таких дослідників, як: В. Алабін, Е. Вільчковській, І. Іванюра та ін. [1; 3; 6; 7; 8; 11; 12].

Актуальністю і наявністю проблеми психологічної готовності обумовлений вибір теми наукової роботи: «Особливості психологічної підготовки спортсменок в художній гімнастиці».

Художня гімнастика – це вид спорту, в якому може змагатися одна гімнастка в індивідуальній першості або п'ять осіб в командному. Гімнастки виступають на килимі під музику, використовуючи п'ять спортивних предметів: скакалку, обруч, м'яч, булави і стрічку. Перемагає той, хто отримує найвищі суддівські оцінки за чистоту виконання елементів, за їх складність, за артистизм і вміння виконати вправи в умовах змагальної боротьби. У цьому спорті присутній жорстка конкуренція між гімнастками та командами, а також важливо, що не лише майстерність гімнастки в цілому, але і її настрій під час виступу може вплинути на суддівську оцінку [5].

Щоб реалізувати повною мірою свої фізичні, технічні здібності, навички та вміння, а крім того, розкрити резервні можливості як обов'язковий елемент змагання, гімнастці необхідно психологічно готуватися до певних умов спортивної діяльності. Психологічні особливості змагань, закономірності, причини і динаміка передзмагальних станів визначають високі вимоги до психіки спортсменки. Все те, що було відпрацьовано і накопичено в процесі навчання і тренувань протягом місяців або років, може бути розгублено в лічені хвилини, а деколи і секунди перед стартом або в ході спортивного виступу. Тому слід пам'ятати, що психологічна підготовка гімнастки до змагань є важливий і обов'язковий елемент навчання і тренування.

Психіка, свідомість і особисті якості людини не тільки виявляються, але і формуються в діяльності. Змагальна діяльність - це особливий вид діяльності людини, яка може здійснюватися лише за певних умов: змагання повинні бути змаганнями.

Природно, що найкращою школою психологічної підготовки є участь спортсменки у змаганнях. Змагальний досвід в спорті – найважливіший елемент надійності гімнастки. Але кожне змагання – це і розрядка накопиченого нервово-психічного потенціалу і нерідко причина значних фізичних і духовних травм. До того ж, участь у змаганнях це завжди одержання певних результатів, підбиття підсумків конкретного етапу у вдосконаленні спортивної майстерності гімнастки.

Отже, організація психологічної підготовки до змагань повинна бути спрямована на формування властивостей і якостей особистості і психічних станів, якими завжди обумовлена успішність і стабільність змагальній діяльності. Її метою необхідно вважати адаптацію до змагальних ситуацій, вдосконалення та оптимізацію реактивності

відображення і відповідної реакції на специфічні екстремальні умови діяльності.

Психологічна підготовка спрямована на створення можливостей для подолання труднощів тренувального процесу, а також на формування готовності до екстремальної діяльності в період змагань.

Існує три основних види психологічної підготовки, пов'язаних один з одним, але забезпечують вирішення самостійних завдань:

- Загальна психологічна підготовка (проводиться постійно).
- Спеціальна психологічна підготовка (починається з прибуття спортсмена на турнір.

- Психологічний захист від негативних впливів у ході змагань.

Основні заходи загальної психологічної підготовки:

- Аналіз психологічних умов майбутніх змагань.
- Психодіагностика спортсменів з виділенням оцінки мотиваційних і цільових установок, волевого настрою, типових психічних реакцій на ті чи інші змагальні ситуації, найбільш сприятливих ситуацій для реалізації потенційних можливостей спортсменів.

- Формування установки на подолання труднощів тренувального процесу на останньому етапі підготовки та подолання труднощів змагальної боротьби.

- Складання програми психічних впливів.
- Моделювання психологічних умов змагань.
- Перевірка ефективності окремих засобів психічної регуляції.
- Перевірка ефективності стимулюючих виховних впливів.
- Перевірка ефективності засобів психічного відновлення після тренувальних навантажень [10].

Загальна психологічна підготовка здійснюється двома шляхами.

Перший шлях передбачає навчання спортсмена універсальним прийомам, направленим на психічну готовність до найбільш відповідальному змаганню: способом саморегуляції емоційних станів, рівня активації, яка забезпечує ефективну діяльність; концентрації і розподілу уваги; способом мобілізації на максимально волеві і фізичні зусилля [5].

У ході спеціальної психологічної підготовки вирішуються наступні завдання:

- Орієнтація на ті соціальні цінності, які є провідними для спортсменів.

- Формування у спортсмена психологічних «внутрішніх опор»;
- Подолання психологічних бар'єрів, особливо тих, які виникають в боротьбі з конкретним суперником.

- Психологічне моделювання умов майбутньої боротьби.
- Створення психологічної програми дій безпосередньо перед змаганнями [10].

У будь-якому випадку стресового стану перед стартом не уникнути, і воно просто необхідно для мобілізації прихованих психологічних резервів. Інша справа – надмірний стрес, з яким треба боротися.

Поєднання фізичних і психолого-педагогічних методів впливу на психіку спортсмена дозволяє встановити інтегральне психічний стан, характерне для змагальної діяльності.

Загальна психологічна підготовка тісно пов'язана з виховної та ідейної роботою зі спортсменами. Особливо це відноситься до формування ідейної переконаності, вихованню властивостей особистості. У програму психологічної підготовки повинні бути включені заходи, спрямовані на формування спортивного характеру. Спортивний характер - це важливий елемент успішного виступу в змаганнях, де він посправжньому проявляється і закріплюється. Але формується він в тренувальному процесі.

Основні критерії спортивного характеру:

- стабільність виступів на змаганнях;
- покращення результатів від змагань до змагань;
- більш високі результати в період змагань в порівнянні з тренувальними;
- кращі результати, ніж у попередньому виступі[4].

Передстартовий стан - це емоції (переживання), які проявляються при очікуванні посиленої рухової діяльності.

Виділяють три стадії психічного перенапруження:

Перша стадія – нервозність. Її ознаки: примхливість, нестійкість настрою, внутрішня (стримувана) дратівливість, виникнення неприємних, іноді хворобливих відчуттів в м'язах, внутрішніх органах тощо.

Спочатку вони проявляються рідко і не дуже виражено. Коли з'являється примхливість, спортсмен залишається організованим, дисциплінованим, як завжди, якісно виконує завдання тренера, але періодично висловлює невдоволення то яким-небудь тренувальним завданням, то тоном поведінки з ним, то побутовими умовами і. т.д. Це проявляється не тільки в словах, але й у міміці, жестах, всім поведінці спортсмена.

Друга стадія – емоційна нестійкість, підвищена збудливість, неспокій, напружене очікування неприємності.

Емоційна нестійкість виражається в порушенні оптимального рівня емоційного збудження, найчастіше в бік перезбудження. Стають виразними коливання працездатності, з'являється ще більша, ніж на першій стадії, виражена нестійкість настрою, нерідко індивідуально своєрідна.

Внутрішнє занепокоєння і напружене очікування неприємностей стає постійним супутником спортсмена. Те, що раніше сприймалося природним, само собою зрозумілим, починає здаватися спортсмену

відхиленням від нормального перебігу подій, сигналом можливого неспіху. Сумніви в доцільності подальших зусиль, незадоволеність собою, оточуючими, способом життя означають, що психічне перенапруження зайшло настільки глибоко, що близька третя стадія. У деяких спортсменів друга стадія буває настільки короточасна і не виражена, що фактично можна говорити про перехід першої стадії відразу в третю.

Третя стадія – стомлюваність. Її ознаки: загальний депресивний фон настрою, тривожність, невпевненість у своїх силах, висока вразливість.

Загальний депресивний фон настрою виражається в пригніченості, пригніченості, загальмованості, пасивності, зниженні загального тону і мотивації діяльності, відсутності звичних бажань (не слухає музику, не йде в кіно, уникає спілкування іт.д.). Переважним є мотив повинності, недостатній розвиток якого в цьому стані призводить до різкого погіршення якості виконання тренувальних завдань, ухилення від тренувань.

Ставиться під сумнів запланований результат, можливість виграшу навіть у слабких супротивників, тренувальні результати спортсмен схильний інтерпретувати в песимістичних, що не чарують успіху тонах. Можлива поява страху.

Платонов В. за ступенем переваги прояви емоцій виділяє 4 види стану змагальної готовності або «передстартового стану».

1. Стан недостатнього збудження проявляється в деякій млявості, недостатньою зосередженості, неможливості спортсмена сконцентрувати увагу на майбутньому змаганні.

2. Стан оптимального збудження «стан бойової готовності». У цьому стані спортсмен відчуває готовність і бажання змагатися, здатний об'єктивно оцінювати свої дії, партнерів по команді, супротивника, отримувати задоволення від своїх досягнень і дій, впевненість у своїй підготовленості і досягненні запланованого результату.

3. Стан перезбудження. Спортсмен надмірно збуджений, надмірно активний, дратівливий, часто втрачає самовладання, запальний, нетерпимий до оточуючих.

4. Стан гальмування внаслідок перезбудження. У цьому випадку має місце механізм, протилежний формуванню стану недостатнього збудження.

У процесі психологічної підготовки необхідно навчити спортсменів аналізувати свій стан, правильно оцінювати свої відчуття, зіставляти їх з функціональними можливостями рухового апарату [13].

Дієву допомогу в здійсненні психологічної підготовки спортсменів до змагань надає такий прийом, як використання в процесі тренувань спеціальних вправ, що дозволяють поступово звикати до змагальних умов.

Дійсно, найефективнішим способом психологічної підготовки спортсмена до успішного виступу в змаганнях є участь у змаганнях. Для того щоб вирішити цю суперечливу задачу, необхідно реалізувати змагальні умови в навчально-тренувальному процесі. Відомо, що змагальні вправи досить часто й ефективно використовуються тренерами в ході підготовки спортсменів: як при здійсненні технічної і фізичної підготовки, так і при передачі спеціальних знань. Існують методи навчання і тренування спортсменів в цілях підготовки їх до виконання цілісної змагальної діяльності [9].

Стан психічної готовності до змагання – цілісний прояв особистості спортсменки. Воно являє собою динамічну систему, знаючи зміст якої, гімнастка може визначити рівень своєї психологічної готовності до змагань [5].

Попередити або зменшити негативний вплив передстартового стану в цілому можна правильним побудовою виховного процесу в ході багаторічної підготовки. Спокійне і впевнене поведінку тренера перед стартом, його переконаність у досягненні високих результатів можуть позитивно вплинути на емоційний стан спортсменок. При яскравому прояві якого виду передстартового стану (апатії або лихоманки) тренер повинен цілеспрямовано впливати на психіку підопічних.

Іноді достатньо провести зі спортсменом коротку бесіду, відволікаючи від змагань, і привернути його увагу до яких-небудь деталей передстартової підготовки, зайняти якоюсь справою (підготовкою одягу, предметів і т.п.). Деколи доцільно викликати позитивні емоції, нагадавши про успіхи в минулих змаганнях, або направити його думки на інші спогади або справи, не пов'язані зі стартом і спортом. Одним із засобів, що позитивно впливає на емоційний стан спортсмена перед стартом, є масаж. Проведення масажу допустимо тільки фахівцем, обізнаним його вплив. Характер масажу (тривалість, прийоми, інтенсивність і т.д.) повинні строго відповідати стану гімнастки і поставленим завданням, в іншому випадку масаж може тільки погіршити стан і привести до негативних результатів.

Розминка перед стартом може бути використана не тільки з метою підготовки організму до майбутніх змагальних навантажень, але і для регулювання передстартового стану спортсменки. У тому випадку, якщо спостерігається передстартова лихоманка, необхідно проводити розминку з меншою інтенсивністю. У разі стартовою апатії, навпаки, проводять більше інтенсивну розминку. Розминка перед стартом з урахуванням емоційного стану – справа суто індивідуальна і вчитися її проводити спортсменки повинні в процесі тренувань і перед маловідповідальними змаганнями [2].

#### Список використаних джерел

1. Алабин В. Г. Комплексный контроль в спорте / В. Г. Алабин // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 3. – С. 43-46.

2. **Баршай В. М.** Гимнастика: [учебник] / В. М. Баршай. – Ростов н / Д: Феникс, 2009. – 315 с. 3. **Вільчковський Е. С.** Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навчальний посібник / Е. С. Вільчковський ; М-во освіти і науки України. – Львів : ВНТЛ, 1998. – 335 с. 4. **Волков Л. В.** Обучение и воспитание юного спортсмена / Л. В. Волков. – Здоровье, 1984. – 144 с. 5. **Гогунов Е. Н.** Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. Высш. пед. учебн. заведений. / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартьянов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с. 6. **Іванюра І. О.** Адаптація серцево-судинної системи організму до тривалої м'язової діяльності. – ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2008, № 2 (141). – С. 30-36. 7. **Круцевич Т. Ю.** Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: учеб. пособие для студ. Вузов физ. воспитания и спорта / Т. Ю. Круцевич. – К. : 1999. – 232 с. 8. **Павлов, С. Е.** Законы адаптации / С. Е. Павлов, Т. Н. Павлова // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сборник научных статей – том 1 : [сб. ст.] / под. ред. Г.В. Бугаева, И.Е. Поповой. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2013. – С. 85–89. 9. **Платонов В. Н.** Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общатеория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с. 10. **Родионов А. В.** Практическая психология физической культуры и спорта-Махачкала: Юпитер, 2002. – 160 с. 22. 11. **Филин В. П.** Основы управления подготовкой юных спортсменов / В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1982. 12. **Филин В. П.** Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н.А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с. 13. **Platonov V. N.** Lapreparacionfisica/ V. N. Platonov, M. M. Bulatova. – Barselona: EditorialPaidotribo, 1993. – 407 p. 30.

**Омельченко А. О., Кадацька Г. С. Щодо особливостей психологічної підготовки спортсменів в художній гімнастиці**

В статті детально розглянуто вплив фізичних навантажень на особливості адаптації юних спортсменів та особливості реакцій функціональних систем дитячого організму з різними властивостями нервових процесів. Теоретично обґрунтовано сутність та зміст фізичних навантажень на етапі попередньої базової підготовки та досліджено реакцію організму юних спортсменів на фізичні навантаження. Розглянуті основні критерії спортивного характеру. Доведено, що успішний виступ у змаганнях залежить не лише від високого рівня фізичної, технічної підготовленості гімнастки, але і від її психологічної готовності. Виявлена залежність темпераменту від типу нервової системи. Так спортсмени з сильною нервовою системою легше переносять психічні навантаження, менше стомлюються емоційно,

і навпаки, суб'єкти зі «слабкими нервами» схильні до невротичності, тривожності, пригніченості, бурхливим реакціям протесту.

*Ключові слова:* навантаження, адаптація, підготовка, психологія, спорт, гімнастика, тренування, темперамент.

**Омельченко А. А., Кадацкая А. С. Об особенностях психологической подготовки спортсменок в художественной гимнастике**

В статье подробно рассмотрено влияние физических нагрузок на особенности адаптации юных спортсменов и особенности реакций функциональных систем детского организма с различными свойствами нервных процессов. Теоретически обоснованы сущность и содержание физических нагрузок на этапе предварительной базовой подготовки и исследованы реакции организма юных спортсменов на физические нагрузки. Рассмотрены основные критерии спортивного характера. Доказано, что успешное выступление в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической подготовленности гимнастки, но и от ее психологической готовности. Выявлена зависимость темперамента от типа нервной системы. Так спортсмены с сильной нервной системой легче переносят психические нагрузки, меньше устают эмоционально, и наоборот, субъекты со «слабыми нервами» подвержены невротичности, тревожности, подавленности, бурным реакциям протеста.

*Ключевые слова:* нагрузка, адаптация, подготовка, психология, спорт, гимнастика, тренировки, темперамент.

**Omelchenko A. O., Kadatskaya H. S. On peculiarities of psychological preparation of athletes in rhythmic gymnastics**

In article influence of physical activities on features of adaptation of young sportsmen and features of reactions of functional systems of a children's organism with various properties of nervous processes is in detail considered. The essence and a content of physical activities at a stage of preliminary base preparation are theoretically proved and reactions of an organism of young sportsmen to physical activities are investigated. The basic criteria of sports character are considered. It is proved, that successful performance in competitions depends not only on a high level of physical, technical readiness гимнастки, but also from its psychological readiness. Three stages of a mental overstrain are considered:

The first stage - nervousness. Its signs: капризность, instability of mood, internal (constrained) irritability, occurrence unpleasant, sometimes painful sensations in muscles, internal bodies and so forth.

The second stage - emotional instability, hypererethism, the concern, the intense expectation of trouble.

The third stage - fatigue. Its signs: the general depressive background of mood, uneasiness, uncertainty in the forces, high vulnerability.



Dependence of temperament on type of nervous system is revealed. So sportsmen with strong nervous system transfer mental loads is easier, get tired emotionally and on the contrary, subjects with « weak nerves » are subject невротичности, uneasiness, depression, violent reactions of the protest less.

*Keywords:* load, adaptation, training, psychology, sports, gymnastics, training, temperament.

Стаття надійшла до редакції 22.04.2016 р.

Прийнято до друку 27.05.2016 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Бабич В. І.

**УДК 796.88**

**Ю. М. Полулященко, О. В. Клименчук**

### **ОСОБЛИВОСТІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ З ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ**

Олімпійські ігри – об'єднуючий центр усього елітного світу. Шлях представників України на міжнародну спортивну і, зокрема, олімпійську арену є складний і неоднозначний.

Основна мета спортивного тренування – забезпечити високий рівень здоров'я спортсменів, оволодіння спортивною технікою, виховання моральних та вольових рис характеру, розвиток фізичних якостей і на цій основі – досягнення високих показників в обраному виді спорту. Все це обов'язково має передбачати навчання й тренування спортсменів будь-якої підготовленості – від новачка до майстра спорту.

Постійне зростання спортивних результатів вимагає від тренера виявляти шляхи удосконалення ефективності підготовки спортсменів до виступу на Олімпійських іграх з метою завоювання медалей.

Підготовка спортсменів від початківця до майстра спорту міжнародного класу – це єдина система, структурні частини якої взаємопов'язані й обумовлені досягненням визначеної попередньої мети. Планування є найважливішою умовою безперервного зростання результатів у процесі багаторічної підготовки спортсменів

Враховуючи вище сказане вважаємо тему «Особливості багаторічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються з важкої атлетики» актуальною.

Обрана тема нашого дослідження недостатньо освітлена в науково-методичній літературі. Дослідження з даної теми проводилися такими фахівцями, як Паков А. В., Воробйов А. Н., Дворкін Л. С., Фаламеєв А. І. ще в 80-х- 90-х роках. За останні роки не знайдено досліджень, які б

охоплювали комплексний підхід до побудови багаторічної підготовки з урахуванням різної кваліфікації важкоатлетів від новачків до майстра спорту України. Представники кожної наукової дисципліни (педагогіки, психологи, медицини, біомеханіки і т.д.) розглядали спортсмена як об'єкт досліджень виходячи із традиційного аналітичного підходу в залежності від предмету своєї дисципліни.

Мета дослідження – обґрунтувати та виявити співвідношення загальної, допоміжної, спеціальної підготовки важкоатлетів у процесі багаторічного тренування.

Завдання дослідження:

1) Проаналізувати стан проблеми з побудови багаторічної підготовки в важкій атлетиці в науково-методичній літературі.

2) Обґрунтувати особливості спортивної підготовленості важкоатлетів у змагальній діяльності.

3) Виявити співвідношення навантаження загальної, допоміжної, спеціальної підготовки важкоатлетів у процесі багаторічного тренування.

Виклад основного матеріалу. Фахівці вважають, що тривалість і структура багаторічної підготовки спортсменів залежить від:

- структури змагальної діяльності й підготовленості спортсменів;
- закономірностей становлення спортивної майстерності;
- індивідуальних і статевих особливостей спортсменів, а також темпів їх біологічного дозрівання;
- віку, в якому спортсмен розпочав заняття і спеціальні тренування;
- змісту методів і засобів, динаміки навантажень, побудови різних структурних одиниць, застосування додаткових чинників тощо [12, с. 354].

Перераховані чинники визначають загальну тривалість багаторічної підготовки, час досягнення найвищих спортивних результатів, а також оптимальні вікові зони цих досягнень [2, с. 157].

У процесі багаторічної підготовки спеціалісти виділяють три зони: перших великих успіхів, оптимальних можливостей і підтримання високих результатів. Такий підхід дає змогу якнайкраще систематизувати структуру тренувального процесу і точніше визначити період напружених тренувань [6, с. 203].

З питання кількості етапів багаторічної підготовки спортсменів різні фахівці вказують різну кількість етапів від 5 до 7-ми [10, с. 197].

Платонов В.М. радить у процесі багаторічної підготовки спортсменів виділяти 7 етапів (див. табл. 1) [11, с. 18].

Виявили, що значний вплив на спортивний результат мають принципи спортивного тренування. Під час побудови багаторічної підготовки виявили, що велике значення має принцип збереження поступового підвищення тренувальних навантажень із паралельним досягненням максимальних результатів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Таблиця 1.

**Співвідношення засобів багаторічної підготовки спортсменів  
(цит. за В. Н. Платоновим, 2004)**

Етапи	Засоби, %		
	Загальні	допоміжні	спеціальні
Початкової підготовки	50	45	5
Попередньої базової підготовки	35	50	15
Спеціалізованої базової підготовки	20	40	40
Підготовки до вищих досягнень	15	25	60
Максимальної реалізації індивідуальних можливостей	12	24	65
Збереження вищої спортивної майстерності	14	26	60
Поступового зниження досягнень	20	30	50

Недостатньо вивчені питання підвищення загального обсягу і інтенсивності тренувального навантаження по відношенню до загального обсягу виконаної тренувальної роботи спортсменів важкоатлетів. Недостатньо досліджено їх специфіку щорічного підвищення тренувального навантаження і інтенсивності тренувального навантаження.

Аналіз дослідження літературних джерел з планування спортивної підготовки вказує на те, що підготовка пов'язана з визначенням трьох рівнів у її структурі:

1. мікроструктури – це структура окремого тренувального заняття і малих циклів (мікроциклів), що складається з декількох занять у тижневому циклі;
2. мезоструктури – це структура середніх циклів тренування (мезоциклів), що включають декілька відносно завершених мікроциклів. Звичайно, це місячний цикл, але він може становити і 3-5 тижнів, залежно від завдань періоду;
3. макроструктури – це рівень великих тренувальних циклів (макроциклів) типу напіврічних, річних, багаторічних [11, с. 23].

Побудова багаторічної підготовки молодих важкоатлетів відбувається відповідно до періодизації та віку спортсменів:

1. Етап попередньої підготовки (для дітей та підлітків – до 13 років).
2. Етап початкової спортивної спеціалізації (для підлітків 14-15 років).
3. Етап поглибленого тренування (для юнаків і юніорів 16-18 років).
4. Етап удосконалення спортивної майстерності (для юніорів 19-20 років)
5. Етап вищої спортивної майстерності (для спортсменів від 21 року).

Планування спортивної підготовки у силових видах спорту здійснюється на декілька років наперед (перспективне планування), на черговий рік (поточне), на напіврічний, місячний, тижневий цикли або окреме тренувальне заняття (оперативне). Перспективне планування застосовується у багатьох випадках під час складання програм підготовки в олімпійських видах спорту (важка атлетика), поточне – в інших силових видах спорту [8, с. 254-246].

Основне завдання планування підготовки – це визначення мети, завдань, програм підготовки, методів та засобів їх досягнення. Перспективне планування у важкій атлетиці здійснюється з урахуванням етапів підготовки та їх завдань, головних змагань кожного етапу, запланованих змагальних результатів у сумі двоборства, окремо у ривку і поштовху і в основних спеціально-підготовчих вправах, показників тренувального навантаження, системи педагогічного та лікарського контролю, а також знань з теорії та методики тренувань [4, с. 34-36].

Юнаки, котрі почали займатися важкою атлетикою у 10-12 років, щорічно збільшують спортивні досягнення на 50-60 кг. Потім темпи зростання спортивних досягнень трохи зменшуються і з кожним черговим роком спостерігається тенденція до їх зниження. Вирішальну роль у цьому процесі відіграє не вік спортсменів, а стаж тренувань: чим він більший, тим менший рівень зростання спортивних результатів. Спортсмени, у яких стаж занять з обтяженнями становить 12-15 років, практично не здатні підвищувати свої спортивні результати, що пояснюється зниженням їх реакції на тренувальні навантаження внаслідок адаптаційних процесів [3, с. 67].

У процесі багаторічної підготовки динаміка зростання спортивних результатів має свої особливості. Практикою визначена така загальна закономірність зростання спортивних досягнень: найбільший рівень зростання досягнень спостерігається у перші 5 років підготовки, із 6-го по 9-й рік спостерігається зниження темпів зростання, з 10-го по 13-й роки – їх стабілізація на певному рівні, а у подальшому – зниження [7, с. 55].

Встановлено також закономірність зростання спортивних результатів важкоатлетів залежно від їх масозростових показників: важкоатлети середніх і важких вагових категорій протягом більш тривалого часу утримуються на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, ніж спортсмени легких вагових категорій. В останніх значно раніше (у середньому на 3-5 років) спостерігається зниження темпів зростання результатів, порівняно зі спортсменами важких вагових категорій. Практика показує, що з 3-4 важкоатлетів однієї вагової категорії, але різного зросту, вищі досягнення показує той, у кого він менший. Месо-зростові показники важкоатлетів тісно пов'язані з кількістю жирового прошарку та індексом активної м'язової маси в організмі. У спортсменів, які не застосовують методи зниження м'язової

маси, час зростання досягнень більш тривалий, ніж у важкоатлетів, котрі часто займаються зниженням зайвої маси тіла (більше, як на 3 кг), тому приріст результатів у них припиняється раніше [6, с. 37].

Важкоатлети легких вагових категорій швидше виходять на рівень вищої спортивної майстерності, але утримуються недовго (у середньому 5-7 років). Спортсмени середніх і важких вагових категорій мають значно менші початкові темпи приросту, але у подальшому їх досягнення зростають швидше і утримуються на вищому рівні більш тривалий час.

Результати проведеного дослідження дають підставу зробити такі висновки:

1. Аналіз науково-методичної літератури вказує на те, що питання з формування компонентів навантаження в процесі багаторічної підготовки у важкій атлетиці вивчені недостатньо.

2. У процесі багаторічної підготовки динаміка зростання спортивних результатів має свої особливості - найбільший рівень зростання досягнень спостерігається у перші 5 років підготовки; із 6-го по 9-й рік спостерігається зниження темпів зростання; з 10-го по 13-й роки – їх стабілізація на певному рівні; у подальшому – зниження.

3. Побудова тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації у важкій атлетиці повинна передбачати оптимальне чергування тренувальної роботи й відпочинку із загальною тенденцією до її підвищення

4. Необхідно дотримуватись наступного співвідношення засобів багаторічної підготовки спортсменів – важкоатлетів (цит. за В. Н. Платоновим, 2004) на етапах – Початкової підготовки (загальні 50%, допоміжні 45%, спеціальні 5%); Попередньої базової підготовки (загальні 35%, допоміжні 50%, спеціальні 15%); Спеціалізованої базової підготовки (загальні 20%, допоміжні 40%, спеціальні 40%); Підготовки до вищих досягнень (загальні 15%, допоміжні 25%, спеціальні 60%); Максимальної реалізації індивідуальних можливостей (загальні 12%, допоміжні 24%, спеціальні 65%); Збереження вищої спортивної майстерності (загальні 14%, допоміжні 26%, спеціальні 60%); Поступового зниження досягнень (загальні 20%, допоміжні 30%, спеціальні 50%).

У подальшому планується проведення дослідження з виявлення індивідуального підходу до використання тренувальних засобів з урахуванням індивідуальних фізичних, психологічних, морально-вольових можливостей спортсменів – важкоатлетів.

### Список використаної літератури

1. **Етап** безпосередньої підготовки та виступ збірної команди України з важкої атлетики на Іграх ХХІХ Олімпіади в Пекіні : метод. реком. / В. Г. Олешко, О. І. Пуцов, К. В. Ткаченко [та ін.] – К. : Федерація важкої атлетики України, 2009. – 65 с. 2. **Матвеев Л. П.** Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – М. :

Известия, 2001. – 334 с. **3. Матвеев Л. П.** Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Лев Павлович Матвеев. – К. : Олим. литература, 1999.– 318 с. **4. Медведев А. С.** Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике / А. С. Медведев. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 272 с. **5. Медведев А. С.** Совершенствование методики тренировки в тяжелоатлетическом спорте на основе приоритетного применения дополнительных упражнений на этапе становления спортивного мастерства / А. С. Медведев // Теория и практика физической культуры. –2000. –№ 11. – С. 30-37. **6. Олешко В. Г.** Моделювання процесу підготовки та вибір спортсменів у силових видах спорту: монографія / В. Г. Олешко. – К. : Полімед, 2005. – 254с. **7. Олешко В. Г.** Морфологічні моделі критеріїв відбору спортсменок силових видів спорту / В. Г. Олешко, С.О. Пуцов, Я. Сахарук // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2004. - № 4. – С. 54-57. **8. Олешко В. Г.** Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко – К. : ДІА, 2011. – 444 с. **9. Платонов В. Н.** Методические рекомендации по проблемам подготовки спортсменов Украины к Играм XXIX Олимпиады 2008 года в Пекине / В. Н. Платонов // Наука в олимпийском спорте (спецвыпуск). – 2007. – № 3. – 170 с. **10. Платонов В. Н.** Система подготовки национальной команды Украины к Играм XXX Олимпиады 2012 г. в Лондоне / В. Н. Платонов // Наука в олимпийском спорте. – 2009. – № 1. - С. 198-218. **11. Платонов В. Н.** Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов – К. : Олимп. литература, 2004. – 808 с. **12. Платонов В. Н.** Современная стратегия многолетней спортивной подготовки / В. Н. Платонов, К. П. Сахновский, М. Озимек // Наука в олимпийском спорте. – 2003. – № 1. – С. 3 – 13.

**Полулященко Ю. М, Клименчуков О. В.** Особливості багаторічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються з важкої атлетики. У статті на основі аналізу наукових праць досліджені проблеми з побудови багаторічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються у важкій атлетиці. Виявлені фактори від яких залежить тривалість і структура багаторічної підготовки спортсменів – важкоатлетів від початківця до майстра спорту міжнародного класу. Аналізуючи процес багаторічної підготовки виявили, що динаміка зростання спортивних результатів має свої особливості а підготовка пов'язана з визначенням трьох рівнів у її структурі (мікроструктури, мезоструктури, макроструктури); побудова багаторічної підготовки молодих важкоатлетів відбувається відповідно до періодизації та віку спортсменів; планування спортивної підготовки у силових видах спорту здійснюється на декілька років наперед (перспективне планування), на

черговий рік (поточне), на пів року, на місяць, тижневий цикл, окреме тренувальне заняття (оперативне).

Встановлено також закономірність зростання спортивних результатів важкоатлетів залежно від їх ваги та зросту показників. Побудова тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації у важкій атлетиці повинна передбачати оптимальне чергування тренувальної роботи й відпочинку із загальною тенденцією до її підвищення. Розглянуто дотримання співвідношення засобів багаторічної підготовки спортсменів – важкоатлетів у процесі їх багаторічної підготовки за загально прийнятою схемою (цит. за В. Н. Платоновим, 2004).

*Ключові слова:* спортивне тренування, підготовка, побудова, багаторічна підготовка.

**Полулященко Ю. М., Клименчуков А. В. Особенности многолетней подготовки спортсменов, специализирующихся по тяжелой атлетике.** В статье на основе анализа научных работ исследованы проблемы построения многолетней подготовки спортсменов, специализирующихся в тяжелой атлетике. Выявлены факторы от которых зависит продолжительность и структура многолетней подготовки спортсменов – тяжелоатлетов от новичка до мастера спорта международного класса. Анализируя процесс многолетней подготовки, обнаружили, что динамика роста спортивных результатов имеет свои особенности, а подготовка связана с определением трех уровней в ее структуре (микроструктуры, мезоструктуры, макроструктуры); построение многолетней подготовки молодых тяжелоатлетов происходит согласно периодизации и возраста спортсменов; планирования спортивной подготовки в силовых видах спорта осуществляется на несколько лет вперед (перспективное планирование), на очередной год (текущее), на пол года, на месяц, недельный цикл, отдельное тренировочное занятие (оперативное). Установлена также закономерность роста спортивных результатов тяжелоатлетов в зависимости от их веса и роста показателей. Построение тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации в тяжелой атлетике должна предусматривать оптимальное чередование тренировочной работы и отдыха с общей тенденцией к ее повышению. Рассмотрено соблюдение соотношения средств многолетней подготовки спортсменов – тяжелоатлетов в процессе многолетней подготовки по общей принятой схеме (цит. по В. Н. Платоновым, 2004).

*Ключевые слова:* спортивная тренировка, подготовка, построение многолетней подготовки.

**Abstract. Polulyaschenko Y. M., Klumenkov A. Especially long-term training of athletes, specializing in weightlifting.** In the article on the basis of analysis of scientific works investigated the problem of constructing long-term training of athletes, specializing in weightlifting. The factors, which

determine the length and structure of long-term preparation of athletes – weightlifters from beginner to master of sports of international class, were identified. Analyzing the process of long preparation, found that the dynamics of growth of sports results has its own characteristics, and training associated with the definition of three levels in its structure (microstructure, mesostructure, macrostructure); building a long-term preparation of young weightlifters is made according to the periodization and the age of the athletes; scheduling athletic training in strength sports is carried out for several years ahead (forward planning), annual (current), for half a year, a month, a week cycle, a separate training session (online). It is also established a regularity of growth sports results in weightlifters based on their weight and height indicators. The construction of the training process highly skilled athletes in weightlifting should provide the optimal training alternating work and rest with the General trend of improvement. Considered respect to the ratio of means of long-term preparation of athletes – weightlifters from many years of training in General accepted scheme (according to V. N. Platonov, 2004).

**Keywords:** sports training, training, building a long-term training.

Стаття надійшла до редакції 21.03.2016 р.

Прийнято до друку 27.05.2016 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Глоба О. П.

**УДК 796.422.12**

**С. І. Шинкарьов**

### **ОСОБЛИВОСТІ ВІДБОРУ ЮНИХ СПРИНТЕРІВ.**

Важлива роль у підготовці спортсменів належить ефективній системі відбору, яка включає педагогічні, медико – біологічні, психологічні, соціологічні методи відбору, на основі яких виявляються відповідні вимогам того або іншого виду спорту перспективні, талановиті діти.

Проблема відбору в спорті у світовій літературі висвітлена досить широко, накопичені значні експериментальні дані характеризують істотні аспекти відбору в окремих видах спорту. Разом з тим, питання спортивного відбору відносяться до числа недостатньо вивчених і продовжують залишатися центральною проблемою дитячо-юнацького спорту.

В даний час поряд з подальшою експериментальною розробкою різних сторін відбору і спортивної орієнтації зростає необхідність у теоретичному аналізі та узагальненні матеріалів численних досліджень, створення науково обґрунтованих програм відбору талановитих спортсменів на всіх етапах багаторічної підготовки.



Під спортивним відбором розуміють процес пошуку найбільш обдарованих спортсменів, здатних досягти високих результатів у конкретному виді спорту.

Відзначимо, що в наукову розробку даної проблеми величезний вклад внесли дослідження вітчизняних вчених - В. П. Філіна (1962-1990), В. М. Заціорського (1970-1973), А. А. Гужаловського (1973-1986), В. К. Бальсевича (1975-1987), Н. Ж. Булгаковой (1978-1983), М. С. Бріля (1978-1985), П. К. Благуща (1982), В. П. Губа (1983-1997), В. Г. Нікітушкіна (1984-1998) та ін.

Першою в світі спробою проаналізувати та об'єднати розрізнені дані з проблеми відбору в окремих видах легкої атлетики слід вважати книгу Г. М. Максименко, П. З. Сиріса, Ів. Кадійські "Подбор и начална спортна подготовка в леката атлетика" (1987).

Великий інтерес до цієї проблеми пояснюється бурхливим зростанням спортивних результатів і настільки високим їх рівнем, що наблизитися до них і перевищити цей рівень може далеко не кожен. Звідси виникає проблема пошуку фізично обдарованих людей, які могли б показувати високі спортивні результати в умовах жорсткої конкурентної боротьби, є характерною особливістю сучасного спорту.

Відомо, що в системі відбору й орієнтації важливу роль відіграють спостереження шкільного учителя фізичної культури і тренера за дітьми в процесі занять на уроках, під час різних рухливих ігор, змагань, контрольних іспитів.

**Мета дослідження:**

1. Проаналізувати науково – методичну літературу з обраної проблеми.
2. Визначити особливості критеріїв і методів відбору юних спринтерів.
3. Проаналізувати особливості відбору в спринтерських дисциплінах легкої атлетики.

Як і в інших видах спорту, відбір в спринтерських дисциплінах легкої атлетики охоплює всі етапи становлення спортивної майстерності. Кожному етапу відповідають свої завдання, показники, методи і т. д. Велику кількість фахівців приділяє увагу початковому рівню відбору.

Завдання відбору на початковому етапі спортивної підготовки полягає в тому, щоб відібрати можливо більшу кількість дітей з відповідними конституційними, функціональними і руховими даними, що обумовлюють досягнення найбільших результатів [6]. Ефективний початковий (попередній) відбір передбачає орієнтацію на стабільні, малозмінюючі в ході вікового розвитку і трохи схильні до впливу тренування ознаки.

Багато фізичних якостей дітей генетично обумовлено і найстійкіше виявляються (з точки зору прогнозу) у хлопчиків 11 – 13 років і у дівчаток 10 – 11 років (цей вік якраз і доводиться на етап

загальної початкової спортивної підготовки). А в наступній віковій групі – підлітковою – всі види прогнозу утруднені .

Як видно з табл.1, для оцінки рухових здібностей юних легкоатлетів пропонуються біг на різних відрізках і стрибкові вправи . Одним з важливих моментів початкового відбору, на думку фахівців, є орієнтація на дітей та підлітків того віку, в якому приступили до систематичних занять більшість найсильніших легкоатлетів – спринтерів світу [7].

Таблиця 1

**Вправи і нормативи для оцінки рухових здібностей дітей  
(П.З.Сиріс,1983)**

Контрольні вправи	9 років		10 років	
	Ч	Ж	Ч	Ж
частота рухів, крок / с	5,5	5,8	6,0	6,2
біг на 20м з /х, с	3,5	3,3	3,3	3,1
біг на 60м з в / с,	9,6	9,3	9,2	9,0
стрибок у довжину з місця, см	155	160	165	170
стрибок вгору з місця, см	32	34	36	38
біг на 300м, с	65	62	60	58
вис на зігнутих руках, с	12	18	16	22
становна динамометрія, кг	40	45	45	50
кидок набивного м'яча (1кг)	65	62	60	58
з за голови вперед, м	6,5	7,0	7,0	7,5

Остаточне рішення щодо залучення підлітків до занять конкретним видом легкої атлетики має базуватися на комплексній оцінці перспективності, що включає анатомо-морфологічні, фізіологічні, психологічні ознаки, педагогічні та медичні спостереження [6, 11]. Друга, або проміжна, ступінь спортивного відбору зазвичай збігається із закінченням півтора – дворічного етапу початкової підготовки, підводить його підсумки, вирішує завдання поглибленої перевірки відповідності відібраного контингенту займаючихся вимогам конкретного виду легкої атлетики і визначає (прогнозує) ефективність подальшого вдосконалення спортсменів [1].

Аналіз спеціальної літератури показав, що на другому ступені відбору найбільш часто використовується оцінка морфотипа і фізичного розвитку юного легкоатлета, на підставі чого дається цілісний прогноз його перспективності і здійснюється орієнтація на спеціалізацію в окремих дисциплінах легкої атлетики [6, 7, 10].

Надійним критерієм схильності юного спортсмена до спринтерських дисциплін легкої атлетики служить склад м'язової тканини. Відомо, що серйозних успіхів у бігу на 100 – 400 м можуть досягти спортсмени з високим (70 – 80% і більше) змістом білих, швидко

скорочувальних м'язових волокон [2]. Л. А. Кошелева для відбору хлопчиків 10 – 12 років пропонує наступні тести: біг 30м с / х, визначення максимальної швидкості в бігу на 60м з в / с, стрибок у довжину з місця, стрибок вгору з змахом рук, потрійний стрибок з місця, біг на 100м з н / с, біг на 30м з н / с, час реакції опори з максимальною швидкістю бігу. Психомоторні якості пропонується оцінювати за показниками теплінг-тесту і бігу з високим підніманням стегна. При відборі на другому етапі можна використовувати контрольні нормативи, представлені в табл.2.

Таблиця 2

**Контрольні вправи та нормативи для відбору юних спринтерів (П.З. Сірісу, 1983)**

Контрольні вправи	11 років		12 років	
	Ч	Ж	Ч	Ж
Біг на 30м з/х, с	3,8	4,0	3,6	3,8
Біг на 60м з в/с, с	8,5	8,8	8,3	8,6
Біг на 300м, с	52	55	48	51
Стрибок у довжину з місця, см	190	180	200	195
Нахил у перед, см	7	9	8	10

Обов'язковою умовою другого ступеня багаторічного відбору є ретельна оцінка технічної підготовленості юного спортсмена. У легкій атлетиці оцінюється насамперед ефективність рухів, їх еластичність, м'якість, потужність. Наприклад, надійний показник перспективності в спринті – високий темп рухів у поєднанні з великим кроком і високою швидкістю на коротких відрізках [11].

Все більше значення на другому етапі багаторічного відбору набуває оцінка індивідуально – психологічних якостей юного спортсмена [5, 9].

Одним з вузлових положень, яким потрібно керуватися на другому ступені багаторічного відбору, є те, що оцінка перспективності базується не стільки на абсолютних показниках рівня розвитку різних якостей та здібностей, скільки на темпах їх приросту [4 ] (див. табл.3 ).

Темпи приросту спортивної майстерності більше свідчать про майбутні можливості юного спортсмена, що вже досягнутий рівень. Наприклад, за даними П. З. Сіріса, прогностична значимість за абсолютними показниками швидко – силових якостей юних легкоатлетів становить близько 33%, а їх приросту за перші 1,5 роки підготовки – 77%.

