

ISSN 2227-2844

ВІСНИК

**ЛУГАНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА**

№ 4 (318) ТРАВЕНЬ

2018

ВІСНИК

ЛУГАНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА

ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ

№ 4 (318) травень 2018

Частина I

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 25 травня 2018 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

Редколегія «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 окремому 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).

© ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2018

ЗМІСТ

ГУМАНІСТИЧНА, ДУХОВНО-МОРАЛЬНА ЦІННІСТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ТА ЇХ МІСЦЕ В СУЧАСНІЙ СИСТЕМІ ОСВІТИ

1. **Błaszczyszyn M., Саєнко В. Г., Полулященко Ю. М.** Утвердження положень фізичної культури у Європейському педагогічному просторі за духовно-моральною цінністю..... 6

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2. **Гадючко О. С.** Формування основ професіоналізму майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у процесі фахової підготовки засобами інноваційних технологій в умовах магістратури..... 16
3. **Гайдук Н. О. Ярошенко П. В.** Сутність та зміст поняття педагогічних умов професійного іміджу майбутнього вчителя фізичної культури..... 23
4. **Жалій Р. В.** Інноваційні технології фізичного виховання здобувачів вищої освіти: поняття, види, практичні рекомендації для використання..... 31
5. **Крошка С. А., Ляшенко В. В.** Порівняльний аналіз спортивного вдосконалення студентів Лисичанського педагогічного коледжу..... 37
6. **Радченко А. В.** Удосконалення змісту професійної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я..... 44
7. **Соколенко О. І.** Професійні компетентності майбутнього вчителя фізичної культури..... 50

ТЕОРЕТИЧНІ І МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

8. **Гордієнко Ю. В., Гордієнко О. В.** Спортивно-орієнтоване фізичне виховання в системі вищих навчальних закладів..... 58
9. **Зубченко Л. В.** Можливості використання степ-аеробіки на заняттях з фізичного виховання в Донецькому юридичному інституті..... 65
10. **Ливацький О. В.** Використання інноваційних здоров'язберігаючих технологій у процесі фізичного виховання студентів..... 72
11. **Мартінова Н. П.** Аспекти формування здорового способу життя студентів засобами фізичного виховання..... 78

12.	Отравенко О. В., Пелипась Д. С. Формування національно-патріотичних якостей учнів основної школи у процесі фізичного виховання.....	85
13.	Рибалко Л. М. Роль фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів.....	94
14.	Фоменко О. В., Фоменко В. Х. Особливості побудови занять з аеробіки з урахуванням індивідуальних особливостей студентів закладів вищої освіти.....	103
15.	Шинкарьова О. Д. Особливості організації та проведення позааудиторної роботи з фізичного виховання студентів.....	111
16.	Школа О. М., Аксьонов Д. В., Аксьонов В. В., Сичов Д. В. Розробка навчальної програми з фізичної культури для учнів та студентів, за станом здоров'я віднесених до спеціальних медичних груп.....	119

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ

ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТІ

17.	Галий С. Н., Семененко Д. В. Особенности физической подготовки подростков в силовых видах спорта.....	129
18.	Дуднік Р. В., Шинкарьов С. І., Шинкарьова О. Д. Програма тренувальних навантажень зі спортсменами у секціях з бойового гопака.....	135
19.	Житницький А. О. Процес навчання та формування знань здорового способу життя учнів на відділенні пауерліфтингу в дитячо-юнацькій спортивній школі.....	142
20.	Малькова Я. П., Дубовой В. В., Онучак Я. С., Зубюк Л. В. Сутність та зміст поняття «соціальне здоров'я юного спортсмена».....	151
21.	Омельченко А. О. Методика керування передстартовим станом у спортсменок в художній гімнастиці.....	157
22.	Янович І. В. Особливості технічної підготовки велосипедистів-трековиків.....	165

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'Я, ФІТНЕСУ, РЕКРЕАЦІЇ ТА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

23.	Бабич В. І., Полулященко Ю. М. Визначення можливостей формування соціального здоров'я підлітків в контексті реформування фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах.....	172
24.	Бачинська Н. В., Коваленко Є. В., Дідковський О. П. Перспективні напрямки реабілітації осіб з вогнепальними переломами з використанням фізичної терапії та ерготерапії.....	180