На третьому етапі відбору оцінка перспективності в легкій атлетиці здійснюється, в основному, з використанням тих же показників, що і на попередніх етапах. Завданням цього етапу є відбір спортсменів, здатних досягти результатів міжнародного рівня.

Таблиця 3

**Характеристика здібностей юних спортсменів з урахуванням вихідного рівня і темпів приросту (М.С. Бриль, 1983)**

Співвідношення вихідного рівня і темпів приросту	Характеристика здібностей
Високий вихідний рівень-високі темпи приросту	дуже великі здібності, обдарованість
Високий вихідний рівень - середні темпи приросту і навпаки	великі здібності
Високий вихідний рівень - низькі темпи приросту і навпаки	середні здібності
Середній вихідний рівень - низькі темпи приросту	малі здатності
Низький вихідний рівень-низькі темпи приросту	дуже малі здібності

В основі комплексної характеристики здібностей спринтера лежать рівень розвитку найважливіших для спринтера фізичних якостей (швидкість, сила) та їх відповідність основним біодинамічним особливостям спринтерського бігу [3, 11].

А. В. Левченко для прогнозування стану спортсмена і подальшого педагогічного контролю пропонує використовувати показники, які не мають великої варіативності під впливом окремих тренувальних занять і оцінюють провідні здібності бігунів на короткі дистанції. Для оцінки швидкісних здібностей і ефективності стартового прискорення: 30м з ходу, 30м з низького старту. Для оцінки швидкісно-силових якостей: 10 – кратний стрибок з місця, швидкісно – силовий індекс м'язів – розгиначів ноги і підшовних згиначів стопи. Для оцінки рівня швидкісно – силової витривалості: 150м, 300м.

Використання цих тестів в системі підготовки бігунів високої кваліфікації рекомендують і інші автори [7, 8].

Л. Г. Харитонова з співавторами пропонує використовувати в якості надійного критерію відбору бігунів на короткі дистанції вивчення метаболічного профілю спортсмена. Багато фахівців відзначають, що сила, швидкість скорочення і витривалість м'язів в значній мірі визначаються особливостями м'язової композиції, тобто процентним співвідношенням в м'язі волокон різного типу.

Узагальнюючи результати досліджень багатьох фахівців, можна зробити висновок про те, що єдиного комплексу тестів з урахуванням вікових, статевих та інших особливостей для відбору в бігу на короткі дистанції не існує. В цілому, слід зазначити, що найбільш часто використовуються показники в бігу на різних відрізках (10 – 100м, 150м, 300м), стрибкові вправи (стрибок в довжину, 2-й стрибок, 3-й стрибок, 10-й стрибок з місця і з розбігу, стрибок вгору з місця), довжина і частота

кроків, станова динамометрія. Проте, інформативність даних показників виявляється не завжди високою, в зв'язку з цим надійність прогнозу знижується.

Дане ствердження підтверджують дослідження П. З. Сиріса і П. М. Гайдарской. Методом рангової кореляції була досліджена залежність спортивного результату, досягнутого в ході 5-річного тренування, і результатами, показаними юними спортсменами в педагогічних контрольних випробуваннях при вступі в ДЮСШ і на етапах початкової спортивної підготовки. З'ясувалося, що такі поширені контрольні вправи, як біг на 30м і 60м з н / с і станова динамометрія, ні при початковому тестуванні, ні навіть на перших етапах підготовки не пов'язані достовірно з кінцевим результатом у бігу на 100м, тобто надійність цих тестів для прогнозу на початковому етапі підготовки явно недостатня.

Аналіз спеціальної літератури, з проблеми відбору в спринтерських дисциплінах легкої атлетики показав, що більшість авторів віддає перевагу педагогічним критеріям, що характеризує рівень розвитку спеціальних фізичних якостей і специфічних особливостей легкоатлетів-спринтерів. Використання функціональних і психофізичних критеріїв практикується рідко.

Одним із суперечливих моментів у спеціальній літературі з відбору в спринтерських дисциплінах легкої атлетики є антропометричні особливості.

Видатних результатів у бігу на короткій дистанції досягали як високорослі спортсмени, такі, як Д. Зім і В. Борзов (зріст 189 і 183 см відповідно), так і низькорослі, такі, як А. Мерчисон і А. Корнелюк (зріст – 162 і 164 см).

Фахівці, базуючись на великому фактичному матеріалі прийшли до висновку, що для занять спринтом слід залучати дітей у віці 10 – 11 років середнього або вище середнього зросту (для даної вікової групи) з пропорційно розвиненою фігурою [6, 7].

Бігуни, які успішно виступали у бігу на 100 м і мали відносно низькі показники у бігу на 200 м, характеризуються в середньому невеликим зростом і вагою (відповідно 174.4 см і 72.2 кг), а вага – ростовий індекс у них становить у середньому 419.7 г/см. Бігуни, відмінно виступаючи у бігу на 200 м, значно відрізняються від спортсменів попередньої групи, їх середній зріст – 182.9 см, вага 71.2 кг, вага – ростовий індекс – 392.6 г/см.

Багато вітчизняних і зарубіжних авторів, зіставляючи результати видатних спринтерів з їх основними антропометричними особливостями, вважають, що ці особливості не роблять істотного впливу на досягнення спортивно – технічного результату, Так, П. З. Сиріс, П. М. Гайдарская, К. І. Рачева відзначають, що з трьох антропометричних чинників – зріст, вага, вага – ростовий індекс тільки останній корелює зі спортивним результатом (коефіцієнт кореляції в межах 0.416 – 0.473 в залежності від кваліфікації спортсменів). Такі ж результати отримали й інші автори –

коефіцієнт кореляції між будовою тіла і спортивним результатом дуже низький або відсутній.

Таким чином, аналіз спеціальної літератури з проблеми відбору легкоатлетів – спринтерів показав: 1) основну увагу дослідники приділяють розробці педагогічних критеріїв; 2) в літературі мало приділяється уваги розробці і використанню функціональних і психофізіологічних критеріїв відбору; 3) серед фахівців відсутня єдина думка у виборі тестів; 4) практично нема можливості порівнювати результати, отримані різними авторами, через відсутність єдиної системи оцінки стану спортсмена, що передбачає комплекс відповідних показників та оціночних шкал з урахуванням статі, віку, періоду річної підготовки та інших факторів.

### Список використаної літератури

1. **Волков В. М.** Актуальные вопросы биологии спортивного отбора // Теория и практика физической культуры. – 1974. – №3 – с. 58–61.
2. **Запорожанов В. А.** Состояние проблемы отбора талантливых спортсменов и пути ее реализации на современном этапе / В. А. Запорожанов, Д. А. Полищук, В. В. Подейко // Материалы межд. конф. «Отбор и подготовка спортивного резерва», 13 – 15 мая 1992 г. – К: КГИФК, 1992. – 1 с. 1 – 6.
3. **Зеличенко В. Б.** Легкая атлетика : критерии отбора / В. Б. Зеличенко, В. Г. Никитушкин, В. П. Губа. – М. : Терра – спорт, 2000. – 240 с.
4. **Зотова Ф. Р.** Спортивный отбор и ориентация / Ф. Р. Зотова, И. Ш. Мутаева, В. В. Павлов. – Набережные Челны : Кам ГИФК, 2002. – 141с.
5. **Лысаковский И. Т.** К проблеме отбора и ориентации в спорте // Теоретические и методологические аспекты определения спортивной одаренности. – Омск, 1989. – с. 4–5.
6. **Максименко Г. Н.** Планирование и контроль тренировочного процесса легкоатлетов. Луганск: Знание, 2003. – с. 5-7.
7. **Матвеев Л. П.** Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев : Олимп. литература, 1999. – 238 с.
8. **Никитушкин В. Г.** Совершенствование системы подготовки юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 8. – с. 40 – 41.
9. **Сахновский К. П.** Подготовка спортивного резерва – К.: Здоровье, 1990. – 152с.
10. **Сологуб Е. Б.** Спортивная генетика : учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры / Е. Б. Сологуб, В. А. Таймазов. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 127 с.
11. **Хоменков Л. С.** Актуальные проблемы в современном спорте высших достижений // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 8. – с. 20 – 21.

### **Шинкарьов С. І. Особливості відбору юних спринтерів.**

В статті узагальнені проблеми відбору і початкової підготовки юних спринтерів. Важлива роль у підготовці спортсменів належить ефективній системі відбору, яка включає педагогічні, медико – біологічні, психологічні, соціологічні методи відбору, на основі яких

виявляються талановиті перспективні діти, відповідні вимогам того або іншого виду спорту. Аналіз спеціальної літератури з проблеми відбору в спринтерських дисциплінах легкої атлетики показав, що більшість авторів віддає перевагу педагогічним критеріям, що характеризує рівень розвитку спеціальних фізичних якостей і специфічних особливостей легкоатлетів – спринтерів. В літературі мало приділяється уваги розробці і використанню функціональних і психофізіологічних критеріїв відбору, серед фахівців відсутня єдина думка у виборі тестів.

З усіх видів спорту, які культивують у нашій державі, одним із найбільш популярних є легка атлетика, тому що її основу складають природні й життєво необхідні рухи: ходьба, біг, стрибки, метання..

*Ключові слова:* спортивний відбір, фізичні якості, підготовка спортсменів, удосконалення, фізичне навантаження.

### **Шинкарев С. И. Особенности отбора юных спринтеров.**

В статье обобщены проблемы отбора и начальной подготовки юных спринтеров. Важная роль в подготовке спортсменов принадлежит эффективной системе отбора, которая включает педагогические, медико-биологические, психологические, социологические методы отбора, на основе которых выявляются талантливые перспективные дети, соответствующие требованиям того или иного вида спорта.

Анализ специальной литературы, по проблеме отбора в спринтерских дисциплинах легкой атлетики показал, что большинство авторов предпочитает педагогические критерии, характеризующие уровень развития специальных физических качеств и специфические особенности легкоатлетов – спринтеров. В литературе мало уделяется внимания разработке и использованию функциональных и психофизиологических критериев отбора, среди специалистов нет единого мнения в выборе тестов.

Из всех видов спорта, которые культивируют в нашем государстве, одним из самых популярных является легкая атлетика, потому что ее основу составляют естественные и жизненно необходимые движения: ходьба, бег, прыжки, метания

*Ключевые слова:* спортивный отбор, физические качества, подготовка спортсменов, совершенствование, физическая нагрузка.

### **Shinkarev S. I. Features selection of young sprinters.**

The paper summarizes the problems of selection and initial training of young sprinterov.

Из all kinds of sports, which are cultivated in our country, one of the most popular is the track and field, because it is based constitute a natural and vital movements: walking, running, jumping, throwing.

Sport athletics contribute to the development of basic physical qualities, mentally strong-willed character traits, expand the circle of motor skills.

Of particular importance athletics have children. An important role in the preparation of athletes belongs to the effective selection system, which includes educational, medical - biological, psychological, sociological methods of selection, on the basis of which identifies promising talented children who meet the requirements of a particular sport. In middle and senior age, reaching of high level of physical state for it's support two times a week trainings are necessary.

Analysis of literature, the problem of selection in the sprint disciplines of athletics has shown that the majority of authors prefer to pedagogical criteria that characterize the level of development of special physical qualities and specific characteristics of athletes - sprinters.

In the literature, little attention is paid to the development and use of functional and psycho-physiological selection criteria, there is no consensus in the selection tests among professionals.

*Keywords:* sports selection, the physical quality of training athletes, improvement, physical activity.

Стаття надійшла до редакції 15.03.2016 р.

Прийнята до друку 27.05.2016 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Горащук В П.



## **ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'Я, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ**

УДК 379.85

**С. М. Галій, В. О. Савенко, Д. В. Семененко**

### **ОЗДОРОВЧИЙ ПАУЕРЛІФТИНГ – ЯК ОДНА ІЗ ФОРМ ОРГАНІЗАЦІЇ ДОЗВІЛЛЯ**

У 2012 р. всі держави-члени Європейського регіону ВООЗ прийняли політику «Здоров'я-2020» – нову загальну основу європейської політики в галузі охорони здоров'я [9]. Ця політика підтримує дії держави і суспільства, спрямовані на те, щоб поліпшити здоров'я і підвищити рівень благополуччя населення.

Поліпшення здоров'я має найважливіше значення для добробуту людини і є необхідною умовою для сталого економічного і соціального розвитку. Здоров'я нації розглядається як показник цивілізованості держави. За даними широкого соціологічного опитування серед усіх цінностей найвище за все людина оцінює стан свого здоров'я – 92%. При цьому на «відмінно» і «добре» цей показник в 1994 р. оцінили 21% опитуваних, а в 2002 р. вже 19% [12, с.76]. І ні в кого не виникає сумніву, що та складна економічна, екологічна, соціально-психологічна ситуація, в якій сьогодні опинилася наша країна, змінила цей показник ще в гіршу сторону. Як наслідок, продовжує зростати кількість людей із різними відхиленнями у стані здоров'я.

Сьогодні медики стверджують: здоров'я людини на 10% залежить від спадковості, на 5% – від роботи медиків, інші 85% знаходяться в руках самої людини. Тобто, спосіб життя – це той чинник, який майже цілком залежить від поведінки людини і визначає рівень її здоров'я.

Збереження власного здоров'я – громадянський обов'язок кожної людини. І, попри всі складності нашого буття, кожен із нас повинен свідомо ставитися до власного здоров'я, берегти найдорожчий скарб у житті.

На жаль, сучасний рівень життя, постійні стреси, які його супроводжують не сприяють зміцненню здоров'я людини. У додаток до всього практично відразу після досягнення людиною повної зрілості спостерігається зниження рівня її фізичної активності. Причиною є високий рівень технічного прогресу, який вплинув на всі аспекти життя, звівши до мінімуму необхідність докладання фізичних зусиль. Людина за допомогою багатьох способів намагається усунути зі свого життя всі види навантажень.

У свою чергу, зниження рівня фізичної діяльності у дорослих людей може призвести до значного зниження толерантності їхнього

організму до фізичних навантажень. Саме тому досить важко встановити чим викликані зміни фізіологічних функцій та здатності виконувати фізичне навантаження – процесом старіння чи зниженою фізичною діяльністю [4, с. 121]. Такі явища процесу старіння, як атрофія, зменшення еластичності м'язової тканини та пружності суглобових хрящів, можна заочно зменшити своєчасним і систематичним застосуванням спеціально підібраних фізичних вправ. Особливо це стосується вправ з обтяженнями [6, с.10-14], силових вправ пауерліфтингу.

Дослідженнями проблем збереження здоров'я людини, її зацікавлення фізичною культурою, фізичними вправами займалося чимало українських та зарубіжних науковців [1; 2; 3; 5; 6; 8; 9;10], які довели, що рухова активність має багато можливостей для збереження і поліпшення життя та здоров'я людини, а відпочивати та розважатися можна як у природному, так і штучному середовищі.

Досить цікавою є точка зору І. В. Муравова, який вважає, що в оздоровчих цілях можна використовувати будь-які фізичні вправи, при умові, що навантаження чітко відповідають можливостям організму [11, с. 98-101].

Цікава систематизація засобів фізичної рекреації, запропонована В. М. Видріним. В першу групу входять різні види прогулянок, екскурсій і розваг на природі. Другу групу складають народні фізичні вправи, ігри і розваги. В третій групі засобів можна використовувати спрощені ігри з м'ячами [5, с. 26-27].

Вибір засобів за думкою В.К. Бальсевича має залежати від вікових періодів людини [1, с. 65-66].

Взагалі структура вільного часу і характер його використання мають свої особливості, залежать від рівня доходів, сфери діяльності, національного менталітету, релігійних приписів тощо [8].

Життєвий ритм характеризується різною тривалістю вільного часу в різні періоди життя людини [8].

Таким чином, активне, змістове дозвілля потребує певних потреб і здібностей людей.

Останнім часом деякі науковці виокремлюють сам процес відпочинку та оздоровлення практично здорових людей в самостійну науку - рекреацію.

Фізична рекреація – це процес використання засобів, форм і методів фізичної культури, спрямований на задоволення потреб в активному відпочинку, відновленні, розвагах та розвитку особистості у вільний і спеціально відведений час [10, с. 32]. Її істотною рисою є отримання задоволення, насолоди від рухової активності.

За думкою Л.М. Петровскі на вибір засобів фізичної рекреації впливають різні компоненти (мода, географічні і кліматичні умови, особливості національної культури і ін.).

До засобів фізичної реабілітації можна віднести туристичні походи [2].

Універсальним при виборі засобів рекреації може служити фактор задоволення, яке людина відчуває від занять фізичними вправами. Другим не менш важливим критерієм є навантаження і виникаюча в результаті цього втома, а також – потенційна можливість отримання травматизму при заняттях тим чи іншим видом спорту [7, с. 129-131].

Виходячи із цього, метою нашого дослідження було запропонувати, теоретично обґрунтувати використання силових вправ оздоровчого пауерліфтингу, як дієвого засобу фізичної рекреації в життєдіяльності населення. Відповідно мети даної роботи, були поставлені наступні завдання, а саме:

1. Провести аналіз спеціальної літератури з проблем дослідження.

2. Виявити рекреаційний ефект оздоровчого пауерліфтингу, як можливого засобу фізичної рекреації.

Методологічною основою дослідження було детальне вивчення джерел із матеріалів історичного аналізу розвитку силових видів спорту, зокрема, пауерліфтингу. Також у статті було використано аналітичний порівняльно-історичний та хронологічний методи дослідження.

Витоки виникнення сучасних силових видів спорту можна знайти у Стародавній Греції. Уже в ті часи найбільш освічені люди відстоювали ідеї гармонії тіла й духу, віддаючи перевагу естетичному вихованню. Древньогрецькі скульптори розробляли канони краси, що базувалася на оптимальних пропорціях тіла людини, яких намагалися досягти ті, хто займався силовими вправами. З того часу історія налічує безліч вправ, у яких люди демонстрували надзвичайні силові можливості, деякі з яких і сьогодні залишаються неперевершеними. На сучасному етапі розвитку людства сила вже не має такого практичного значення, як у далекому минулому. Проте, спорт, який є до певної міри альтернативою війні, залишається інструментом визначення найкращого.

Історія виникнення нових силових видів спорту весь час перепліталася. Цілком законним є твердження про те, що всі силові вправи мають глибоке спільне коріння, від якого відбрунькувалися сучасні силові види спорту: важка атлетика, силове триборство (пауерліфтинг), культуризм, силове багатоборство (стронгмен), допоміжні силові вправи для інших видів спорту, заняття для підтримки кондиції і реабілітації тощо [13, с. 36].

При цьому можна сміливо стверджувати, що саме пауерліфтинг, який поєднав у собі вправи зі штангою (присідання, жим і тяга), як ніякий інший вид спорту, дозволяє отримати м'язове задоволення від силової роботи та визначити максимальну силу основних м'язів і виявити власне найсильнішу людину.

Пауерліфтинг набув великої популярності в світі і стрімко продовжує поширюватися серед людей, які мають вади здоров'я [13, с. 40].

В Україні пауерліфтинг під такою назвою відомий порівняно недавно, проте має глибоке коріння. Ще із стародавніх часів підняття ваги, боротьба і кулачні поєдинки були улюбленою народною забавою слов'янських народів. У стародавніх літописах можна зустріти описи спортивних розваг тих часів: «Засукавши рукави, піднімали млинові жорна, мішки із зерном і вози, розгинали підкови, у вузол зав'язували коцюбу. Підсівши під коня, звалювали його на плечі і всім на потіху носили по двору. Жарти жартували: зривали з сусіда шапку і клали під край зрубу недобудованої хати. А нумо, люб'язний, візьми назад! А інший легінь, розсердивши лютого бика, хапав його потім за роги і валив на землю. Розпалюючись, ляскав парубок шапкою об землю, вискакував на дорогу і, схопивши за колесо, зупиняв на всьому скаку трійку коней» [13, с. 73].

У дореволюційній Україні спорт істотної підтримки не мав. Проте народна традиція була настільки сильною, що навіть за тих сприятливих умов спортивні змагання, а особливо вправи на силу, мали дуже багато прихильників. Цікавий факт: у дореволюційній Росії вийшло в світ більше десяти книг, присвячених спеціально атлетичному розвитку, тоді як футболу, лижам, легкій атлетиці – тільки по одній-дві [13, с. 73].

Спортсмени часто брали участь у змаганнях. Купці, ремісники, прикажчики, аристократи готові були годинами дивитися на поєдинки богатирів. До програми чемпіонатів включалися силові номери: одночасне вижимання двома руками двох гантелей; вижимання ваги обома руками в положенні сидячи; вижимання обтяження, лежачи на спині; виштовхування ваги, лежачи на спині; присідання з вагою на плечах; присідання з одночасним утримуванням гантелі на витягнутих над головою руках; присідання з гирями в руках, витягнутих над головою; з положення, сидячи по-турецьки, піднімання, утримуючи в руках обтяження; вижимання обтяження ногами з вихідного положення лежачи на спині; утримуючи на витягнутих руках над головою будь-яке обтяження (штангу чи гантелі), потім, поступово опускаючись лягти на спину і знову піднятися.

У 1960-х роках по всій країні почали організовуватися невеликі самодіяльні спортивні клуби («качалки»), де продовжували проводити вільний час прихильники силових вправ. Атлетична гімнастика, пауерліфтинг потрапили в розряд «ідеологічно шкідливих» видів спорту.

Однак, незважаючи на заборону, популярність силових тренувань зростала. Продовжувались проводитись змагання. Їхня програма була різноманітна і з кожним роком змінювалась, тільки присідання, жим лежачи постійно включаються в програму. Весь час продовжується пошук ефективних форм організації атлетичного руху. В

наш час не викликає сумнівів соціальна ефективність пауерліфтингу щодо сучасного уявлення про здоровий спосіб життя та фізичну культуру різних вікових і професійних груп населення України. Завдяки доступності занять пауерліфтингом, гармонійному впливові на розвиток м'язів, відносній простоті техніки виконання вправ, можливості визначити найсильнішого атлета як в окремих вправах, так і в сумі триборства, справедливо вважати пауерліфтинг більш демократичним у порівнянні з іншими силовими видами спорту.

Фізіологи і спортивні медики прийшли до висновку, що тренінг з обтяженнями ефективно відповідає потребі більшості людей у фізичному навантаженні [13, с. 295-298]. Серед них: збільшення м'язової сили та витривалості; збільшення міцності кісток і зв'язок, товщини хрящів і кількості капілярів в м'язах; покращення здоров'я і фізичних якостей; послаблення стресового навантаження повсякденного життя; збільшення рівня гемоглобіну і кількості червоних кров'яних тілець; зниження рівня холестерину в організмі; нормалізація тиску крові; інтенсифікація рівня метаболізму; попередження розвитку остеопорозу.

В оздоровчому тренуванні переважно використовувати неграничні обтяження. Така спрямованість силових вправ не тільки носить розвиваючий характер, але і дає можливість уникнути травм.

Під час силових тренувань м'язи допомагають роботі серця [6, с. 10-14.].

Фізична рекреація – органічна частина фізичної культури, специфічним змістом якої є рухова діяльність, спрямована на задоволення потреби людини активно відпочивати для адаптації, відновлення, зміни виду діяльності, а також удосконалення особистої конституції, фізичної та духовної [7, с. 129].

Силові вправи пауерліфтингу можуть покращити якість і збільшити тривалість життя, служать активною формою рухової діяльності, яка корисна людям любого віку. Їх застосовують як ефективну форму реабілітації після травм м'язів і суглобів; вони підходять непрацездатним людям, які, як мінімум, хоча б частково можуть користуватися своїми руками або ногами, можуть задовольнити потребу в змагальній діяльності чоловіків і жінок.

В результаті проведеного аналізу спеціальної літератури було виявлено, що силові вправи пауерліфтингу за своїм спрямуванням цілком підходять під сутність фізичної рекреації, яка полягає, передусім, у визначенні цього явища (процесу) як системи різноманітних занять, що ґрунтується на використанні спеціально організованої рухової активності у формі фізичних вправ упродовж вільного часу людини добровільно та для відпочинку, відновлення власних сил, отримання задоволення, удосконалення психічних і фізичних здібностей, відновлення та зміцнення здоров'я.

Ураховуючи вищевикладене та багаторічний досвід практичної роботи авторів у сфері залучення різних верств населення до

систематичних та регулярних занять силовими вправами, можна рекомендувати пауерліфтинг в якості одного з видів (напрямів) активного відпочинку людини поза трудовою, навчальною, науковою та іншою діяльністю.

В перспективі наших досліджень більш детально вивчити вплив силових навантажень на фізіологічні системи організму, розробити комплекс порад щодо оздоровлення різних груп населення.

### Список використаної літератури

- 1. Бальсевич В. К.** Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич // - М.: ФиС, 1988, С. 208.
- 2. Бейдик О. О.** Рекреаційні ресурси України: Навчальний посібник / О. О. Бейдик. – К., 2009.
- 3. Булич Э. Г.** Медицинское обоснование активного отдыха в трудовой и учебной деятельности: Автореф. дис. ...д-ра мед. наук: 14.00.07 / Ин-т мед. труда. – К., 1994. – 44 с.
- 4. Вілмор Дж. Х.** Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл // – К.: Олімпійська література, 2003. – 656 с.
- 5. Видрін В. М.** «Теорія і практика фізичної культури», 1986, – № 5.
- 6. Верхошанский Ю. В.** Упражнения с отягощениями как специальные средства физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский // Научно-спортивный вестник. – 1986. – №1. – С. 10-14.
- 7. 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. – Вип. 112(3). – С. 129-131.
- 8. Головка О. М., Кампов Н. С., Махлинець С. С., Симочко Г.В.** Організація готельного господарства: Навчальний посібник / За редакцією О. М. Головка. -К.: Кондор-Видавництво, 2012,- 338 с.
- 9. “Здоров’я-2020”:** Основи Європейської стратегії у підтримку дій всієї держави і суспільства в інтересах здоров’я і благополуччя. – Копенгаген : ЄРБ ВООЗ, 2012.
- 10. Круцевич Т. Ю.** Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. Посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська л-ра, 2010. – 248 с.
- 11. Муравов І. В.** Оздоровчі ефекти фізичної культури та спорту. – К., 1989. – 203 с.
- 12. Саєнко Ю.** Соціальний портрет України і моделі майбутнього / Ю. Саєнко // Універсум. – 2004. – № 10-12. – С. 76-104.
- 13. Стеценко А. І.** Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання / А. І. Стеценко // Навч. посібн. для студ. вищ. навч. закл.– Черкаси: Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.

### Галій С. М., Савенко В. О., Семененко Д. В. Оздоровчий пауерліфтинг – як одна із форм організації дозвілля

У статті розглянуто можливість використання силових вправ оздоровчого пауерліфтингу в якості дієвого засобу фізичної рекреації населення. Час потребує пошуку таких форм і засобів організації дозвілля, які б могли задовольнити попит якомога більшої частини

населення. Детальне вивчення джерел із матеріалів історичного аналізу розвитку силових видів спорту дозволило зробити висновок, що силові вправи пауерліфтингу, як виду спорту, із стародавніх часів були улюбленою народною забавою слов'янських народів. Силові вправи пауерліфтингу мають позитивний вплив на організм, сприяють розвитку і прояву фізичних і психічних якостей людини, служать активною формою рухової діяльності, яка корисна людям любого віку. Люди завдяки своєму спортивному захопленню отримують насолоду від перемоги і над суперником, і над штангою і, що найголовніше, над своїм віком. Пауерліфтингом можна продовжувати займатися і в середньому, і в похилому віці. Треба лише враховувати вікові особливості.

*Ключові слова:* пауерліфтинг, фізична рекреація, рекреаційний ефект, дозвілля, фізичні вправи, спорт, тренування, здоров'я.

**Галий С. Н., Савенко В. А., Семененко Д. В. Оздоровительный пауэрлифтинг – как одна из форм организации досуга**

В статье рассматривается возможность использования силовых упражнений оздоровительного пауэрлифтинга в качестве действенного способа физической рекреации населения. Время требует поиска форм и способов организации досуга, которые могли бы удовлетворить запросы возможно большего количества людей. Детальное изучение источников из материалов исторического анализа развития силовых видов спорта позволило сделать вывод, что силовые упражнения пауэрлифтинга из стародавних времен были любимой забавой славянских народов. Силовые упражнения пауэрлифтинга имеют положительное влияние на организм, способствуют развитию и проявлению физических и психических качеств человека, являются активной формой двигательной деятельности, полезной для людей любого возраста. Люди, благодаря своему спортивному увлечению, получают удовлетворение от победы над соперником, над штангой и, самое главное, над своим возрастом. Пауэрлифтингом можно заниматься в любом возрасте. Необходимо лишь учитывать возрастные особенности.

*Ключевые слова:* пауэрлифтинг, физическая рекреация, рекреационный эффект, досуг, физические упражнения, спорт, тренировка, здоровье.

**Galii S. M., Savenko V. O., Semenenko D. V. Recreationpowerlifting - as a form of the organization of leisure**

The article discusses the use of health powerlifting strength training as an effective means of physical recreation population. The evolution of mankind is linked with the appearance of new people have hobbies. The time required to search for new forms and methods of the organization of leisure, which could satisfy the needs of the largest possible number of people. Historical documents indicate that it was lifting weights was one of the oldest forms of sports. A detailed study of the sources of the materials of

historical analysis of power sports development led to the conclusion that strength training of powerlifting ancient times been a favorite pastime of the Slavic peoples. Formation of powerlifting in our country took place in difficult conditions, but this did not prevent him to achieve a high level of development and become a truly national sport. Thanks to the availability of work, harmonious effect on muscle development, the relative simplicity of the art exercise options to determine the most powerful, rightly regarded as the most democratic powerlifting compared to other power sports. Powerlifting have a positive effect on the body, contribute to the development and manifestation of physical and mental qualities of man are the active form of motor activity that is useful to people of any age. People, through their enthusiasm for sports, get satisfaction from a victory over rival on a barbell and, most importantly, on their age. Powerlifting Sport popular in schools, colleges, institutes, military units. Exercise and powerlifting technique used in many sports. Powerlifting has become for many of his supporters, if not all of life, the greater part of it. Powerlifting - enough democratic sport, which can deal with men and women, children and the elderly. It is only necessary to take into account the age peculiarities of the organism. Based on this, we can safely recommend powerlifting as one of the most effective areas of active recreation is human labor, educational, scientific and other kinds of activities.

*Key words:* powerlifting, recreation, leisure, physical exercises, sport, training, health.

Стаття надійшла до редакції 8.04.2016 р.

Прийнята до друку 27.05.2016 о.

Рецензент – д. п. н., проф. Глоба О. П.

УДК 378.172, Д69

**Р. Н. Дорохов, А. Р. Дорохов, О. М. Бубненко**

### **ПЕРВЫЕ ШАГИ НА ПУТИ К ОЗДОРОВЛЕНИЮ ПОКОЛЕНИЯ**

Современное общество переживает глубокий демографический кризис, который неразрывно связан с состоянием здоровья населения дружественных нам стран, находящегося в репродуктивном возрасте. Проблема сохранения «здоровья-здоровых» и здорового образа жизни относится к разряду значимых и востребованных обществом (академик РАН И.Б. Ушаков) [1, с. 3-13]. Важность рассматриваемой нами проблемы подтверждается законодательными актами стран, радеющих за жизнь и здоровье населения. В такого рода документах, как правило, отмечается первостепенная задача формирования у населения здорового образа жизни (и, в первую очередь, – у подрастающего поколения и



молодых людей). С этой целью планируется ежегодная диспансеризация детей, но проект пока не реализован.

В конце прошлого столетия профессором, доктором медицинских наук Р. Н. Дороховым была разработана и внедрена методика соматодиагностики детей и подростков (1985-1991). С ее помощью можно дифференцировать подрастающее поколение по трем уровням варьирования (габаритному, компонентному и пропорционному). У пользователей данной методики есть возможность эффективно применять средства и методы физических упражнений для детей различного уровня подготовленности, морфологических особенностей, выраженности компонентов тела (жировой, мышечной, костной масс). Создается своего рода «паспорт ребенка», который наглядно показывает и что необходимо обратить внимание педагогам и тренерам в тренировочном процессе. Эта методика получила широкое признание не только на территории Российской Федерации, ею пользуются в Беларуси, Казани и других суверенных государствах бывшего СССР.

За время работы в Смоленской академии (ранее институте) физической культуры, спорта и туризма нами собран большой материал для исследований и анализа. Обработка данных выявила, что первокурсники (лица 17-19 лет) в подавляющем большинстве случаев не имеют чёткого представления ни о своём здоровье, ни о соматических параметрах и функциональных характеристиках своего организма. Исключение составляют небольшое количество выпускников детско-юношеских спортивных школ.

Студент, обучающийся в академии физической культуры, должен знать как соматические параметры своего тела, так и характеристики физической подготовленности для выполнения упражнений различного характера (прыжковых, беговых и т.д.), соответствующих возрасту и полу. Также он должен осознавать, что результаты тестовых упражнений связаны с соматическими показателями (длиной и массой тела, пропорциями звеньев тела и т.д.), а также с возрастными и половыми особенностями.

Существующее положение дел – а именно небрежность в отношении к собственному организму и его особенностям (идущая от незнания!) – необходимо менять. С целью ликвидации этого пробела в знаниях студентов на кафедре анатомии и биомеханики Смоленской академии спорта при изучении курса анатомии (на 1 курсе) выделены часы для проведения соматометрических исследований. После изучения опорно-двигательного аппарата были введены дополнительные занятия по соматометрии, включающие следующие разделы: ознакомление с антропометрическим инструментарием, правила антропометрических измерений, оценка соматического типа по методике, разработанной на кафедре профессором Р. Н. Дороховым [2, с. 11-200]. С учётом порядка изучения были разработаны и изданы методические пособия и специальные «карточки соматотипирования», заполняя которые студент

получает графически представленную оценку своего соматического типа, что позволяет в дальнейшем сравнивать свои показатели и соматические особенности с характеристиками спортсменов-разрядников избранного вида спорта [3, с. 3-4; 4, с. 100-150]. Введение такой «регистрации» соматических и функциональных показателей продиктовано практическими соображениями: выполнение комплекса измерений и математическая обработка полученных результатов дают полное представление самим студентам об их соматическом статусе, а также о тех изменениях, которые происходят в их организме с возрастом и под воздействием физических нагрузок (тренировок) разной направленности [5, с. 15-50]. Постоянные наблюдения за своим организмом – это реальная «подсказка» тренеру и самим спортсменам о том, на какие индивидуальные особенности следует обращать внимание по мере физического развития и совершенствования спортивного мастерства. Зачастую (к великому сожалению) тренеры обращают внимание лишь на результаты соревнований, и по ним судят об эффективности тренировочного процесса.

Об этих инновациях на занятиях по нормальной анатомии в Смоленском институте физической культуры неоднократно докладывалось на многих научных мероприятиях (симпозиум «Конституция и здоровье человека» (Хмельницкий, 1988), 3-й Конгресс анатомов, гистологов и эмбриологов (Смоленск, 1992) и др). Добавление изучения вопросов возрастной и спортивной анатомии и интегративной конституциональной антропологии обсуждалось после доклада (Б. А. Никитюк, Р. Н. Дорохов, В. Г. Петрухин) на специальной министерской комиссии, которая признала целесообразным реализацию этих нововведений. При изучении курса нормальной анатомии предусмотрено проведение комплексов измерительно-расчётных работ. Знания и умения, полученные студентами при выполнении измерений и при обработке полученных данных, позволяют формировать и воспитывать не абстрактную «студенческую единицу» или «среднего спортсмена», а личность, конкретного человека с комплексом реальных знаний о своем теле. Используются соматометрические методики, которые дают полную картину оценки телосложения и выраженности основных компонентов (схема соматотипирования Р. Н. Дорохова [2, 384 с.], модифицирована совместно с В. Г. Петрухиным в 1998 году). Многолетний опыт работы с юными спортсменами и лицами, занимающимися фитнесом, в сочетании со знаниями возрастных анатомических особенностей организма и результатами обработки и анализа собранного материала позволяет максимально индивидуализировать подбор тренировочных нагрузок [6, 240с.].

Следует всегда помнить, что любое внешнее воздействие является управляющим сигналом, который необходимо выбирать, соотносясь с биологическим возрастом, соматическими особенностями, определенными с использованием приборов и соответственно

соматометрической методике [7, с. 78-82]. Также нужно учитывать индивидуальный вариант биологического развития по интенсивности изменения функциональных показателей в течение года [8, 210 с.].

Студент после выполнения комплексных расчётно-графических работ получает: цифровую оценку соматического типа по линии нано-мегалосомного варьирования (в баллах) габаритного уровня (длина и масса тела); выраженность компонентного состава тела (выраженность костной, мышечной и жировой масс тела), пропорционного уровня (по длине нижней конечности); функциональных характеристик (сгибательный или разгибательный тип), а также оценку углов проявления силы мышц основных мышечных групп [9, с. 110-200].

Особенностью предлагаемого комплекса измерительно-расчётно-графических работ и его отличием от традиционного подхода является то, что студент самостоятельно проводит необходимые измерения. Их результаты сравниваются с нормативными (табличными), заносятся в «треугольник соматотипирования», и в виде аббревиатуры записываются на графике в рабочей тетради [10, с. 11]. Результаты последующих измерений вносятся в дальнейшем в этот же треугольник соматотипирования. Создаётся наглядная динамика показателей, характеризующая тренировочный процесс, который является управляющим «рычагом», воздействующим как на отдельную «рабочую» систему, так и на организм в целом.

Подбирать варианты, сочетания и дозировать тренировочные нагрузки важно, опираясь на знания о выраженности компонентов массы тела (его структурных особенностей), а также с учётом пола, возраста и варианта биологического развития [11, с. 11-12; 12, с. 13].

Многолетние наблюдения за динамикой изменения соматических характеристик, габаритного, компонентного и пропорционного уровней варьирования показали, что экспертная оценка соматических и функциональных показателей внутривидовой и межвидовой изменчивости сравниваемых лиц – участников сборных команд и студентов, поступивших на первый курс в ВУЗ на конкретную специализацию, с течением времени снижается (ухудшается). Проведен сравнительный анализ результатов, полученных на кафедре анатомии и биомеханики СГАФКСТ в 2003 и 2013 годах.

В исследуемый период отмечается общая тенденция снижения соматических характеристик контингента обследуемых: данные сборных команд участников соревнований до 2003 года соответствуют нормативным характеристикам в 59-62%, а в 2013 году – в 14-18%. По спортивным специализациям получены следующие результаты: среди легкоатлетов (бег на средние дистанции) соответствие составляло в 2003 году 28%, а в 2013 году – 0,6%; у конькобежцев данные 2003 года соответствовали у 86 % обследованных, а в 2013 году – в 21%; среди поступающих на специализацию «Лыжный спорт» соответствие

нормативних показателів було отмечено у 48% абитуриентів [13, с. 11-15].

Общее заключение тренеров – поступающие в вузы физкультурно-спортивной направленности по результатам выполнения тестов анаэробной направленности имели соответствие нормативным показателям в 12% случаев в 2003 году, а в 2013 году – в 3%. Изменились и показатели соматических характеристик абитуриентов, особенно резко изменилось соотношение компонентов массы тела (компонентный уровень варьирования). У абитуриентов выраженность жировой массы возросла на 18-21%, а выраженность мышечной снизилась, причем в топографии распределения мышечного компонента явное снижение мышечного компонента плеча (на 8%), а выраженность мышечного компонента нижней конечности изменилась менее всего – снижение произошло на 1%.

Также в последнее время отмечается тенденция к снижению выносливости у бегунов – норматив бега на 1000 м не могут выполнить 33% лиц мужского пола и 42% у лиц женского пола; скоростно-силовые способности по результатам теста «подтягивание на перекладине» соответствуют нормативным показателям в 28%, по результатам прыжков – в 39%.

Проводимые дополнительные обследования лиц в сочетании с изучением описательной анатомии (учебники: «Анатомия человека» М. Ф. Иваницкого и пр.) показывают, что совокупность на первый взгляд разрозненных разделов анатомического материала имеет прямой выход для помощи в организации и проведении полноценной индивидуальной физической подготовки. Преподаватели и тренеры различных дисциплин и видов спорта – лыжного, конькобежного спорта, гимнастики, легкой атлетики – обязаны работать в комплексе со своими подопечными («студент-преподаватель», «студент-тренер»), в таких базовых дисциплинах, как анатомия, спортивная морфология или биомеханика, а также использовать анализ результатов самооценки. Можно сделать вывод, что такой комплексный индивидуальный подход является самым перспективным! Необходимо добавить, что уход с преподавательской работы опытных специалистов (пусть даже и в возрасте!), набор молодых преподавателей без опыта тренерской и прочих видов деятельности (особенно на спортивных специализациях) высвечивает со всей яркостью проблему кадров в системе высшего образования.

#### Список использованной литературы

1. Ушаков И. Б. Адаптационный потенциал человека / И. Б. Ушаков // Вестник Российской Академии медицинских наук. – Москва, 2004. – №3 – С. 3–13.
2. Дорохов Р. Н. Соматические типы и варианты развития детей и подростков: Дис...д-ра мед.наук / Дорохов Ратмир Николаевич. – М., 1984. – 464 с.
3. Чтецов В. П. Соматические типы и состав тела у мужчин и женщин: автореф. дис. ...докт.биологич.наук /

В. П. Чтецов . – М., 1978. – 39 с. **4. Мартиросов Э. Г.** Возраст: хронологический, биологический, моторный. Методы определения. – Учебно-методическое пособие / Э. Г. Мартиросов, А. Н. Тяпин, Е. Н. Крикун, предисл. Ю. А. Ямпольской. – М., Белгород, 2004. – 56 с. **5. Дорохов Р. Н.** Телосложение спортсмена: Учебно-методическое пособие / Р. Н. Дорохов, Л. П. Рыбчинская. – Смоленск, 1976. – 90 с. **6. Бубнов Н. В.** Метрологическое обеспечение исследований в спорте: Учебно-методическое пособие / Н. В. Бубнов, А. О. Лешин. – Смоленск, 2010. – 240 с. **7. Дорохов Р. Н.** Новый метод оценки соматического типа / Р. Н. Дорохов, В. Г. Петрухин // Морфология – физической культуре, спорту, авиакосмической медицине: сборник материалов Всероссийской науч.-практ. конф. – М.: МГАФК, 2001. – С. 78-82. **8. Дорохов Р. Н.** Основные аспекты спортивной морфологии / Р. Н. Дорохов, А. А. Сулимов. – Смоленск, 2007. – 210 с. **9. Дорохов Р. Н.** Спортивная морфология: Учебное пособие / Р. Н. Дорохов, В. П. Губа. – Москва, 2002. – 230 с. **10. Сулимов А. А.** Типовой подход к физическому совершенствованию школьников: Учебное пособие / А. А. Сулимов, О. Ю. Чернякова. – Смоленск, 1998. – 36 с. **11. Бубненкова О.М.** Нетрадиционный педагогический подход к физическому воспитанию девочек 5-10 лет с ожирением: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Бубненкова Ольга Михайловна. – Смоленск, 2007. – 21с. **12. Дарданова Н. А.** Индивидуализация процесса физической подготовки детей 5-7 лет к школе на основе учета соматических типов и вариантов биологического развития: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Дарданова Наталья Александровна. – Смоленск, 2011. – 22 с. **13. Кобзева Л. Ф.** Исследование основных компонентов структуры лыжных ходов и методики технического совершенствования лыжниц-гонщиц: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Л., 1977. – 20 с.

#### **Дорохов Р. Н., Дорохов А. Р., Бубненкова О. М. Перші кроки на шляху до оздоровлення покоління**

У статті викладені деякі аспекти оздоровлення організму студентів в умовах навчання в спортивному ВНЗ. Наводяться можливі способи самостійного визначення рівня підготовленості юнаків і дівчат з урахуванням соматичного типу і варіанту біологічного розвитку за допомогою розрахунково-графічних робіт.

Отримані результати можна заносити в трикутник соматотипування, запропонований професором Р. Н. Дороховим. Дослідження, що проводяться, допоможуть тренерам, спортсменам правильно підбирати варіанти, поєднання і дозування тренувальних навантажень, спираючись на знання про вираженість компонентів маси тіла і варіантів біологічного розвитку.

Проведені дослідження допоможуть тренерам, спортсменам правильно підбирати варіанти, поєднання і дозування тренувальних навантажень.

Ключові слова: соматичний тип, варіант біологічного розвитку, рівень підготовленості.

**Дорохов Р. Н., Дорохов А. Р., Бубненко О. М. Первые шаги на пути к оздоровлению поколения**

В статье изложены некоторые аспекты оздоровления организма студентов в условиях обучения в спортивном вузе. Приводятся возможные способы самостоятельного определения уровня подготовленности юношей и девушек с учетом соматического типа и варианта биологического развития с помощью расчетно-графических работ. Подбирать варианты, сочетания и дозировать тренировочные нагрузки важно, опираясь на знания о выраженности компонентов массы тела (его структурных особенностей), а также с учётом пола, возраста и варианта биологического развития

Полученные результаты можно заносить в треугольник соматотипирования, предложенный профессором Р. Н. Дороховым. Проводимые исследования помогут тренерам, спортсменам правильно подбирать варианты, сочетания и дозировку тренировочных нагрузок, опираясь на знания о выраженности компонентов массы тела и вариантов биологического развития.

Необходимо подчеркнуть, что уход с преподавательской работы опытных специалистов (пусть даже и в возрасте!), набор молодых преподавателей без опыта тренерской и прочих видов деятельности (особенно на спортивных специализациях) высвечивает со всей яркостью проблему кадров в системе высшего образования.

*Ключевые слова:* соматический тип, вариант биологического развития, уровень подготовленности.

**Dorokhov R. N., Dorokhov A.R., Bubnenkova O. M. The first steps on the way to health improvement of generation**

The article deals with problems of improvement of health in generation. In the work some aspects of improvement of an organism of students in the conditions of training in sports higher education institution are stated.

Possible ways of independent determination of level of readiness of young men and girls taking into account somatic type and option of biological development by means of settlement and graphic works are given. The received results can be brought in the somatotyping triangle offered by professor R. N. Dorokhov.

The conducted researches will help trainers, it is correct to athletes to select options, combinations and a dosage of training loads, relying on knowledge of expressiveness of components of body weight and options of biological development.

To select options, combinations and dosing of training loads are important, relying on the knowledge of the severity of the components of body

weight (its structural features), as well as taking into account gender, age and biological options of development.

It must be stressed out that leaving the job of teaching by experienced professionals (even at the senior age), hiring young teachers with absent experience of coaching and other activities (especially in sports specialization) display all brightness of the current problems, existing in higher education.

*Keywords:* somatic type, option of biological development, readiness level.

Стаття надійшла до редакції 29.03.2016 р.

Прийнята до друку 27.05.2016 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Глоба О. П.

УДК 378. 011. 3 – 051 : 373. 035

**Я. С. Онучак, В. І. Бабич, Л. В. Зубюк**

**РОЗКРИТТЯ МОЖЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ  
СОЦІАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ У  
НАВЧАЛЬНОМУ ТА ПОЗАНАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ  
ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Проблема виховання здорової особистості до сьогодні залишається пріоритетною в системі середньої освіти. Проведені сучасними вченими дослідження [1] свідчать про досить невтішні дані в зазначеному аспекті. Нажаль, цьому сприяє цілий комплекс негативних чинників, що тим чи іншим чином позначається як на стані здоров'я учнів так й в контексті бажання його зміцнення. Занепад фізичної культури і спорту, демонстрація з екранів телебачення проявів насилля, алкоголізму тощо також негативно впливають на свідомість особистості, що певним чином впливає й на стан соціального здоров'я молодої людини. На наш погляд, саме соціальний аспект здоров'я відіграє ключову роль у становленні особистості, особливо в момент переходу від дитинства до юнацтва та в подальшому до дорослого життя. Нині загальноосвітні навчальні заклади мають по особливому реагувати на зниження соціального здоров'я учнів взагалі та старших підлітків зокрема. Саме учні підліткового віку в момент фізіологічних перебудов їх організму (що безперечно позначається й на психічній сфері), а також змін світогляду, життєвих цінностей тощо потребують особливої уваги від усього педагогічного колективу. Ці обставини вимагають пошуку відповідних підходів щодо забезпечення процесу формування соціального здоров'я старших підлітків у загальноосвітніх навчальних закладів.

Слід зауважити, що останнім часом до проблеми соціального здоров'я особистості взагалі та шкільної молоді зокрема привертають увагу такі вітчизняні та зарубіжні вчені як: Л. Байкова [2], Л. Горяна [3], В. Мягких [4], Е. Приступа [5] та ін. Між тим, не достатньо вивченою на сьогодні залишається проблема формування соціального здоров'я учнів підліткового віку.

Робота виконана за планом НДР Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.

Мета статті полягає у розкритті можливостей формування соціального здоров'я старших підлітків у навчальному та позанавчальному процесі загальноосвітніх навчальних закладів.

Виклад основного матеріалу дослідження. При розкритті можливостей формування соціального здоров'я старших підлітків в межах загальноосвітніх навчальних закладів, перш за все, зауважимо на значущості як найповнішого використання потенціалу (в рамках навчального процесу) тих чи інших предметів, передбачених для вивчення учнями в зазначеному віці, а також потреби їх доповнення шляхом реалізації потенціалу позакласної роботи учнів. Зауважимо, що весь процес формування соціального здоров'я має відбуватись за умови чіткого забезпечення міжпредметних зв'язків в зазначеному аспекті. Це має відбуватись в тісній взаємодії та взаємообумовленості навчальної інформації, яка пропонується за рахунок використання потенціалу різних предметів, передбачених Типовими навчальними планами для загальноосвітніх навчальних закладів. При цьому підбір навчальної інформації щодо формування соціального здоров'я особистості повинен передбачати урахування не тільки можливостей конкретного предмету в контексті формування соціального здоров'я підлітків, але й його логічну співвідносність, враховуючи складність сприйняття навчальної інформації учнями підліткового віку, потреби у її вивченні на конкретному етапі формування соціального здоров'я, враховуючи завдання кожного з етапів забезпечення цього процесу, ступінь її цікавості для учнів старшого підліткового віку, враховуючи його (віку) психологічні особливості, наукової обґрунтованості, а також співставлень одна з одною з метою уникнення дублювання інформації, натомість її постійного доповнення та нашарування.

Зазначимо, що навчальний матеріал, а також форми і методи навчання (та виховання – в процесі позакласної роботи) має підбиратись та викладатись з урахуванням поставлених завдань на кожному конкретному етапі. В даній статті ми зосередимось на розкритті можливостей формування соціального здоров'я старших підлітків в межах першого (початкового) етапу забезпечення цього процесу. На першому етапі формування соціального здоров'я старших підлітків важливо вирішити наступні завдання: 1) закладення основ розуміння сутності соціального здоров'я особистості з урахуванням вікового



періоду учасників експерименту; 2) формування в учнів мотивації до підвищення рівня власного соціального здоров'я.

Кожна зі складових процесу формування соціального здоров'я старших підлітків (змістовний та процесуальний) має відігравати своє важливе значення саме у сукупності їх взаємодії. Вважаємо за доцільне наголосити, що обидві складові на кожному з етапів формування соціального здоров'я старших підлітків слід здійснювати таким чином, щоб більш менш чітко прослідковувався їх безпосередній вплив на кожен окремий компонент соціального здоров'я учнів. В свою чергу, роль оцінно-результативна складової зазначеного процесу має, по-перше, забезпечувати можливість співставляти отримані результати після кожного з етапів формування соціального здоров'я старших підлітків, по-друге, за допомогою отриманих даних коригувати процес формування соціального здоров'я старших підлітків на подальших етапах забезпечення цього процесу.

Важливе значення у формуванні соціального здоров'я старших підлітків має відігравати процесуальна складова, відповідно якої важливо здійснювати якісний підбір та інтерпритацію традиційних, активних та інтерактивних методів навчання. Таким чином, важливим завданням також постає обрання з переліку існуючих методів навчання ті з них, за допомогою яких, по-перше, найбільш вдало відбуватиметься розкриття пропонуємого навчального матеріалу (в кожному конкретному випадку), по-друге, враховуватиметься його специфіка та складність для сприйняття учнями, по-третє, забезпечуватиметься не тільки гарне засвоєння пропонуємих знань в сфері соціального здоров'я особистості, але й відбуватиметься творче вирішення поставлених завдань учням на занятті.

В межах позакласної роботи (на першому етапі формування соціального здоров'я старших підлітків) навчальна інформація може підбиратись за такими блоками: I – блок «місце соціального здоров'я в житті особистості підлітка в ієрархії життєвих цінностей»; II – блок «соціальне здоров'я моєї родини»; III – блок «сучасні загрози соціальному здоров'ю старших підлітків». Зазначимо, що сам процес озброєння учнів необхідною інформацією в контексті зазначеної проблеми має відбуватись одночасно у навчальній та позанавчальній діяльності.

Як наголошувалось вище, вкрай важливим у формуванні соціального здоров'я старших підлітків є реалізація можливостей навчальної та позанавчальної роботи учнів у синергії, при цьому це має відбуватись одночасно, доповнюючи одне одного. Досить важливо при донесенні до учнів навчальної інформації підбирати форми і методи позакласної роботи за логікою, яка описана вище, по відношенню до навчальної діяльності. Так, якщо у процесі навчальної діяльності основною формою організації навчального процесу є урок, то в процесі позакласної діяльності, на наш погляд, доцільно використовувати

різноманітні форми (зокрема – організація круглих столів, факультативів тощо) та методи позакласної роботи в контексті формування соціального здоров'я учнів (диспути, аналіз історій та ситуацій тощо).

Вибудовуючи процес формування соціального здоров'я старших підлітків за зазначеними вище орієнтирами, забезпечуватиметься формування кожного (з визначених нами) компонентів соціального здоров'я старших підлітків (Рис.1). Як видно з рисунку, реалізація змістовного та процесуального складових зазначеного вище процесу безпосередньо впливатиме на формування когнітивного (наявність необхідних знань з підвищення рівня власного соціального здоров'я) та мотиваційно-ціннісного (забезпечення мотивації до підвищення рівня власного соціального здоров'я) компонентів соціального здоров'я старших підлітків. Між тим, вплив на зазначені компоненти соціального здоров'я учнів підліткового віку створює передумови для формування інших, не менш важливих, компонентів, а саме практичного (наявність необхідних умінь з підвищення рівня власного соціального здоров'я), емоційно-вольового (спрямованість на підвищення власного соціального здоров'я) та, безпосередньо, діяльнісного (дотримання на практиці умов здорового способу життя, встановлення доброзичливих взаємовідносин на рівні класу, родини тощо) компонентів, які зображені на рисунку пунктиром на другому та третьому етапах відповідно.

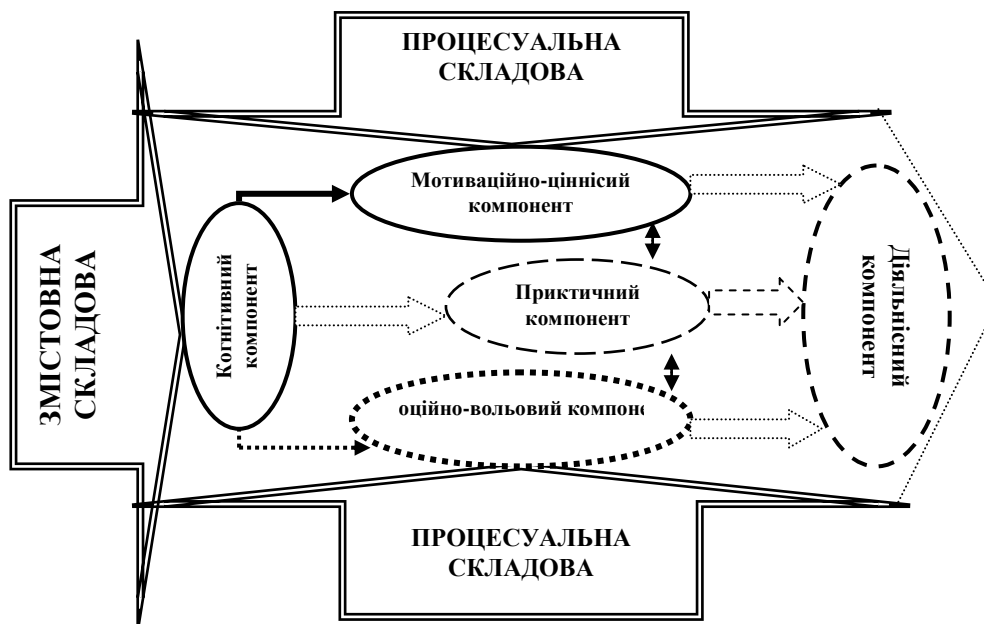


Рис. 1. Схематичне зображення впливу змістовного та процесуального складових на формування компонентів соціального здоров'я старших підлітків на першому етапі забезпечення цього процесу

Висновки. Резюмуючи вищезазначене, ми зробили наступні висновки: 1) загальноосвітні навчальні заклади мають надзвичайно потужний потенціал в контексті формування соціального здоров'я старших підлітків; 2) формування соціального здоров'я учнів підліткового віку має відбуватись у тісній взаємодії навчального та позанавчального процесів в межах загальноосвітніх навчальних закладів; 3) використання потенціалу шкільних предметів, а також позакласних заходів в ракурсі змістовної складової забезпечення цього процесу (на першому етапі) має відбуватись з урахуванням потреби оволодіння учнями інформацією щодо базових аспектів розуміння сутності соціального здоров'я особистості взагалі, а також особливостей зазначеного феномену по відношенню до підліткового віку зокрема (з урахуванням подальшого дорослішання та удосконалення стану сформованості соціального здоров'я зважаючи на зміни віку та відповідних до нього потреб), інформацію, що розкриває стан соціального здоров'я молоді, а також наслідки для їхнього життя й інші важливі питання, за допомогою використання найбільш ефективних методів навчання та виховання (процесуальна складова) щодо озброєння підлітків відповідними знаннями та уміннями; 4) закладання в учнів фундаменту розуміння значущості для власного життя сформованості соціального здоров'я (на високому рівні) створюватиме плацдарм для більш міцного оволодіння підлітками необхідними знаннями та уміннями, що має більш активно відбуватись на подальших етапах формування соціального здоров'я учнів підліткового віку; 5) формування безпосередньо усіх компонентів соціального здоров'я старших підлітків є рушійною силою в сфері спрямованості учнів до дотримання в реальному житті (як в стінах школи так і поза її межами) поведінки і забезпечення реальних дій, які характеризуватимуть підлітка, як такого, що має високий рівень власного соціального здоров'я.

*Перспективи дослідження* полягають у розкритті особливостей формування соціального здоров'я учнів у взаємодії з соціальним середовищем.

### Список використаної літератури

1. **Стан** та чинники здоров'я українських підлітків [Електроний ресурс] : монографія / О. М. Балакірева, Т. В. Бондар, О. Р. Артюх та ін. ; наук. ред. О. М. Балакірева. – К. : ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка. – К. : „К.І.С.”, 2011. – 172 с. – Режим доступу : [www.unicef.org/ukraine/HBSC\\_Report\\_2011.pdf](http://www.unicef.org/ukraine/HBSC_Report_2011.pdf)
2. **Байкова Л. А.** Теоретико-методологические основы исследования социального здоровья детей и учащейся молодежи / Л.А. Байкова // Известия Российской академии образования. – 2009. – № 3. – С. 122-136.
3. **Горяна Л.** Соціальне здоров'я людини як показник культури спілкування / Лариса Горяна // Рідна школа, 2009. – № 4. – С. 36-41.
4. **Мягких В. Б.** Соціальне здоров'я молоді в умовах сучасного українського суспільства :

автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. соціолог. наук : спец. 22.00.04 „Спеціальна та галузева соціологія” / В. Б. Мягих. – Харків, 2007. – 20 с. **5. Приступа Е. Н.** Социально-педагогическая профилактика девиаций социального здоровья школьника : автореф. дис. на соискание науч. степени д-ра пед. наук : 13.00.02 – теория и методика обучения и воспитания (социальное воспитание в разных образовательных областях и на всех уровнях системы образования / Приступа Елена Николаевна – М., – 2008 – 42 с.

**Онучак Я. С., Бабич В. І., Зубюк Л. В. Розкриття можливостей формування соціального здоров'я старших підлітків у навчальному та позанавчальному процесі загальноосвітніх навчальних закладів**

Стаття присвячена проблемі формування соціального здоров'я учнів основної школи. Основна увага приділяється розкриттю змістовної, процесуальної та оціночно-результативної складових процесу формування соціального здоров'я старших підлітків у межах загальноосвітніх навчальних закладів. Обґрунтовується підбір навчальної інформації в контексті підвищення обізнаності старших підлітків в питаннях соціального здоров'я взагалі та формування у них мотивації до підвищення власного рівня соціального здоров'я зокрема. Пропонується удосконалення дидактичної складової формування соціального здоров'я старших підлітків в межах навчального процесу за рахунок інтерпретації та адаптації методів навчання (активних та інтерактивних). Значуще місце відводиться розкриттю позанавчальної діяльності учнів загальноосвітніх навчальних закладів в контексті формування соціального здоров'я у старших підлітків. Наводяться пропозиції щодо формування соціального здоров'я старших підлітків в межах загальноосвітніх навчальних закладів в умовах першого етапу формувального експерименту.

*Ключові слова:* соціальне здоров'я, старші підлітки, формування, загальноосвітні навчальні заклади.

**Онучак Я. С., Бабич В. И., Зубюк Л. В. Раскрытие возможностей формирования социального здоровья старших подростков в учебном и внеучебном процессе общеобразовательных учебных заведений**

Статья посвящена проблеме формирования социального здоровья учащихся основной школы. Основное внимание уделяется раскрытию содержательной, процессуальной и оценочно-результативной составляющей процесса формирования социального здоровья старших подростков в рамках общеобразовательных учебных заведений. Обосновывается подбор учебной информации в контексте повышения уровня сформированности социального здоровья старших подростков в вопросах социального здоровья вообще и формирования у них мотивации к повышению собственного уровня социального здоровья в частности. Предлагается усовершенствование дидактической

составляющей формирования социального здоровья старших подростков в рамках учебной процесса за счет интерпретации и адаптации методов обучения (активных и интерактивных). Важное место отводится раскрытию возможностей внеучебной деятельности учащихся общеобразовательных учебных заведений в контексте формирования социального здоровья старших подростков.

*Ключевые слова:* социальное здоровье, старшие подростки, формирование, общеобразовательные учебные заведения.

**Onuchak Ya. S., Babich V. I., Zubyk L. V. Disclosure the features of forming of social health of older adolescents in the educational and extracurricular process in secondary educational institutions.**

The article is devoted to the problem of forming of social health of secondary school students. The main attention is focus on disclosure of meaningful, procedure and estimated-effective components of process of forming of social health of older adolescents within secondary educational institutions. Justifies selection of learning content in the context of increasing awareness among older adolescents in matters of social health in general and formation in them motivation to raise of their own level of social health in particular. Proposed improvement of the didactic component of the process of the forming of social health of older adolescents in the frame of the educational process through the interpretation and adaptation of teaching methods (active and interactive). Significant place is given to the disclosure of extracurricular activities of pupils of secondary educational institutions in the context of formation of social health of older adolescents. Direct the experience of forming social health of older adolescents within secondary educational institutions in the content of first stage of the forming experiment. Notes, that decision tasks of the first stage of the forming experiment (laying the groundwork of understanding the nature of social health of personality considering the age period of the participants in the experiment; development of students' motivation to improve the level of their own social health) contributes a substantial component within extracurricular activities of students from blocks of educational information (the plase of social health in the life of the adolescent personality in the hierarchy of life values; social health of my family; modern threats to the social health of older adolescents), and also selection of forms and methods of extracurricular work, in particular organization of round tables, relevant electives, debates, analysis of stories and situations, etc.

*Key words:* social health, older adolescents, forming, secondary educational institutions.

Стаття надійшла до редакції 25.03.2016 р.

Прийнята до друку 27.05.2016 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Горащук В. П.

УДК 796.412:378

О. В. Отравенко

### ВПРОВАДЖЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ФІТНЕС ПРОГРАМ У РЕКРЕАЦІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТОК ВНЗ

На сучасному етапі розвитку освіти України особливої актуальності набуває проблема формування здоров'я учнівської та студентської молоді, його зміцнення та збереження, що зумовлено необхідністю суспільства з забезпеченні оптимальної рухової активності людини (В.О.Леонова, В.І.Романова, 2010; В.П.Горашук, 2010; Г.М.Арзюгов, 2011, О.М.Школа, 2014) та ін. При цьому констатується, що лише гармонійно розвинута, здорова людина спроможна адекватно відповідати на всі вимоги суспільства та якісно працювати й реалізувати будь-які проекти. Це положення знайшло відображення в Постанові Кабінету Міністрів України «Про затвердження Міжгалузевої комплексної програми «Здоров'я нації», Наказі МОН України № 605 «Про затвердження Концепції формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді», Концепції проекту Загальнодержавної цільової соціальної програми «Формування здорового способу життя молоді України» на 2013-2017 рр. та інші.

Аналіз наукових даних свідчить, що основними причинами погіршення стану здоров'я сучасного покоління людей є безвідповідальне відношення до свого здоров'я, низьке матеріальне забезпечення установ охорони здоров'я, спортивних і навчальних закладів, низька культура здорового способу життя.

Досліджуючи проблему формування здоров'я студентської молоді, науковці (Т.Ю. Круцевич, 2008; Л.П. Пилипей, С.М. Канішевський, 2008; М.Д. Зубалій, 2008) відмічають, що діюча в теперішній час система фізичного виховання в ВНЗ недостатньо ефективна для підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості студентів. Зміст навчальної програми з фізичного виховання не у повному обсязі виконує оздоровчу функцію у відповідності до цільових настанов оптимізації фізичної підготовленості, фізичного стану та формування мотиваційної сфери, що негативно позначається на активності студенток до занять з фізичного виховання. [1].

На підставі наукових досліджень В.П. Зайцева, 2000; С.А. Савчук, 2002; О.Я. Кібальника, 2008; Ж.Л. Козіної, 2014 та ін. визначено, що найбільш оптимальний шлях підвищення результативності фізичної підготовленості та фізичного стану студенток засновано на запровадженні в навчально-виховний процес принципово нових сучасних оздоровчих технологій, що максимально відповідають індивідуальним особливостям студентів на мотиваційній основі.

Отже, система освіти та виховання, яка склалась в Україні не формують у студентів необхідної мотивації до здорового способу життя. Студентській молоді властиво досить оптимістичний погляд на стан свого здоров'я й рівень особистісної фізичної культури. Протиріччя між уявленим станом здоров'я, фізичною підготовленістю і їхніми реальними показниками очевидні. Аналіз літератури свідчить, що менш 10 % населення України старше 16 років регулярно займаються

фізкультурно-оздоровчими заняттями й спортивною діяльністю [2,4,6]. Більшість дослідників підкреслюють, що фізична пасивність характерна для більшості юнаків і дівчат. Заняття фізичним вихованням студентами оцінюються не як можливість поліпшення стану здоров'я, а як змушена необхідність. Так, не влаштовує організація фізичного виховання у ВНЗ в середньому 60 % студентів, 15,8 % юнаків і 29,4% дівчат негативно ставляться до занять фізичними вправами і спортом та мають низький рівень рухової активності [3,7].

Рекреаційна діяльність – різноманітна діяльність людей, спрямована на реалізацію рекреаційних потреб, відновлення й розвиток фізичних і духовних сил людини, інтелектуальне вдосконалення.

Людина вдається до рекреації з певною періодичністю:

- природні ритми: добові, сезонні, інші;
- циклічність соціально-побутової діяльності суспільства.

Рекреаційна діяльність має складну циклічну структуру, що поєднує цикли [1]:

- добові (у кінці робочого дня)
- тижневі (у вихідні)
- кварталні (поїздки на свята до родичів чи знайомих)
- річні (відпустка один раз на рік)
- життєві цикли (подорожі, пов'язані з видатними подіями в житті людини)

	<b>Добовий цикл відпочинку</b>	<b>Річний цикл відпочинку</b>
<b>Тривалість</b>	Години (2 – 3)	Тижні (2 – 4)
<b>Повторюваність</b>	Регулярна	З певною періодичністю (1 раз на рік)
<b>Радіус переміщення</b>	Найменший радіус (у межах свого поселення). Часто цей відпочинок взагалі не пов'язаний з переміщенням у просторі	Великий радіус (виїзд до іншої країни, віддаленого міста чи бази відпочинку)
<b>Характер середовища відпочинку</b>	Більш-менш звичне середовище відпочинку	Контрастне (порівняно з місцем проживання) середовище
<b>Рекреаційний ефект</b>	Компенсація витрачених протягом робочого дня сил (переважно фізичних)	Розширене відтворення витрачених протягом року сил (не стільки фізичних, скільки емоційних, психофізичних)

Рис. 1 Цикли відпочинку

Основою формування рекреаційних циклів слугують рекреаційні заняття. Їх кількість складає близько 100 тис. видів

Рекреаційне заняття – це внутрішньо однорідний, неподільний (найпростіший) елемент рекреаційної діяльності

Рекреаційні заняття у залежності від їх функціональної (у межах циклу) орієнтації можуть бути:

*цільовими* (якщо вони є головним мотивом рекреаційної діяльності)

*допоміжними* (урізноманітнюють рекреаційну діяльність)

*супутніми* (не виконують рекреаційної функції, але фізіологічно й технологічно необхідні).

Однорідні групування рекреаційних занять називають типами рекреаційної діяльності [4]:

- Умовою об'єднання декількох елементарних рекреаційних занять в один тип є можливість без видимої шкоди для цілей рекреації замінити одне рекреаційне заняття іншим.
- Баня, сауна, душ, ванни, водний масаж утворюють тип рекреаційної діяльності – «водні процедури».

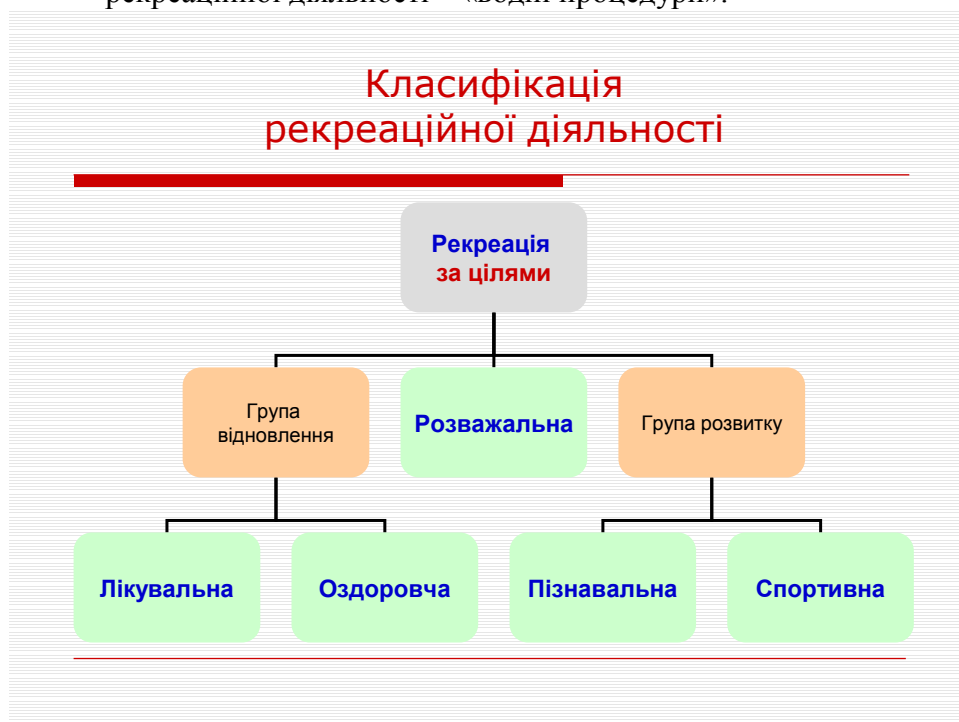


Рис. 2 Класифікація рекреаційної діяльності

Мета роботи – дослідити проблему оздоровчо-рекреаційного напрямку в освітньому процесі ВНЗ, розкрити класифікацію рекреаційної діяльності та вплив оздоровчих фітнес-програм на функціональні можливості студенток у рекреаційній діяльності, що сприяють формуванню у студенток необхідної мотивації до здорового способу життя.



Оздоровчо-рекреаційний напрям в освітньому процесі ВНЗ передбачає використання засобів фізичної культури й спорту при колективній організації відпочинку, культурного дозвілля у вихідні дні, у період літніх та зимових канікул для відновлення й зміцнення здоров'я.

До засобів цього напрямку можна віднести туристичні походи, екскурсії, різноманітні види рухливих ігор, спортивні та фізкультурно-оздоровчі заходи з впровадженням оздоровчих фітнес-програм, які можуть бути організовані на базі студентських гуртожитків, у будинках відпочинку, оздоровчо-спортивних таборах, під час навчальної практики тощо.

Рекреація – це діяльність студентів у вільний від занять час для відновлення, зміцнення фізичних і духовних сил та всебічного розвитку особистості переважно за допомогою природних факторів на спеціально призначених для цього територіях, що лежать поза місцем постійного проживання.

Отже удосконалення процесу управління рекреаційною руховою активністю студентської молоді з впровадженням оздоровчих фітнес-програм є однією з актуальних проблем дослідження в теорії та методиці фізичної культури, фітнесу та рекреації.

Цінність використання оздоровчих фітнес методик, полягає у тому, що заняття комплексно впливають на організм: зміцнюють всі м'язові групи, розвивають рухливість суглобів, сприяють підвищенню еластичності зв'язок і сухожилів, підвищують рівень розвитку аеробних можливостей, підвищують кардіо-респіраторні функції організму, розвивають силу, гнучкість, координацію рухів, тренують загальну і силову витривалість, сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості, збагачують руховий арсенал [1,5].

Оздоровчий ефект занять фітнесом полягає в загально-фізіологічному впливі на організм, підвищенні обміну речовин, активації імунних сил організму, а також профілактиці серцево-судинних захворювань, корекції постави, профілактиці захворювань опорно-рухового апарату, підвищенні психоемоційного самопочуття дітей, сприяє проявленню творчої активності [3].

Розробка методики оздоровчих занять з використанням фітнесу передбачає розробку найбільш ефективних і раціональних засобів і методів тренування, які базуються на інформації про значимі фактори, які впливають на успішність рішення оздоровчих завдань фізичного виховання, фітнесу та рекреації.

Успішність впровадження даної методики в навчальну та поза навчальну роботу з фізичного виховання пов'язана з цілим рядом чинників:

- Вирішальну роль в даному питанні відіграє особистість викладача, його зацікавленість, досконале знання методики викладання фітнес-технологій, фізична підготовка. Він повинен бути взірцем.

- Створення сприятливих умов, а саме - сучасної матеріально-технічної спортивної бази (покриття; фітнес тренажери, спортивний інвентар та обладнання).

Аналіз науково-методичної літератури, практичний досвід проведення оздоровчих занять з фітнесу дає можливість визначити основні положення методики проведення занять.

1. Комплексний підхід до навчання рухових дій і розвитку фізичних якостей.

Розвиток рухових якостей на кожному занятті здійснюється з чітким дозуванням параметрів фізичних навантажень.

2. Диференційований підхід до планування фізичних навантажень в залежності від віку, рівня фізичної підготовленості, фізичного стану здоров'я, рівня статевої зрілості.

3. Здійснення контролю за фізичним станом студенток.

Щомісячне тестування та визначення функціонального стану необхідно для розрахунку параметрів навантаження, слідкування за тенденціями в змінах основних показників.

4. Підбір вправ в силовій частині заняття потребує приділити увагу не тільки вправам на розвиток м'язів рук, ніг, а і вправам які розвивають м'язи тулуба, спини.

Одним із сучасних напрямків фізичного виховання студенток, є впровадження оздоровчих фітнес-програм, зокрема таких видів масових спортивних напрямків, як фітнес-аеробіка, танцювальна аеробіка, черлідінг, оксісайз та ін. Втілення методики проводилося у 3 основних етапи, протягом року.

В розроблену програму включалися елементи базових видів аеробіки та дихальних вправ:

- функціональний тренінг;
- оксісайз;
- бодіфлекс;
- фітнес-аеробіка;
- аеробіка з м'ячами, фітболами;
- аеробіка зі скакалкою (роуп-скіппінг);
- пілатес;
- стретчинг;
- шоу-програми з черлідінгу та танцювальної аеробіки; фестивалі краси та здоров'я, свята, танцювальні марафони.

Основна ідея використання оздоровчих фітнес-технологій студенток полягала в тому, що вони мали стимулюючий вплив до занять фізичного виховання на основі застосування нетрадиційних видів гімнастики та дихальних вправ. оксісайзу

1. Визначена назва оздоровчих технологій – «Фітнес-сайз».

2. Цільова спрямованість розроблених оздоровчих технологій виражається метою та надає їй системну організацію. Мета характеризує орієнтацію на здоров'я студенток і його значення в продовженні фізіологічної

та професійної життєдіяльності. Досягнення мети можливо тільки шляхом послідовного вирішення завдань, постановка яких визначається кінцевим результатом – у здоровому тілі, здоровий інтелект, бадьорість мислення і здоровий дух.

3. Концептуальна основа оздоровчих фітнес-технологій має на увазі короткий опис ідей і принципів, що сприяють розумінню її системних механізмів, алгоритму побудови та функціонування.

4. Змістовна частина оздоровчих фітнес-технологій визначається, з одного боку, переліком необхідних вправ нетрадиційної гімнастики й дихальних вправ і особливостями їх виконання в групових, індивідуальних і самостійних заняттях у рекреаційній діяльності студенток, а з іншого, їх об'ємом в денному, тижневому і місячному циклах, а також інтенсивністю виконання залежно від рівня функціональної тренуваності організму студенток.

5. Процесуальна складова оздоровчих фітнес-технологій декларує безпосередньо процес фізкультурно-оздоровчої діяльності студенток.

6. Керуючий компонент оздоровчих фітнес-технологій представляє системні механізми управління педагогічним процесом рухової активності студенток.

7. Координація спрямованості, засобів і методів оздоровчих фітнес-технологій забезпечується етапною діагностикою рівня фізичного розвитку, фізичної та розумової працездатності, функціонального і психологічного стану студенток.

8. Медико-біологічне забезпечення розроблених оздоровчих фітнес-технологій являє собою особливий блок, який передбачає наявність діагностичного інструментарію, засобів для надання першої медичної допомоги та засобів, що забезпечують дотримання гігієнічних вимог на заняттях нетрадиційними видами гімнастики та дихальних вправ оксісайзу.

Висновки:

1. Аналіз літературних джерел показав, що однією з головних стратегічних завдань системи освіти України є виховання студентської молоді з відповідальним ставленням до власного здоров'я. Дослідження впливу оздоровчих фітнес-програм на фізичну підготовленість та функціональні можливості студенток є важливим завданням сучасних наукових досліджень в галузі фізичного виховання, фітнесу та рекреації, а розробка нових методик навчання, які дозволяють підвищити інтерес до занять фізичними вправами у рекреаційній діяльності сприятимуть зміцненню здоров'я та формуванню здорового способу життя студентської молоді.

2. Рекреаційна діяльність – це різноманітна діяльність людей, спрямована на реалізацію рекреаційних потреб населення. Рекреаційна діяльність складається з різноманітних рекреаційних занять і має циклічну структуру.

3. На підставі аналізу програми з фізичного виховання та методики викладання фітнесу відомих спеціалістів в галузі фізичного

виховання, спорту та здоров'я, ми розробили власну фітнес-методику з використанням вправ оксісайзу.

4. Отже, обґрунтування значення фітнес-методик для гармонійного розвитку особистості можемо закінчити результатами власних досліджень, які ще більш докладно підтверджують необхідність введення в рекреаційну діяльність додаткових оздоровчих фітнес-програм. В кінці кожного навчального року проводяться моніторингові дослідження рівня фізичної підготовленості студенток: фізичного розвитку дівчат, участь їх в загально університетських спортивних та фізкультурно-оздоровчих заходах, аналіз яких дає викладачам можливість цільоспрямовано спланувати та покращити фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу в університеті.

5. Показано, що рівень мотивації до занять фізичними вправами студенток низький (16,8%) і потребує невідкладних певних змін для покращення рівня їх здоров'я, рівня фізичного розвитку та розвитку фізичних здібностей. Виявлено, що найбільший інтерес та зацікавленість серед студенток викликали різні види нетрадиційної гімнастики та дихальних вправ: фітнес-аеробіка, пілатес, оксісайз – 46,8 %, плавання ,аквааеробіка – 32,6%, туризм і орієнтування – 20,6%. Студентки вважають, що заняття фізичною культурою з використанням сучасних оздоровчих фітнес-технологій більш цікаві та емоційні, ніж традиційні форми занять (65,8 %).

6. Розроблено та впроваджено в навчально-виховний процес студенток оздоровчі технології „Фітнес-сайз”, що спрямовані на профілактику надмірної ваги, порушень у стані кардіореспіраторної системи та опорно-рухового апарату, вдосконаленню рівня розвитку рухових здібностей. Основна ідея використання оздоровчих фітнес-технологій студенток полягала в тому, що вони мали стимулюючий вплив до занять фізичного виховання на основі застосування нетрадиційних видів гімнастики, дихальних вправ оксісайзу.

7. В період впровадження фітнес-технологій відмічалась 100% відвідування занять фізичними вправами студентками 1-2 курсів, зросла кількість дівчат, які приймають участь у фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах, а пропагування впровадження в режим студенток дихальних та коригуючих вправ, призвели до зменшення захворюваності серед студентів. Завдяки використанню оздоровчих фітнес-програм покращився емоційний стан дівчат.

### Список використаної літератури

**1. Круцевич Т. Ю.** Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська літ-ра, 2010. – 248 с. **2. Кудра Т. А.** Фитнес: Американская концепция достижения здоровья средствами физической культуры (история, идеология, методология и перспективы развития): Монография. / Т. А. Кудра. – Владивосток, 2002. – 96 с. **3. Перевозников А. С.** Оздоровительный потенциал двигательной активности студентов нефизкультурных вузов / А. С. Перевозников, М. В. Шапошникова //

Теория и практика физической культуры. — 2008. № 1. — С. 59-61. **4. Современные проблемы рекреации в высшем учебном заведении:** кол. моногр. / В. П. Зайцев, Н. А. Олейник, И. К. Сонин и др.; под. ред. Н. А. Олейника, В. П. Зайцева. — Харьков: ХГАФК, 2010. — 348 с. **5. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес** / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. — К. : Олимпийская литература, 2000. — 368 с. **6. Bravanani A.A. yogic approach to stress** / A. Bravanani. Pondicherry, 2003. -87 s. **7. Shankardeyananda S. Yogic management of asthma and diabetes** / S. Shank-ardeyananda. — Bihar, 2002. 135 s.

### **Отравенко О. В. Впровадження оздоровчих фітнес-програм у рекреаційну діяльність студенток ВНЗ**

У статті розглянуто проблему оздоровчо-рекреаційного напрямку в освітньому процесі ВНЗ, розкрито класифікацію рекреативної діяльності та вплив оздоровчих фітнес-програм на функціональні можливості студенток у рекреаційній діяльності, що сприяють формуванню у студенток необхідної мотивації до здорового способу життя.

Рекреаційна діяльність розглядається нами як різноманітна діяльність людей, спрямована на реалізацію рекреативних потреб, відновлення й розвиток фізичних і духовних сил людини, інтелектуальне вдосконалення. Визначено основні положення методики проведення занять з впровадженням оздоровчих фітнес-програм: комплексний підхід до навчання рухових дій і розвитку фізичних якостей; диференційований підхід до планування фізичних навантажень; здійснення контролю за фізичним станом студенток; підбір вправ в силовій частині заняття потребує приділити увагу не тільки вправам на розвиток м'язів рук, ніг, а і вправам які розвивають м'язи тулуба, спини.