25.	Кий-Кокарева В. Г., Завадська Н. В., Ліцєва О. М. Фізична рекреація як чинник покращення здоров'я студентів.....	187
26.	Мороз Ю. М. Рухливі ігри як одна із форм рекреаційної діяльності.....	194
27.	Щурова Н. В. Оцінка стану здоров'я сучасних школярів.....	201
	Відомості про авторів.....	207

ГУМАНІСТИЧНА, ДУХОВНО-МОРАЛЬНА ЦІННІСТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ЇЇ МІСЦЕ В СУЧАСНІЙ СИСТЕМІ ОСВІТИ

УДК 796.011.1

М. Błaszczyszyn, В. Г. Саєнко, Ю. М. Полулященко

УТВЕРДЖЕННЯ ПОЛОЖЕНЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЄВРОПЕЙСЬКОМУ ПЕДАГОГІЧНОМУ ПРОСТОРІ ЗА ДУХОВНО-МОРАЛЬНОЮ ЦІННІСТЮ

Глибини історичного досвіду фізичного розвитку людини відкривають перед людством горизонти духовно-моральної цінності, які очікують сприйняття, осмислення та відповідного переосмислення, щоб зайняти своє місце науково-методичної основи при створенні виховних продуктивних систем педагогічного простору як в окремих державах, так і на континентах. Найбільш досконалим таким простором володіє Європа, якій притаманними є такі педагогічні системи, що підкорювали і підкорюють уми впродовж століть [21]. Це – загальноосвітні системи, що впроваджені за досвідом великих педагогів, якими є [7; 8; 10; 11; 18] та ін. Актуальність розповсюдження таких систем визначена, підтверджується практичною значущістю, але, і все ж таки, при більш детальному розгляді виявляються положення, що дозволяють підвищити та примножити їхній потенційний розвиваючий ресурс [1; 2; 16; 23]. У першу чергу, йдеться мова про положення, які були загублені у самих державах, або стали надбанням інших держав та національностей [15; 17; 19; 20]. Для прикладу скажемо тут про те, що позиції підсилення складової фізичного та адаптивного розвитку людини до Європейського педагогічного простору залишаються за духовно-моральними цінностями світового мистецтва єдинокорства, що залишається недостатньо дослідженими з позиції методичного застосування особливостей. Але не тільки ці, але й інші, опис та аналіз яких виконаний у джерелах [3–5; 9; 13] раніше, мають досліджувану цінність.

Метою дослідження є пошук педагогічних особливостей, положень та складових, що надають виховним системам фізичного розвитку гармонійності і цілісності, що дозволяє активувати фізичну і розумову діяльність у сервісних сферах постіндустріального суспільства. Ефективність пошуку ставиться у залежність від деякого функціонального оціночного співвідношення, яке може уточнюватися за змістом і структурою по обраним характеристикам. Співвідношення орієнтовно включає в себе параметри синтетичних характеристик ($R_{i,j}$), відображаючих і-тий ресурс (наприклад, «взаємодія» (B_3), «комплементарність» (K_0), «кумулятивність» (K_y), «синергетичність»

(Сн), «системність» (Сс), «фрактальність» (Фр), «ефективність» (Еф), «управляємість» (Уп) і ін., що не враховані, (Ін)) сукупності (θ) скалярної множини j -того накопичувального фактора благополуччя людини і багатства території держави [6; 12; 22].

Щоб педагогічній технології зайняти чільне місце в середовищі державної підготовки людини до пізнання, до праці, до розвитку, до руху, до спілкування чи чогось іншого, треба накопичити духовно-моральну потужність здобутку. За моделлю (1) таке зводить визначення її однойменної потужності за формою зв'язку:

$$\Pi = f(V_z \cup K_o \cup K_y \cup C_n \cup C_s \cup F_r \cup E_f \cup U_p \cup I_n). \quad (1)$$

За своєю фізичною властивістю *духовно-моральна потужність* – *це цінність, що* у всі часи сприймається народами Світу як «якість культури особистості» [14, с. 12], і саме за рахунок такої якості неперемінно забезпечувався розвиток здатності людини до самозабезпечення і смозбереження. Це сприйняття – головне, провідне, всі інші – другорядні, поточно залежні. Зміст такого поняття обумовлюється комплементарно, а саме: а) як якістю професійної розвиненості людини (знання, навички, уміння), б) так і множиною пізнавальних завдань, що витікають з джерел суспільних наук, предметом навчання яких є окремі риси і сторони самої культури, організації побуту чи втілення ідейних задумів, тобто, знову ж, організованості, освіченості, поведінки, стриманості і загальної культури особистості підкорення діям.