Основна ідея використання оздоровчих фітнес-технологій студенток полягає в тому, що вони мають стимулюючий вплив до занять фізичними вправами на основі застосування нетрадиційних видів гімнастики, дихальних вправ оксісайзу. Завдяки використанню оздоровчих фітнес-програм покращився емоційний стан дівчат.

Ключові слова: оздоровчі фітнес-програми, рекреаційна діяльність, студентки, оксісайз, рухова активність.

### **Отравенко О.В. Внедрение оздоровительных фитнес-программ в рекреационную деятельность студенток вузов**

В статье рассмотрена проблема оздоровительно-рекреационного направления в образовательном процессе вуза, раскрыта классификация рекреативной деятельности и влияние оздоровительных фитнес-программ на функциональные возможности студенток в рекреационной деятельности, способствующие формированию у студенток необходимой мотивации к здоровому образу жизни.

Рекреационная деятельность рассматривается нами как разнообразная деятельность людей, направленная на реализацию рекреационных потребностей, восстановление и развитие физических и духовных сил человека, интеллектуальное совершенствование. Определены основные положения методики проведения занятий с использованием оздоровительных фитнес-программ: комплексный подход к обучению двигательных действий и развития физических качеств; дифференцированный подход к планированию физических нагрузок; осуществление контроля за физическим состоянием студенток; подбор упражнений в силовой части занятия требует уделить внимание не только упражнениям на развитие мышц рук, ног, а и упражнениям развивающим мышцы туловища, спины.

Основная идея использования оздоровительных фитнес-технологий студенток заключается в том, что они оказывают стимулирующее воздействие на занятия физическими упражнениями на основе применения нетрадиционных видов гимнастики, дыхательных упражнений оксисайз. Благодаря использованию оздоровительных фитнес-программ улучшилось эмоциональное состояние девушек. Ключевые слова: оздоровительные фитнес-программы, рекреационная деятельность, студентки, оксисайз, двигательная активность.

**Summary. O.V. Otravenko Implementation of Health and Fitness Programs in Recreational Activities of Female Students of High Schools**

The article considers the problem of health and recreation issues in the educational process at the university level. It provides a classification of recreational activities and the impact of health and fitness programs on the functional capabilities of female students in recreational activities that contribute to the formation of necessary motivation to healthy lifestyle in female students.

Recreational activities are considered by us as diverse human activities aimed at realization of recreational needs, recovery and development of physical and spiritual power of the human as well as intellectual improvement. It determines the main provisions of training technique with the use of fitness and wellness programs: an integrated approach to learning motor activities and the development of physical qualities; differentiated approach to the planning of physical activity; monitoring of physical condition of female students; selection of muscle-strengthening exercises requires to pay attention not only to exercises for the development of muscles in the arms, legs, and exercises developing torso and back muscles.

The basic idea of using recreational fitness technologies in female students is that they have a stimulating effect on the physical activities on the basis of non-traditional types of gymnastics and breathing techniques like oxycise. The emotional state of women improves through the use of health and fitness programs.

Keywords: health and fitness programs, recreational activities, female students, oхycise, motor activity

Стаття надійшла до редакції 19.03.2016 р.

Прийнята до друку 27.05.2016 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Глоба О. П.

**УДК 37.037.613**

**Э. И. Савко**

### **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНОГО ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ**

Понятия «духовность» всегда вызывает дискуссии и споры в педагогической среде. Под духовностью подразумевается интеллектуальное богатство человека, его воспитанность, образованность и культуру. Многие считают, что духовность – это совокупность нравственных качеств человека, душевная чистота, мир и гармония во взаимоотношениях с людьми. Наконец, некоторые связывают духовность исключительно с верой в Бога, с религией, с принадлежностью к Церкви. И это тоже было оправдано в контексте чтений, в которых принимали участие не только христиане (православные и католики из России, Польши и Белоруссии), но и представители других мировых религий. В русской святоотеческой традиции святитель Феофан Затворник, развивая мысли апостола Павла, ввел высокое понятие духовности, образованное от столь же высокого понятия Дух, означающего третью ипостась Святой Троицы: «Дух, – писал он, – орган богообщения, Бога сознаящая, Бога ищущая и Богом живущая сила» («Душеполезные поучения»). Симптоматично, что слово «бездуховность» во времена нашего великого лексикографа Владимира Даля было неизвестно.

Современным словарем русского языка духовность определяется как «духовная, интеллектуальная природа, сущность человека, противопоставляемая его физической, телесной сущности». Н.А. Бердяев считал, что с духовностью связано глубинное «Я» человека. Именно духовность, идущая из глубины души, есть та сила, которая созидает саму личность. Духовность прямо противоположна материальности, эгоизму и карьеризму.

Г. Сковорода еще два столетия тому назад предсказал, что настанет время, когда люди начнут создавать Республику Духа, которая будет базироваться на выборе Божественного пути: – это надежды, веры и любви, осознанного стремления одухотворить жизнь и созидать и творить себя и свое окружение. Это способствует

морально-духовному і культурному совершенствованию, як человека, так и человечества.

Долго работая над своим физическим телом Шварценеггер в своем пособии по бодибилдингу сказал: Что сначала устаёт дух, а затем, тело – в эту поговорку я верю. Чтобы раскрыть себя, свой дух человеку необходимо определиться со своей душой. Архиепископ Лука пишет, что духовность есть высшее достижение человеческой души. Душа, соприкасаясь с духом и телом, несет в себе отпечаток их свойств. По мнению В.В. Ярцева, душа человека всегда стремится понять свою роль и решить свое предназначение на Земле. Свойства души, движет человека по жизни и дает понимание своего предназначения, когда человек находит то, что отвечает его предназначениям – его душа ликует.

Духовная составляющая человека является основой не только его здоровья, но и благополучия окружающих его людей и их культуру. Казалась бы, велика ли связь между культурой и здоровьем? Больными могут быть различного уровня культуры. Но сохранение и воспроизводство здоровья находятся в прямой зависимости от культуры. Методологической позицией к процессу освоения и совершенствования человеком ценностей ФК является гармония (единство) физического (телесного) и духовного на основе одухотворения физического. В соответствии с этим человек овладевает *культурой здоровья* в процессе воспитания и самосозидания, в результате объединения, «состыковки» природного (биологических программ) и социально приобретенного (надбиологических программ общения, поведения и деятельности). Данные положения дают нам основание говорить о возможности формирования культуры отношения к своему здоровью, признавая при этом, что здоровье – это все-таки в первую очередь «биологическая программа». Восточная мудрость гласит: «Человек, не знавший самого себя, уже обречен на безкультурье». Познав себя, мы приобретем здоровье, культуру и духовность. А культурный человек не болеет. Следовательно, культура здоровья отражает соблюдения нами 10 Божьих заповедей, правил и норм поведения, культуру речи, которые каждый народ веками преемственно отбирал и накапливал, приспособляясь к природным невзгодам и социальному укладу жизни определенного исторического периода [1].

Мысли – реальные вещи. И если ваши мысли сосредоточатся на здоровье, юности, силе, успехе – вы обретете их, даже не заметив, как это случится. Никто не обманется в благотворном влиянии последовательно проведенного оптимистического строя мыслей. Каждый человек имеет неотъемлемую возможность найти этот путь к божественности. Наоборот, страх и всякий мрачный или эгоистический образ мыслей ведет к гибели.

Многие последователи духовного врачевания высказывают предположение, что мысли это – «силы», и что согласно закону, по которому все привлекает к себе сходное с собою, мысли человека привлекают к себе, как к союзнице, все существующие в мире мысли



того же рода. Таким образом, одним мышлением может человек осуществить свои желанья, и потому основное правило жизненного поведения состоит в том, чтобы открыть свою душу воздействию божественных сил.

Правда, они говорят это людям, для которых спасение потеряло прежний теологический смысл, но которые бьются над тем же вечным человеческим вопросом: «Мир во зле лежит. Что же мне делать, чтобы стать добрым, чистым и праведным?» Таков их вопрос. Вот ответ: «Ты уже добр, чист и праведен, если только веришь в это».

Все это можно выразить одной фразой, – пишет один из цитированных выше авторов, – Бог пребывает в неизменном добре, значит, и для тебя не может существовать зла. Ты должен проснуться к сознанию твоего «истинного бытия» [1].

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого молодого человека, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, переизбытком уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физической культурой, соблюдать правила личной гигиены, – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность человека к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора до самой старости сохранять духовное, нравственное, психическое и физическое здоровье [3].

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Здоровье студенческой молодежи относится к числу глобальных, как и жизнь – оно личное богатство каждого молодого человека. Здоровье – нельзя купить даже за самые большие деньги, его нужно заработать, заслужить, созидать своим упорным трудом. Здоровье – это интегральное состояние, включающее в себя врожденные задатки и приобретенные в течение жизни.

Здоровье – это не пилюля, которую можно проглотить, с тем, чтобы потом уже ни о чем больше не беспокоиться. Здоровье – это та вершина, которую каждый должен преодолеть сам – так сказал В. Шенеберг. Самое ценное у человека – это жизнь, самое ценное в жизни – здоровье! «Здоровье – всему голова», – гласит русская пословица. «Здоровье –

самое большое богатство», – вторит ей болгарская мудрость. Быть здоровым – это естественное стремление человека.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив, ибо он отлично себя чувствует, способен получать удовлетворение в процессе труда, имеет возможность совершенствоваться, достигая неуязвимой силы духа и внутренней красоты. Ведь здоровье есть сама жизнь

Здоровье – это свобода от болезней. Сохранение и укрепление здоровья в современных условиях – должно стать важнейшей задачей каждого современного человека. За последние 10 лет средняя продолжительность жизни граждан РБ сократилось: женщин до 67, мужчин 57 лет. Известно также, что в последние годы смертность превышает рождаемость.

Здоровье – это не только отсутствие боли и болезней, а физическая, социальная, психическая гармония человека, доброжелательные, спокойные отношения с самим собой и природой. Декларативно здоровье ценится и у нас, однако на практике – обучение в школах, ВУЗе достигается высокой ценой – часто ухудшением здоровья. Из числа выпускников – только 5–15 % студенческой молодежи здоровы, остальные 85–95 % имеют те или иные заболевания, в том числе 30 % хронические. Об этом свидетельствуют данные медицинских учреждений и научных отчетов вузов [3].

Здоровье – бесценное достояние каждого человека. Оно является важным интегральным показателем, отражающим биологические и личностные характеристики человека, социально-экономическое состояние страны. Здоровье включает в себя врожденные составляющие и преимущественно приобретенные компоненты в течение жизни. Оно реализуется во времени, переходя от одного периода жизни к другому. Каждый период содержит интегрально-преемственные связи и ступени познания как бытия, так и самого человека, его здоровья. Человек – это цельная саморегулирующаяся физиологическая, психическая, интегрально-преемственная информационная система.

Сократ еще сказал: «Здоровье это еще не все, но все без здоровья – ничто». В настоящее время, хотя здоровье большинством людей признается глобальной и важной ценностью, сознательное построение своего стиля жизни в целях его сохранения и укрепления достигается далеко не всеми. Все отчетливее выявляются так называемые «болезни поведения» и люди, в том числе и студенты, ведут рискованный образ жизни и нерационально используют свои жизненные ресурсы. Как показывают проводимые исследования, для многих студентов характерно невнимание к своему здоровью, неумение понимать себя и свой организм, разумно и своевременно учитывая его запросы и требования, как будто это не самое ценное и единственное, а что-то второстепенное, не имеющее реального значения. Тем более вызывает большую тревогу и озабоченность тот факт, что здоровье в системе ценностей молодого поколения занимает 8–12 место [2,3].

Гегель утверждал: «Здоровье – наивысшее благо». Состояние здоровья человека зависит не только от условий его жизни и наследственности, но также и от, его собственного отношения к здоровью, основывающегося на понятиях – мотивация здоровья, факторы риска, болезни, поведения. Все же решающим фактором является усилие самого человека по сохранению и укреплению здоровья.

В этом отношении большое значение имеет переориентация современной студенческой молодежи на осознанное формирование мотивации самосозидания здоровья, потребности в освоении специальных знаний, умений и навыков оздоровительных физических упражнений во взаимосвязи с другими методиками и средствами оздоровления. В этом надо полагать и будет состоять концепция и методология самосозидания здоровья.

Каждый индивид может стать созидателем, творцом здоровья, т.е. реализовать в деятельности свою «родовую» человеческую сущность, но случится ли это в действительности – зависит от социальных условий и места индивида в этих условиях, а также от самовоспитания. Предвосхищая свое будущее, осознавая свои реальные достижения и недостатки, человек стремится к самосовершенствованию, посредством деятельности, общения с другими людьми. В своем стремлении к самовоспитанию он выступает как субъект собственного развития, определяет свою жизненную программу. Таким образом, воспитание конкретного человека как тип реализации его сущностных свойств определяется через предметную деятельность, через способы преобразования, через пользование миром предметов, что, в конечном счете, означает быть в высшей степени «культурным человеком». Развитие индивида, его воспитание как общественного существа составляет действительное содержание культуры [1,2]. Умение жить долго и счастливо – это искусство. Человек, который специально настраивает себя, чтобы продлить свои дни и быть счастливым и здоровым, имеет огромные шансы быть таким.

Для совершенного здоровья, включая крепкую нервную систему, мы должны иметь сильный ум в сильном теле. Тело не бессловесно, но оно действует не через рассудок и ум, а через пять органов чувств.

Таким образом, чтобы взять на себя контроль над телом, необходимо установить и поддерживать полезные для здоровья привычки жизни. Для здорового тела нужен здоровый дух и крепкая нервная сила: «здоровый дух может быть только в здоровом теле» [1].

Сильный ум генерирует положительные мысли и помогает держать мысли и впечатления - поэтому ваше тело должно быть достаточно сильным, чтобы сопротивляться им. Собственно говоря, функционирование тела должно иметь механическую четкость, чтобы противодействовать отрицательным духовным вмешательствам. Для этого необходимо:

1. Формировать новый стереотип мышления по отношению к своему физическому телу и здоровью (с помощью лекций и индивидуальных бесед).

2. Показать взаимосвязь здоровья человека с его физическим, культурным и духовным развитием.

3. Научить управлять своим физическим телом. Не тело должно управлять нами, а мы своим телом. Выполнять задания с максимальной амплитудой для себя и наименьшей затратой сил.

4. Помочь пересмотреть свои позиции по вопросам здоровья и болезни. Болезнь – это урок, от которого нужно стать намного мудрее.

5. Развить способность безболезненно адаптироваться к любым жизненным условиям и гибко реагировать на их изменения.

6. Учить мысленной работе для обретения душевного равновесия, внутренней гармонии, снятие эмоционального напряжения.

#### **Список использованной литературы**

1. **Виилма Л.** Душевный свет / Лууле Виилма ; [пер. И. Рююдья]. – Рига : 2007. – 250 с. 2. **Жук Э. И.** Образ жизни молодежи – показатель духовного кризиса человечества // Человек, культура, экология / Материалы международной конференции. – Минск, 1998. – С. 120–125. 3. **Савко Э. И.** Физическая культура для самосозидания здоровья : Методические рекомендации / Э. И. Савко. – Минск : БГУ, 2014. – 351 с.

#### **Савко Е. І. Педагогічні аспекти формування фізичного і духовного здоров'я молоді**

У статті йдеться про духовність і здоров'я. Даються визначення духовності і здоров'я. Мається на увазі, що здоров'я включає в себе вроджені складові і послідовно придбані компоненти протягом життя. Воно реалізується в часі, переходячи від одного періоду життя до іншого. Кожен період містить інтегрально-спадкоємні зв'язки і ступені пізнання, як буття, так і самої людини, його здоров'я. Людина – це цілісна саморегулююча фізіологічна, психічна, інтегрально-спадкоємна інформаційна система. Даються рекомендації, як формувати новий стереотип мислення по відношенню до свого фізичного тіла і духовному здоров'ю.

Велике значення має переорієнтація сучасної студентської молоді на усвідомлене формування мотивації самотворення здоров'я, потреби в освоєнні спеціальних знань, умінь і навичок оздоровчих фізичних вправ у взаємозв'язку з іншими методиками і засобами оздоровлення. У цьому треба думати і складатиметься концепція і методологія самотворення здоров'я.

Ключові слова: духовність, здоров'я, молодь, аспекти.

#### **Савко Э. И. Педагогические аспекты формирования физического и духовного здоровья молодежи**

В статье говорится о духовности и здоровье. Даются определения духовности и здоровья. Подразумевается, что здоровье включает в себя врожденные составляющие и преемственно приобретенные компоненты в течение жизни. Оно реализуется во времени, переходя от одного периода жизни к другому. Каждый период содержит интегрально-преемственные связи и ступени познания, как бытия, так и самого человека, его здоровья. Человек – это цельная саморегулирующаяся физиологическая, психическая, интегрально-преемственная информационная система.

Большое значение имеет переориентация современной студенческой молодежи на осознанное формирование мотивации самосозидания здоровья, потребности в освоении специальных знаний, умений и навыков оздоровительных физических упражнений во взаимосвязи с другими методиками и средствами оздоровления. В этом надо полагать и будет состоять концепция и методология самосозидания здоровья.

Даются рекомендации, как формировать новый стереотип мышления по отношению к своему физическому телу и духовному здоровью.

*Ключевые слова:* духовность, здоровье, молодежь, аспекты.

### **Savko E. I. Pedagogical aspects of formation of physical and mental health of young people**

Pedagogical aspects of formation of physical and mental health of young people are considered in this article. Spirituality and health issues are revealed by the authors. Besides, the definitions of spirituality and health are given here. It is understood that health includes components of innate and acquired components in succession in the course of life. It is implemented over time, moving from one stage of life to another. Each period includes Integral of continuity of communication and knowledge level as life, and the man himself as well as his or her health.

The man is presented as a one-piece self-regulating physiological, mental, integral-a successive information system. Recommendations as to form a new stereotype in relation to their physical body and spiritual health.

Of great importance is the reorientation of today's college students to conscious formation of healthy self-motivation, the needs in the development of specialized knowledge and skills of healthy activities used in conjunction with other techniques and rehabilitation tools. This will probably be the concept and methodology of health self-creation.

The articles also gives recommendations on how to form a new stereotype of thinking in relation to own physical body and mental health.

**Keywords:** spirituality, health, youth issues.

Стаття надійшла до редакції – 29.03.2016 р.

Рекомендовано до друку -27.05.2016 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Горашук В. П.

УДК 378.17:613.8

Соколенко О. І.

### СУТНІСТЬ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО СВОГО ЗДОРОВ'Я

Пріоритет формування ціннісного ставлення до здоров'я визначається тим, що він виступає в якості регулювальника поведінки людини, охоплюючи всі сторони її особистісного, сімейного, суспільного й державного буття. Ціннісне ставлення до здоров'я має загальнолюдське значення. Воно в тій або іншій формі приймається й усвідомлюється всіма людьми й існує в тісному зв'язку з іншими ціннісними установами особистості, пронизує всі види ставлень, збагачуючи їх і надає діяльності людини емоційне забарвлення й гуманістичний зміст.

Педагогічний аспект ціннісного ставлення до здоров'я репрезентовано в працях В. Андрєєва, І. Борзенка, О. Васильєва, О. Дубогай, Л. Жаліло, І. Журавльова, Г. Зайцева, С. Кириленко, М. Куїнджи, В. Кукушкіна, А. Маслоу, М. Никандрова, В. Оржеховської, Л. Татарнікової та ін.

Питанням формування ціннісного ставлення учнівської та студентської молоді до свого здоров'я присвячені дисертаційні дослідження Т. Белінської, Т. Вершиніної. Окремі аспекти цієї проблеми були предметом наукових досліджень В. Горащука, М. Гриньової, В. Бабича, Г. Кривошеєвої, С. Лебедченко, М. Литвинової, Л. Овчиннікової та ін.

Метою нашого дослідження є теоретичне обґрунтування сутності ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я.

Дослідження здійснювалося на базі Державного закладу „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

Для вирішення поставленої мети дослідження було проаналізовано наукові праці з філософії, психології, педагогіки, культурології та ін.

З метою розкриття сутності поняття «ціннісне ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я» виникає необхідність аналізу основних категорій, що мають найбільше значення для нашого дослідження, а саме: «здоров'я», «індивідуальне здоров'я», «цінність», «ціннісне ставлення», і зробити короткий огляд різних підходів до типологізації цінностей.

Аналіз літературних джерел надає нам можливість стверджувати, що категорія «здоров'я» є складною й багатозмістовною й для того, щоб точніше його визначити, необхідно проаналізувати її різні змістовні аспекти.

У Преамбулі Статуту ВООЗ (1948 р.) наголошується, що здоров'я – це стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних відхилень [10].

Г. Апанасенко зазначає, що модель здоров'я складається з чотирьох компонентів, в якій взаємопов'язані соматичний, фізичний, психічний і етичний компоненти [1–2]. Соматичне здоров'я – стан органів і систем органів; фізичне – рівень росту й розвитку органів і систем органів; психічне – стан психічної сфери, загальний душевний комфорт, що забезпечує адаптаційні реакції; моральне – комплекс характеристик мотиваційно-потребнісної сфери (система цінностей, установ, мотивів).

С. Чікін розглядаючи здоров'я з позиції психології вважає, що здоров'я це не відсутність хвороби, а скоріше її віддзеркалення, в сенсі подолання; не тільки стан організму, але й побудова життя [11]. Для подолання будь-якої хвороби у людини повинні бути сформовані позитивна мотивація та потреба бути здоровою.

Відомий педагог Б. Гершунський, розглядаючи «здоров'я» з педагогічної точки зору підкреслює, що здоров'я, особливо підростаючого покоління, виступає як одне із найважливіших умов, що забезпечують повноцінність процесу освіти [4].

Для нашого дослідження цікавим є визначення здоров'я яке надає вітчизняний педагог-валеолог В. Горащук, на основі системних уявлень про індивідуальне здоров'я людини: «Здоров'я – це стан зовнішньої й внутрішньої рівноваги людини із собою та навколишнім середовищем на духовному, психічному й фізичному рівнях, здатність ефективно виконувати усі біологічні та соціальні функції» [5].

Таким чином, поняття «здоров'я» – об'ємна система, що містить у собі величезний сенс. Тобто, здоров'я – важливий чинник для реалізації мети, намірів і дій, як окремої людини, так і соціуму в цілому.

У нашому дослідженні ми розглядаємо формування ціннісного ставлення студентів до свого здоров'я. У словарі російської мови за редакцією С. Ожегова ми знаходимо тлумачення термінів «своє», й «індивідуальне». «Своє» це приналежний собі, що має відношення до себе, «індивідуальне» – особистісне, що притаманне конкретному індивідууму та відрізняється характерними ознаками від інших [8]. Тому ми ототожнюємо ці поняття як синоніми, й далі розглядаючи ціннісне ставлення студентів до свого здоров'я матимемо на увазі індивідуальне здоров'я студента.

Ми пропонуємо віднести категорію «індивідуальне здоров'я» в розряд особистісно-значущої цінності за такими ознаками: здоров'я індивідуума визначається його високою практичною значущістю для збереження й підтримки життєдіяльності людини, тобто дана категорія наділена сенсом; здоров'я, як специфічна освіта в структурі індивідуальної свідомості, є орієнтиром, ідеалом особистості, до підтримки і зміцнення якої людина може і повинна прагнути; здоров'я – це мета, досягнення якої дозволить людині забезпечити оптимальну

тривалість життя, необхідну його якість і достатню соціальну дієздатність (на роботі, в побуті, навчанні); здоров'я, в той же час, є засобом для задоволення базових потреб індивідуума, визначаючи стратегію життя людини [9].

Можна стверджувати, що здоров'я людини є актуальною цінністю (задіяною в практичній діяльності суб'єкта), безпосередньою (здоров'я як цінність), загальнолюдською (що об'єднує безліч різних інтересів) і абсолютною (як і життя людини), а також, безумовно, – самоорієнтовною (носієм цінності виступає сама людина).

Для нашого дослідження набуває значення саме таке трактування поняття цінності, що відповідає сучасній науковій парадигмі, а також класифікація цінностей для визначення в ній місця «здоров'я».

Для вивчення проблеми формування ціннісного ставлення до свого здоров'я у студентів вищих педагогічних навчальних закладів, ми повинні чітко диференціювати такі важливі аспекти явища цінності, як – цінності є значенням або значущістю й яку систему відносин вони фіксують. Щодо відповіді на це питання, треба відзначити, що ми дотримуємося визначення М. Кагана, згідно якого цінність є значенням [6] й фіксує систему суб'єкт-об'єктних відносин.

Розглядаючи здоров'я як одну із людських цінностей, ми наповнюємо його власним змістом, спираючись при цьому на ціннісний підхід до проблеми його формування. Сутність аксіологічного підходу до досліджуваної нами проблеми полягає в його спрямованості на розуміння змісту, значення й на розвиток здібностей учнівської молоді (учнів, студентів) до осмислення феномена здоров'я, з точки зору наповнення його змістом.

Таким чином, можна зазначити, що у світлі ціннісного підходу – здоров'я можна визначити як особистісну цінність що має свою історію й вимагає усвідомленого ставлення до нього як до мети, до здійснення якої повинна прагнути людина, щоб прожити довге і щасливе життя [9].

Для виявити сутність дефініції „ціннісне ставлення” звернемося до категорії „ставлення”, що була розроблена вченими-психологами і соціологами. Так, О. Лазурський, проводячи психологічний аналіз ставлень людини, вперше розглядає їх як структурні компоненти особистості й виділяє ставлення у єдину психічну освіту, яку називає екзопсихікою [7].

Розвиток дефініції «ставлення» проходило паралельно з процесом активного розгляду і обговорення поняття «соціальної установи». На життєвому рівні ці поняття вживаються в близькому один до одного значенні. У психології ці категорії мають власні значення, свої градації дослідження, в основі яких лежить ідея виявлення особливого стану особистості, що передує її поведінці.

Соціальна установка вивчалася також і в західній соціальній психології і соціології, для позначення якої використовувався термін «атитюд». Пропонується остаточний, систематизований варіант, згідно



якого аттитюд – це «певний стан свідомості й нервової системи, що виражає готовність до реакції й організоване на засаді попереднього досвіду та має спрямований і динамічний вплив на поведінку». Таким чином, науковці встановили залежність аттитюда від попереднього досвіду його регулятивну роль у поведінці людини.

Для нас має значення те, що науковці визначили структуру аттитюда (соціальної установки), в якій вони виділили три компоненти: когнітивний (усвідомлення суб'єктом об'єкту соціального середовища); афективний (емоційна оцінка об'єкту, виявлення відчуття симпатії або антипатії до нього); конативний (поведінковий) (послідовна поведінка зі ставлення до об'єкту).

Розглянувши категорії цінності й ставлення, що склалися в науці на основі філософської теорії цінності й психологічної концепції суб'єктивного ставлення, ми зазначаємо, що ціннісне ставлення – це сукупність потреб особистості, що спрямовані на пошук цінностей у всіх сферах її діяльності й виступають метою, орієнтирами, ідеалами, зразками для наслідування й оцінки своїх дій і своєї поведінки на протязі свідомого життя [9].

Аналізуючи наукові джерела з педагогіки стосовно проблеми формування ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я можна зазначити, що характеристика категорії ціннісне ставлення педагогами здійснюється з аксіологічної точки зору і практично не містить педагогічного трактування даного поняття.

Ми вважаємо, що «ціннісне ставлення» з педагогічної точки зору, це цілеспрямований педагогічний процес, результатом якого є сформовані свідомі почуття суб'єкту освітнього процесу до цінностей, що мають для нього вагомим значення та визначають його життєву поведінку [9].

Значимо, що ціннісне ставлення є результатом цілеспрямованого педагогічного процесу формування мотивації, свідомості, потреби і почуттів до будь-якої цінності, що має для учасників освітньо-виховного процесу вагомим значення й визначає стратегію їх поведінки у всіх сферах життєдіяльності. Ціннісне ставлення формується як пережите особистісне, глибоко емоційне явище, дії особистості на його основі практично не мають межі.

Як результат виховної дії, ціннісне ставлення формується під впливом на свідомість, відчуття й поведінку студентів. Виходячи з цього і враховуючи загальноприйнятту теорію ставлення, на нашу думку, у структурі ціннісного ставлення можна виділити когнітивний, афективний і конативний компоненти.

З точки зору аксіологічного підходу в кожному з цих компонентів повинен виявлятися ціннісний характер ставлення.

У рамках когнітивного компоненту ця функція надається ціннісному цілепокладанню, завдяки чому мета виступає не просто результатом діяльності, а цінністю цього результату. Іншою складовою

когнітивною компоненту ціннісного ставлення є ціннісне осмислення наукового знання про цінності, що припускає не тільки засвоєння людиною теоретичних знань, а й визначення значення самої цінності для неї, тому що теоретичні знання самі по собі аксіологічно нейтральні, якщо вони не розглядаються у ставленні до людини й не використовується заради обставин її життя. Третя складова когнітивного компоненту ціннісного ставлення це результат осмислення наукового знання про цінність.

В афективний компонент ціннісного ставлення входить емоційна оцінка цінності, що виявляється у відчуттях симпатії або антипатії до неї.

Конативний компонент припускає такий рівень ціннісного ставлення, на якому цінність визначає поведінку людини, її дії або стиль життя. Тобто ціннісне ставлення розповсюджується на діяльність людини і стає ціннісно-орієнтованою.

Зазначимо, що з педагогічної точки зору, ціннісне ставлення – це результат організованого й цілеспрямованого педагогічного процесу формування мотивації, свідомості, потреби й почуттів до будь-якої цінності, що має для учасників освітньо-виховного процесу ціннісне значення й визначає стратегію їх поведінки у всіх сферах життєдіяльності. Ціннісне ставлення формується як особисто пережите, глибоко емоційне явище й дії особистості на його основі практично не мають межі.

Широкий спектр діяльності й поведінки особистості на засаді ціннісного ставлення дозволяє використовувати це тлумачення як основу стосовно проблеми здоров'я студентів, що надає можливість визначити змістовну сутність ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я на основі ціннісного і педагогічного підходів. Ми надаємо своє визначення поняття ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я як складне особистісне новоутворення, що характеризується сформованістю знань і уявлень про здоров'я як цінність, позитивною активністю щодо ведення здорового способу життя, усвідомленістю ставлення до здоров'я, сформованістю вмінь та навичок зміцнення й збереження здоров'я, що сприяє позитивній зміні поведінки на тривалий час.

Ми цілком згодні з Т. Белінською, яка вивчала проблему стосовно психологічних складових ціннісного ставлення до здоров'я у студентів педагогічного вищого навчального закладу, що з точки зору психологічного підходу проблема збереження й зміцнення здоров'я – це проблема розвитку ціннісного ставлення особистості до особистого здоров'я, що являє собою складне психологічне новоутворення й сприяє довготривалій позитивній зміні поведінки [3]. Важливим ланцюгом розвитку такого ставлення особистості до свого здоров'я виступає кожний конкретний вчитель як провідник ціннісного ставлення до здоров'я.

На її думку психологічними складовими розвитку ціннісного ставлення до свого здоров'я є внутрішні особистісні умови: індивідуальні характеристики, система потреби, засвоєні норми, цінності, еталони та засоби розвитку: спрямовані соціальний вплив, що надають учасникам дослідження значущу інформацію про здоров'я.

Будь-яка багаторівнева категорія має свою певну структуру. На нашу думку, що основні складові будь-якого ставлення до здоров'я це когнітивна (знанева), афективна (емоційна) і конативна (поведінкова).

Мотиваційна складова характеризує здатність особистості до внутрішньої мотивації (спонуки) дій, готовність й ініціація здійснення практичних дій що спрямовані на турботу про здоров'я.

Когнітивна складова ставлення до здоров'я – це усвідомлення власного стану. На розуміння свого стану як здорового або хворого впливають багато чинників соціальної і психологічної природи, наприклад, психологічна компетентність особистості. Ця складова безпосередньо пов'язана з певними соціальними уявленнями про здоров'я, що панують у конкретному суспільстві.

Афективна складова припускає використання внутрішньо особистісних ресурсів, доступ до яких може бути ускладнений через різні причини. У цьому аспекті фізичний стан людини завжди якимось чином відображається у настрої.

Конативна складова визначається характером залучення суб'єкта в соціальну практику оздоровлення, яка надає можливість визначити стратегію активної поведінки, що спрямована на зміцнення й збереження здоров'я. Вчинки людини, її активність визначають поведінкову складову ставлення до здоров'я. Активність, що властива людині, у свою чергу, може бути розділена на дві складові – екстраактивність й інтраактивність. Активність не реалізується повністю, якщо вона спрямована зовні й зустрічає якісь перешкоди. У людей, які незадоволені результатами прояву зовнішньої активності здійснюється накопичення негативних оцінок щодо власних досягнень, що поступово знижує їхню мотивацію до самореалізації себе в справах, у соціальній взаємодії і впливі. При цьому відбувається перерозподіл енергії у бік більшої внутрішньої активності, що виявляється в посиленні прагнення до зміни самої себе і самовдосконалення.

Усі ці складові ціннісного ставлення до свого здоров'я взаємопов'язані між собою, а саме: якщо в емоційному ставленні до свого здоров'я і його ресурсів виявляється індивідуально-особистісна своєрідність, суб'єктивність, то когнітивний і поведінковий компоненти виступають у значній мірі як інтерперсональні феномени, оскільки їх форма і зміст визначаються характером поширених соціальних уявлень і вироблених культурою стратегій або практики оздоровлення. Тобто, культура, формуючи еталонні уявлення про здоров'я й оздоровчу технологію визначає, як слід сприймати стан свого здоров'я і що робити для його зміцнення й збереження.

Головна детермінанта когнітивної та поведінкової складових ціннісного ставлення до здоров'я – соціальна, тоді як мотиваційної та емоційної складових – внутрішньо особистісна. Виходячи з уявлень про ці взаємопов'язані складові, можна відмітити, що зміст і узгодженість вищезазначених складових у людей із різним ставленням до здоров'я будуть різними. Одним із напрямів дослідження ціннісного ставлення до здоров'я, що розробляються в наш час є визначення структурних характеристик ціннісного ставлення до здоров'я, виділення показників вказаних характеристик і вибір методик їх вивчення. На нашу думку, розглядати дослідження даної проблеми доцільніше через вивчення мотивів, підструктур свідомості, що визначають поведінку людини, тому що метою формування ціннісного ставлення до здоров'я є зміна поведінки людини відповідно вимог до себе та тих хто оточує.

З вище викладеного зазначаємо, що знання про сутність і компонентний склад ціннісного ставлення як результату педагогічної дії на особистість студента і взаємодії з ними, дозволяють визначити сутність ціннісного ставлення студентів до свого здоров'я на підставі сукупності мотиваційного, когнітивного, афективного та конативного компонентів.

Мотиваційна складова ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я включає: структуру мотивів до покращення здоров'я; готовність до саморозвитку; здатність до мотивування здорового способу життя.

Когнітивна складова ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я включає: ціннісне осмислення теоретичних знань про здоров'я; ціннісне уявлення про здоров'я; уміння та навички розробки індивідуальної оздоровчої програми й створення образу свого ставлення до здоров'я.

Афективна складова ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я включає: ступінь переваги цінності здоров'я в ієрархії термінальних цінностей; емоційна оцінка феномену здоров'я; відчуття відповідальності за своє здоров'я.

Конативна складова ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я включає: активність студентів в реалізації здорового способу життя на підставі індивідуальної оздоровчої програми.

Таким чином, ми визначили сутність ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я яка включає мотиваційну, когнітивну, афективну, конативну складові. Зазначаємо, що функції усіх складових ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я спрямовані на підтримку внутрішньої узгодженості особистості; гармонізацію особистості зі світом та забезпечення умов для особистісного зростання.

### Список використаної літератури

1. **Апанасенко Г. Л.** Сущность и механизмы индивидуального здоровья / Г. Л. Апанасенко // Украинський медичний альманах. – 2002. – № 4. – Т. 5. – С. 6–7.
2. **Апанасенко Г. Л.** Валеология : Неизбежность новой стратегии здравоохранения / Г. Л. Апанасенко // Украинский медичний часопис. – 2003. – № 5. – С. 90–92.
3. **Белинская Т. В.** Психологические составляющие развития ценностного отношения к здоровью у студентов педагогического вуза: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Белинская Татьяна Владимировна. – Калуга, 2005. – 170 с.
4. **Гершунский Б. С.** Образование в третьем тысячелетии: гармония знаний и вера / Б. С. Гершунский // Педагогіка. – 1998. – № 2. – С. 49–58.
5. **Горащук В. П.** Теоретичні та методологічні засади формування культури здоров'я школярів : дис. ... доктора пед. наук. 13.00.01 : Горащук Валерій Павлович. – Харків, 2004. – 414 с.
6. **Каган М. С.** Философская теория ценности / М. С. Каган. – СПб: ТООТК „Петрополис”, 1997. – 205 с.
7. **Лазурский А. Ф.** Классификация ценностей / А. Ф. Лазурский // [сост. К. В. Сельченко]. – Мн. : Харвест. – М. : АСТ, 2002. – 592 с.
8. **Ожегов С. И.** Словарь русского языка / С. И. Ожегов. – Москва. : Русский язык. – 1983. – 814 с.
9. **Соколенко О. І.** Формування ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я : дис. ... канд. пед. наук. 13.00.04 : Соколенко Олена Іванівна. – Луганськ, 2008. – 209 с.
10. **Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения : основные документы.** – 39-е изд.; пер. с англ. – М. : Медицина, 1995. – 208 с.
11. **Чикин С. Я.** Что такое здоровье? [11]. / С. Я. Чикин, Г. И. Царегородцев – М. : Знание, 1976. – 96 с.

#### **Соколенко О. І. Сутність ціннісного ставлення студентів до свого здоров'я.**

У статті розкрито сутність ціннісного ставлення студентів до свого здоров'я на підставі сукупності мотиваційного, когнітивного, афективного та конативного компонентів.

Мотиваційна складова ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я включає: структуру мотивів до покращення здоров'я; готовність до саморозвитку; здатність до мотивування здорового способу життя.

Когнітивна складова ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я включає: ціннісне осмислення теоретичних знань про здоров'я; ціннісне уявлення про здоров'я; уміння та навички розробки індивідуальної оздоровчої програми й створення образу свого ставлення до здоров'я.

Афективна складова ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я включає: ступінь переваги цінності здоров'я в ієрархії термінальних цінностей; емоційна оцінка феномену здоров'я; відчуття відповідальності за своє здоров'я.

Конативна складова ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я включає: активність студентів в реалізації здорового способу життя на підставі індивідуальної оздоровчої програми.

*Ключові слова:* здоров'я, цінності, ставлення, ціннісне ставлення до свого здоров'я, компоненти ціннісного ставлення до здоров'я.

### **Соколенко Е. И. Сущность ценностного отношения студентов к своему здоровью.**

В статье раскрыта сущность ценностного отношения студентов к своему здоровью на основании совокупности мотивационного, когнитивного, аффективного и конативного компонентов.

Мотивационная составляющая ценностного отношения студентов высших педагогических учебных заведений к своему здоровью включает: структуру мотивов к улучшению здоровья; готовность к саморазвитию; способность к мотивации здорового образа жизни.

Когнитивная составляющая ценностного отношения студентов высших педагогических учебных заведений к своему здоровью включает: ценностное осмысление теоретических знаний о здоровье; ценностное представление о здоровье; умения и навыки разработки индивидуальной оздоровительной программы и создание образа своего отношения к здоровью.

Аффективная составляющая ценностного отношения студентов высших педагогических учебных заведений к своему здоровью включает: степень преимущества ценности здоровья в иерархии терминальных ценностей; эмоциональная оценка феномена здоровья; чувство ответственности за свое здоровье.

Конативная составляющая ценностного отношения студентов высших педагогических учебных заведений к своему здоровью включает: активность студентов в реализации здорового образа жизни на основании индивидуальной оздоровительной программы.

*Ключевые слова:* здоровье, ценности, отношение, ценностное отношение к своему здоровью, компоненты ценностного отношения к здоровью.

### **Sokolenko O. I. Essentials of value attitude of students to their health**

The article provides the essentials of value attitude of students of high educational pedagogical institutions towards their health based on scope of motivational, cognitive, affective and conative components.

Motivational component of value attitude of students of high educational pedagogical institutions towards their health includes: structure of causes for health improvement; willingness to personal development; capacity to justify healthy life-style.

Cognitive component of value attitude of students of high educational pedagogical institutions towards their health includes: value understanding of theoretical knowledge of health; value conception of health; skills and experience to devise individual health-improving program and create image of one's attitude towards own health.

Affective component of value attitude of students of high educational pedagogical institutions towards their health includes: level of predominance of health value in the hierarchy of terminal values; affective evaluation of phenomenon of health; sense of responsibility for personal health.

Conative component of value attitude of students of high educational pedagogical institutions towards their health includes: active participation of students in realization of healthy life-style under individual health improving program.

*Key words:* health, value, attitude, value attitude towards one's health, components of value attitude towards health.

Стаття надійшла до редакції – 29.03.2016 р.

Рекомендовано до друку – 27.05.2016 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Караман О. Л.

**УДК 796.011.3**

**О. Д. Шинкарьова**

### **ОСНОВНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ**

В сучасних умовах розвитку нашого суспільства спостерігається різке зниження стану здоров'я населення і довголіття. За даними різних дослідів, лиш біля 10% молоді мають нормальний рівень фізичного стану і здоров'я, тривалість життя скоротилась на 7-9 років, в результаті знижується і виробничий потенціал суспільства. Тільки оптимальне фізичне навантаження в поєднанні з раціональним харчуванням і способом життя є найбільш ефективним попередженням багатьох захворювань і збільшення тривалості життя.

Щоб фізична культура давала позитивний вплив на здоров'я людини, необхідно дотримуватись певних правил:

- 1) засоби і методи фізичного виховання повинні застосовуватись тільки такі, які мають наукове обґрунтування їх оздоровчої цінності;
- 2) фізичні навантаження повинні плануватися відповідно з можливостями тих, хто займається.