Найбільш загадковими для сприйняття моментами фізичної культури виглядають механізми освоєння рухів і прийомів, що якимсь чином перетворюються на продукт діяльності людини-фахівця. У сукупність включаються: 1) структурна наповнюваність фізичної технології розвитку і удосконалювання нервових рецепторів вправами; 2) технологічна послідовність закалювання окремих органів, частин кінцівок тіла і тулуба; 3) виняткова ефективність прояву кумуляційних процесів енергії; 4) потужна духовно-моральна цінність здобутків, що є похідною якістю взаємодії і контакту з оточенням. Виконуючи різноманітні вправи, діяння і рухи, людина акумулює у собі енергію і набирає майстерність, що у поєднанні наділяють корисністю саме особистість. Найчастіше така корисність проявляє себе у широкому діапазоні варіацій задоволення потреб особистості, у колі штучно надуманих виробів, товарів і послуг. Тобто у підсумковому положенні поєднується природне матеріальне з індивідуальним прагматичним, але, щоб таке матеріалізувалося, то треба пройти по ланцюгу випробувань і досконалості.

Досвід вказує на те, що будь-якому виду, будь-якій із виокремлених систем чи схем фізичного виховання людини притаманний особливий, що є відмінним від інших, ряд вправ та прийомів для тренування фізичних та вольових властивостей. По мірі їх майстерного, технологічно поєданого об'єднання, освоєння та удосконалення, вони наділяють людину первинно бистротою, вираженістю, витривалістю, спритністю,

стійкістю, стрімкістю та ін. Феномен культури особливий і підтримується він родовим культурним середовищем, що за своєю сутністю повинний довгі часи залишатися консервативним, а з цього, і суттєвим моментом довготривалої дії за вимогами відносин – сімейно-родових відносин. За цим, сім'я має риси малої соціальної групи, яка заснована на шлюбі і кровній спорідненості, а її члени пов'язуються загальним достатком, взаємодопомогою, взаємомораллю, побутом та ін. Ці форми поведінки, налагодження і збереження стосунків породжуються взаємним впливом особисто-специфічних і внутрішньогрупових сил, умовною узгодженістю з системами освіти і державотворення. Останні беруть на себе соціальні функції та на рівні держави виконують:

- а) збереження і передачу знань від покоління до покоління;
- б) формування працівника відповідної професійної складності;
- в) перетворення соціальних і матеріальних елементів і факторів оточення у суспільно корисний продукт і багатство;
- г) підтримку заходів щодо змін політичної організації.

Тому людина повинна ввійти в суспільний простір, у цілісність, повноцінною за розумовими і повноважною за фізичними властивостями, що дозволяє їй привести в дію ряд факторів самозабезпечення, які повинні бути відносно ефективними. Тобто, роблять її саме цілісністю. За процесами соціалізації, що якраз і дозволяють ввійти їй у відтворювальний процес, вона повинна усвідомлювати свій фізіологічний ресурс і керуватися такими факторами, що в свій час вплинули на виховання і підготовку до дії і в реальності сьогодення не стоять на перешкоді забезпечення плідної діяльності. Ці фактори у загальному вигляді складають наступні групи, а саме: 1) суб'єктивних (риса та якість учасників процесу взаємодії); 2) об'єктивних (зміст і якість ідеї, цінності, навички, настанови і т. ін., що передаються); 3) процесуальних (засоби, що обираються для налагодження і здійснення дії чи діяльності); 4) інституціональних (вимоги влади і соціальних інститутів, аж до персоніфікатора взаємодії); і, нарешті, 5) ситуаційно-історичних (можливість використання надбання історично розвиненої держави за додержанням домовленостей, кодексів і угод).

За складом такої цілісності поєднується емоційно-ціннісний характер сприйняття інформації, морально-етичні настанови, орієнтації і устремління сім'ї, роду, соціуму, об'єднання, держави. Своє місце в такій цілісності завжди, в обов'язковому порядку, займають дві складові, а саме: освіта і сімейно-родова підготовка людини до руху, де ціннісний характер пов'язується з настановами держави, а емоційний – зі сприйняттям таких відповідних настанов у сім'ї як за вимогами до розумового розвитку людини, так і за вимогами до фізичних її якостей. Оскільки і та, і інша складові взаємодії є важливими – якщо не

враховувати штучний інтелект, то інших не існує, – то кожна з них підлягає аналізу у єдності думки і мети.