- 3) в процесі використання всіх форм фізичної культури необхідно забезпечити регулярність і єдність лікарського, педагогічного контролю і самоконтролю [2,4,5,8,9].

Принцип оздоровчої спрямованості зобов'язує спеціалістів фізичної культури і спорту так організувати фізичне виховання, щоб воно виконувало і профілактичну і розвиваючу функцію. Це означає, що з допомогою фізичного виховання необхідно:

- 1) удосконалювати функціональні можливості організму, підвищуючи його працездатність до негативних впливів;
- 2) компенсувати недолік рухової активності, яка виникає в умовах сучасного життя.

На сьогоднішній день розроблені і практично випробувані авторські комплекси і програми фізичних вправ оздоровчої спрямованості для масового використання [1,3,7]. Основні їх переваги – доступність, простота реалізації і ефективність. Насамперед це: 1. контрольовані бігові навантаження (система Купера); 2. режим 1000 рухів (система Амосова); 3. 10000 кроків кожний день (система Міхао Інаї); 4. біг заради життя (система Лід'ярда); 5. абетка оздоровчого бігу (система Мільнера).

В наш час з'явилися нові течії оздоровчої фізичної культури, які дають оздоровчий ефект. До них можна приєднати оздоровчу аеробіку і її різновиди: степ, слайд, джаз, аква- або гідроаеробіку, танцювальну аеробіку (фанк, сіть-джем, хіп-хоп), велоаеробіку, аеробіку з навантаженням, акваджогінг, шейпінг, фітнес, стретчинг та інші.

Вибір тої чи іншої методики занять фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю є співвідношення з реальними обставинами, можливостями, вимогами, деколи є справою індивідуального смаку і інтересу [3,8].

Оздоровчий ефект фізичних вправ спостерігається лиш тільки в тих випадках, коли вони раціонально збалансовані по спрямованості до індивідуальних можливостей займаючих [6].

Імовірно, що використання сучасних методів та засобів оздоровчого напрямку зможуть покращити стан здоров'я, знизити рівень захворювань у людей всіх категорій віку і статі.

Мета дослідження – визначити важливість застосування сучасної системи фізкультурно – оздоровчих технологій у фізичному вихованні.

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які в цей час інтенсивно розвиваються. Поняття фізкультурно-оздоровча технологія поєднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і науковій дисципліні, що розробляє й удосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу.



Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми, які становлять основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп (ФОГ), створюваних на базі фізкультурно-спортивних організацій, а також персональних фітнес-занять.

Класифікація фітнес-програм. Фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої в рамках групових або індивідуальних (персональних) занять, можуть мати як оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення й підтримка належного рівня фізичного стану), так і переслідувати мети, пов'язані з розвитком здатностей до рішення рухових і спортивних завдань на досить високому рівні.

У першому випадку фітнес-програми орієнтовані на меті оздоровчого фітнеса, у другому - спортивно-орієнтованого або рухового.

Класифікація фітнес-програм ґрунтується: а) на одному виді рухової активності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання й т.п.); б) на сполученні декількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка й бодібілдинг; аеробіка й стретчинг; оздоровче плавання й біг і т.п.); в) на сполученні одного або декількох видів рухової активності й різних факторів здорового способу життя (наприклад, аеробіка й загартовування; бодібілдинг і масаж; оздоровче плавання й комплекс водолікувальних відбудовних процедур і т.п.).

У свою чергу, фітнес-програми, засновані на одному виді рухової активності, можуть бути розділені на програми, в основу яких покладені:

- види рухової активності аеробної спрямованості;
- оздоровчі види гімнастики;
- види рухової активності силової спрямованості;
- види рухової активності у воді;
- рекреативні види рухової активності;
- засоби психоемоційної регуляції.

Крім того, виділяють інтегративні, узагальнені фітнес-програми, орієнтовані на спеціальні групи населення: для дітей; для людей похилого віку; для жінок у до- і післяпологовому періоді; для осіб з високим ризиком захворювань або захворювання, що має; програми корекції маси тіла.

В останні роки інтенсивно розвиваються комп'ютерні фітнес-програми.

Таке різноманіття фітнес-програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні й оздоровчі інтереси широких верств населення. З огляду на те, що в зміст поняття фітнес входять багатфакторні компоненти (планування життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, у тому числі боротьба зі стресами й інші фактори здорового

способу життя), кількість створюваних фітнес-програм практично не обмежена.

Структура й зміст фітнес-програм. Різноманіття фітнес-програм не означає довільність їхньої побудови - використання різних видів рухової активності повинне відповідати основним принципам фізичного виховання.

Як би оригінальної не була та або інша фітнес-програма, у її структурі виділяють наступні частини (компоненти):

- розминка;
- аеробна частина;
- кардіореспіраторний компонент (частина програми, орієнтована на розвиток аеробної продуктивності);
- силова частина;
- компонент розвитку гнучкості (стретчинг);
- заключна (відбудовна) частина

Наведена узагальнена структура фітнес-програми може піддаватися змінам залежно від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану що займаються й інших факторів. Наприклад, у фітнес-програмах, заснованих на оздоровчих видах гімнастики, розрізняють 8 цільових компонентів або блоків:

- що підводить (підготовка організму тих, хто займається до заняття);
- аеробний (розвиток серцево-судинної й дихальної систем організму);
- танцювально-хореографічний (реалізація естетичних мотивів й установок, розвиток координаційних здатностей);
- коригувальний (корекція фігури тіла й вправи силового характеру);
- профілактичний (профілактика різних захворювань);
- додатковий (розвиток спритності, гнучкості, вестибулярній стійкості);
- довільний (розвиток музично-ритмічних здатностей);
- релаксаційний (відновлення після занять, зняття напруги й на розслаблення).

Важливим компонентом сучасних фітнес-програм є стретчинг - система спеціально фіксуємих положень певних частин тіла з метою поліпшення еластичності м'язів і розвитку рухливості в суглобах. Організовані після основної розминки, по закінченні аеробної або силової частини тренування, а також у вигляді самостійного заняття вправи стретчингом знижують надмірну нервово-психічну напругу, ліквідують синдром відстроченого болю в м'язах після навантажень, служать профілактикою травматизму.

Рациональний варіант стретчинга припускає використання двох типів тренувальних комплексів. Перший тип (виборчої спрямованості) характеризується застосуванням ряду вправ (як правило, 5-7) за участю

тих самих м'язових груп, що викликає локальний, але значний по впливі ефект. Другий тип комплексу формується із вправ, кожне з яких спрямоване на певну м'язову групу. Доцільно займатися стретчингом по 15-30 хв щодня, чергуючи різні по спрямованості варіанти.

Невід'ємний компонент фітнес-програм - оцінка фізичного стану що займаються. Оцінюються основні складові: антропометричні показники, функціональний стан серцево-судинної системи, сила й витривалість м'язів, гнучкість.

Створення нових фітнес-програм. Основні фактори, що визначають створення нових фітнес-програм:

- результати наукових досліджень проблем рухової активності;
- поява нового спортивного інвентарю й устаткування (ступу-платформи, тренажери, фітболи, спинбайки й ін.);
- ініціатива й творчий пошук професіоналів фітнесу.

Розробка фітнес-програм – одне з основних джерел доходів сучасної фітнес-індустрії. Створення нових фітнес-програм супроводжується продуманою маркетинговою політикою й зв'язано не тільки з опублікуванням методичних посібників і рекомендацій, але й із широкою рекламою використовуваного інвентарю, устаткування, виданням аудіо- й відеопродукції, а також проведенням освітніх семінарів і курсів по відповідній підготовці інструкторів оздоровчого фітнесу.

Розробкою різних фітнес-програм займаються міжнародні фізкультурно-оздоровчі організації. У структурі таких організацій, як Міжнародна асоціація оздоровчих, тенісних і спортивних клубів, Міжнародна асоціація рухової активності й танців (ГОЕА), Всесвітня організація фітнесу ОУРО), Європейська конфедерація "Спорт і здоров'я" і інших, створені спеціалізовані підрозділи, що займаються розробкою й впровадженням передових фітнес-програм.

В Україні розробкою фізкультурно-оздоровчих програм протягом ряду років займався Київський науково-дослідний інститут медичних проблем фізичної культури (В. Муравов, С. Душанін, Л. Іващенко, Г. Опанасенко й ін.). У цей час в Україні ця робота триває в Інституті передових технологій у фізичному вихованні й спорті Української академії наук національного прогресу, у Росії – у Всеросійському науково-дослідному інституті фізичної культури, Волгоградському науково-дослідному інституті оздоровчої фізичної культури й інших установ. До числа провідних науково-дослідних центрів по розробці фітнес-програм у закордонних країнах ставляться Інститут аеробних досліджень К. Купера США, заснований в 1970 р., науковий центр Університету У. Кекконена (Фінляндія) і ін.

Отже, методом теоретичного аналізу і узагальнення літературних джерел та методом педагогічного спостереження було виявлено, що використання сучасних методів та засобів фізкультурно-оздоровчого

напрямку забезпечує позитивний вплив на здоров'є і стан людини; сприяє вдосконаленню функціональних можливостей організму, підвищуючи його працездатність до негативних впливів; компенсують недолік рухової активності, яка виникає в умовах сучасного життя; можуть знизити рівень захворювань у людей всіх категорій віку, статі, та за іншими ознаками.

### Список використаної літератури

**1. Купер К.** Аэробика для хорошего самочувствия: Пер.с англ. 2-е изд. доп., перераб./ К. Купер – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 112 с. **2. Линець М. М.** Основи методики розвитку рухових якостей: Навчальний посібник для фізкультурних вузів. / М. М. Линець. – Львів: «Штабр», 1997. – 236 с. **3. Линець М. М.** Витривалість, здоров'я, працездатність./ М. М. Линець, Г. М. Андрієнко – Львів, 1993. – 96 с. **4. Максименко А. М.** Основи теорії і методики фізическої культури./ А. М. Максименко.– М., 1999. – 425 с. **5. Матвеев Л. П.** Теорія і методика фізическої культури. Учебник для ин-тов физ. культуры. / Л. П. Матвеев.– М.: «ФиС», 1991. – 378 с. **6. Пирогова Е. А.** Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека/ Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко– Киев: Здоров'я, 1986. – 146 с. **7. Розенцвейг С.** Красота – в здоровье: / С. Розенцвейг./ Пер.с англ. М.: Физкультура и спорт, 1985. – 108 с. **8. Теория** и методы физического воспитания. В 2-х томах. Под ред. Т. Ю. Круцевич. – К: «Олимпийская література», 2003. Т. 2. – 432 с. **9. Холодов Ж. К.** Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд. испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 480 с.

### **Шинкарьова О. Д. Основні закономірності формування фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні**

В статті надано аналіз сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні, як засобу покращення стану здоров'я та працездатності людини. Обгрунтовані авторські комплекси і програми фізичних вправ оздоровчої спрямованості для масового використання, основними перевагами яких є доступність, простота реалізації і ефективність. Розкриті нові течії оздоровчої фізичної культури, які дають оздоровчий ефект. Наведена класифікація, структура і зміст фітнес-програм спрямованих на оздоровлення та активний відпочинок, які забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної і інших систем до умов м'язової діяльності. Крім оздоровчого ефекту, вони діють тренувально на організм людини, дозволяють збільшити рівень фізичних якостей, впливають на формування і подальше удосконалення життєво важливих рухових умінь і навичок.

*Ключові слова:* фізкультурно-оздоровчі технології, фізичні вправи, комплекси, програми, працездатність людини, фітнес-програми.

**Шинкарева Е. Д. Основные закономерности формирования физкультурно-оздоровительных технологий в физическом воспитании.**

В статье дан анализ современных физкультурно-оздоровительных технологий в физическом воспитании, как средства улучшения состояния здоровья и работоспособности человека. Обоснованы авторские комплексы и программы физических упражнений оздоровительной направленности для массового использования, основными преимуществами которых является доступность, простота реализации и эффективность. Раскрыты новые течения оздоровительной физической культуры, которые дают оздоровительный эффект. Приведенная классификация, структура и содержание фитнес-программ направленных на оздоровление и активный отдых, которые обеспечивают адаптацию сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем в условиях мышечной деятельности. Кроме оздоровительного эффекта, они действуют тренировочно на организм человека, повышают уровень физических качеств, влияющих на формирование и дальнейшее совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.

*Ключевые слова:* физкультурно-оздоровительные технологии, физические упражнения, комплексы, программы, работоспособность человека, фитнес-программы.

**Shinkareva O. D. Basic laws of formation of fitness technology in physical education**

The article is an analysis of modern fizkultturno-improving technologies in physical education as a means of improving the state of health, I and disability rights. Copyright grounded systems and programs improving orientation exercise for mass use, the main advantages which are accessibility, ease of implementation and effectiveness. Disclosed new trends improving physical training that provide healing effect. The classification, structure and content of the fitness programs aimed at rehabilitation and recreation, providing adaptation of the cardiovascular, respiratory and other systems of the terms, muscle activity. In health effect, they are training on the human body, can increase the level of physical properties, influence the formation and further improvement of the vital motor skills. However, today in our country is not done sufficient scientific justification for the different programs of health orientation. Therefore, scientific research in this field complements the scientific and methodological providing of national physical education content for features various facilities and programs improving orientation. The experience of many domestic and foreign research, in addition to the traditional system of physical education are the various types of recreational physical activity, which is popular among different sections of the population. One of the most effective tools that are relatively easy to use in practice and very effective for physical self-improvement in a student age is developed and

practically tested authoring systems and programs improving orientation exercise for mass use.

*Keywords:* Sport and Recreation technology, exercise facilities, programs, performance rights, a fitness program.

Стаття надійшла до редакції – 21.03.2016 р.

Рекомендовано до друку – 27.05.2016 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Глоба О. П.

**УДК 371.32:796.011.3**

**О. М. Школа, Д. В. Пятницька, О. В. Кабацька**

### **ВАЛЕОЛОГІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ**

Здоров'я – найбільша цінність не лише окремої людини, а й усього суспільства. Але поки що ця всім відома істина лише декларується і не є домінуючою у державній політиці. Актуальність експериментального дослідження валеологізації навчально-виховного процесу з фізичної культури обумовлена існуванням проблем пов'язаних із здоров'ям учнів шкіл всіх рівнів. В основі проблеми лежить протиріччя існуючої системи освіти, суперечність між необхідністю забезпечити надзвичайно широкий спектр освітніх послуг і неможливості це зробити, не погіршивши при цьому стан здоров'я учнів.

Сучасною педагогікою виявлені основні протиріччя традиційної системи педагогічної діяльності, що в сучасній школі приводить до: надмірного перевантаження учнів щодо засвоєння основ наук та шкодить цілісному розвитку особистості; погіршення здоров'я більшості учнів (тільки 6% учнів закінчують навчальні заклади відносно здоровими); розриву навчання і виховання, що веде до різкого поширення серед школярів, злочинності, наркоманії, проституції.

Тому одним з найбільш актуальних стратегічних завдань для української держави в новітніх умовах залишається виховання здорової нації. Його розв'язання покладено на систему освіти, оскільки сьогодні катастрофічно не вистачає знань інноваційного характеру, що допоможуть підростаючому поколінню вдало соціалізуватись та утримувати себе у гармонійних взаєминах з оточенням. Така спрямованість розвитку потребує пошуку нових методів та організаційних форм навчання, способів опанування знань, які б забезпечили досягнення якісно нового рівня сформованості фізичної культури особистості як в індивідуальному, так суспільному вимірах.

Аналіз наукових джерел виявив широкий інтерес зарубіжних (Х. Броунлі, W.Osiński та ін.) і вітчизняних (Ю. Васьков, Т. Круцевич, Ю. Солопчук, Б. Шиян та ін.).

Учені одностайні в думці про те, що зміст освіти і, зокрема, фізкультурної, на сучасному етапі не достатньо відповідає потребам суспільства та ринку праці, не повною мірою спрямований на набуття учнівською молоддю необхідних життєвих компетентностей. Науковці наголошують на зміщенні акценту фізичної культури з суто фізичного на освітній, виховний та оздоровчий аспекти.

Нажаль, сьогодні спостерігається відсутність у переважної більшості учнівської молоді життєвих цілей і готовності до самостійної діяльності, несформованість інтересів та ініціатив, низький рівень рухової активності, непристосованість до фізичних навантажень.

Аналіз сучасних досліджень дає підстави стверджувати, що й сьогодні основними факторами, що перешкоджають залученню школярів до здорового способу життя, залишаються такі: недостатній загальний культурний рівень; стійкі шкідливі звички; відсутність спеціальних знань і навичок *зміцнення й збереження здоров'я*; недостатній рівень викладання фізичної культури в школі, неефективна організація навчального процесу, відсутність нових концептуальних підходів до фізичного виховання школярів тощо.

Наразі в Україні спостерігається невідповідність між фізичною підготовленістю випускників шкіл та вимогами, які висуваються до них майбутньою навчальною та професійною діяльністю. Тому актуальними, на наш погляд, є звернення науковців до проблем змісту фізкультурної освіти та його модернізації в Україні.

Мета дослідження полягає в тому, щоб окреслити актуальні проблеми модернізації змісту фізкультурної освіти в Україні.

Специфіка нашого дослідження зобов'язує усвідомлення понятійного апарату та системи категорій з обраного наукового напрямку у сучасному їх тлумаченні.

Ми погоджуємося з думкою сучасної дослідниці Т. Степанової про те, що зміст освіти – це свого роду модель соціального досвіду, яка складається з трьох рівнів формування: 1) рівень загального теоретичного уявлення; 2) рівень навчального предмета; 3) рівень навчального матеріалу [5].

Аналіз вихідних понять сучасних теоретиків свідчить про неоднозначність у визначенні категорії «фізкультурна освіта» (від англ. *physicaleducation*), розуміння якого було започатковано П. Лесгафтом. Наразі спостерігається тенденція ототожнення термінів «фізичне виховання» з поняттям «фізкультурна освіта». Наголосимо, що визначення тотожності цих понять, а в зв'язку з цим і їх змістового наповнення, є дискусійним питанням, що зумовлюється особливостями розвитку педагогічної думки. Зокрема, Л. Лубишева відзначає такі закономірності історичного розвитку науки про фізичне виховання: «Від

зміцнення здоров'я та розвитку прикладних рухових функцій людини до формування її особистості й поведінки за допомогою фізичних вправ» [6].

На нашу думку, термін «фізкультурна освіта» необхідно розглядати у контексті категорій «фізична культура», «освіта», «виховання», адже системоутворюючим фактором фізкультурної освіти виступає культура особистості, а компонентами структури фізкультурної освіти є процеси навчання, виховання і розвитку.

Аналіз та узагальнення цих специфічних категорій дає нам підстави розуміти неспеціальну фізкультурну освіту як педагогічно організований процес формування в учнів життєво необхідних рухових умінь та навичок, що, по-перше, забезпечують морфо-функціональний розвиток організму дитини, по-друге, дозволяють успішно виконувати будь-який вид діяльності з максимальною ефективністю, по-третє, сприяють психічному, морально-духовному та соціальному вдосконаленню особистості.

Як вказує вітчизняна дослідниця О. Шиян, зміст фізкультурної освіти являє собою взаємозв'язок таких основних компонентів: 1) знання про способи рухової діяльності, 2) способи власної фізкультурно-оздоровчої діяльності, 3) способи спортивної діяльності.

М. Фіцула, в свою чергу, до змісту фізичного виховання школярів відносить такі складові, що передбачені програмою з навчального предмету: а) засвоєння теоретичних відомостей (знання із загальної гігієни та гігієни фізичних вправ, відомості, необхідні для самостійного виконання фізичних вправ); б) гімнастичні вправи, що сприяють загальному фізичному розвитку учнів (шикування і перешикування, стройові вправи, вправи, спрямовані на загальний розвиток дитини, на формування правильної постави, акробатичні вправи, танцювальні вправи, лазіння і перелізання, вправи з рівноваги, вправи в висах і упорах, опорні стрибки); в) легка атлетика (різні види бігу, стрибки в довжину і висоту, метання на відстань); г) рухливі ігри, розраховані на розвиток в учнів кмітливості, спритності, швидкості дій, виховання колективізму і дисциплінованості; г) спортивні ігри (баскетбол, волейбол, футбол); д) лижна підготовка (оволодіння основними прийомами техніки пересування на лижах, розвиток рухових якостей); е) кросова і ковзанярська підготовка; є) плавання (кролем на грудях і на спині, брасом, а також пірнання і прийоми рятування тих, хто тоне).

На думку Ю. Васькова, засобами реалізації змісту фізкультурної освіти є урок фізичної культури, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня, позакласна та позашкільна фізкультурно-масова і спортивна робота [1].

На думку Б. Шияна, метою загальної фізкультурної освіти є формування наукового світогляду учнів у сфері фізичної культури, оволодіння ними засобами, методами і формами індивідуальної рухової діяльності, уміння цілеспрямовано використовувати цю діяльність для



власного духовного і фізичного вдосконалення, зміцнення і збереження здоров'я. Засобами цього процесу виступають: система спеціальних знань, фізичних вправ (на сучасному етапі історії відображені як масовий та рекреаційний спорт), гігієнічних факторів та оздоровчих сил природи [3, с.27].

Вітчизняні дослідники О. Томенко [7] та Т. Круцевич [2] дійшли висновку, що внаслідок культурологічного переосмислення термінологічного апарату фізичної культури фізичне виховання у вузькому трактуванні пов'язується лише з удосконаленням фізичних якостей, «вихованням фізичного у дитині», тоді як існує думка, що альтернативою до широкого значення фізичного виховання є «неспеціальна фізкультурна освіта» («загальна фізкультурна освіта») або «фізкультурне виховання» як формування системи знань, потреб, інтересів і ціннісних орієнтацій. Дослідники визначають неспеціальну фізкультурну освіту в якості різновиду фізичної культури учнівської молоді, цілеспрямованим та спеціально організованим педагогічним процесом, що здійснюється, по-перше, в навчальних закладах, які не належать до сфери фізичної культури і спорту (спортивні, фізкультурно-оздоровчі клуби, секції), по-друге, під час побутової, оздоровчо-рекреаційної діяльності та в системі спорту для всіх і з метою сприяння формуванню здорового способу життя особистості через засвоєння цінностей фізичної культури, оволодіння специфічними знаннями, формування відповідної мотивації та рухових навичок, а також результативних процесів. Відповідно до цього важливим завданнями неспеціальної фізкультурної освіти науковцями визначено такі: 1) оволодіння системою знань, необхідних для ведення здорового способу життя та повноцінної життєдіяльності у соціумі; 2) засвоєння цінностей фізичної культури; 3) оволодіння життєво важливими руховими вміннями і навичками.

Як вказує М. Солопчук [4] зі співавторами, в сучасному освітньому просторі можна виокремити чотири концепції фізичного виховання дітей і молоді, в яких окреслюються нові фізкультурно-спортивні, оздоровчі форми роботи з учнями, як в урочній, так і в позакласній та позашкільній діяльності. До них відносять: 1) валеологічну освіту; 2) спортиризацію фізичного виховання; 3) олімпійську освіту; 4) гуманізацію та естетизацію фізичного виховання. На наш погляд, саме ці напрями мають стати базовими в процесі модернізації неспеціальної фізкультурної освіти дітей та підлітків. Тому розглянемо їх більш детально.

Валеологічну освітувчені розглядають як безперервний процес навчання, виховання та розвиток здоров'я людини, спрямований на формування системи наукових і практичних знань та навичок, поведінки та діяльності, які забезпечують цінність відношення до особистого здоров'я та здоров'я оточуючих. Принципово важливим є те, що тільки валеологія розглядає людину як голістичну (цілісну) єдину систему, що

має чітку структуру та ієрархію (тіло, психіка, моральність). На думку дослідників [8, 9], валеологічна освіта учнівської молоді може бути забезпечена інтеграцією обов'язкових теоретичних уроків фізичної культури і валеології; використанням обов'язкових позаурочних навчально-тренувальних, а також рекреаційних занять оздоровчого й корекційного спрямування з метою підвищення рухової активності, відпочинку, отримання задоволення і самовдосконалення в процесі рухової активності (аеробіка, черлідінг, рухливі та спортивні ігри, плавання, легка атлетика, туризм тощо). Усі перераховані види занять тісно пов'язані з культурою, вихованням, фізичною і духовною гігієною, турботою про здоров'я.

Цільовим орієнтиром спортизованого фізичного виховання є розвиток основ фізичної і духовної культури особистості, використання потенціалу здоров'я як системи цінностей, що активно реалізуються у здоровому способі життя. Ідею спортизації фізичного виховання в загальноосвітній школі успішно реалізував В. Бальсевич. В основі спортизованого фізичного виховання – ідея виявлення і розвитку спортивних талантів школярів, надання їм можливості набуття корисного спортивного досвіду, зміцнення рівня фізичної підготовленості та здоров'я, а, отже, формування спортивної культури учнів.

Концепція олімпійської освіти, у свою чергу, передбачає залучення дітей до ідеалів олімпізму, які зорієнтовані на вселюдські та духовні цінності, пов'язані зі спортом. Австралійська дослідниця Х. Броунлі розглядає олімпійську освіту як «багаторівневий спеціально організований педагогічний процес формування гармонійно розвиненої особистості через набуття знань, умінь і навичок, розвиток здібностей, інтересів, потреб та ціннісних орієнтацій, що базуються на гуманістичних ідеалах і цінностях олімпізму, і є складовою частиною загальної освіти».

У цьому аспекті необхідно вказати, що вітчизняні науковці конкретизують семантичне поле багатозначного терміну «олімпійська освіта» й виокремлюють в ньому дві площини. Зокрема, В. Юхимук зі співавторами розглядає олімпійську освіту як педагогічний процес, спрямований на здобуття, оволодіння знань олімпійської тематики, а олімпійське виховання – як процес формування особистості на основі олімпійських принципів, олімпійських цінностей та олімпійського ідеалу.

На нашу думку, зміст олімпійської освіти учнів необхідно має передбачати активне залучення дітей і молоді до традиційних і нетрадиційних моделей фізкультурно-спортивної діяльності, що сприятиме формуванню інтересу до фізичної культури, потреби у руховій активності, прагненню досягти спортивного результату.

Концепція гуманізації та естетизації фізичного виховання побудована на ідеях спортивно-гуманістичного виховання школярів шляхом підвищенням духовно-морального та естетичного компонентів

сучасного спорту, його гуманізації й інтеграції з мистецтвом. Як свідчить досвід власної практичної діяльності, наразі все більшої популярності серед дітей та молоді набувають динамічні, видовишно-витончені, емоційно-артистичні види спорту та фізкультурної активності (воркаут, черлідінг, нетрадиційні види гімнастики тощо).

Концептуального узагальнення означені погляди набули у програмах з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів України, що побудовані на засадах особистісно-орієнтованого навчання й виховання. Зважаючи на досвід провідних європейських країн у галузі фізкультурної освіти, в програмах передбачається планування змісту навчального матеріалу відповідно не лише до індивідуальних і вікових особливостей учнів, а й їхніх інтересів, урахування характеру рухової активності дитини у навчанні та побуті. Утім, як показало дослідження змісту навчальних програм, окремі розділи (модулі), такі як настільний теніс, туризм, плавання, ритмічна гімнастика з елементами спортивних танців та ін. не підкріплені належним матеріально-технічним забезпеченням у загальноосвітніх закладах, що значною мірою ускладнює реалізацію фізкультурної освіти учнівської молоді в руслі сучасних тенденцій.

**Висновки.** Розглядання проблеми дозволило визначити фізкультурну освіту учнівської молоді як цілеспрямований та спеціально організований педагогічний процес формування фізичної культури дітей та підлітків. В основу модернізації цього процесу на сучасному етапі реформування галузі, на нашу думку, необхідно закласти сучасні теоретичні концепції, що визначають інноваційні підходи та нові педагогічні технології, а саме: валеологізацію, спортизацію, гуманізацію та естетизацію фізичного виховання, виховання школярів у дусі олімпізму.

Подальші дослідження будуть направлені на підготовку майбутніх учителів до практичної реалізації проаналізованих концепцій фізкультурної освіти та упровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання школярів.

### Список використаної літератури

**1. Васьков Ю. В.** Основні складові змісту фізкультурної освіти в загальноосвітніх навчальних закладах [Електронний ресурс] / Ю. В. Васьков. – Режим доступу: [file:///C:/Users/Boss/Downloads/znpkhnpu\\_red\\_2012\\_42\\_6.pdf](file:///C:/Users/Boss/Downloads/znpkhnpu_red_2012_42_6.pdf). **2. Навчальна** програма з фізичної культури для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів підготовлена робочою групою у складі / Т. Ю. Круцевич [та ін.] – Київ, 2012. – 294 с. **3. Шиян Б. М.** Передумови й перспективи формування національної системи фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. – 2012. – № 4 (20). – С. 25-30. **4. Солопчук М. І.** Концептуальні підходи зміцнення та збереження здоров'я школярів у

процесі фізичного виховання / Д. І. Солопчук, С. І. Живага, В. М. Малюгін. – Режим доступу: <http://fizkultura.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/13/2014/06/24>. – Заголовок з екрану (дата звернення 20.12.2014 р.).

**5. Степанова Т.** Компоненти і чинники формування змісту освіти [Електронний ресурс] / Тетяна Степанова. – Режим доступу: [http://www.ird.npu.edu.ua/files/stepanova\\_t.pdf](http://www.ird.npu.edu.ua/files/stepanova_t.pdf).

**6. Концепция формирования физической культуры человека / Людмила Ивановна Лубышева.** – М. : ГЦОЛИФК, 1992. – 119 с.

**7. Томенко О.** Неспеціальна фізкультурна освіта учнівської молоді: теорія і методологія / О. Томенко, Т. Круцевич // Спортивна наука України. – 2012. – № 1 (45). – С. 18-23.

**8. Зюзін В. О.** Валеологічна освіта як фактор оздоровлення студентської молоді / В. О. Зюзін, І. К. Тахтарова, А. О. Захарова [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.chdu.edu.ua/pdf/naukpraci/pedagogika/2006/46-33-24.pdf>.

**9. Кабацька О. В.** Аналіз оздоровчих тренінгових програм, що впроваджуються в систему освіти для профілактики та подолання шкідливих звичок у підлітків / О. В. Кабацька // Вісн. Харківськ. нац. ун-ту імені В. Н. Каразіна. Серія: Валеологія: сучасність і майбутнє (Теорія та методика навчання фізичній культурі та основам здоров'я): зб. наук. пр. - Х.: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2010. - № 907. - Вип. 7. - С. 86-92.

#### **Школа О. М., Пятницька Д. В., Кабацька О. В. Валеологізація фізкультурної освіти учнівської молоді**

У статті розглядаються проблема модернізації змісту фізкультурної освіти учнівської молоді; дається визначення поняття «зміст освіти», характеризуються його складові, аналізуються погляди науковців на різні підходи щодо формування змісту фізкультурної освіти, уточнюється її мета, завдання, засоби реалізації.

В сучасних умовах найголовнішим, найпріоритетнішим є й буде здоров'я дітей, їх фізіологічний, інтелектуальний та моральний розвиток. Проблема формування валеологічної свідомості підростаючого покоління стає досить актуальною. Сучасна концепція освіти України орієнтує вчителя на досягнення головної мети освіти: формування готовності особистості до саморозвитку та її інтеграцію у національну і світову культуру. На основі узагальнення сучасних теоретичних концепцій в якості інноваційних підходів авторами обґрунтовано перспективні напрями модернізації фізкультурної освіти школярів.

*Ключові слова:* освіта, валеологізація, фізичне виховання; учні, навчальні заклади.

#### **Школа О. М., Пятницкая Д. В., Кабацька О. В. Валеологізація фізкультурного образования учащейся молодежи**

В статье рассматривается проблема модернизации содержания неспециального физкультурного образования учащейся молодежи; даётся определение понятия «содержание образования»,

характеризуються його составляющие, анализируются взгляды учёных на различные подходы к формированию содержания физкультурного образования, уточняются его цели, задачи, средства реализации.

В современных условиях главным и приоритетным является и будет здоровье детей, их физиологическое, интеллектуальное и нравственное развитие. Проблема формирования валеологического сознания подрастающего поколения становится весьма актуальной. Современная концепция образования Украины ориентирует учителя на достижение главной цели образования: формирование готовности личности к саморазвитию и ее интеграцию в национальную и мировую культуру. На основе обобщения современных теоретических концепций в качестве инновационных подходов авторами обоснованно перспективные направления модернизации физкультурного образования школьников.

*Ключевые слова:* образование, валеологизация, физическое воспитание; учащиеся, учебные заведения.

**Shkola E., Pyatnitskaya D., Kabackaya E. Valorisation physical education students**

The problem of the modernization of the content of non-special physical culture education; given the definition of "educational content", characterizes its components, and analyzes the views of scientists on the various approaches to the formation of the content of physical education, specifies its goals, objectives, means of implementation.

In modern conditions the main priority is and will children's health, their physical, intellectual and moral development. The problem of formation of valeological consciousness of the younger generation is very important. The modern concept of education of Ukraine orients teachers to achieve the main goal of education: formation of readiness of the personality to self-development and its integration into national and world culture. On the basis of generalization of modern theoretical concepts as innovative approaches by the authors of the promising directions of modernization of physical education of schoolchildren.

Review of the problem allowed us to determine the physical education of students as purposeful and specially organized pedagogical process of formation of physical culture of children and teenagers. The basis for the modernization of the process at the present stage of reforming the sector, in our view, it is necessary to lay modern theoretical concepts, defining innovative approaches and new teaching technologies, namely: paleologou, sportization, humanization and esthetically physical education, education of schoolchildren in the spirit of olympism.

*Key words:* education, valeological, physical education; students, educational institutions.

Стаття надійшла до редакції – 31.03.2016 р.

Рекомендовано до друку – 27.05.2016 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Горашук В. П.

УДК 375.5.015:753

**Н. В. Щурова**

### **ОЦІНКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я СУЧАСНИХ ШКОЛЯРІВ ЛУГАНЩИНИ**

Важливим стратегічним напрямом 11-річної загальної середньої школи є вирішення проблем комплексної реалізації оздоровчої функції шкільної освіти, забезпечення фізичного й духовного здоров'я учнів. До нових соціальних функцій освіти слід віднести й соціально-терапевтичну, що покликана значно підвищити рівень готовності особистості випускника до успішної життєдіяльності в складних умовах соціального середовища, попередження нервово-психічних і соматичних захворювань та виникнення залежностей від психотропних речовин через оздоровлення психіки людини в цілому, розвиток її особистісних якостей, які потрібні для гармонізації соціальних зв'язків і збереження здоров'я. У наш час учень повинен мати можливість пізнати себе, особливості людського організму, основні засоби здорового способу життя, запобігання різним захворюванням, шкідливим звичкам; уміти керувати своїм здоров'ям, що дасть їй шлях до повноцінного життя. В останні роки все частіше йдеться про фізичний стан організму не тільки як про абстрагований соціальний феномен, але і як про властивість особистості. В системі фізичного виховання акцентуються механізми й ефекти впливу на її розумовий розвиток та розширення пізнавальної інформативності, вдосконалення почуттів і соціальної поведінки, моральності й духовності.

Сьогодні дуже важливо під час навчання в школі навчити самому піклуватися про власне здоров'я, сформувати установку на підтримку власного здоров'я без застосування медикаментозних засобів.

Тому головними напрямками фізкультурно-оздоровчої діяльності визначені забезпечення та розвиток фізичного і морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, систематичності цього процесу тощо [1, с. 86-87]. Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів відокремлюють уміння: самостійно діяти відповідно до вимог здорового способу життя; виконувати комплекси вправ і процедур, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я; організовувати навчання і відпочинок, дотримуватися правил харчування. Наступними визначені такі уміння: самостійно доглядати за тілом відповідно статі, застосовувати найпростіші прийоми самоконтролю під час занять фізичними вправами, використовувати засоби загартовування [3, с. 146-147].

Сучасний етап вивчення проблеми привертає увагу вчених і педагогів-практиків. Сучасні концепції фізичної активності людини розроблені і науково обґрунтовані В. Бальсевич, Л. Лубишевою, О. Комковим, аспекти професійного зросту вчителя фізичного виховання аналізують В. Сіткар, Б. Мельнікович. Педагогічний контроль за розвитком рухових здібностей школярів вивчався в низці масштабних досліджень, серед яких виділяємо дослідження Т. Круцевич, Л. Сергієнка, О. Отравенко, О. Ливацького та ін.

Мета роботи – розкрити важливість фізкультурно-оздоровчої діяльності загальноосвітніх навчальних закладів Луганщини і приділити увагу профільній освіті в області фізичної культури, яка сприяє збереженню здоров'я та дає можливість учням зрозуміти закономірності розвитку і зміцнення власного тіла засобами фізичного виховання.

За роки навчання в освітніх установах Луганської області спостерігається прогресуюче погіршення стану здоров'я учнів: 70% функціональних розладів переходять в стійку хронічну патологію. До закінчення школи у 4-5 разів зростає захворюваність органів зору та опорно-рухового апарату, в 3 рази – органів травлення, в 2 рази – число нервово-психічних розладів. Особливо слід відзначити збільшення в 5 разів числа дітей із захворюваннями ендокринної системи і в 2 рази – із захворюванням на туберкульоз. До закінчення школи 80% дівчат мають хронічні захворювання, які згодом можуть вплинути на їх репродуктивний потенціал (перебіг вагітності, пологи, здоров'я новонароджених). Проведені нами поглиблені дослідження свідчать, що реально стан здоров'я дітей гірше, ніж це реєструють шкільні документи. Причому, чим старше дитина, тим менш достовірні відомості шкільної медичної документації.

З метою з'ясування реального стану рівня фізичного здоров'я старшокласників Луганської області було вивчено медичні документи та було проведено констатуючий зріз даних серед учнів 10-11 класів Старобільської ЗОШ № 4, Старобільської СЗОШ № 3 з поглибленим вивченням англійської мови, Кремінської ЗОШ № 4, Сватівської ЗОШ № 2. Аналіз профілізації шкіл Луганщини показав, що з 730 загальноосвітніх шкіл II-III ступенів 76,3% мають профільне навчання за різними напрямками (суспільно-гуманітарний, природничо-математичний, технологічний, художньо-естетичний). І лише 10, що становить 1,4% від усієї кількості шкіл, мають документоване спортивне профілювання за наступними напрямками: волейбол, баскетбол, теніс, футбол, спортивна ритміка.

Найбільш значний приріст порушень стану здоров'я відзначений у найбільш критичні періоди дитинства: у молодших школярів – в 7, 10 років і у підлітків у період від 12 до 17 років. При цьому вважається, що негативний вплив внутрішньо шкільного середовища і, перш за все, перевантажень в початковій школі становить 12%, а в старшій – 21%. Багато дослідників відзначають чітку залежність числа і характеру

порушень в стані здоров'я школярів від обсягу та інтенсивності навчальних навантажень. Так, вивчення стану здоров'я старшокласників, що навчаються в ліцєях і гімназіях, показало, що в порівнянні з учнями звичайних шкіл ці діти мали гірші показники здоров'я. Погіршення здоров'я учнів шкіл з підвищеною навчальним навантаженням в динаміці шкільного навчання відбувалося більш швидкими темпами, ніж в класичній школі. Все це дозволяє зробити висновок, що інтенсифікація навчання, не підкріплена системою оздоровчих заходів, призводить до значно більш вираженим змінам у стані здоров'я дітей. Показано, що серед чинників, що формують здоров'я, частка впливу так званих „факторів”, у тому числі педагогічних, становить 20%, тоді як вплив медичного забезпечення оцінюється лише в 10-15%. Недотримання шкільних санітарно-гігієнічних норм і рекомендацій, надмірне навчальне навантаження, порушення режиму дня, стресова тактика авторитарної педагогіки, невідповідність навчальних програм і методик віковим і функціональним можливостям учнів сприяють зростанню порушень у стані здоров'я школярів. Отже, лише спільними зусиллями медичних працівників і педагогів при зацікавленості батьків можлива мінімізація впливу несприятливих факторів навчання на здоров'я дітей. Особливе місце в цьому оздоровчому процесі відводиться освітній системі, перш за все за рахунок широкого впровадження в діяльність освітніх закладів так званих здоров'язберігаючих технологій. Зокрема, у багатьох освітніх закладах різних регіонів України є досвід використання таких заходів як спеціальна система профілактики порушень постави, зору, додаткова вітамінізація, комплекс фізіотерапевтичних процедур, загартовування та ін. Все ширше в системі харчування дітей шкільного віку використовуються продукти функціонального харчування: збагачені вітамінами і мінералами. Активно розробляються нові інноваційні технології навчання, в основі яких лежить інформаційно-діяльний підхід. У діяльність освітніх закладів впроваджуються сучасні технології розвиваючого естетичного комплексу, що перетворюють освітній процес в вільний і легкий, привабливий і цікавий для учнів, сприяють освоєнню всього спектру видів навчальної діяльності.

У той же час, необхідно відзначити, що в більшості шкіл Луганщини системний підхід до збереження та зміцнення здоров'я учнів практично відсутній, обмежуючись разовими, короткочасними або вузькоспеціалізованими заходами.

Особливого значення набуває пошук ефективних методичних підходів для прищеплення учням інтересу до занять фізичною культурою та впровадження новітніх технологій у систему шкільного фізичного виховання. Визначено, що профільне навчання за спортивним напрямом орієнтує організацію навчального процесу на ознайомлення старшокласників з основними формами професійної діяльності вчителя фізичної культури або тренера з виду спорту, обраного в школі як профільного, спрямовує навчальний процес на оволодіння учнями



первинними засобами і формами педагогічної діяльності та підвищення спортивної майстерності в обраному виді фізкультурно-оздоровчої або спортивної діяльності. [2, с. 19].

Спортивний профіль навчання сприяє залученню дітей і підлітків до регулярної фізичної активності в цілях зміцнення їх здоров'я і отримання істотного оздоровчого ефекту від процесу фізичного виховання. Школи мають, принаймні, три очевидні переваги в плануванні фізичної активності учнів, а саме школи відвідують люди в тому віці, коли відбуваються найбільш значні зміни в їх розвитку; стратегія діяльності освітніх установ дозволяє усім школярам здобути базову освіту; організація і зміст фізичного виховання здійснюються головним чином через застосування відповідних освітніх програм і використання системи методів навчання [5, 6].

На жаль, рівень фізичної підготовленості є тимчасовою категорією і відбиває попередній досвід, оскільки дитині не гарантований такий же рівень фізичної підготовленості в дорослому житті, якщо він не залишатиметься активним. Природно, що користь для здоров'я, пов'язана з фізичною активністю і підготовленістю, істотна тільки тоді, коли підтримуються відповідні рівні активності і підготовленості. Цілеспрямований процес формування і підтримки необхідної фізичної підготовленості учнів – це істотний освітній компонент фізичного виховання. У нашому суспільстві дійсно оцінюється фізична активність протягом усього життя як дуже важливий стиль поведінки для зміцнення здоров'я. Фізично активні люди мають тенденцію бути здоровішими і більш пристосованими до того, щоб насолоджуватися життям якнайповніше, тоді як фізично пасивні люди страждають від різноманітності хвороб. Також для підтримки значущості занять фізичними вправами є той факт, що спортивний профіль навчання – це головний принцип у сфері зміцнення здоров'я старшокласників сучасної школи [6, с. 244].

Крім того, люди вірять у те, що освіта життєво важлива для підготовки щасливих, здорових і працездатних дорослих. Зміцнення здоров'я і формування активного способу життя через фізичне виховання є прекрасним засобом допомогти учням бути здоровими і працездатними.

У старшій школі завершується диференціація змісту освіти: всі учні займаються тільки обраними видами фізичних вправ. Таким чином, надання учнем свободи вибору виду фізичних вправ, з одного боку, є чинником виникнення і розвитку інтересу до занять фізичною культурою. З іншого боку, систематичні заняття обраними видами фізичних вправ, при існуючих між ними істотними відмінностями, призводять до досягнення однієї і тій же, загальною для старшокласників мети: формуванню фізичної культури особи.

Таким чином, високий рівень функціональних порушень і хронічної патології у школярів, негативна динаміка стану здоров'я в

процесі навчання обумовлюють з одного боку високу актуальність наукових досліджень в цій області, з іншого – необхідність вдосконалення роботи освітніх установ в напрямку збереження, зміцнення і формування здоров'я учнів. У вирішенні проблеми стану здоров'я дітей, що навчаються в освітніх установах, необхідний комплексний підхід, що включає зусилля як системи освіти, так і охорони здоров'я.

#### **Список використаної літератури**

1. **Державний** стандарт базової і повної середньої освіти // Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упоряд. С. І. Операйло, А. І. Ільченко, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова. – Харків: Торсінг плюс, 2005. – 464 с. 2. **Котова О.** Принципи організації профільного навчання у старшій школі / О. Котова / Освіта на Луганщині. – 2008. – № 1. – С. 52 -56. 3. **Аналітично-статистичний** збірник з фізичного виховання та спорту в навчальних закладах України [Автори-упорядники: А. І. Ільченко, В. М. Єрмолова]. – Київ, 2006. – 82 с. 4. **Концепція** профільного навчання в старшій школі // Інформаційний збірник Міністерства освіти і науки України. – 2003. – № 24. – 63 с. 5. **Зубалій М.** Зміст навчальної діяльності старшокласників зі спортивного профілю / М. Зубалій // Здоров'я та фізична культура. – 2008. – № 3. – С. 18 – 24. 6. **Ливацький О. В.** Стан та експериментальна методика виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки / О. В. Ливацький // Актуальні питання фізичного виховання учнівської молоді: теорія та практика : кол. моногр. кафедри теорії і методики фізичного виховання. – Луганськ, 2011. – С. 242 – 279.

#### **Щурова Н. В. Оцінка стану здоров'я сучасних школярів Луганщини.**

У статті основну увагу приділено аналізу стану фізичного здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів та шляхів вирішення проблеми збереження і зміцнення здоров'я, становлення активної особистості, у якій буде сформоване сприйняття власного здоров'я як особистісної цінності, пошуку ефективних методичних підходів для прищеплення учням інтересу до занять фізичною культурою та впровадження новітніх технологій у систему шкільного фізичного виховання. Концепція такого підходу базується на спортивному фізичному вихованні учнів сучасної школи.

*Ключові слова:* здоров'я, фізичне виховання, спортивний профіль.

#### **Щурова Н. В. Оценка состояния здоровья современных школьников Луганщины.**

В статье основное внимание уделено анализу состояния физического здоровья учащихся общеобразовательных учебных заведений и путей решения проблемы сохранения и укрепления

здоров'я, становлення активної личности, у которой будет сформировано восприятие собственного здоровья как личностной ценности, поиску эффективных методических подходов для привития учащимся интереса к занятиям физической культурой и внедрения новейших технологий в систему школьного физического воспитания. Концепция такого подхода базируется на спортивном воспитании учащихся современной школы.

*Ключевые слова:* здоровье, физическое воспитание, спортивный профиль.

**Shchurova N. V. Assessment of the health of modern pupils Luhansk region.**

The article focuses on the analysis of the physical health of the students of secondary schools and addresses to the problem of health protection and strengthening, becoming an active person, which will be formed with perception of their own health as a personal value. The concept of this approach is based on the modern sport students' school education.

Thus, the main purposes of sport and recreational activities are determined with the advance of certain physical and moral health, integrated approach to the development of mental and physical qualities of the individual and improvement of the physical and psychological preparation for active life and professional activities on the basis of individual approach, priority of health-improving orientation, systematic of school process, etc.

The health-preserving technologies are considered as a system of measures, which protect and strengthen the health of students, take into account the most important characteristics of the educational environment, among which the most important are the following: the environmental factors (economic, environmental, social), factors of the school environment (qualitative assessment of school buildings, sanitary, medical, sports equipment and accessories, quantitative and qualitative characteristics of the contingent of the school), organization of the educational process and the mode of workload forms, methods of health-preserving activity of the institution of general education, the dynamics of current and chronic diseases.

The profile sport training helps to attract children and teenagers to regular physical activity in order to enhance their health and gain the significant health-improving effect on physical education.

The comprehensive approach of educational and health-protecting institutes assists in solving the problem of state of the children.

*Keywords:* health, physical education, sports profile.

Стаття надійшла до редакції – 22.03.2016 р.

Рекомендовано до друку – 27.05.2016 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Горащук В. П.

УДК 378.015.31 : 613

**П. В. Ярошенко, Н. О. Гайдук**

### **ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Формування здорового способу життя, крім іншого, здійснюється у процесі її соціалізації. Саме соціокультурне середовище, у тому числі сприяють становленню особистості в усіх її значущих проявах. Але поряд з цим вони обмежують той простір, у межах якого вона може виявити і реалізувати свою творчу людську сутність та індивідуальність. Дослідження зв'язку між формуванням здорового способу життя та особливостями соціокультурного середовища, особливо у промислових регіонах, що впливають на її готовність до перетворюючої, інноваційної діяльності належить до низки найбільш гострих і актуальних педагогічних проблем сьогодення.

Масштабність та багаторівнева складність творчого рішення проблеми формування здорового способу життя, крім іншого, мала своє відображення у різноманітній літературі, присвяченій не тільки навчальним заняттям педагогів, але й у їх позанавчальній діяльності.

У першу чергу це стосується формування культури здоров'я майбутніх педагогів, яке мало своє відображення в дослідженнях С. Авчиннікової, Г. Апанасенка, Г. Буліча, М. Віденського, В. Горашука, Г. Кривошеєвої, О. Міхеєнко, І. Муравова.

Здоровий спосіб життя та культура здоров'я молоді, як показали І. Амелченко, Ю. Антіпов, В. Баранов, О. Брижатиї, П. Віноградов, С. Волкова, О. Жабоклицька, О. Куц, С. Марчук, є найважливішим фактором розвитку кожної особистості; вони формуються як у процесі навчання, так і у наступній професійній діяльності спеціалістів, сприяючи їх фізичному та психоемоційному самовдосконаленню, створюючи необхідні умови для їх морального і креативного розвитку.

Більшість досліджень та науково - методичних видань, інформаційних джерел останнього десятиріччя, зорієнтовані переважно регіональні аспекти та позанавчальна діяльність, спрямовані на формування здорового способу життя.

Сучасний стан розвитку українського суспільства характеризується посиленням уваги соціуму до проблем стану здоров'я та якості життя підростаючих поколінь, а також до питань щодо формування повноцінної, гармонічної, всебічно розвиненої особистості, здатної адекватно сприймати великі традиції українського народу, його багату культуру, а також креативно збільшити матеріальні та духовні

цінності, просуваючи нашу країну шляхом європейської та світової інтеграції.

У філософському розумінні спосіб життя - це синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей (індивідів та соціальних утворень) у поєднанні з умовами життя суспільства. Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку (стиль життя) людей та їх духовні цінності. Тобто поведінка, або стиль життя, є одним з найважливіших елементів способу життя в цілому, який не може не впливати на здоров'я окремої особи або на здоров'я тих чи інших соціальних груп населення.

Т. Бойченко зазначає, що здоров'я є багатомірний і цілісний феномен гармонійної життєдіяльності людини, що знаходить свій вияв через взаємоузгоджені стани, явища і процеси формування, зміцнення, збереження, споживання, відновлення, передачі фізичних, психічних, соціальних і духовних складових життя людини, суспільства в цілому.

У викладеному аспекті велике значення мають дослідження В. Григоренка, О. Іванашка, які свідчать про те, що стан здоров'я населення сучасної України має тенденцію до значного погіршення. На їх думку, це обумовлюється посиленням негативних екологічних, економічних, соціальних впливів та інших факторів. Статистика свідчить, що при вступі до школи різноманітні відхилення в стані здоров'я має кожна третя дитина.

У 10 - 20% дітей дошкільного віку виявлено надлишкову масу тіла, у 30 - 40% - захворювання носоглотки, у 20 - 40% - порушення постави з деформацією хребта, 50% мають дефекти зору й нервово-психічні відхилення, у 20 - 25% встановлено патологічні зміни нейроендокринної системи, 30 - 40% мають певні порушення функцій системи кровообігу та дихання, у 50-70% схильність до частих захворювань (низький рівень функціональних можливостей імунної системи), 60 - 75% учнів загальноосвітніх шкіл охоплено стійкою гіподинамією [2].

Таким чином, природна потреба дитини в рухах з роками починає знижуватися. Тому дуже важливо своєчасно сформувати у дітей свідому потребу в систематичній фізичній активності. Шкільний вік вважається сприятливим для цього, оскільки саме в цей час відбуваються значні зміни у фізичному та психічному розвитку дитини, формуються основи здоров'я та здорового способу життя.

Сучасні соціально-політичні та економічні кризи суспільства завдають великої шкоди фізичному та психологічному здоров'ю не тільки дорослих, а й дітей. Тому багато наукових праць присвячено профілактиці психічних захворювань, характеристиці причин розруйнування психіки, аналізу стану психологічного здоров'я сьогоденних учнів.

Так, І. Сергета, Л. Погорела, В. Махнюк розкривають основні тенденції змін стану здоров'я сучасних школярів.

Ю. Поліщук, у свою чергу, визначає передумови зруйнування психічного здоров'я, у низці яких духовні кризи мають надзвичайне значення.

Проблеми профілактики порушень психічного здоров'я розглядають також такі вчені, як Т. Хамаганова, Д. Крилова, О. Даниленко, С. Семке.

На думку І. Дубровіної, психічне здорова має відношення до окремих психічних процесів, а психологічне - до особистості в цілому, що дозволяє визначити особистісно-психологічний аспект проблеми психічного здоров'я.

А. Ліщук ототожнює психологічне здоров'я з духовним, розглядає його як найбільш адекватну міру індивідуального й суспільного добробуту.

У роботі Н. Колодій, детально характеризується та оцінюється психологічне здоров'я підлітків в умовах загальноосвітнього навчального закладу; обґрунтовано й реалізовано підхід до вивчення психологічного здоров'я учнів з урахуванням вікових закономірностей становлення індивіда; виділено типи й рівні психологічного здоров'я на основі визначених критеріїв.

Для оцінки психологічного здоров'я школярів Д. Бесєдіна, Г. Даниленко, Н. Колодій розробили технологію моніторингу психологічного здоров'я учнів, за допомогою якої можливе не тільки відслідкування результатів, а й визначення перспектив подальшої роботи в цьому напрямку.

У період інтенсивної реалізації проблеми "Обдаровані діти" дуже цінним є розробки щодо психології здоров'я творчої особистості (В. Моляко, В. Белов, Ж. Рибчинськнй).

Ураховуючи серйозний вплив сім'ї на психологічне здоров'я дитини, В. Трохтій присвятив свою роботу визначенню рівнів психологічного здоров'я сім'ї, де:

- 1 -й рівень - норма психологічного здоров'я;
- 2-й рівень - відхилення від норми;
- 3-й рівень - відсутність норми.

Б. Братусь, зробивши медико - психологічний аналіз проблеми нормального й аномального психічного розвитку та здоров'я особи, визначив три рівні психічного здоров'я відповідно до рівнів функціонування психічного апарату:

- 1) особистісно - смисловий рівень;
- 2) рівень індивідуально-психологічного здоров'я;
- 3) рівень психо - фізіологічного здоров'я.

Таким чином, ним визначено приблизний простір психічного здоров'я.

Ураховуючи ситуацію сьогодення щодо стану здоров'я підростаючого покоління, розробка цієї проблеми неможлива без

визначення наукових основ, концепцій зміцнення здоров'я дітей та підлітків. Саме цей аспект висвітлено в дослідженнях А. Сухарева .

В. Тернопільська розглядає особисті якості старшокласників, розкриваючи взаємозв'язок між психічними процесами та соціальною відповідальністю. Звертає увагу на психічні стани та саморегуляцію особистості, як основу здорового способу життя .

Аналіз праць психологів, медиків з вищезазначених питань вказує на тісний взаємозв'язок гармонійного розвитку особистості та психологічного здоров'я.

М. Стельмахович, досліджуючи українську народну педагогіку, зазначає, що народ давно збагнув нерозривний зв'язок фізичного виховання з іншими сторонами формування особистості. Емпіричним шляхом народна педагогіка дійшла висновку – вдале просування фізичного розвитку дитини сприяє виробленню таких важливих рис, як наполегливість, відвага, рішучість, чесність, дисциплінованість, потяг до праці, упевненість у своїх можливостях, оптимізм, колективізм, здатність до переборення труднощів.

Вивчення феномена здоров'я на теоретичному рівні та практичне формування культури здоров'я школярів детально висвітлені в докторській дисертації В. Горащука. В. Горащук зазначає, що саме ґрунтовні знання видатного вченого в галузі теорії і практики навчання й виховання дозволили йому розглядати питання формування, збереження й зміцнення здоров'я дітей та підлітків з позицій профілактичної направленості. У роботі «Закони добре організованої школи» [1].

Важливу роль у вихованні здорового способу життя дитини український народ відводить батькам, які піклуються про її здоров'я, гарний настрій, загартування, гармонійний розвиток; навчають вправності, спритності, уміння володіти і взаємодіяти з природним середовищем, використовувати для свого зміцнення водну стихію, сонце, сніг і росу.

Таким чином, протягом віків український народ створював культурно-світоглядні цінності, у яких фізична досконалість посідала головне місце поряд з духовними, моральними та психічними якостями людини. Здоров'я дитини, здоровий спосіб життя молоді історично визначилися, як основа суспільного багатства та підґрунтя здоров'я всієї нації.

Сучасні напрями формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів розроблені Н. Завидівською. На її думку, нова концепція фізкультурно-спортивної політики має орієнтуватися саме на формування здорового способу життя.

У дослідженні Н. П'ясецької розглядається проблема формування валеологічної культури майбутніх учителів у вищих закладах освіти. Метою цієї роботи є визначення педагогічних умов, що забезпечують ефективність формування валеологічної культури, де провідними інтегративними властивостями є валеологічна спрямованість особистості

вчителя й цілісність його професійної діяльності. Результати дослідно–експериментальної роботи дозволили автору визначити сукупність педагогічних умов формування валеологічної культури, де однією з провідних є включення майбутнього вчителя в інноваційну діяльність, а інноваційне середовище стимулює індивіда до творчого валеологічного пошуку. Узагальнюючи висновки досліджень Ващенко О., Лахнової Л., Свириденко С, Несторенко В., Голобородько Г., зазначимо, що їх думки щодо формування здорового способу життя збігаються в одному: цей процес треба починати як можна раніше з дошкільного та молодшого шкільного віку дитини.

Варто пам'ятати, що в цивілізованих країнах принцип природо–відповідності виховання має провідне значення.

З поняттям «здоров'я» тісно пов'язане та часто вживається поняття «спосіб життя». Хоч у першій половині ХХ століття вже були роботи, присвячені цій темі, вважається, що мода на здоровий спосіб життя йде з США, починаючи з 70-х років. Це одна з найбільш важливих категорій, що включає уявлення про будь-який вид чи тип життєдіяльності людини. Ця категорія характеризується особливостями повсякденного життя людини, яке містить: трудову діяльність, спосіб проведення дозвілля, особливості побуту, задоволення як матеріальних, так і духовних потреб, участь у житті соціуму, норми та правила поведінки. Дослідники виділяють основні фактори, що визначають спосіб життя людини:

- рівень загальної культури та її освіченість;
  - матеріальні умови життя;
  - статеві, вікові та конституціональні особливості людини;
- стан здоров'я;
- характер екологічного оточення;
  - особливості набутої професії та пов'язана з нею трудова діяльність;
  - особливості сімейних стосунків та сімейного виховання;
  - навички людини;
  - можливості задоволення біологічних та соціальних потреб.

Спосіб життя включає три категорії: рівень життя, якість життя та стиль життя. Рівень життя - більш економічна категорія, виражається ступенем задоволення матеріальних, культурних та духовних потреб. Якість життя характеризує комфорт і задоволення людських потреб. Це визначення належить до соціологічних категорій. Стиль життя треба розуміти через поведінку людини. Це стандартні форми поведінки, під які підпорядковується психологія та психофізіологія особистості (соціально - психологічна категорія).

У сучасній парадигмі знань під способом життя розуміють стійкий, що склався під дією соціальних, культурних, матеріальних та професійних обставин, спосіб життєдіяльності, який проявляється в



нормах спілкування, поведінці, складі мислення, традиціях [3]. При цьому виділяють економічну, соціологічну, соціально-психологічну складові категорії «спосіб життя». Визначаючи факторну вагу цих складових у формуванні здоров'я людини, необхідно виділити поняття «стиль життя». Саме він (стиль) носить персоніфікований характер і визначається історичними, національними традиціями, отриманою освітою та особистісними нахилами [4].

У сучасній соціальній практиці склалася думка і про структуру здорових звичок, що мають пряме відношення до здорового способу життя й здоров'я людини. До них зазвичай відносять:

- 1) оптимальний руховий режим;
- 2) тренування імунітету й загартовування;
- 3) раціональне харчування;
- 4) психофізіологічну регуляцію;
- 5) раціонально організовану життєдіяльність;
- 6) відсутність шкідливих звичок;
- 7) здоров'я зберігаючу самоосвіту й самовиховання.

Аналіз основних компонентів здорового способу життя дозволяє стверджувати, що він має індивідуальний характер і здебільшого залежить від ціннісних орієнтацій людини, світогляду, культури, традицій, соціального та морального досвіду. Ціннісні орієнтації передбачають вільний вибір суспільних цінностей, на які особистість орієнтується та якими керується у своїй діяльності. При цьому базові компоненти здорового способу життя, як і природні фізичні чинники, не лікують у звичному розумінні, проте нормалізують, підтримують біологічні рухові, психоемоційні та інтелектуальні процеси, що притаманні цьому об'єкту.

Поняття «здоровий спосіб життя» інтегрує взаємозв'язок способу життя та здоров'я людини. Здоровий спосіб життя об'єднує всі умови, особистісні якості, процеси, тобто все, що допомагає нормальному функціонуванню людини в професійній, суспільній, побутовій сферах. Це визначення також виражає ставлення людини, орієнтир її діяльності щодо зміцнення та розвитку індивідуального та суспільного здоров'я. Здоров'я має бути найпершою потребою людини, але її задоволення носить складний, обумовлений характер і не завжди призводить до потрібного результату.

Здоровий спосіб життя пов'язаний з особистісно-мотиваційною сферою людини, з соціальними, фізичними можливостями та здібностями. Дуже важливо, що для того, щоб підтримувати здоров'я на оптимальному рівні, тільки уникати факторів ризику (алкоголізм, тютюнопаління, наркоманія, нераціональне харчування) недостатньо, треба розвивати тенденції, які працюють на формування здорового способу життя й репрезентуються в різних факторах життя людини.

До основних принципів здорового способу життя належать:

- соціальні: спосіб життя повинний бути естетичним, моральним, вольовим;
- біологічні: спосіб життя повинний відповідати віковим особливостям, забезпеченим енергетично, зміцнюючим та ритмічним.

Реалізація цих принципів залежить від соціально-економічних заходів та формування моделей поведінки людини. Дотримання здорового способу життя передбачає:

- прагнення до фізичної досконалості;
- досягнення душевної, психічної гармонії в житті;
- забезпечення повноцінного харчування;
- виключення з життя самодеструктивної поведінки;
- дотримання правил особистої гігієни: очищення організму та його загартовування.

Таким чином, ми розглянули багато спроб видатних учених - психологів вибудувати завершену систему уявлень про здоров'я та здоровий спосіб життя. Але навіть переконливі моделі та еталони досліджень не в змозі включити багатоаспектність та комплексність цих понять.

Феноменологія здоров'я багатогранна. Вона зближує межі тілесного та духовного, біологічного та соціального, індивідуального та глобального.

Культурно - історичні епохи по-різному визначають сутність здоров'я та здорового способу життя. Ми ж звернули увагу на ті аспекти, які залишаються стабільними впродовж століть і мають надзвичайне значення для сьогодення, а саме:

- Цілісність людської особистості виявляється, насамперед, у взаємозв'язку і взаємодії психічних і фізичних сил організму. Гармонія психофізичних сил підвищує резерви здоров'я, яке має специфіку проявлятися на фізичному, психологічному та соціальному рівнях.

- Спосіб життя у всі часи трактується як тип життєдіяльності людини, основними параметрами якого є праця, побут, суспільно - політична та культурна діяльність, різноманітні звички та поведінка. Якщо їх організація і зміст сприяють зміцненню здоров'я, то можна говорити про реалізацію здорового способу життя.

- Здоровий спосіб життя розглядаємо як сукупність видів діяльності, які забезпечують оптимальну взаємодію індивіда з навколишнім середовищем.

- Здоровий спосіб життя інтегрує взаємозв'язок здоров'я та способу життя, тісно пов'язаний з особистісно-мотиваційною сферою людини, соціальними, фізичними, психологічними можливостями та здібностями. Результатом теоретичного дослідження стало структурування методологічної основи формування здорового способу життя людини в таких формах і підходах:

- Системна організація понять «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» дозволяє виокремити низку найбільш суттєвих індивідуальних, соматичних, психоемоційних, екологічних, соціальних факторів, що впливають на динаміку їх розвитку. Такий підхід за умов вирішення завдань дослідження забезпечує адекватний вибір сучасних та високоінформативних методів їх розв'язання в процесі дослідження стану фізичного, психічного й соціального здоров'я школярів є логічною основою реалізації факторного аналізу при з'ясуванні детермінантів його позитивного або негативного стану.

- Здоровий спосіб життя здебільшого залежить від ціннісних орієнтацій людини, світогляду, соціально-практичного досвіду, методологічний аспект яких полягає в тому, що ціннісні орієнтації передбачають вільний вибір суспільних цінностей, на які особистість орієнтується та якими керується у своїй соціальній практиці. Згідно з теорією відображення в психіці відбивається об'єктивний світ, і людина у своїй діяльності керується цим відображенням. Тому первинним для психічної діяльності є зовнішня матеріальна діяльність.

У зв'язку з ним для формування знань, здібностей, умінь та навичок здорового способу життя людині необхідно, перш за все, сформувати цю зовнішню діяльність і забезпечити її перехід в ідеальний стан. Цей методологічний аспект у край актуальний при розробці оптимальної взаємодії різноманітних соціальних інститутів, спрямованих на формування здорового способу життя школярів.

- Виявлені структурні компоненти здоров'я людини в системі її біологічної й соціальної поведінки. Вони є методологічною основою розробки базових критеріїв визначення рівня сформованості здорового способу життя підростаючого покоління. Концепція управління фізкультурно-оздоровчою освітою школярів, формування в них здорового способу життя дозволяють викласти низку імовірних критеріїв для системи соціальних інститутів збереження, розвитку, корекції та зміцнення здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл:

- підвищення рівня знань, умінь, навичок особистої та суспільної гігієни;
- підвищення рівня знань, умінь, навичок у галузі фізичної культури, спорту, загартовування організму, сучасних здоров'язберігаючих технологій;
- знання школярами своїх психофізичних стандартів і базових педагогічних напрямків їх удосконалення;
- підвищення рівня здоров'я фізичної підготовленості;
- підвищення обсягу й інтенсивності добової та тижневої рухової активності;
- збільшення інтересу й мотивації до систематичних занять фізичною культурою, спортом, до здорового способу життя;

- Сучасна спроба усвідомлення здоров'я, як категорії психологічної та біологічної с підґрунтям для висновку, що це еволюційна обумовлена універсальна якість організму людини, яка забезпечує за певних умов

досягнення й збереження в індивідуальному розвитку (протягом визначеного часу) оптимального рівня життєздатності. Біосоціальна структура життєздатності організму людини може ефективно вдосконалюватися в педагогічній системі відносин соціальних інститутів освіти й виховання підростаючого покоління.

Отже, здоровий спосіб життя розглядаємо як взаємодію, взаємозалежність певних аспектів життя: фізичного, інтелектуального, емоційного, соціального, морального, особистісного; як етап повного фізичного, психічного, соціального здоров'я та добробуту людини; як потребу та вимогу часу; умову й основу гармонійного життя та щастя; діяльність людини в напрямку зміцнення індивідуального та суспільного здоров'я.

Поняття здорового способу життя, з позицій викладеного розуміння феномена здоров'я людини, походить визначення поняття здорового способу життя (ЗСЖ): це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя - праці, відпочинку, побуту.

Складові ЗСЖ містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я - фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них - харчування (в тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових додатків), побут (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності), умови праці (безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку), рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень).

Для усвідомлення ЗСЖ важливі поінформованість і можливість доступу до спеціальних профілактичних процедур, що мають уповільнювати природний процес старіння, наявність належних екологічних умов, інших складових ЗСЖ, що стосуються переважно не тільки фізичного і психічного, а також соціального і духовного здоров'я.

Проблема формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюється у багатьох соціально - філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях. Особливої актуалізації ця проблематика набула у другій половині ХХ століття, як у світі в цілому, так й в Україні.

Тенденції розвитку країн колишнього Радянського Союзу протягом 80 - 90 - х років, змусили суспільство по - новому поставитися до складових здоров'я та формування здорового способу життя, зокрема молодого покоління. Слід підкреслити, що цим питанням приділяють увагу різні науки - медицина, гігієна, охорона здоров'я, екологія, педагогіка, психологія, соціологія, фізична культура і нова наука -

валеологія. Формуванню здорового способу життя в учнівської молоді, формуванню ціннісних орієнтацій підлітків на здоровий спосіб життя, організації здорового способу життя школярів, медико - біологічним та психолого-педагогічним основам здорового способу життя, принципам формування здорового способу життя молоді присвячені наукові праці та посібники. У деяких школах викладається курс валеології – наука про здоровий спосіб життя.

Наш підхід розглядає формування здорового способу життя молоді як важливу складову молодіжної та соціальної державної політики. Втім передбачає: по – перше, вивчення уявлень молоді про здоровий спосіб життя та розробку методів оцінки здоров'я індивіда; по – друге, формування свідомості та культури здорового способу життя; по – третє, розробку методик навчання молоді здоровому способу життя; в – четверте, впровадження соціальних програм культивування здорового способу життя та збереження здоров'я; в – п'яте, розробку та впровадження системи скринінгу і моніторингу здорового способу життя молоді.

Ми акцентуємо увагу на формуванні здорового способу життя саме молоді, оскільки саме у молоді роки відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмінь, усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень.

Формування здорового способу життя майбутніх педагогів, як теоретико-філософська та педагогічна проблема, тісно пов'язана з історико-культурним надбанням нашої держави та нагальними проблемами сьогодення. Особливо це стосується сучасних тенденцій інтеграції української держави у світову та європейську економічну систему. Цей процес без сумніву вимагає від сучасної освітньої системи її подальшого розвитку та поглиблення, що робить дуже актуальною підготовку мобільних висококваліфікованих спеціалістів, професіоналів здатних успішно конкурувати на внутрішньому та світовому ринку праці.

Однією з головних умов ефективної підготовки конкурентоздатних фахівців, крім іншого, має бути формування поряд з високою професійною компетентністю, навички дотримання в своїй повсякденній життєдіяльності здорового способу життя. Успішне подолання факторів ризику та загроз, що застерігали виникнення захворювань, які, як показують інформаційні джерела, здебільшого залежать від самої людини та її стилю життя.

#### Список використаних джерел

1. **Горащук В. П.** Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В. П. Горащук. - Луганск: Альма матер, 2003. - 376 с.
2. **Коновалова Е. О.** Состояние здоровья школьников в больших промышленных центрах / Е. О. Коновалова, Т. М. Чикало, Л. К. Овдиенко, В. С. Бирюкова // Матер. Міжнар. наук.-практ. конф.

Валеология: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку. - Харків, 2003. - Т.2.- С.7 - 10. **3. Основні** показники стану здоров'я населення та ресурсів охорони здоров'я України: Стат. - аналіт. довід, посібник. – К.: Здоров'я, 2000. -144 с. **4. Зубалій М. Д.** Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / М. Д. Зубалій. - К., 1997. -36 с. **4. Державні вимоги** до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді // Фізичне виховання в школі. – 1999. – №3. - С. 29 - 32.

**Ярошенко П. В., Гайдук Н. О. Шляхи формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів.**

У статті проаналізовані особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу. Розкриваються поняття « здоров'я», « здоровий спосіб життя», «культура здоров'я». Основна увага приділяється аналізу формування здорового способу життя молоді, як важливу складову молодіжної та соціальної державної політики.

Розглядаються проблеми формування здорового способу життя, які здійснюються у процесі її соціалізації. Саме соціокультурне середовище, у тому числі сприяють становленню особистості в усіх її значущих проявах. Але поряд з цим вони обмежують той простір, у межах якого вона може виявити і реалізувати свою творчу людську сутність та індивідуальність. Досліджуються зв'язки між формуванням здорового способу життя та особливостями соціокультурного середовища, особливо у промислових регіонах, що впливають на її готовність до перетворюючої, інноваційної діяльності належить до низки найбільш гострих і актуальних педагогічних проблем сьогодення.

*Ключові слова:* здоров'я, здоровий спосіб життя, культура здоров'я студентська молодь.

**Ярошенко П. В., Гайдук Н. О. Пути формирования здорового образа жизни у студентов высших учебных заведений.**

В статье проанализированные особенности формирования здорового образа жизни студентов в условиях высшего учебного заведения. Раскрываются понятие «здоровье», «здоровый образ жизни», «культура здоровья». Основное внимание уделяется анализу формирования здорового образа жизни молодежи, как важную составляющую молодежной и социальной государственной политики.

Рассматриваются проблемы формирования здорового образа жизни, которые осуществляется в процессе ее социализации. Сама социокультурная среда, в том числе способствуют становлению личности во всех ее значимых проявлениях. Но рядом с этим они ограничивают то пространство, в пределах которого она может выявить и реализовать свою творческую человеческую сущность и индивидуальность. Исследуются связи между формированием здорового образа жизни и особенностями

социокультурной среды, особенно в промышленных регионах, которые влияют на ее готовность к превращающей, инновационной деятельности принадлежат к ряду наиболее острых и актуальных педагогических проблем нынешнего времени.

*Ключевые слова:* здоровье, здоровый образ жизни, культура здоровья, студенческая молодежь.

**Yaroshenko , P.V , Hayduk N. A. Ways of formation of healthy lifestyle among students in higher education .**

The article deals with the problem of healthy lifestyles of students. In the article the features formuvannya zdravovoho lifestyle of students in higher educational institution. Revealed the concept of " health", " healthy lifestyle " culture of health ". The focus is on analysis of healthy lifestyle of young people as an important part of youth social and public policy. Available to students about the importance of a healthy lifestyle during training process.

The problems of a healthy lifestyle, which made the process of socialization. This socio-cultural environment, including contributing to the formation of personality in all its relevant forms. But along with this they restrict the space within which it can identify and realize their creative human nature and personality. We study the links between a healthy lifestyle and socio-cultural features of the environment, especially in industrial regions, affecting its commitment to transforming, innovation refers to the number of the most pressing and urgent educational problems of today.

Finding the ways of strengthening of health of children and student youth are especially topical in present time which are characterized by constant stresses and nervousness. It is important to care about health on different stages of life. Realization of such tasks needs rearrangement of consciousness, and accordingly mobilization of his vital resources, understanding of the necessity of leading of healthy lifestyle during the whole life. Positive attitude to physical culture and sports activity is a positive element of organization of physical education of student youth. In high school it is necessary to attract students to practicing of physical exercises and orient them at formation of healthy lifestyle

*Key words:* health, healthy way of life, young people, motivation, students.

Стаття надійшла до редакції – 22.04.2016 р.

Рекомендовано до друку -27.05.2016 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Горашук В. П.

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

УДК 615.8

М. І. Карпенко, Р. В. Любченко, І. В. Бровко

### СУЧАСНІ ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Захворювання опорно-рухового апарату (ОРА), за даними ВООЗ, зустрічаються у чверті земного населення. Кожна третя жінка в світі страждає порушеннями опорно-рухового апарату. Кожен п'ятий мешканець України страждає захворюваннями опорно-рухового апарату, за останній час кількість захворювань збільшилася на 30,4 %. Не стало винятком і підростаюче покоління: «Вже другий рік хвороби опорно-рухового апарату знаходяться на першому місці серед хвороб школярів (у попередні роки це були ендокринні хвороби). Досі не вирішено питання забезпечення учнів партами відповідного розміру, що, безперечно, впливає на формування скелета дитини. Як результат, спостерігаються патології опорно-рухового апарату у школярів. Другою проблемою, яку виділяють лікарі, є вага шкільного портфеля, особливо учнів молодших класів. Вона не відповідає жодним нормам навантаження на скелет дитини» [1].

Проблему корекції різних порушень функцій опорно-рухового апарату в дітей досліджували Д. К. Рісер, І. І. Кон, Є. С. Вільчковський, Р. Н. Бунятов, О. Ф. Каптелін, І. С. Красикова, Н. Т. Лебедева, М. Єфіменко та ін. Обґрунтовано ефекти дії природних та фізичних чинників і доведено їх позитивний вплив на перебіг диспластичної і дегенеративно-дистрофічної патології хребта в роботах А. В. Арсеньєва, К. Д. Бабова, Т. Ф. Голубової, В. В. Єжового, В. І. Маколінцева, С. Д. Шевченка, В. Я. Фіщенко, І. З. Самосюка, Л. Я. Тондія та інш.

Метою даного дослідження є аналіз сучасних засобів фізичної реабілітації при захворюваннях опорно-рухового апарату, які є у наявності або можуть бути застосовані в українських закладах оздоровлення.

Визначимось з понятійним апаратом нашого дослідження. Так, фізична реабілітація, на нашу думку, – це процес, який має на меті забезпечення неповносправних досягнень і підтримку їх оптимального фізичного, чуттєвого, інтелектуального, психічного, а також соціального рівнів діяльності, які б сприяли досягненню вищого рівня самостійності. Реабілітаційний процес не включає першої медичної допомоги. Він охоплює широке коло заходів і видів діяльності, починаючи від основної та загальної реабілітації і до дій, спрямованих на досягнення кінцевої мети, наприклад, професійної реабілітації.

У сучасній медичній літературі, присвяченій фізичній реабілітації різного роду, зустрічається багато синонімізмів, особливо якщо мова йде



про способи, шляхи та інструментарій реабілітаційних процедур. Тому особливу увагу в рамках нашого дослідження, приділимо тлумаченню таких термінів як «метод» та «засіб» реабілітації.

Метод (грецьке слово *methodos* — шлях, спосіб дослідження) — систематизована сукупність кроків, дій, які націлені на вирішення певного завдання або досягнення певної мети [2]. Так, під *методом* розуміють спосіб виконання або застосування конкретних вправ або інших засобів (слова), що забезпечують досягнення поставленої мети при виконанні вправ (розвиток якостей, навчання, контроль тощо) [3, с. 112]. У свою чергу, *засіб* — це спосіб або інструмент для виконання якої-небудь роботи або досягнення якої-небудь мети.

Аналіз науково-методичних джерел підтвердив, що проблеми пошуків методів фізичної реабілітації при захворюваннях опорно-рухового апарату приділяли увагу багато фахівців і на сьогодні розроблено чимало лікувально-реабілітаційних комплексів. Тож, зупинімось на аналізі традиційного для української санаторно-курортної системи оздоровлення комплексу методів і, відповідно до цього, засобів реабілітації при порушеннях ОРА.

Умовно поділимо існуючі методи фізичної реабілітації на три групи: 1. Кінезіотерапія, ЛФК та гідрокінезіотерапія; 2. Водолікування або гідротерапія (підводне вертикальне та горизонтальне витягування хребта, лікувальні душі та ванни); 3. Фізіотерапія (магнітотерапія, ударно-хвильова терапія, пресотерапія тощо).

Перейдемо до розгляду кожної групи. Кінезіотерапія, ЛФК та гідрокінезіотерапія спричиняють безпосередню лікувальну дію, стимулюючи захисні механізми, прискорюючи і удосконалюючи розвиток компенсацій, покращуючи обмін речовин і регенеративні процеси, відновлюючи порушені функції. Під впливом м'язової діяльності поліпшуються як обмінні процеси, так і процеси регенерації в організмі. Заняття фізичними вправами сприяють скороченню термінів між так званим клінічним та функціональним одужанням.

*Кінезіотерапія* — це один з нових методів лікування захворювань хребта і суглобів. Вона заснована на виконанні певних вправ, що сприяють відновленню роботи опорно-рухової системи людини. Гідрокінезіотерапія (заняття в воді). Плавання та фізичні вправи у воді застосовуються для покращення загального фізичного розвитку, функцій дихання, підвищення опору організму, зміцнення м'язів, що підтримують ортостатичне положення тулуба [4, с.13].

Яскравим прикладом реабілітаційного засобу, що застосовується у роботі з пацієнтами з порушеннями ОРА є Багатофункціональний тренажер Бубновського (БТБ) (приблизна вартість від 10000 гр.) Розроблене самим автором пристосування дозволяє ефективно займатися, розробляючи глибокі м'язи спини і підвищуючи рухливість суглобів, щоб повернути їм функціональну активність [5].

В результаті тренувань зміцнюється м'язовий каркас і рухливість суглобів. Це дозволяє позбутися остеохондрозу, сколіозу, артрозу, міжхребцевих гриж. Заняття на тренажері дають позитивний результат при реабілітації після хірургічного лікування. Унікальність цієї методики полягає в тому, що для лікування і відновлення використовуються внутрішні ресурси організму людини. БТБ дозволяє ефективно тренувати основні групи м'язів, які задіяні в русі людини. Це можуть бути як односуставні, так і складні рухи. Передбачений широкий діапазон навантажень: від 0,5 кг до 105 кг. Завдяки цьому можна займатися не тільки силовими вправами, але і локомоторними. Модифікація тренажера МТБ-1 і МТБ-2 розроблена для швидких і сильних рухів, властивих таким видам спорту, як теніс або футбол.

Наступним засобом фізичної реабілітації при захворюваннях ОРА є Велотренажер для реабілітації інвалідів MOTOMed з ФЕС (приладом функціональної електростимуляції) (приблизна вартість 165000 гр.). Протягом багатьох років тренажер MOTOMed з ФЕС успішно використовується при лікуванні паралізованих пацієнтів. При комбінованому використанні тренажера з приладом ФЕС м'язи починають скорочуватися, сприяючи тим самим руху кінцівок. Завдяки цьому користувач може здійснювати обертання педалей в «активному режимі» навіть при повному паралічі кінцівок. Систему ФЕС можна використовувати як в комбінації з модулем тренажера MOTOMed viva2 для ніг, так і з модулем для рук / верхньої частини тіла.

Наступним засобом реабілітації пацієнтів з захворюваннями ОРА є Профілактор Євмінова (приблизна вартість 2300 – 5700 гр.). Методика Євмінова – запатентована і затверджена МОЗ України методика лікувальної фізкультури (кінезотерапії) для лікування, відновлення і профілактики захворювань хребта в будь-якому віці. В основі методики лежить поняття "культури хребта", тобто основних правил догляду протягом усього життя за головною опорною структурою нашого тіла, для підтримки її здоров'я і функціонального стану, захисту від негативних впливів повсякденності. Методика Євмінова розроблена з метою запуску механізмів самовідновлення структур хребта, шляхом створення для цього необхідних умов: по-перше, поєднання дозованого витягування (розвантаження) хребта і, по-друге, одночасного спрямованого тренінгу глибоких (коротких) м'язів спини [6].

Водолікування або гідротерапія – це комплекс медичних і косметологічних процедур, спрямованих на профілактичні, лікувальні, естетичні та реабілітаційні цілі. Водолікування може бути представлено такими видами процедур, як душ, ванна для гідромасажу, термальне водолікування, бальнеотерапія, лікування мінеральною водою, обливання, сауни і парні.

В рамках нашого дослідження розглянемо такі методи фізичної реабілітації ОРА, як підводне витягування хребта, лікувальні душі та ванни. Нижче проаналізуємо відповідні засоби, які можуть бути застосовані

у цих реабілітаційних програмах, а саме обладнання для тракції (витягування) хребта, бальнеологічні ванни, а також душові установки.