Отже, людина, керуючись посилкою психологічного змісту сутності, рухається у напрямку всебічного й гармонійного розвитку особистості. СENS такого руху пояснюється з моменту осмислення дій, коли досягається:

1) осмислене сприйняття із оточення деякої системи науково-обґрунтованої педагогічної технології підготовки людини до дії, до діяльності, до руху;

2) деякі умови і шляхи формування всебічно розвиненої особистості, що передбачаються за усвідомленою реалізацією плану і технологічної програми здійснення виховання;

3) деякі властивості людини, що вказують на настання співвідношення схильностей і здатностей, що вимагаються для включення в систему підготовки загального й спеціального розвитку фізичних і розумових здатностей;

4) деяка структура співвідношення здатностей, що потребуються у подальшому для усвідомленого вибору виду діяльності;

5) деяке співвідношення загального, спеціального і штучного розвитку, що перетворює її в продуктивну силу суспільства у відтворювальному процесі виробництва цілющої речовини.

Тобто виявляється наступне: суспільна система вимог і тестів до людини пропонує їй реалізувати таку умову, за якою рухається раціональність особистого розвитку щодо утвердження деякого мінімального переліку здатностей. Щоб одержати прогнозований результат, розробляється методична система, що включає в себе методичні і науково-обґрунтовані моменти взаємного впливу. Їх зміст наступний:

- в наявності є окреслений і визнаний практикою комплекс компонентів психологічної готовності людини до освоєння окремих фізичних вправ і до праці взагалі;

- відомими є умови, шляхи і стадії формування психологічної готовності людини до ведення активного і здорового способу життя, які витримали оптимізацію;

- достатньо є накопиченими знання людства про доцільні процеси перетворення праці в необхідність;

- вивірені є закономірності взаємного впливу середовища як на зміст і структуру особистості, так і на зміст і структуру праці і виробничого оточення.

Керуючись наведеним, можна використати методичний підхід до розрахунку необхідного співвідношення психічних процесів, станів і властивостей людини. Він ґрунтується на принципі: «стадіальність і механізми утворення властивостей із психічних процесів». Використання такого підходу дозволяє сутність «взаємодії людини із середовищем» реалізувати методично, поступово змінюючи і вводячи в методику нові

для освоєння явища, дії й вправи відповідно до процесів відбиття соціальної і природної дійсності. Використовується обставина про те, що діє у формі «співвідношення» і дозволяє перейти до розгляду ступеня використання розумових і фізичних здатностей людини, які розширюються. Наголошується: щоб таке здійснити, потрібно виконати аналіз фізичної ваги і нервової напруженості продуктивної діяльності людини, що можливо здійснити, якщо встановити і вивчити властивості людини, які споживаються в середовищі діяльності. Така характеристика за фізичним змістом – це «ступінь використання розумових і фізичних здатностей людини» – може бути розрахованою за даними про працездатність людини, що є характеристикою фізіологічних її властивостей. Необхідні пояснення, що проясняють авторське відношення до явища працездатності людини, наступні.

Теорією працездатності інтегральне відображення суспільних відносин пов'язується з властивостями людини. За властивостями, набутими знаннями і досвідом воно являє собою продукт суспільно-історичного розвитку, і в соціально-економічній сфері відводить особистості місце діяча, а за цим і положення перетворювача світу в безмежних напрямках суспільного розвитку, що освоєні людством. Це усвідомлюється наступним чином: безліч функцій, які зводяться до управління і керування процесами, організації виробництва, розподілу і споживання матеріальних благ і живлющої речовини, здійснюються в суспільстві у кожному разі, коли є можливість збільшення надбання, отриманого в спадщину від попереднього покоління. Таким положенням відтінюється наступне: процес відтворення реалізується не тільки за рахунок збільшення споживання праці, але й за рахунок ефективного користування благами і речовиною, що були створеними попередниками. Така взаємодія дозволяє здійснювати більш успішне відтворення загальних і спеціальних якостей гармонійної особистості суспільства. Тобто у системі життєзабезпечення є знання, що дозволяють використовувати досягнення науки і техніки як на основі мобілізації організованості, так і на основі мобілізації особливостей людини, що розвивалася до рівня особистості за відмінними індивідуальними рисами. За історичним досвідом процес відтворення особистості ускладнюється від покоління до покоління, оскільки наукові досягнення вимагають від людини мобілізації руху на більш вдосконалених розумових і фізичних здатностях, навичках і уміннях за рядом знову висуваємих виробництвом умов. Це означає включення «особини» у процес відтворення за вимогами субстанції, у якій вона сприймається двояко, а саме: як складових розвитку мінімально необхідного переліку суспільно визнаних якостей, властивостей і особливостей, і одночасно як сили, що рухає й реалізує зв'язки і відносини за умови використання фізичного розвинення. Наголошується, що на окремих етапах розвитку потрібно мати у своєму розпорядженні не всі якості, а тільки ті, що виступають науково-методичною основою розвитку людини. На сучасному етапі