*Апарат підводного витягування хребта вертикального типу АПВ 1* являє собою пристрій м'якої профілактичної дії на поперековий відділ хребта (приблизна вартість 65000 грн.). Призначений для установки в лікувальних басейнах. Плавність занурення і зняття навантаження створює гранично оптимальні умови для лікування хребта методом тракції і знижує появу негативних ефектів внаслідок можливого перерозтягнення сухожильно-м'язового апарату. Базова комплектація: поворотний стіл, кронштейн з лебідкою, навантажувальний пристрій з поясом на стегнах, пристрій для фіксації плечового пояса (грудний ліф), механічний вимірвач навантаження, механічне управління ручного типу, замок фіксації поворотного столу у верхньому (горизонтальному) положенні, каталка.

*Система підводного витягування хребта BOPPARD* – гідротерапевтична ванна об'ємом 800 л з функцією підводного душ-масажу та обладнанням для здійснення водного горизонтального витягування (приблизна вартість 265000 грн.). Витягуюча система створена для розміщення в спеціально передбаченій для цієї мети ванні. Система призначена для витягування як всього хребта, так і його частин. Показання до проведення тракційної терапії: неврологічні прояви остеохондрозу I-II стадії, що супроводжуються больовим синдромом; цервікокраніалгії, цервікобрахіалгії, люмбоішіалгії, пов'язані з компресійним фактором; нейрососудинні, нейротрофічні і м'язовотонічні прояви остеохондрозу хребта.

*«Альціона-01»* – установка для дозованого підводного витягування хребта дозволяє проводити 6 різних реабілітаційних методик (приблизна вартість 39000 грн.). Модель апарату встановлюється в басейні. Основне положення пацієнта – сидячи. Апарат «Альціона-01» – є пристроєм профілактичної дії для шийного, грудного і поперекового відділу хребта. Плавність занурення і зняття навантаження створює гранично оптимальні умови для лікування хребта методом тракції і знижує появу негативних ефектів внаслідок можливого перерозтягнення сухожильно-м'язового апарату. Істотна перевага апарату «Альціона-01», полягає в тому, що основна застосовується на ньому методика, здатна впливати на поперекові хребці L5 і S1. При застосуванні інших методик ці хребці залишаються в тіньовій зоні, адже саме вони є найбільш болючими.

*Ванна бальнеологічна ГЕЙЗЕР* використовується для здійснення профілактичних і лікувально-масажних процедур з метою реабілітації організму при запальних явищах, захворюваннях і травмах ОРА, неврастенії, порушеннях діяльності периферичної нервової системи, шкірних захворюваннях, вегетосудинній дистонії, корекції надмірної ваги тощо (приблизна вартість 93000 грн.). Функції бальнеологічної ванни ГЕЙЗЕР: аеромасаж (модель СБ-03 і СБ-04); гідромасаж з аерацією

водних струменів (модель СБ-02 і СБ-04); підводний душ-масаж високого тиску.

*Душова кафедра ДШ-2* використовується з метою проведення масажних процедур при захворюваннях периферичної нервової системи, вертебральних синдромах, метаболічних порушеннях, а також з метою загартовування, корекції ваги, стимуляції адаптаційних процесів організму (приблизна вартість 50000-70000 гр.). Завдяки регулюванню подачі температури/тиску водяних потоків, кафедра ДШ-2 надає можливість проводити також душ Шарко та контрастний душ.

*Установка для циркулярного душа (УЦД)* використовується для проведення лікувального і профілактичного масажу (приблизна вартість 13000 гр.). Установка для циркулярного душа надає збудливу дію на рецепторний периферичний апарат, тонізує центральну нервову систему, підсилює кровообіг, сприяє інтенсивному видаленню підшкірних жирових відкладень. Використовується УЦД в оздоровчих, реабілітаційних та санаторно-курортних установах.

*Фізіотерапія* – застосування фізичних чинників з лікувально-профілактичною метою, складається з загальної та приватної фізіотерапії. Лікувальну дію можуть надавати лише ті фізичні чинники, енергія яких поглинається тканинами. Фізичні чинники поділяються за видом енергії і характером фізичного впливу на організм на магнітотерапію, ударно-хвильову терапію, пресотерапію тощо.

*Магнітотерапія* – це метод впливу змінним магнітним полем низької частоти. Під впливом магнітного поля відбуваються зміни в біологічних рідинах, елементах крові, зменшуються набряки і болі.

*Апарат для магнітотерапії Магнітомед 7400* – настільний прилад для магнітотерапії з чотирма незалежними каналами (приблизна вартість 32000 гр.). Можливість запуску каналів в наступній послідовності 1-3 або 2-4 незалежно один від одного або 1 + 2 або 3 + 4 одночасно. Одночасне включення чотирьох соленоїдів ідеально для лікування всього тіла. Прилади для магнітотерапії генерують низькочастотне магнітне поле, яке можна регулювати в межах від 1 до 100Hz. Магнітотерапія робить позитивний вплив на регенерацію м'яких і кісткових тканин. Основні показання: недавні переломи і сповільнена консолидація; псевдоартроз; остеопороз.

*Апарати магнітотерапії «Полюс-1», «Полюс-2», «Полюс-3», «Полюс-4»* (приблизна вартість 10000 – 45000 гр.). Призначення: лікувальний вплив низькочастотним магнітним полем на будь-які ділянки тіла пацієнта. Показання: захворювання ОРА (в т. ч. остеохондроз); захворювання периферичної та центральної нервової системи; ішемічна хвороба серця; гіпертонічна хвороба; захворювання органів дихання і травлення; захворювання периферичних судин. Низькочастотне магнітне поле покращує кровопостачання тканин, прискорює васкуляризацію, епітелізацію виразкових поверхонь, загоєння ран, регенерацію тощо.

*Ударно-хвильова терапія (УХТ)* – один з найбільш актуальних методів фізіотерапії при лікуванні захворювань опорно-рухового апарату та хребта, ефективність якого досягається майже в 90% випадків. Цей метод знайшов широке застосування в основному в консервативній терапії дегенеративно-дистрофічних змін у кістково-м'язовій тканині. За своєю ефективністю консервативний метод ударно-хвильової терапії можна навіть порівняти з хірургічним лікуванням. Його головною перевагою перед оперативними методами є відсутність ускладнень, ризик яких завжди супроводжує хірургічні методи лікування.

*Апарат ударно хвильової терапії ESWT Shock Med* – сучасний і високотехнологічний апарат хвильової терапії, невід'ємна допомога при захворюваннях опорно-рухового апарату на етапах лікування та реабілітації (приблизна вартість 19500 гр.). Надає високоспеціалізовану допомогу навіть при хронічних важких захворюваннях опорно-рухового апарату. Технологія дії: УХТ відбувається за рахунок акустичних хвиль високої енергії, які проникають через поверхню шкіри і поширюються радіально по зоні тіла, де зосереджена біль; тіло реагує на цю подачу хвиль, в результаті чого, збільшується метаболічна діяльність у зоні застосування. Завдяки знеболюючому місцевому ефекту починає виділятися ендорфін, зменшується запалення і одночасно стимулюються і прискорюються процеси одужання.

*Пресотерапія* – це механічний вплив на тканини людини, створене нагнітанням повітря при певному тиску в спеціальні манжети, які закривають необхідні для терапії зони. Пресотерапія виконує дві основні функції – масаж і лімфодренаж. Масаж – почергове стиснення секцій манжет. Основним завданням масажу є опрацювання окремих ділянок тіла без істотного навантаження на організм. Лімфодренаж – послідовне стиснення секцій манжет. Дана процедура здійснює відтік і циркуляцію лімфи по всьому тілу, забезпечуючи комплексну терапію для організму.

*Апарат пресомасаж SS-40B 2 в 1* являє собою 16-канальний апарат для пресотерапії та активного прогріву, застосовується для проведення перистальтичного масажу за допомогою спеціальних манжет для верхніх і нижніх кінцівок (приблизна вартість 25000 гр.). Апарат складається з єдиного костюма зі штанами, курткою та поясом, який може повністю нагріватися. Конструкція манжетів складається з незалежних водонепроникних секцій, прогрів можна регулювати окремо в кожній секції. Процеси наповнення повітрям секцій відображаються на графічному дисплеї і добре видимі під будь-яким кутом. Зручний регулятор дозволяє прискорити процеси налаштування параметрів процедур або вибрати потрібний протокол терапії, самостійно встановлювати час надування кожній секції.

*Апарат SS-40B з ефектом хвилеподібного стиснення*, має надзвичайно компактні розміри і низьке енергоспоживання (приблизна вартість 30000 гр.). Пристрій оснащений комплектом пневмоелементів і

складається з 16-ти незалежних секторів. Завдяки такому розташуванню окремих секторів, при подачі повітря тиск розподіляється рівномірно, що дозволяє звести нанівець небезпеку зворотного відтоку, покращуючи тим самим циркуляцію. «Костюм» заповнюється повітрям, а потім відбувається ритмічне чергування тиску та пауз. Повітряні хвилі, що нагнітаються у пресокоштомі, надають пряму механічну дію на шкіру, підшкірно-жирову клітковину, м'язи, глибокі венозні і лімфатичні судини. Це призводить до зростання швидкості обміну речовин і поліпшенню кровопостачання м'язів.

Отже, в рамках нашого дослідження ми розглянули три групи методів та відповідних засобів фізичної реабілітації ОРА. Даний матеріал може бути використаний студентами спеціальності «Фізична реабілітація» і «Здоров'я людини» при вивченні таких дисциплін як «Організація управління у сфері здоров'я людини» (при складанні бізнес-плану організації роботи кабінетів фізичної реабілітації), «Фізична реабілітація при захворюваннях ОРА», «Оздоровчі технології» тощо.

#### Список використаної літератури

1. **Луцкие** школьники больше всего страдают от болезней опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://poslezavtra24.ru/55004-luckie-shkolniki-bolshe-vsego-stradajut-ot.html>
2. **Википедия** [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://ru.wikipedia.org/wiki>
3. **Круцевич Т. Ю.** Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич, Том 2. – Киев: «Олимпийская литература», 2003. – 392 с.
4. **Приходько В. С.** Лечебная физкультура в клинике детских болезней / В. С. Приходько, Л. К. Пархоменко. – К.: Здоров'я, 1981. – 215 с.
5. **Медицинский центр доктора Бубновского** [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.bubnovsky.com.ua/>
6. **Вертебрально-оздоровительный центр Евминова** [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [http://www.evminov.com/ru/metodika/metodika\\_evminova](http://www.evminov.com/ru/metodika/metodika_evminova).

#### **М. І. Карпенко, Р. В. Любченко, І. В. Бровко Сучасні засоби фізичної реабілітації при захворюваннях опорно-рухового апарату**

Статтю присвячено аналізу теоретичних та практичних засад розробки реабілітаційної програми при захворюваннях опорно-рухового апарату. З'ясовано, що на сучасному етапі розвитку медичної науки, проблемі фізичної реабілітації при захворюваннях опорно-рухового апарату приділяють увагу багато фахівців і на сьогодні розроблено чимало лікувально-реабілітаційних комплексів. Зроблено аналіз традиційного для української санаторно-курортної системи оздоровлення комплексу методів і, відповідно до цього, засобів реабілітації при порушеннях ОРА. До традиційних методів реабілітації при ОРА відноситься: кінезіотерапія, ЛФК та гідрокінезіотерапія; водолікування або гідротерапія (підводне вертикальне та горизонтальне витягування хребта, лікувальні душі та ванни); фізіотерапія (магнітотерапія, ударно-хвильова терапію, пресотерапія) тощо.

*Ключові слова:* фізична реабілітація, захворювання опорно-рухового апарату, методи та засоби фізичної реабілітації тощо.

**М. И. Карпенко, Г. В. Любченко, И. В. Бровко Современные средства физической реабилитации при заболеваниях опорно-двигательного аппарата**

Статья посвящена анализу теоретических и практических основ разработки реабилитационной программы, целью которой является достижение полного восстановления нарушенных вследствие заболевания или травмы функций опорно-двигательного аппарата. Сделан анализ традиционного для украинской санаторно-курортной системы оздоровления комплекса методов и, соответственно, средств реабилитации при нарушениях ОДА. К традиционным методам реабилитации при ОРА относятся: кинезиотерапия, ЛФК и гидрокинезиотерапия; водолечение или гидротерапия (подводное вертикальное и горизонтальное вытяжение позвоночника, лечебные души и ванны); физиотерапия (магнитотерапия, ударно-волновая терапия, прессотерапия) и т.д.

*Ключевые слова:* физическая реабилитация, заболевания опорно-двигательного аппарата, методы и средства физической реабилитации и т.д.

**M. I. Karpenko, R. V. Liubchenko, I. V. Brovko Modern means of physical rehabilitation in diseases of the musculoskeletal system**

This article analyzes the theoretical and practical foundations of the development of the rehabilitation program, the purpose of which is to achieve full recovery is impaired due to disease or injury of the functions of the musculoskeletal system. Analyzed and summarized scientific approaches and interpretations of concepts such as "physical rehabilitation", "physical rehabilitation" and "physical rehabilitation". It was found that at the present stage of development of medical science, the issue of physical rehabilitation in diseases of locomotor system pay attention to many experts and developed a lot of treatment and rehabilitation complexes. The analysis of traditional Ukrainian sanatorium-resort system recovery of a complex of methods and, accordingly, means of rehabilitation in violation of the musculoskeletal system. Traditional methods of rehabilitation at musculoskeletal system include: kinesiotherapy, physical therapy and Gедера; balneotherapy or hydrotherapy (underwater vertical and horizontal stretching of the spine, therapeutic showers and baths), physiotherapy (magnetotherapy, shock wave therapy, pressure therapy) and the like.

*Keywords:* physical rehabilitation, musculoskeletal system, diseases of the musculoskeletal system, methods and means of physical rehabilitation and the like.

Стаття надійшла до друку 25.03.2016

Прийнята до друку 27.05.2016

Рецензент – д. п. н., проф. Глоба О. П.

УДК 613.43: 615.825

С. О. Лігус, Д. О. Сергієнко

### ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ЦУКРОВОМУ ДІАБЕТІ.

В даний час діабет посідає третє місце за поширеністю серед хронічних захворювань, поступаючись лише онкологічним і серцево-судинним хворобам.

Метаю статі є загальне розуміння цукрового діабету, причин його виникнення, способів лікування, лікувальної фізкультури при ньому.

Цукровий діабет – це хронічне захворювання, що призводить до порушення обміну речовин в результаті нестачі гормону інсуліну або неправильної його дії. Інсулін – головний гормон, який регулює обмін речовин в організмі.

На сьогоднішній день, діабет – невиліковна хвороба. Для того щоб жити з таким захворюванням необхідно мати уявлення про його механізм, вміти контролювати ряд параметрів організму за допомогою спеціальних препаратів для лікування діабету і медичних приладів, розбиратися у властивостях продуктів харчування. Все це дозволить діабетикові не просто вижити, а жити цілком нормальним і повноцінним життям. Зрозуміло, що спосіб життя, запропонований діабетикам, відмінний від життя здорових людей. Хвороба накладає певні обмеження: режим і склад харчування, вибір професії, заняття спортом і т.ін. [1].

Основними причинами зростання захворюваності на цукровий діабет багато фахівців вважають переїдання, збільшення в раціоні кількості цукру та інших легкозасвоюваних вуглеводів, зменшення фізичного навантаження. Має значення і спадкова схильність. Найбільша небезпека захворіти на цукровий діабет у тих, чиї мати і батько хворі на діабет (ризик захворювання –60%). Якщо хворий один з батьків, то ризик захворіти становить 22%, один з прабатьків - 14%, двоюрідна сестра або брат – 9%. На щастя, спадкова схильність до цукрового діабету не фатальна. Вона проявляється тільки під впливом провокуючих чинників. До них відносяться інфекційні та вірусні захворювання, психічне і фізичне перенапруження, переїдання, ожиріння.

До розвитку діабету призводять і захворювання, за яких пошкоджується та частина підшлункової залози, де виробляється інсулін (гострий і хронічний панкреатит, травми, пухлини і кісти підшлункової залози, гемохроматоз, туберкульоз) [4].

Треба сказати, що у людей, які їдять багато солодкого, задовго до появи діабету виникає його провісник –гіпоглікемічний стан, пов'язаний



зі зниженням рівня цукру в крові. При цьому людина найчастіше скаржиться на втому, слабкість, запаморочення, відчуття голоду, дратівливість, з'являється холодний піт. Турбує безсоння, погіршення зору. Всі ці симптоми швидко проходять, якщо з'їсти трохи цукру, тістечко або здобні булочки. Однак незабаром самопочуття знову погіршується. І чим більше в організм надходить вуглеводів, особливо рафінованих, тим частіше розвивається гіпоглікемічний стан. Пояснити це неважко. Цукор змушує посилено працювати інсулярний апарат підшлункової залози, виробляється багато інсуліну, під впливом якого різко знижується кількість цукру в крові.

При інфаркті міокарда, порушення мозкового кровообігу, пневмонії, гострому панкреатиті, фізичних та психічних травмах у деяких хворих тимчасово зростає рівень цукру в крові, він може навіть з'явитися в сечі. Якщо організм володіє достатніми компенсаторними можливостями, ці порушення нормалізуються і цукровий діабет не розвивається.

Медицина ще не має засобів для позбавлення людей від генетичної схильності до цукрового діабету, але за допомогою дієти в стані попередити розвиток хвороби, призупинити прогресування процесу, нормалізувати рівень цукру в крові.

Людей, які хворіють на діабет, можуть супроводжувати деякі хронічні ускладнення: захворювання очей, судин ніг, нирок, мікози, виразки і рани на шкірі.

Одним з діагностованих показників захворювання на діабет є рівень кількості цукру в крові. Нижче наведені кількісні характеристики вмісту цукру в крові здорової людини (в тому випадку, якщо кров була взята з пальця):

Натщесерце: від 3,3 до 5,5 ммоль / л

Через дві години після їжі: від 4,4 до 7,8 ммоль / л

Вночі (2 - 4 години ночі): від 3,9 до 5,5 ммоль / л

Отже, вміст цукру в крові понад 7,8 ммоль / л не бажано, а понад 10 ммоль / л призводить до перспективи захворіти на діабет.

Способи та засоби лікування цукрового діабету залежать від типу діабету. Хворий може бути інсулінозалежний (ІЗЦД) - тоді мова йде про лікування діабету 1 типу та інсулінонезалежним (ІНЦД) - діабет 2 типу.

Діабет 1 типу виникає, коли підшлункова залоза не виробляє потрібну кількість інсуліну або взагалі не може його секретувати. Даний тип діабету може бути вродженим (тобто проявитися вже у дитинстві) і зазвичай виникає у дітей і підлітків або у молодих людей у віці до 25 - 30 років; внаслідок цієї причини його іноді називають ювенільний діабет. Єдиним способом лікування діабету 1 типу є щоденне введення інсуліну ззовні (лікування діабету інсуліном), за допомогою ін'єкцій плюс дієтичне харчування за певним режимом.

У хворогоз діабетом 2 типу *виробляється інсулін*. Але іноді інсуліну недостатньо для нормального функціонування організму або ж сам

організм не може розпізнавати і використовувати цей гормон правильно. Внаслідок чого, глюкоза не може потрапити в клітини організму. Дуже часто таким видом діабету страждають повні люди. Лікування діабету другого типу полягає в дотриманні суворої дієти і вживанні ліків для лікування діабету у вигляді таблеток (мінідіаб, манініл, діабетон і т.д.).

Причини виникнення діабету досі неясні, але виявлені фактори, котрі сприяють його виникненню:

- спадкова схильність до діабету;
- деякі хвороби, які можуть викликати ураження бета - клітин (рак підшлункової залози, панкреатит);
- вірусні інфекції (краснуха, вітряна віспа, епідемічний гепатит, грип);
- зайва вага, ожиріння;
- нервові стреси [3].

Рецептів лікування цукрового діабету безліч. Крім традиційних методів лікування діабету, описаних вище, існує і нетрадиційне лікування цукрового діабету травами і народними засобами, але при такому лікуванні потрібно все одно обов'язково консультуватися у лікаря. Найчастіше дуже ефективним способом лікування діабету є санаторно-курортне лікування.

Головним позитивним фактором санаторного лікування діабету є дія мінеральної води, що приймається як всередину, так і зовнішньо, у вигляді ванн. Вода позитивно впливає на обмін речовин, знижує рівень цукру в крові, сприяє кращому проникненню глюкози в тканини. Все це сприяє лікуванню судин, ран і виразок при діабеті. Мінеральні ванни впливають на шкірні нервові закінчення, а гази, які виділяються з води - на слизові оболонки дихальних шляхів, таким чином, відбувається лікування ускладнень діабету.

Що стосується грязелікування, то воно не протипоказане діабетикам, проте не займає такого важливого місця, як лікування діабету мінеральними водами. В цілому позитивний ефект від перебування на курорті пов'язаний і з такими факторами, як клімат, лікувальна фізкультура, фізіотерапевтичні процедури і дієтичне харчування на спеціалізованих курортах [5].

Розвиток медичної науки збагачує теоретичну й практичність основу методів, які застосовуються при реабілітації хворихта інвалідів. Один із найефективніших відновних методів лікування - фізична реабілітація, складовою частиною якої є лікувальна фізкультура. Основний засіб фізичної реабілітації - фізичні вправи й природні фактори. Обов'язкова умова фізичної реабілітації - активна, вольова й цілеспрямована участь хворого в процесі лікування й виконання фізичних вправі.

У комплексі лікувальних заходів важливе місце відводиться засобам ЛФК. Под впливом дозованого фізичного навантаження (ЛФК) у хворих зменшується гіперглікемія і глюкозурія, посилюється дія інсуліну. Разом з тим виявлено, що значні навантаження викликають

різке підвищення вмісту цукру в крові. При фізичному навантаженні завдяки посиленню окислювально-ферментативних процесів підвищується утилізація глюкози працюючими м'язами, а під впливом тренувань збільшується синтез глікогену в м'язах і печінці. Виникаюча під час фізичного навантаження (ЛФК) гіпоглікемія призводить до підвищення секреції соматотропного гормону, який стабілізує вуглеводний обмін і стимулює розпад жиру. Фізичне тренування дозволяє хворому долати м'язову слабкість, підвищує опірність організму до несприятливих факторів. Фізичні вправи позитивно впливають на нервову систему, порушення в роботі якої мають велике значення в патогенезі цукрового діабету. Тренування (зокрема - ЛФК) сприятливо діють на серцево-судинну систему, будучи ефективним засобом профілактики атеросклерозу, захворювання, супутнього цукрового діабету.

При вправах швидкісного характеру або виконуваних нетривалий час в м'язах переважають анаеробні процеси, які ведуть до кетоацидозу і дуже незначно впливають на рівень глюкози в крові. Вправи ж, виконувані з залученням великих м'язових груп у повільному і середньому темпі і зі значною кількістю повторень, викликають в м'язах посилення окислювальних процесів, завдяки чому не тільки витрачається глікоген, а й споживається глюкоза з крові. Подібна форма м'язової діяльності більш прийнятна для хворих на цукровий діабет, через посилене споживання глюкози м'язами і її згоряння, що веде до зменшення гіперглікемії. Треба також враховувати, що при виконанні фізичних вправ, виконуваних з вираженим м'язовим зусиллям, витрачання глікогену значно більше, ніж при вільних вправах. Успіх у реабілітації хворих на цукровий діабет залежить від комплексу використовуваних засобів, серед яких домінують різні форми ЛФК в поєднанні з фізіотерапевтичними методами (бальнеотерапія, електропроцедури і т. ін.) і масажем.

Завдання фізичної реабілітації (ЛФК):

- Сприяти зниженню гіперглікемії, а у інсулінозалежних хворих сприяти його дії;

- Поліпшити функцію серцево-судинної і дихальної систем;

- Підвищити працездатність;

- Нормалізувати психоемоційний тонус хворих.

Показання до призначення засобів фізичної реабілітації:

- Компенсування процесу у хворих на цукровий діабет легкої та середньої тяжкості;

- Відсутність різких коливань глікемії в процесі фізичного навантаження (велоергометрії);

- Фізіологічна реакція на фізичне навантаження.

Протипоказання:

- Цукровий діабет декомпенсованого і важкого перебігу,

- Низький рівень фізичної працездатності,

- Різкі коливання глікемії під час велоергометричних навантажень, недостатність кровообігу II Б ступеня і вище, ішемічна хвороба серця (III- IV функціональні класи), гіпертонічна хвороба II Б, III ступеня з вираженими змінами у внутрішніх органах, з кризами [6].

Лікувальна гімнастика при цукровому діабеті в умовах стаціонару проводиться за звичайною прийнятою методикою, при цьому навантаження повинні поступово підвищуватися.

Загальна тривалість заняття визначається відповідно до тяжкості перебігу захворювання:

- а) легка форма цукрового діабету - 30-40 хвилин
- б) середня форма цукрового діабету - 20-30 хвилин
- в) важка форма цукрового діабету - до 10-15 хвилин заняття.

За легкого ступеню захворювання фізичні вправи при цукровому діабеті включають в себе рухи, які виконуються у всіх м'язових групах з великою амплітудою при повільному і середньому темпі. Причому в координаційному відношенні вправи повинні бути різними за складністю. Широко поширені вправи з предметами і вправи на снарядях. Щільність занять досить висока – до 60-70%.

Також хворим рекомендуються ходьба, біг, ходьба на лижах, плавання, різні ігри - все під суворим контролем лікаря.

За середнього ступеня захворювання лікувальні вправи при цукровому діабеті повинні включати в себе рухи середньої та помірної інтенсивності, навантаження необхідно підвищувати поступово, темп виконання - повільний, амплітуда виражена, але не максимальна. Щільність занять повинна бути нижче середньої – 30-40%. Також можливе використання дозованої ходьби або лікувального плавання. При діабеті середньої тяжкості також хворим рекомендується бігати підтюпцем протягом 3-5 хвилин (інтенсивність – 110-120 кроків за хвилину).

Якщо хворий має важкий ступінь захворювання, то в цьому випадку фізичні заняття при цукровому діабеті проводяться з невеликим навантаженням і при постільному режимі. Хворому необхідно виконувати вправи для дрібних і середніх м'язових груп, які повинні поєднуватися з дихальними вправами. При цьому необхідно стежити за дозуванням навантаження, за тим, щоб заняття не втомлювали хворого. Темп виконання - повільний, щільність занять – невелика. Крім ЛГ при цукровому діабеті, добре використовувати процедури, що гартують і масаж.

Висновки: боятися цукрового діабету не слід. Потрібно розуміти, що ситуація може бути керованою власноруч, треба тільки розібратися і не ставитися до цукрового діабету легковажно:

- Не можна допускати великих коливань цукру крові, як у бік збільшення, так і в бік зменшення. У діабетика повинна бути можливість проводити виміри цукру в будь-який час доби. Потрібно чітко розуміти,

які повинні бути зроблені дії у разі дуже високого (понад 16 – 20 ммоль/л) і дуже низького (менше 4,0 ммоль/л) рівня цукру в крові;

- Діабетик повинен знати свій рівень холестерину в крові. При цукровому діабеті відбувається порушення кровотоку в судинах і капілярах. Особливо цей процес прогресує зарівня цукр в крові вище норми – так званий «декомпенсований цукровий діабет». Якщо до вищесказаного додати високий рівень холестерину, то кровоносні судини організму починають частково або навіть повністю тромбуватися, кровообіг значно погіршується, на деяких ділянках можливо практично повне його припинення, що призводить до інфаркту, інсульту (ішемічного), гангрени;

- Для купірування гострого стану гіпоглікемії (ск нижче 3,9 ммоль/л) потрібно знати її ознаки і симптоми.

- Діабетик повинен вміти складати безпечний для нього щоденний раціон харчування, вміти підраховувати ХО (хлібні одиниці) вживаної їжі, і так само знати свій допустимий і існуючий добовий калораж; мати чітке уявлення про перелік заборонених до вживання продуктів, дозволених і умовнодопустимих складових меню;

- В обов'язковому порядку потрібно навчитися користуватися глюкометром і тонометром. Завести щоденник вимірів цукру крові і артеріального тиску з коментарями, у яких вказувати відхилення від дієти, інтенсивні фізичні навантаження та інші невластиві щоденному режиму ситуації. Це роблять для визначення реакції організму на відхилення від заданого режиму.

Отже, важливо, щоб хворий, займаючись самостійно різними формами ЛФК, знав, що при появі почуття голоду, слабкості, тремтіння рук необхідно з'їсти 1-2 шматка цукру і припинити заняття. Після зникнення стану гіпоглікемії на наступний день можна відновити заняття, але зменшити їх дозування.

#### Список використаних джерел

1. Алан Л. Рубин Диабет для «чайников» = DiabetesForDummies — 2-е изд. – М.: «Диалектика», 2006. – С. 495 – 496. 2. Дубровский В. И. Движение для здоровья. – М.: Знание, 2000. 3. Клиническая эндокринология. Руководство / Н. Т. Старкова – издание 3-е переработанное и дополненное. – Санкт-Петербург: Питер, 2002. – 575 - 576 с. 4. Михайлов В. В. Основы патологической физиологии. Руководство для врачей. / Б. М. Сагалович — Москва: Медицина, 2001. — 703 - 704 с. 5. Питер Дж Уоткинс Сахарный диабет = ABC of Diabetes / М.И Балаболкин – 2. –Москва: Бином, 2006. – 133 - 134 с. 6. Преображенский В. Профилактика и лечение сахарного диабета и других заболеваний эндокринной системы. Ростов- на-Дону, БАРО- ПРЕСС, 2000. –104 –105 с. 7. Учебник инструктора по лечебной физической культуре / Под ред. В.П. Правосудова. - 3-е вид.доп. і перераб. –М.: Фізкультура і спорт, 2001. –415 с.

**Лігус С. О., Сергієнко Д. О. Цукровий діабет. Фізична реабілітація при цукровому діабеті.**

Цукровий діабет є однією з найсерйозніших медико-соціальних і економічних проблем охорони здоров'я всіх країн світу. Найбільша небезпека цього захворювання пов'язана з розвитком судинних ускладнень. Сучасний рівень діагностичних засобів, новітні засоби моніторингу глікемії, фізична реабілітація при цукровому діабеті, зниження частоти розвитку і лікувальна фізкультура при ньому. У цій статті представлені дані про цукровий діабет, причини його виникнення, способи лікування (як традиційні, так і нетрадиційні), а також про роль лікувальної фізкультури в житті людини, що хворіє на цукровий діабет.

**Ключові слова:** Цукровий, діабет, гормон, інсулін, ювенільний, підшлункова, заліза, діабетик.

**Лигус С. А., Сергиенко Д. А. Сахарный диабет. Физическая реабилитация при сахарном диабете.**

Сахарный диабет является одной из серьезнейших медико-социальных и экономических проблем здравоохранения всех стран мира. Наибольшая опасность этого заболевания связана с развитием сосудистых осложнений. Современный уровень диагностических средств, новейшие средства мониторинга гликемии, физическая реабилитация при сахарном диабете, снижения частоты развития и лечебная физкультура при нем. В этой статье представлены данные о сахарном диабете, причинах его возникновения, способах лечения (как традиционных, так и нетрадиционных), а также о роли лечебной физкультуры в жизни человека, болеющего сахарным диабетом.

**Ключевые слова:** Сахарный, диабет, гормон, инсулин, ювенильный, поджелудочная, железа, диабетик.

**Ligus S., Sergienko D, Diabetes. Physical therapy in diabetes.**

Diabetes mellitus is a most serious socio-medical and economic problems facing health authorities throughout the world. A major threat is vascular complications of the disease. The currently available diagnostic tools, up-to-date means for monitoring glycemia, introduction of innovative insulin preparations and hypoglycemic agents, development of high-technology therapeutic modalities may greatly improve disease prognosis, reduce the frequency of chronic complications, related disablement and mortality rates. The targeted control of major risk factors, viz. hyperglycemia, hypertension, and dyslipidemia, during the patients lifetime starting from the onset of diabetes remains the most promising strategy for the prevention of diabetic complications. An indispensable condition for efficacious management of diabetes is the elaboration of active screening programs for the early diagnosis of complications and optimal organization of the clinico-

diagnostic process in the framework of multidisciplinary approach. This article provides information about diabetes, its causes, treatment methods (both traditional and non-traditional) as well as the role of physiotherapy in the person's life suffering from diabetes.

**Keywords:** Diabetes, hormone, insulin, juvenile, pancreas, diabetic.

Стаття надійшла до редакції 18.03.2016 р.

Прийнята до друку 27.05.2016 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Глоба О. П.

УДК 796.071.2:612.111:796.015.6

**Н. В. Ліцосва, В. Г. Кий-Кокарева, В. О. Григор'єва**

### **ОСОБЛИВОСТІ ХРОНІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ У СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У РАНЬОМУ ПЕРІОДІ ПІСЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ СПОРТИВНОЇ КАР'ЄРИ**

Сучасний професійний спорт пов'язаний із навантаженнями на межі фізіологічних можливостей людини. Захворюваність спортсменів високої кваліфікації в останні роки неухильно зростає [1, с. 12-18; 2, с. 123-129]. Систематичні фізичні та емоційні перевантаження неминуче призводять до перенапруження не тільки локомоторного апарату, але й таких регулюючих систем, як нервова, ендокринна та імунна, що значною мірою призводить до розвитку предпатологічних і патологічних станів [1, с. 14-18; 2, с. 124-128; 3, с. 21-25]. Правильна побудова тренувального процесу може зменшити дію на організм спортсмена такого стресора як фізичні перевантаження [2, с. 125-129; 6, с. 34-37]. З часом, після завершення спортивної діяльності, появи хронічних захворювань збільшуються [4, с. 29-31; 5, с. 95-96]. В даний час не достатньо уваги приділяється вивченню стану здоров'я колишніх спортсменів у ранньому постспортивному періоді.

Метою дослідження є вивчення стану здоров'я спортсменів високої кваліфікації в ранньому постспортивному періоді.

В роботі вивчено та проаналізовано частота появи і структура хронічних захворювань у 160 спортсменів у віці 20-32 років (чоловіків і жінок) високих кваліфікаційних розрядів, з яких 80 колишніх спортсменів (32 жінки та 48 чоловіків) основної групи завершили спортивну діяльність не більш ніж 5 років тому. Цей період прийнято за ранній постспортивний період. Кваліфікаційні розряди спортсменів основної групи наступні: 18 майстрів спорту, 30 кандидатів у майстри спорту і 32 першорозрядників. Серед колишніх спортсменів 23 людини грали у футбол, 22 – в баскетбол, 17 – в волейбол, 18 – в настільний теніс. Колишні спортсмени (основна група) були розподілені на

підгрупи: 36 осіб, які припинили спортивну діяльність менше 3 років тому і 44 людини, які завершили кар'єру більше 3 років тому. Контрольну групу склали 80 діючих спортсменів.

Серед спортсменів були проведені дослідження з метою виявлення наявності хронічних захворювань. Для цього проаналізували комплекс клінічних, інструментальних методів дослідження (вимірювання артеріального тиску по Короткову, електрокардіографія, ехокардіографія, ультразвукові та рентгенологічні методи дослідження, ядерно-магнітно-резонансна томографія суглобів, спірографія, езофагогастродуоденофіброскопія), а також консультації спеціалістів, необхідних для верифікації діагнозу, проведений аналіз медичної документації.

У 86 % колишніх спортсменів у ранньому пост спортивному періоді виявлена хронічна патологія різних органів і систем. У 35 % випадків зареєстровано 2 і більше нозологічні форми захворювань. Лише у 14 % колишніх спортсменів не виявлено хронічних хвороб ( табл. 1 ).

*Таблиця 1*

**Частота появи хронічних захворювань у колишніх і діючих спортсменів**

Захворювання, %	Колишні спортсмени (n=80)	Діючі спортсмени (n=80)
Захворювання опорно-рухового апарату	50.0*	35.0
Захворювання серцево-судинної системи	42,5*	18.7
Захворювання шлунково-кишкового тракту	31,2*	12,5
Хвороби верхніх дихальних шляхів	35.0*	20.0
Хвороби нижніх дихальних шляхів	13.7*	1.2
Варикозне розширення вен нижніх кінцівок	11.2*	2.5
Захворювання сечостатевої системи	12.5	12.5
Захворювання шкіри	6.2	2.7



Примітка: \* Достовірність відмінностей між частотою появи хронічних захворювань у колишніх і діючих спортсменів при  $p < 0.05$

Провідне місце (50 %) серед хронічної патології займають захворювання опорно-рухового апарату, при цьому 60 % належить остеохондрозу хребта, 47 % припадає на захворювання суглобів ніг (35 % – гонартроз, 12 % – періостит великогомілкової кістки 1 стадії). Всі колишні спортсмени мають патологію ніг, зафіксована початкова стадія артрозу колінного суглоба. Надалі, по частоті появи, йдуть хвороби сухожильно-зв'язкового апарату: 30 % – тендиніт манжети плеча і 4 % – тендиніт ахіллового сухожилля; патологія суглобів рук: 13 % – дистрофічні захворювання променево-зап'ясткового суглоба (стенозуючий лігаментит долонної і поперечної зв'язок зап'ястя), 10 % – артроз променево-зап'ясткового суглоба (першої стадії); патологія м'язового апарату: міозит (9 %).

Хвороби серцево-судинної системи зустрічаються більш часто у колишніх спортсменів (42,5 %), ніж у діючих (18,7 %). Порушення ритму виявлено у 32,7 % колишніх спортсменів. Серед порушень ритму переважають поодинокі шлуночкова екстрасистолія (43 %), міграція суправентрикулярного водія ритму (20 %), одинична і помірно часта суправентрикулярна екстрасистолія (21%). У 16 % випадків поєднуються шлуночкова і суправентрикулярна екстрасистолії. Нейроциркуляторні дистонії займають особливе місце в структурі хронічних захворювань екс-спортсменів і складають 33,3 %.

Достовірно частіше у колишніх спортсменів (31,2 %), у порівнянні з діючими (12,5 %), зустрічаються захворювання травного тракту. Виразкова хвороба шлунка і дванадцятипалої кишки (33 %), функціональна диспепсія (68 %), хронічний ерозивний гастродуоденіт (4 %).

Захворювання верхніх дихальних шляхів у колишніх спортсменів зустрічаються частіше у порівнянні з діючими спортсменами (хронічний тонзиліт – 65 %, хронічний риніт – 30,2 %, хронічний ларингіт – 8,6 %). Відзначена велика частота захворювань нижніх дихальних шляхів у основній групі (13,7 %) порівняно з контрольною (1,2 %). З виявленої патології провідне місце належить хронічному бронхіту – 12 %; 1,7 % випадків припадає на бронхіальну астму.

Варикозне розширення вен ніг у ранньому постспортивному періоді частіше виявляється у колишніх спортсменів (11,2 %) порівняно з діючими спортсменами (2,5%).

Частота захворювань у спортсменів, які завершили спортивну діяльність більше 3 років тому, достовірно вище, ніж у екс-спортсменів, які припинили заняття спортом менше 3 років тому. Виявлені зміни зустрічаються в усіх нозологічних групах, крім захворювань опорно-рухового апарату, які більш часто зустрічаються у спортсменів, які завершили спортивну діяльність менше 3 років тому (табл. 2).

Таблиця 2

**Частота хронічних захворювань у колишніх спортсменів  
після закінчення спортивної діяльності**

Захворювання, %	Колишні спортсмени, які завершили спортивну діяльність менше трьох років тому (n=36)	Колишні спортсмени, які завершили спортивну діяльність більше трьох років тому (n=44)
Захворювання опорно-рухового апарату	65.0	35.0 *
Захворювання серцево-судинної системи	31.6	52.4 *
Захворювання шлунково-кишкового тракту	16.0	45.0 *
Хвороби верхніх дихальних шляхів	26.0	40.0 *
Хвороби нижніх дихальних шляхів	8.0	19.0 *
Варикозне розширення вен нижніх кінцівок	3.0	19.0 *
Захворювання сечостатевої системи	5.0	19.0 *
Захворювання шкіри	13.0	0*

Примітка: \* Достовірність відмінностей частоти зустрічальності хронічних захворювань між підгрупами при  $p < 0.05$

Аналіз отриманих результатів дозволяє стверджувати, що частота хронічної патології різних органів і систем у спортсменів, які завершили спортивну діяльність достовірно вище, у порівнянні з діючими спортсменами. Так само виявлено, що частота хронічних хвороб більш вірогідна у спортсменів, які припинили спортивну діяльність більше трьох років тому, в порівнянні з тими, хто завершили спортивну кар'єру менше трьох років тому.

Таким чином, з впливом часу, після завершення спортивної діяльності при не наявності належної медичної допомоги кількість хронічних захворювань збільшується. У клінічних центрах відновної медицини і реабілітації необхідний спеціалізований контроль та скринінг за станом здоров'я екс-спортсменів високої кваліфікації з метою профілактики і лікування наявної патології, попередження виникнення та прогресування захворювань.

Перспективи досліджень полягають у подальшому скринінгу, моніторингу та аналізі стану здоров'я екс-спортсменів після отримання реабілітаційних заходів.

#### **Список використаної літератури**

**1. Афанасьєва И. А.** Заболеваемость спортсменов на разных этапах тренировочного цикла и её связь с биохимическими и гормональными маркерами перетренированности / И.А. Афанасьєва, В.А. Таймазов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 11. – С. 12-18. **2. Казімірко Н.** Вплив фізичних навантажень на субпопуляційний склад лімфоцитів периферійної крові борців дзюдо в динаміці тренувального макроциклу / Н. Казімірко, А. Ушаков // Вісник Львівського університету. Серія біологічна. – 2008. – Випуск 47. – С. 123-129. **3. Перова Е. И.** Концепция и исследования качества жизни в спортивной травматологии и ортопедии // Вестник спортивной науки. – 2006. – № 2. – С. 21-25. **4. Стаценко М. Е.** Медицинская адаптация и качество жизни спортсменов высокой квалификации в постспортивном периоде./М.Е.Стаценко, И.В.Федотова// Вестник Волгоградского государственного медицинского университета. –2009. –№3(31). – С.29-31. **5. Федотова И. В.** Сравнительная оценка психоэмоционального состояния и уровня стрессогенности у бывших и действующих спортсменов./ И.В. Федотова, М.Е.Стаценко// Вестник новых медицинских технологий. – 2009. Т.16. – №4. – С.95-96. **6 Ягелло В.** Особенности этапа сохранения спортивных достижений лучшими дзюдоистами мира / В. Ягелло, В. Ткачук // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 7. – С. 32-37.

#### **Ліцосва Н. В., Кий-Кокарєва В. Г., Григор'єва В. О. Особливості хронічних захворювань у спортсменів високої кваліфікації у ранньому періоді після завершення спортивної кар'єри**

Встановлено, що частота хронічних патологій різних органів і систем у спортсменів, які завершили спортивну діяльність достовірно вище, у порівнянні з діючими спортсменами. Так само виявлено, що частота зустрічальності хронічних хвороб вірогідно вище у спортсменів, які припинили спортивну діяльність більше трьох років тому, в порівнянні з завершили спортивну кар'єру менше трьох років тому.

Запропоновано у клінічних центрах відновної медицини і реабілітації ввести спеціалізований контроль та скринінг за станом здоров'я екс-спортсменів високої кваліфікації з метою профілактики і лікування наявної патології, попередження виникнення та прогресування захворювань.

*Ключові слова:* екс-спортсмени, захворювання, ранній пост спортивний період, скринінг.

**Лицоева Н. В., Кий-Кокарева В. Г., Григорьева В. А.  
Особенности хронических заболеваний у спортсменов высокой  
квалификации в раннем периоде после завершения спортивной  
карьеры**

Установлено, что частота встречаемости хронических патологий различных органов и систем у спортсменов, завершивших спортивную деятельность достоверно выше, в сравнении с действующими спортсменами. Так же выявлено, что частота встречаемости хронических болезней достоверно выше у спортсменов, завершивших спортивную деятельность более трех лет назад, в сравнении со спортсменами, завершившими спортивную карьеру меньше трех лет назад.

Предложено в клинических центрах восстановительной медицины и реабилитации ввести специализированный контроль и скрининг по состоянию здоровья экс-спортсменов высокой квалификации с целью профилактики и лечения имеющейся патологии, предупреждения возникновения и прогрессирования заболеваний.

*Ключевые слова:* экс-спортсмены, заболевания, ранний пост спортивный период, скрининг.

**Litsoeva N.V., Kiy-Kokareva V.G., Hryhorieva V.O. Features of  
chronic diseases in athletes of high qualification in the early period after  
completion of sports career**

Modern professional sport is associated with naglazyme on the verge of physiological possibilities of human. The incidence of sportsmen of high qualification in recent years has been steadily increasing .The article shows the necessity of studying the state of health of sportsmen of high qualification in early post-sport period.

It's found that frequency of occurrence chronic deseases different organs and systems of sportsmen, what have finished sport activity significantly higher in comprasion with applicable sportsmen. It was determined that the incidence of chronic disease significantly higher in athletes who terminated sport activities more than three years ago, in comparison with completed a career less than three years ago. The influence of time, after the sports activities in the presence of proper medical care, the number of chronic diseases increases.

It is offered in clinical centers of regenerative medicine and rehabilitation to enter a specialized control and screening the health status of ex-sportsmen of high qualification for the prevention and treatment of existing disease, prevent the onset and progression of diseases.

*Key words:* ex-athletes, illness, early post-sport period, screening.

Стаття надійшла до друку 18.03.2016

Прийнята до друку 27.05.2016

Рецензент – д. п. н., проф. Глоба О. П.

**УДК 615.825: 616.728.3**

**Л. М. Несчетна, Т.Л. Полулященко**

### **МЕТОДИКА ВІДНОВЛЕННЯ КОЛІННОГО СУГЛОБУ ПРИ ОСТЕОАРТРОЗАХ**

За даними Міністерства охорони здоров'я України стан здоров'я людей займає особливе місце у системі цінностей цивілізованої країни. Здоров'я населення країни відображає її соціально-економічне, екологічне, демографічне і санітарно-гігієнічне благополуччя, є одним із соціальних індикаторів суспільного прогресу, важливим чинником, який впливає на якість та ефективність трудових ресурсів. Збереження капіталу здоров'я, як важливої складової людського капіталу, входить у число факторів, за якими визначається конкурентоздатність держави на міжнародному рівні [3, с. 16-17]. Метою Європейської політики ЗДВ-21 визначено реалізацію кожною людиною в повній мірі свого потенціалу здоров'я. Потенціал здоров'я визначається здатністю піклуватися про власне здоров'я та здоров'я інших, здатністю приймати рішення і контролювати власне життя, а також забезпечувати створення суспільством умов, що сприяють досягненню здоров'я всіма його членами. Завданнями для досягнення цієї мети визначено зміцнення та охорону здоров'я людей протягом всього життя; зниження поширеності і зменшення страждань, які спричиняються основними хворобами, травмами та ушкодженнями [4].

Основними передумовами високого рівня отримання захворювання є такі фактори ризику, як паління, зайва вага, брак фізичного навантаження, надмірне вживання алкоголю, надмірна вага, порушення обміну речовин, зміна гормонального статусу, наявність хронічних захворювань серед яких розповсюдженні такі захворювання, як серцево-судинні, опорно-рухового апарату. 10% населення, частіше жінки у віці 40-50 років мають захворювання остеопорозу. Після 60-ти років остеопороз зустрічається практично в 100%, а на рентгеновських знімках наявні признаки у більшості осіб старше 65 років приблизно у 80% [8, с. 16-17].

З кожним роком на 1-2,5% зростають захворювання остеоартрозом не лише в нашій країні, але й у розвинених країнах світу, таких як США, Канада, Великобританія, Франція, Австралія. Тому обрана тема нашого дослідження безперечно є актуальною.

За даними дослідження (Ковальнової О. В., 2003) провідними патогенетичними факторами остеоартрозу є дегенерація і дистрофія хрящового суглобу, який може розвиватись внаслідок невідповідності між механічним навантаженням на поверхню хряща суглоба і його здатністю витримувати це навантаження. Розпад хряща ініціює або посилює запальні реакції в синовіальній тканині. Стимулюється також

створення запальних пептидів, провокується аутоімунна відповідь організму, безпосередньо пошкоджуються хондроцити. Остеоартроз є негативним чинником в економічній, соціальній і психологічній сферах. Остеоартроз головна причина виникнення больового синдрому, що значно знижує якість життя і обумовлює непрацездатність в середньому і літньому віці [2, с. 22-23].

За даними рекомендаціями, які базуються на практичних міжнародних клінічних дослідженнях, включаючи терапевтичні випробування, експерименті дослідження в лікуванні остеоартриту колінного суглобу (EULAR 2003) [13, с. 16-17].

Експеримент спочатку проводився, як не фармакологічне лікування (освітні програми, фізичні вправи, модифікація способу життя, боротьба із зайвою вагою тіла). Фармакологічне лікування починалося з використання парацетамолу. Якщо немає відповідної реакції організму на препарат, застосовуються не стероїдні протизапальні препарати (НПЗП). При цьому фахівці наголошують, що зберігається певний ризик ускладнень у осіб із захворюваннями виразкової хвороби шлунка, при патології нирок, печінки, системи крові – судинної системи. За рекомендаціями щодо лікування остеоартрозу експертного комітету EULAR (2003), оптимальна схема терапії пацієнтів потребує комбінації фармакологічних і нефармакологічних методів лікування, що дозволяє зменшити дозу і тривалість прийому НПЗП. Фахівці радять особливу увагу надати засобам, які сприяють зменшенню проявів больового синдрому, поліпшенню функціонального стану суглобів [2, с. 23].

Враховуючи побічні дії деяких препаратів, перед нами постало питання про застосування фізіотерапевтичних методів лікування, які дозволять зменшити дозу препаратів із збереженням терапевтичного ефекту. Тому в останні роки в медичній практиці все частіше радять використовувати електронейростимуляція фізіотерапевтичними апаратами впливом через шкіру.

Мета дослідження: визначити оптимальну методику відновлення колінного суглобу при остеоартрозі засобами раціонального фізичного навантаження та фізіотерапевтичними апаратами.

У відповідності до мети дослідження було обрано наступні завдання дослідження:

1. Зробити аналіз літературних джерел з теми дослідження;
2. Визначити ефективність і доцільність застосування фармакологічних препаратів по стандарту експертного комітету EULAR (2003)
3. Експериментально перевірити використання авторської методики лікування хворих з остеопорозом колінного суглобу за рекомендаціями EULAR (2003) у поєднанні з апаратом LEIT.

В умовах терапевтичного стаціонару протягом трьох років під спостереженням знаходилося 40 хворих на ДООА (дистрофічний остеоартроз) з ураженням колінних суглобів у віці від 47 до 68 років (32 жінок і 8 чоловіків), при середній тривалості захворювання від 5 до 10

років, переважно II-III клініко-рентгенологічної стадії за захворюванням Kellgren. Зайву вагу мали: 93,7 % жінок, 6 чоловіків (75 %). Курс лікування проводився протягом 3 тижнів. В експериментальній групі під час лікування були використанні не стероїдні фармакологічні засоби лікування з обов'язковим (100%) поєднанням з нейроадаптивною стимуляцією апаратом LEIT. Після проходження 3, 5 сеансів з апаратом LEIT через один два дні до лікування приєднували засоби лікувальної – профілактичної гімнастики. В контрольній групі було 30 хворих, підібраних за подібними основними клініко – демографічними показниками та рентген – стадією. Контрольна група під час лікування отримували терапію НПЗП, та засоби лікувальної – профілактичної гімнастики, але без застосування LEIT.

Спостерігаючи за експериментальною і контрольною групами виявили, що у всіх хворих з дистрофією остеоартрозу мали клінічні прояви у вигляді типового больового синдрому, в залежності від фізичного навантаження, дискомфорту і, виражених різних ступенів обмеження обсягу рухів в уражених суглобах, біль під час пальпації. У більшості реципієнтів (68,6 %) мали признаки вторинного синовії та різного ступеня вираженості. Оцінку функціонального стану хворих на остеоартроз здійснювали за анкетною Western Ontario and McMaster University osteoarthritis index (WOMAC) [1]. Для додаткової оцінки функціонального стану суглобів вимірювали амплітуду рухів з використанням гоніометра за методикою нейтрального нуля. Оцінка больового синдрому проводилася за методикою розрахунків цифрової аналогової шкали [12., с. 10-13].

У експериментальній групі вже на другий день після сеансу з апаратом LEIT значно покращилися показники: зменшилися болі, покращилася амплітуда рухів, значно збільшився об'єм рухів, збільшилися навантаження на больовий суглоб у порівнянні з контрольною групою. Все це пояснює вплив апарату на нервову систему організму на рефлексорному рівні.

У 6 жінок експериментальної групи від тривалого вживання протягом більше одного місяця) медикаментів відзначалися ускладнення з боку шлункового – кишкового тракту. Тому було вирішено перейти тільки на LEIT - терапію (монотерапія). У цьому випадку через 6-7 доби больовий синдром зменшувався, а до 10-го дня зникав повністю. при повній відсутності болю і збільшенні обсягу рухів в суглобі було припинено апаратне лікування та збільшили навантаження на суглоби з використанням засобів лікувальної гімнастики. При роботі з LEIT на місцевому рівні знімався патологічний рефлекс, зменшувалися ознаки запалення, певною мірою відновлювалася функція суглоба. Фахівці стверджують, це значить, що таким чином знищується в пам'яті клітини організму травма (патологічний рефлекс).

Здійснене дослідження дозволяє зробити такі висновки:

1. Аналіз літературних джерел з теми дослідження свідчить, що проблема захворювань остеоартрозом на сьогодні є
2. Виявили, що застосування фармакологічних препаратів по стандарту експертного комітету EULAR (2003) є доцільним, але у зв'язку з тим, що можливе виникнення побічних дії препаратів необхідно враховувати ступінь поразки організму, віку людини, наявності супутніх захворювань, а також соціальні фактори та психічний стан людини.
3. Використання авторської методики відновлення колінного суглобу після остеоартрозу сприяло покращенню симптомів захворювання за рахунок використання апарату LEIT у поєднанні з не стероїдними протизапальними препаратами та засобами лікувальної гімнастики. Вплив нейроадаптивним сигналом (апаратом «LEIT») є ефективним засобом лікування больового симптому як у поєднанні з НПВП так і при монотерапії (апаратом «LEIT»), що дозволяє зберегти, покращити функції суглобів, а в деяких випадках відмовитись від застосування НПВП.

Дана методика дозволяє мінімізувати ульцерогенні ускладнення при використанні нестероїдним протизапальним препаратом.

Проведене дослідження не вичерпує всіх проблем з теми дослідження, в подальшому планується більш детальне дослідження в наступних напрямках: спадковість та її вплив на захворювання суглобів, нетрадиційні методи реабілітації захворювань суглобів, причини захворювання на артроартроз у ранньому віці тощо.

#### Список використаної літератури

1. **Анкета** Western Ontario and McMaster University osteoarthritis index (WOMAC) для оцінки функціонального стану хворих на остеоартроз [Електроній ресурс] - Режим доступу [http://ilive.com.ua/health/klinicheskaya-diagnostika\\_osteartroza](http://ilive.com.ua/health/klinicheskaya-diagnostika_osteartroza).
2. **Ковальова О. В.** Оптимизация лечения больных остеоартрозом коленного сустава : Материалы VII Международной Конгресс «Духовные и восстановительные практики. Украина 2014г» / В.О. Ковальова, Кондрат Л. И., Стокарь В.В., Кошля Е.В. // Киев. – 2014. – С. 22-23.
3. **Міжгалузева** комплексна програма «Здоров'я нації» на / 2002–2030р.р. [Електроній ресурс] - Режим доступу : <https://www.google.com.ua/комплексною+програмою+«Здоров'я+нації»+на+2013–2030+р.р>
4. **Ударцев Е.Ю.** Патент №2342921 РФ «Способ лечения посттравматического деформирующего артроза.» (10.01.2009)
5. **Улащик В. С.** Влияние физических факторов на морфофункциональное состояние клеточных структур / В.С. Улащик В, Н.О. Тимошенко // Вопр. Курортол – 2006 - №6 - С. 48 - 52.
6. **Хитров Н. А.** Лечение деформирующего остеоартроза игольно-струйными интра - и периартикулярными инъекциями лекарственных препаратов / Н.А. Хитров, В.П.



Сильвестров / Терапевтический архив, 1993 - Т65 - N8 – С. 62 - 65. **7. Цурко В. В.** Остеоартроз: клинические формы и особенности течения суставного синдрома / В.В. Цурко В.В. / Врач.- 2002 - С.16 - 19. **8. Чукина Е.А.** Сочетанное применение интерференционных токов и лечебной гимнастики в восстановительном лечении больных с повреждениями связочного аппарата коленного сустава / Е.А. Чукина, В.П. Лапшин // Вопр. Курортол – 2000 - № 1 - С. 11 - 14. **9. Шавианидзе Г. О.** Лечебная гимнастика в реабилитации больных с заболеваниями суставов / Г.О. Шавианидзе Г.О. // Физиотер. бальнеол. – 2007 - №6 - С. 20 – 25. **10. Шатанави М. М.** Физическая реабилитация спортсменов после травмы коленного сустава: на примере повреждения мениска: Автореф. дис. канд. пед. наук:13.00.04 / М. М. Шатанави // Рос. гос. академия физической культуры – М., 1996 – 27 с. **11. Шостак Н. А.** Остеоартроз: клиника, диагностика, лечение // Врач №4, 2003 . – С. 17-21.293 .Шостак Н.И. Остеоартроз - современные подходы к диагностике и лечению / Н.А. Шостак // РМЖ – 2003 – Т. 11, №9 – С. 10 - 13. **12. EULAR Recommendations 2003: an evidence based approach to the management of knee osteoarthritis: Report of a Task Force of the Standing Committee for International Clinical Studies Including Therapeutic Trials (ESCISIT).** [[Ann Rheum Dis.](#) 2003 Dec; 62 (12) : 1145-55 [Електроній ресурс] - Режим доступу [<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14644851>].

#### **Несчетна Л. М., Полулященко Т. Л. Методика відновлення колінного суглобу при остеоартрозах**

В статті висвітлена інформація про найбільш поширені захворювання сьогодення, про негативні фактори, які сприяють розповсюдженню цих захворювань, їх вплив на організм людини, наведені останні статистичні дані захворювань. Виявлено важність збереження здоров'я населення країни, як соціально-економічного, екологічного, демографічного і санітарно-гігієнічного благополуччя, що є одним із соціальних індикаторів суспільного прогресу та важливим чинником, який впливає на якість та ефективність трудових ресурсів. В статті відображенні актуальні проблеми відновлення функціонування колінного суглобу при захворюванні остеоартрозом. Освітлено варіативний підхід до вирішення поставленої проблеми з використанням фармакологічних засобів лікування з позиції медицини, використання апарату «LEIT» з позиції рефлектотерапії та використання лікувальної гімнастики з позиції використання засобів з фізичної культури.

Теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено використання розробленої авторської методики відновлення колінного суглобу при захворюванні остеоартрозом різних вікових груп. Доведено, що вплив нейроадаптивним сигналом (апаратом «LEIT») є ефективним засобом лікування больового симптому як у поєднанні з НПВП так і при монотерапії (апаратом «LEIT»), що дозволяє зберегти,

покращити функції суглобів, а в деяких випадках відмовитись від застосування НПВП.

**Ключові слова:** здоров'я, рефлексотерапія, суглоб, методика, больовий синдром.

**Несчетна Л. М., Полулященко Т. Л. Методика восстановления коленного сустава при остеоартрозах**

В статье освещена информация о наиболее распространенном заболевании современности, о негативных факторах, которые способствуют распространению заболеваний и влияния на организм человека, наведены последние статистические данные заболеваний. Выявлена важность сохранения здоровья населения страны социально-экономического, экологического, демографического и санитарно-гигиенического благополучия страны, как одного из социальных индикаторов общественного прогресса и важный фактор, который влияет на качество и эффективность трудовых ресурсов. В статье отражены актуальные проблемы восстановления функционирования коленного сустава при заболевании остеопорозом. Изучен вариативный подход к решению поставленных проблем с использованием фармакологических средств лечения коленного сустава с позиции медицины, использования аппарата «LEIT» с позиции рефлексотерапии и использования лечебной гимнастики с позиции использования средств физической культуры.

Теоретически обосновано и экспериментально проверено использование разработанной авторской методики восстановления коленного сустава при заболевании остеоартрозом разных возрастных групп. Доведено, что влияние нейроадаптивным сигналом (аппаратом «LEIT») является эффективным средством лечения болевого симптома как в сочетании с НПВП, так и при монотерапии (аппаратом «LEIT»), что позволяет сохранить, улучшить функции суставов, а в некоторых случаях отказаться от применения НПВП.

**Ключевые слова:** здоровье, рефлексотерапия, сустав, методика, больовий синдром.

**Neschetna L.M Polulyaschenko T.L Methods of recovery of a knee at osteoarthritis**

The article shows information about the most common diseases of our time, the negative factors that contribute to the spread of these diseases and their impact on the human body and the latest statistics of the disease. The importance of preserving the country's public health was revealed, as social and economic, environmental, demographic and sanitary, hygienic well-being is one of the social indicators of social progress and an important factor that affects the quality and efficiency of the labor force. The article shows actual problems of restoring knee functioning in osteoporosis. It was shown the approach to solve the problem using pharmacological treatments from the perspective of medicine, of using apparatus «LEIT» from the perspective of

reflexology and the use of therapeutic exercises from the standpoint of the use of physical training.

It was theoretically substantiated and experimentally using the developed authoring technique of restoration of a knee osteoarthritis disease at different age groups. It was proved that the impact Neuro adaptive signal (apparatus «LEIT») is an effective treatment for painful symptoms in combination with NSAIDs and in monotherapy (apparatus «LEIT»), which allows to save and improve function of joints and in some cases waive NSAID (nonsteroidal anti-inflammatory drugs). It was proved that the use of this technique can minimizes complications of inherent ulcerogenic NSAID.

*Keywords:* health, reflexology, joint, technique, pain syndrome, monotherapy.

Стаття надійшла до редакції 20.03.2016 р.

Прийнята до друку 27.05.2016 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Глоба О. П.

УДК [796.41 :613.71]

**А. Ф. Очкалов**

## **АНАЛИЗ МЕТОДА САМОСТОЯТЕЛЬНОГО СНИЖЕНИЯ БОЛИ В ПОЗВОНОЧНИКЕ И СУСТАВАХ**

Движение – это жизнь. Старение и угасание организма начинается с ограничения подвижности. Поэтому после травм и любых заболеваний необходимо, во что бы то ни стало восстанавливать утраченную двигательную активность. Малоподвижный образ жизни делает нас хронически больными людьми. Рассматриваемая методика А. Сителя, позволяющая с помощью специальных лечебных поз-движений самостоятельно избавиться от болей в разных отделах позвоночника и суставах и восстановить их гибкость и подвижность без лекарств и операций.

Цель статьи рассмотреть и проанализировать специальные позы, позволяющие максимально расслабить ту или иную мышцу с целью освободить сустав или позвонок от мышечного спазма.

Анализ последних исследований и публикаций показал, что в научно-педагогической литературе уделяется повышенное внимание состоянию суставов и опорно-двигательного аппарата, о чем свидетельствуют работы Н. А. Берштейн, Д. Д. Донской, В. С. Гурфинкель. Большой вклад в развитие теоретических основ лечебной физкультуры внесли ученые А. А. Лозинский, Н. М. Амосов, М. Я. Жолондз и другие ученые. Но вопросы какими движениями нормализуется деятельность и состояние суставов и какими упражнениями снизить боль в позвоночнике и

суставах не нашли должного освещения в литературе, за исключением работ А. Б. Сителя, П. Г. Царфис, В. П. Кисель, Ф. Л. Доленко. Таким образом названная проблема требует дальнейшего рассмотрения.

В результате научных исследований было выяснено, что позвоночник вместе нервно-мышечной системой и системой кровообращения – единая целостная биологическая функциональная система [3, с 18]. Если важнейший орган – позвоночник – поражается неправильной осанкой, искривлением или другими болезнями, то деятельность внутренних органов и периферических нервов может оказаться недостаточной для полной реализации своих функций.

Человеческий организм – саморегулирующая система, направлена на восстановление нарушенных функций и поддержание продолжительности жизни. Но сам организм может восстановиться лишь при условии, что вы поможете ему правильной организацией режима работы, сна, отдыха, питания и ежедневной физической активностью [1, с. 26]. Любителям ежедневных пробежек необходимо разумно использовать эту нагрузку. Известно, что бег вызывает сильное сотрясение организма. В каждом беговом шаге существует фаза полета, когда обе ноги не касаются земли и тело как бы парит в воздухе. Когда одна нога приземляется, на нее приходится нагрузка, в 5 раз превышающая вес тела, Если человек весит 75 кг, то нагрузка на стопу при приземлении составит 375 кг. С каждым шагом позвоночник «швыряется» вверх. Напрягаются ахилловы сухожилия, мышцы лодыжек, другие связки и сухожилия, огромная нагрузка приходится и на коленные суставы. Поэтому рекомендуется бегать способом спортивной ходьбы, при котором нагрузка веса человеческого тела равномерно распределяется на пятки и носки [1, с. 29]. Если ритмичные движения полезны для сосудов «бег ради жизни», то в суставах человека очень быстро наступают дегенеративные изменения. Это подтверждает тот факт, что хрящи в человеческом организме быстро изнашиваются. Отсюда большая распространенность артрозов коленных и тазобедренных суставов.

Человеческий организм как биологическая машина не имеет аналогов в животном мире Земли. Но и в этом совершенном аппарате имеются слабые места, и при неправильных, нефизиологичных движениях может произойти «поломка». Например, к нефункциональным антифизиологическим движениям относятся вращение и сгибание туловища вперед в поясничном отделе позвоночника. В выпрямленном положении вращение в каждом двигательном сегменте поясничного отдела позвоночника осуществляется только на  $1^\circ$ . Увеличение угла вращения более чем на  $8-10^\circ$  возможно только в сочетании с боковым наклоном, наклоном вперед и назад. Поэтому незначительное превышение угла вращения моментально ведет к скручиванию межпозвоночного диска, трещинам и грыжам. Особенно часто это происходит при вращательных движениях

во время занятий шейпингом. Сзади и спереди позвоночник человека плотно прикрыт задней и передней продольными связками – мощными соединительными тяжами, препятствующими выпадению межпозвоночного диска при его разрушении. В нижнепоясничном отделе на уровне 4 и 5 поясничных позвонков задняя продольная связка раздваивается и не закрывает два боковых и срединную межпозвоночных дисков, поэтому на этих уровнях наиболее часто образуются трещины, возникают межпозвоночные грыжи, которые могут появиться даже при обычном резком форсированном наклоне туловища вперед [4, с. 18]. Особенно опасны статические повороты на 15-45° без дополнительной опоры, поэтому часто появление боли «прострелы» возникают во время чистки зубов или замене спущенного колеса [2, с. 15]. Чтобы снять нагрузку с поясничного отдела позвоночника, чистить зубы надо, не сгибая позвоночник. Нагрузка на межпозвоночные диски в поясничном отделе позвоночника увеличивается в 10 раз при поднимании предметов с пола за счет сгибания в поясничном отделе позвоночника. Поэтому поднимать предметы с пола рекомендуется за счет сгибания в коленных суставах или опираясь коленом о пол.

Необходимо выполнять следующие рекомендации:

- поднимая что-либо тяжелое, следует сгибать ноги в коленных суставах, а не спину;
  - груз безопаснее держать как можно ближе к себе – при таком способе действия нагрузка на позвоночник самая незначительная;
  - тяжелую ношу рекомендуется не носить в одной руке, особенно на большие расстояния, чтобы не перегружать позвоночник, - надо разделить груз и нести его в обеих руках;
  - недопустимо при переноске тяжестей резко сгибаться вперед или разгибаться назад;
  - поднимая тяжести, избегайте поворотов туловища, поскольку такое сочетание движений – одна из распространенных причин «прострелов»
  - при отсутствии изгиба назад в грудном отделе позвоночника (кифоза) носить рюкзак на спине не рекомендуется;
  - поднимать и переносить грузы одному или вдвоем целесообразно с использованием подручных средств – носилки, тачка или тележка помогают избежать вредных перегрузок позвоночника [5, с. 7].
- Во время сна необходимо соблюдать определенные правила, чтобы организму помочь не только восстановить и приумножить жизненные силы, но и избавиться от боли. Поэтому Ситель А. Б. рекомендует лежать и спать следующим образом:
- спать нужно на полужесткой постели: внизу – твердый деревянный щит, сверху – мягкая часть высотой не менее 15-18 см;
  - при болях в позвоночнике часто бывает спать лежа на животе, однако, привыкнув к этой позе, трудно найти другую, более удобную;
  - при отдаче боли в ногу рекомендуется под коленный сустав подкладывать валик из полотенца;

- в некоторых случаях удобно спать на боку, положив одну ногу на другую, а руку под голову – эта поза подходит большинству людей, страдающих от болей в спине;

- читая лежа, необходимо стараться не сгибать сильно шею – лучше устроиться в постели полусидя, чтобы нагрузка на шейные позвонки была минимальной;

- голова во время сна должна находиться на прямоугольной мягкой или ортопедической подушке так, чтобы плечо лежало на кушетке, а подушка заполняла расстояние между плечом и головой;

- в положении лежа на боку голова должна находиться параллельно кушетке.

- ни в коем случае нельзя спать на различных валиках – это может привести к боковому наклону шейного отдела позвоночника и часто к сдавливанию сосудисто-нервного пучка позвоночной артерии со всеми вытекающими последствиями [6, с. 15].

Предложенный способ самоисцеления позволит вам справиться с болями в позвоночнике и суставах естественным путем, без лекарств. А систематические занятия вернут позвоночнику и суставам подвижность и гибкость за короткий срок, оздоровят весь организм.

В основе метода самостоятельной ликвидации боли в позвоночнике и суставах лежит идея расслабляющего воздействия в лечебных целях на спазмированную мышцу или группу мышц, непосредственно связанных с проблемным отделом позвоночника или суставом. По этой методике описаны специальные позы, позволяющие максимально расслабить ту или иную мышцу. Такое специфическое состояние мышцы называется абсолютного молчащего периода и возникает, во-первых, после ее максимального напряжения против сопротивления, во-вторых, после пассивного растяжения мышцы вследствие воздействия на нее силы тяжести, в-третьих, после выполнения серии специальных плавных ритмичных движений, направленных на растяжение мышцы. Добиться естественного расслабления мышцы можно, прежде всего, с помощью ее максимально возможного напряжения. Оказывается, после максимального напряжения определенной мышцы или группы мышц против сопротивления в течение 9-11 секунд, когда сокращаются все мышечные волокна, возникает фаза абсолютного молчащего периода, когда мышца не способна сократиться вообще, ни при каких усилиях с нашей стороны [6, с. 36]. Такая фаза покоя длится 6-8 секунд. И в этот короткий промежуток времени у человека возникает уникальная возможность чуть-чуть растянуть эту мышцу и тем самым увеличить амплитуду движения сустава или позвонка, с которым она связана и освободив сустав или позвонок от мышечного спазма. Сустав освобождается, обретая «второе дыхание», после чего уходит отек боль, восстанавливается нарушенное кровообращение. Многие предлагаемые

лечебные позы-движения разработаны с применением именно этого принципа.

Второй способ максимально расслабить мышцу – это придать ей такое положение, в котором она в течение 20 секунд естественным образом растягивается под воздействием силы тяжести. В этом случае используется принцип антигравитационного расслабления мышц. После чего для мышцы наступает фаза абсолютно молчащего периода, и за эти 6-8 секунд вы самостоятельно сможете провести рекомендуемую лечебную манипуляцию.

И еще об одном физиологическом принципе, положенном в основу ряда лечебных поз-движений. Речь идет о принципе мобилизационного расслабления мышц. Предлагается выполнить серию плавных ритмичных движений, направленных на растяжение определенной мышцы или группы мышц. После совершения 10-15 таких движений для мышцы опять-таки наступает фаза абсолютного молчащего периода, дающая возможность самостоятельно провести рекомендуемое лечебное воздействие [6, с. 12]. Важно подчеркнуть, что при разработке автором лечебных поз-движений была учтена еще одна закономерность: напряжение и расслабление мышц наиболее физиологично выполнять в соответствии с фазами дыхания «вдох-выдох» (вдох – напряжение, выдох - расслабление). В этом случае будет правильно функционировать система кровообращения, не возникает сбоев в регуляции нервных процессов.

В качестве примера рассмотрим методику лечебной позы-движения при болях, усиливающихся при поворотах в нижнешейном отделе позвоночника. Лечебное движение при болях, усиливающихся при поворотах в нижнешейном отделе позвоночника, проводят в положении сидя. Тылом ладони одной руки, поднятой на уровень подбородка, удерживать голову в положении максимально возможного поворота в сторону боли. Пальцами другой поднятой руки фиксировать выпирающий нижележащий поперечный отросток. На фазе «вдох» в течение 9-11 секунд давить подбородком на ладонь своей руки, глаза в сторону груди. Рука при этом сопротивляется движению головы. На фазе «выдох» в течение 6-8 секунд расслабление мышц, глаза в сторону спины, – за это короткое время свободным естественным движением, помогая ладонью, нужно попытаться по возможности увеличить амплитуду поворота в нижнешейном отделе позвоночника до максимально возможного поворота головы в сторону боли (при этом мышцы не напрягать). Лечебное движение повторить 3-6 раз, каждый раз на фазе «выдох» чуть увеличивая амплитуду поворота в нижнешейном отделе позвоночника до максимально возможного поворота головы в сторону боли [6, с. 32].

В представленной работе на основе анализа данных специальной литературы рекомендуется использовать лечебные позы-движения (прежде всего на общее расслабление различных групп мышц) не только

для снятия боли, но и в целях профилактики заболеваний позвоночника и суставов, а также в целях эффективного оздоровления организма в целом.

Дальнейшие исследования планируется провести в направлении проведения методики расслабления на спазмированные мышцы.

#### **Список использованной литературы**

**1. Доленко Ф. Л.** Берегите суставы. /Ф. Л. Доленко. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 112 с. **2. Дьяченко С. П.** Подлинные заветы К. Ниши / С. П. Дьяченко – М.: АСТ, 2008. – 252 с. **3. Зуев Е. И.** Волшебная сила растяжки / Е. И. Зуев – М.: Советский спорт, 2004. – 64с. **4. Кисель В. П.** Когда болят суставы... /В. П. Кисель. – М.: Знание, 1979. – 96 с. **5. Норбеков М. С.** Уроки Норбекова: дорога в молодость и здоровье / М. С. Норбеков – СПб.: Питер, 2002. – 192 с. **6. Ситель А. Б.** Соло для позвоночника / А. Б. Ситель – М.: Метафора, 2006. – 224 с.

#### **Очкалов О. Ф. Аналіз методу самостійного зниження болю в хребті і суглобах**

У статті на основі аналізу наукових досліджень було виявлено, що основу методу самостійної ліквідації болю в хребті і суглобах лежить ідея розслаблюючого впливу в лікувальних цілях на спазмовану м'язу або групу м'язів, безпосередньо пов'язаних з проблемним відділом хребта або суглобом. За цією методикою описані спеціальні пози, що дозволяють максимально розслабити ту чи іншу м'язу. Такий специфічний стан м'язу називається абсолютного мовчазного періоду і виникає, по-перше, після її максимальної напруги проти опори, по-друге, після пасивного розтягнення м'язу внаслідок впливу на неї сили тяжіння, по-третє, після виконання серії спеціальних повільних ритмічних рухів, спрямованих на розтягнення м'язів.

*Ключові слова:* біль, гнучкість, постава, навантаження, суглоб.

#### **Очкалов А. Ф. Анализ метода самостоятельного снижения боли в позвоночнике и суставах**

В статье на основе анализа научных исследований было выявлено, что основу метода самостоятельной ликвидации боли в позвоночнике и суставах лежит идея расслабляющего воздействия в лечебных целях на спазмированную мышцу или группу мышц, непосредственно связанных с проблемным отделом позвоночника или суставом. По этой методике описаны специальные позы, позволяющие максимально расслабить ту или иную мышцу. Такое специфическое состояние мышцы называется абсолютного молчащего периода и возникает, во-первых, после ее максимального напряжения против сопротивления, во-вторых, после пассивного растяжения мышцы вследствие воздействия на нее силы



тяжести, в-третьих, после выполнения серии специальных плавных ритмичных движений, направленных на растяжение мышцы.

*Ключевые слова:* боль, гибкость, осанка, нагрузка, сустав.

### **Ochkalov A.F. Analyzing a method of self-reduction of pain in the spine and joints**

In the article, based on scientific research, it was found that the main idea of self-reduction of pain in the spine and joints is a relaxing impact for medicinal purposes on the spasm muscle or muscle group, that related with problem part of the spine or joint. According this method, described special poses, that allow to make maximum relaxation on needed muscle. Such specific condition of muscle called period of absolute silence and the first way to achieve it, with the help of maximum muscle tension against a resistance. The second, after passive muscle stretching, as a result of influence on this muscle the gravity. And the third, after exercising a series of specific smooth rhythmic movements directed on muscles stretching. To achieve a natural relaxation of the muscles can be, above all, with the help of its maximum possible voltage.

This is important to pay attention, during elaboration of medical poses-movements, the author took into account one more regularity: the most physiological to do tension and relaxation of muscles according the phases of breathing "take a breath and exhale" (take a breath - tension, exhale - relaxation). In this case blood circulation system functions properly, there is no disruption in the regulation of function of nervous system.

*Keywords:* pain, flexibility, posture, loading, joint.

Стаття надійшла до редакції – 29.03.2016 р.

Рекомендовано до друку – 27.05.2016 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Глоба О. П.

## ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

**Бабич Вячеслав Іванович** – доктор педагогічних наук, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

**Бойченко Артем Васильович** – викладач кафедри фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

**Бровко Іван Валерійович** – магістрант спеціальності «Фізична реабілітація» ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

**Бубненко Ольга Михайлівна** – доктор медичних наук, професор ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Российская Федерация.

**Гайдук Наталія Олексіївна** – старший викладач кафедри фізичного виховання ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

**Галій Сергій Миколайович** – кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри здоров'я людини, фізичної реабілітації, безпеки життєдіяльності, охорони праці та цивільного захисту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

**Гончаренко Володимир Іванович** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

**Гребенюк Артем Володимирович** – магістрант спеціальності «Фізичне виховання» ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», заступник директора спортивної бази Комунальна установа «Луганський обласний фізкультурний центр «Олімп», м. Кремінна.

**Григор'єва Вікторія Олександрівна** – старший викладач кафедри фізичного виховання і здоров'я людини Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (м. Северодонецьк).

**Гукова Ганна Володимирівна** – студентка 5 курсу 511-ш групи факультету Початкової освіти Харківської гуманітарно-педагогічної академії.

**Дорохов Ратмир Николаевич** – доктор медических наук, професор ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Российская Федерация.

**Дорохов Александр Ратмирович** – кандидат педагогических наук, заместитель заведующего кафедрой физического воспитания по спортивной работе филиала ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский университет «МЭИ» в г. Смоленске, Российская Федерация.

**Дубовой Олександр Володимирович** – старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

**Ереметько Сергей Николаевич** – старший преподаватель Академии Министерства внутренних дел Республики Беларусь.

**Зубюк Леонід Васильович** – аспірант кафедри соціальної педагогіки ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

**Кабацька Олена Володимірівна** – кандидат педагогических наук, доцент кафедри валеології Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

**Кадацька Ганна Сергіївна** – магістрантка спеціальності «Спорт» ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

**Карпенко Марина Ігорівна** – кандидат педагогических наук, доцент кафедри здоров'я людини, фізичної реабілітації, безпеки життєдіяльності, охорони праці та цивільного захисту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

**Кий-Кокарева Вікторія Григоріївна** – кандидат наук з державного управління, доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я людини Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (м. Сєвєродонецьк).

**Клименчуков Олег Володимирович** – директор Луганської обласної школи вищої спортивної майстерності (м. Сєвєродонецьк).

**Котова Олена Володимірівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання та спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного

університету імені Богдана Хмельницького.

**Леонтьєв Олег Вікторович** – старший викладач кафедри спортивних дисциплін ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

**Леонтьєва Ірина Василіївна** – старший викладач кафедри фізичного виховання ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

**Лігус Сергій Олексійович** – старший викладач кафедри фізичного виховання ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

**Ліцосва Наталія Володимирівна** – кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я людини Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (м. Сєвєродонецьк).

**Любченко Роман Васильович** – магістрант спеціальності «Фізична реабілітація» ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

**Максимов Геннадій Якович** – доцент кафедри спортивних дисциплін ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

**Несчетна Лілія Михайлівна** – студентка 1 курсу зі скороченим терміном навчання (на базі молодшого спеціаліста), напрям підготовки «Здоров'я людини» ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

**Омельченко Аліна Олександрівна** – заступник директора інституту фізичного виховання і спорту з навчальної роботи, викладач кафедри олімпійського та професійного спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

**Онучак Ярослав Станиславович** – аспірант кафедри олімпійського та професійного спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

**Отравенко Олена Вікторівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

**Отравенко Ольга Вікторівна** – викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

**Очкалов Олександр Федорович** – старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

**Павлюк Олена Михайлівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

**Подибайло Олексій Юрійович** – студент 4 курсу спеціальності «Фізичне виховання» Лисичанського педагогічного коледжу ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

**Полулященко Юрій Михайлович** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту, директор Інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка»

**Полулященко Тетяна Леонідівна** – старший викладач кафедри спортивних дисциплін ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

**Пятницька Дар'я Всеволодівна** – викладач кафедри спортивно-педагогічних і біологічних дисциплін Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

**Савенко Володимир Олександрович** – кандидат медичних наук, доцент кафедри здоров'я людини, фізичної реабілітації, безпеки життєдіяльності, охорони праці та цивільного захисту, почесний професор ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

**Савко Эмилия Иосифовна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізического виховання и спорта Белорусского государственного университета.

**Сергієнко Дмитро Олександрович** – студент 4 курсу, група «І», Філологія (англійська та китайська мова і література) ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

**Саєнко Володимир Григорович** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри олімпійського і професійного спорту Харківської державної академії фізичної культури.

**Семененко Дмитро Володимирович** – викладач кафедри фізичного виховання і здоров'я людини Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (м. Сєвєродонецьк).

**Соколенко Олена Іванівна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

**Сичов Дмитро Володимирович** – викладач кафедри фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

**Таможанська Ганна Валеріївна** – старший викладач кафедри фізичної реабілітації та рекреації Харківської державної академії фізичної культури.

**Фоменко Олена Валеріївна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

**Фоменко Валерій Харітонович** – кандидат біологічних наук, доцент кафедри спортивно-педагогічних і біологічних дисциплін Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

**Шинкарьов Сергій Іванович** – кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

**Шинкарьова Олена Дмитріївна** викладач кафедри фізичного виховання, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

**Школа Олена Миколаївна** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

**Шунькин Олександр Олександрович** – магістрант спеціальності «Фізичне виховання» ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

**Щурова Наталія Василівна** – старший викладач кафедри здоров'я людини, фізичної реабілітації, безпеки життєдіяльності, охорони праці та цивільного захисту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

**Ярошенко Петро Вікторович** – старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Наукове видання

**ВІСНИК**

Луганського національного університету  
імені Тараса Шевченка  
(педагогічні науки)

**№ 4 (301) травень 2016**

Відповідальний за випуск: д. п. н., доц. В. І. Бабич  
к. п. н., доц. О. В. Отравенко

---

Здано до склад. 27.04.2016 р. Підп. до друку 27.05.2016 р. Формат 60x84  
1/8. Папір офсет. Гарнітура Times New Roman. Друк ризографічний. Ум.  
друк. арк. 35,2. Наклад 200 прим. Зам. № 157.

---

*Видавець і виготовлювач*

*Видавництво Державного закладу „Луганський національний  
університет імені Тараса Шевченка” пл. Гоголя, 1, м. Старобільськ,  
92703. т/ф: (06461) 2-16-02. e-mail: luguniv.info.edu@gmail.com  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3459 від 09.04.2009 р.*