розвитку визнана тільки єдина якість, за якою утверджується зв'язок розумових і фізичних здатностей людини через працездатність організму. Потік узагальнень, таким чином, пов'язується винятково з фізіологічним визнанням руху, чим ставиться під сумнів питання процесів відновлювання і наповнення біологічною енергією власного організму. Сумнів пов'язується з тим, що такий організм перебуває в працездатному стані постійно, і працездатності притаманні зміни у широкому діапазоні часу. У цій залежності стан спокою і відпочинку теж вимірюється і характеризується мінімальною витратою біологічної енергії, а стани високих фізичних навантажень, нервової напруги і подолання стресових ситуацій, що активуються працею чи діяльністю, виводять функціональні системи організму в зони граничного використання, що супроводжується не тільки зрушеннями у функціонуванні нервової системи, але й максимальною витратою біологічної енергії. Незважаючи на те, що таке явище вивчається і постійно уточнюється, отримані результати є цікавими в граничних станах людини, і перебільшувати їх значення для науки не варто. «Працездатність людини» пов'язується з чергуваннями інтенсивних операцій та вправ з їх примірними ритмами. З позиції викладу такий підхід нівелює граничні навантаження.

Але, залишається питання, яке треба вирішувати за динамікою просування: у міру просування за шаблями соціальної ієрархії відносин, людині потрібно прикладати все більше і більше зусиль і витратити непомірної енергії. Це враховується предметом даного дослідження, у якому сукупність представлених понять за їх змістом розширюється з ряду причин, у числі яких головними виступають потреби суспільства з встановлення і вивчення людських можливостей, розширення меж розвитку загальної розумової і фізичної працездатності в середовищах з високими і надмірними фізичними й психічними навантаженнями і т. ін. Зв'язано це в першу чергу з умовами праці людини, які рухаються за складність виконуваних функцій, або з такими ситуаціями життєдіяльності і взаємодії, у яких потрібно мобілізувати граничні можливості організму в прикордонних і позамежних зонах мобілізації. Треба висловити тут думку, що є застережною, про те, що дане явище реєструється не у всіх, а тільки в окремих видах людської діяльності.

Висновки. Людська діяльність за своєю основою розглядається наукою, як процес, що задовольняє потреби членів суспільства цілющою речовиною, завдяки чому забезпечується життєздатність держави, активність і рухливість її громадян завдяки пристосуванню природних мінералів і перетворення праці у живлющу речовину, що може бути спожитою. В основу цієї діяльності покладені принципи корисності і доцільності, що розподіляють і регулюють працю між сферами й видами діяльності за законом розподілу і кооперації праці. Якщо критерій класифікації відомий, то складається узагальнена схема розподілу людської діяльності. Такий розподіл можливо виконати за ознакою її

речовинності щодо роду, видів, галузей і сфер життєзабезпечення, що розвивалися і складалися на території історично. За предметом даного дослідження – фізична культура, фізкультурно-оздоровча та спортивна діяльність – одержують поширення в загальному ряді речовинної діяльності людини такої сфери, що умовно визначається як сфера нематеріального виробництва. Економіка постіндустріального суспільства за ознаками виробничої сили створює виокремлену, самостійну, сферу сервісної діяльності, яка наділяється корисністю саме виробничої сили. Таке накладає особливості на подальше сприйняття наукових основ організації, розвитку й перетворення спортивної і фізкультурної діяльності як необхідності розвитку фізичних якостей і розумових здатностей людини. Звертаючи увагу на ці ознаки, дозволяється надалі розглядати середовище існування людини в комплексі виокремлюваних організаційних, технічних і фізіологічних факторів підготовки до руху, до дії по самозабезпеченню і до створення засобів життєдіяльності.

У перспективах подальших досліджень передбачається: 1) розробка алгоритму взаємодії, 2) обґрунтування факторів відтворювального процесу і 3) моделювання бази прагматичних засобів життєдіяльності за схемою новітніх педагогічних технологій.

Список використаної літератури

- 1. Бритченко И. Г.** Организационные основы взаимодействия спортивного бизнеса: постановка и последовательное движение к инновационному управлению в Украине / И. Г. Бритченко, В. Г. Саенко // e-Journal VFU; Секция «Администрация, управление и экономика». – Варна: ВСУ «Черноризец Храбър», 2016. – № 9. – С. 1–32.
- 2. Брітченко І. Г.** Економічні проблеми розвитку підприємницької функції в секторах економіки національного господарства / І. Г. Брітченко, О. М. Момот, В. Г. Саєнко. – Полтава: ТОВ «Фірма «Техсервіс», 2012. – 547 с.
- 3. Васільєва О. В.** Фізичне і духовне вдосконалювання людини за допомогою занять дзюдо / О. С. Васільєва, В. Г. Саєнко // Культура здоров'я, фізичне виховання, реабілітація в сучасних умовах: Зб. матер. Всеукр. наук.-практ. конф. – Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2011. – С. 44–51.
- 4. Гетьманський С. О.** Особливості фізичної й духовної підготовки людини за системою кіокушинкай карате / С. О. Гетьманський, В. Г. Саєнко // Здоров'я та його сучасні детермінанти: культура здоров'я, фізичне виховання, фізична реабілітація, спорт: Зб. матер. Всеукр. наук.-практ. конф. – Ч. II. – Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. – С. 119–124.
- 5. Гончаров С. М.** Морально-этические нормы поведения и философские принципы в школе тхэквондо / С. М. Гончаров, В. Г. Саєнко // Перший крок у науку: Зб. наук. праць Всеукр. студ. наук.-практ. конф. – Луганськ: Поліграфресурс, 2007. – Т. 1: Психолого-педагогічні науки. – С. 421–426.
- 6. Дубовой О. В.** Збереження здоров'я студентської молоді – запорука ефективного

розвитку держави / О. В. Дубовой, В. Г. Саєнко // Aktualne problemy nowoczesnych nauk – 2013. – 2013(23). – str. 17–22. **7. Коменский Я. А.** Учитель учителей («Материнская школа», «Великая дидактика» и др. произв. с сокращ.) / Я. А. Коменский. – М. : Карапуз, 2009. – 288 с. **8. Корчак Я.** Избранные педагогические произведения / Я. Корчак. – М. : Просвещение, 1966. – 115 с. **9. Лисиця Д. Г.** Роль карате-до у формуванні морально-вольових якостей підростаючого покоління / Д. Г. Лисиця, В. Г. Саєнко // Підготовка спеціаліста до дії у ринкових умовах: знання і розвиток: Матер. Регіон. наук.-практ. конф. – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2011. – С. 313–318. **10. Макаренко А. С.** Коллектив и воспитание личности / А. С. Макаренко. – М. : Педагогика, 1972. – 332 с. **11. Песталоцци И. Г.** Статьи и отрывки из пед. соч. / И. Г. Песталоцци. – М. : Просвещение, 1959. – 190 с. **12. Саєнко В. Г.** Отражение фрактальности спортивного бизнеса: конъюнктурные классификационные признаки проявления / В. Г. Саєнко // Вдосконалення результативності політики економічного зростання: теорія, організація та методика: зб. тез наук. Міжнар. наук.-практ. конф. У 2-х ч. – К. : Аналітичний центр «Нова Економіка», 2016. – Ч. 2. – С. 97–100. **13. Саєнко В. Г.** Морально-етичні засади підготовки спортсменів в кіокушинкай карате: монографія / В. Г. Саєнко; Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2011. – 356 с. **14. Саєнко В. Г.** Спортивно-педагогічне вдосконалювання: східні єдиноборства / В. Г. Саєнко; Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2011. – 516 с. **15. Саєнко В. Г.** Фізичне й духовне виховання козака за системою «Спас» / В. Г. Саєнко // Релігія, релігійність, філософія та гуманітарні знання у сучасному інформаційному просторі: національний та інтернаціональний аспекти: Зб. матер. Міжнар. наук.-практ. конф. – Ч. III. – Луганськ : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2010. – С. 217–223. **16. Толчева А. В.** Органическая основа профессиональной подготовки человека к целесообразной деятельности / А. В. Толчева, В. Г. Саєнко, Ю. М. Полулященко // Актуальные проблемы профессионального образования в республике Беларусь и за рубежом: V Междун. науч.-практ. конф. – Витебск : МИТСО, 2018. – С. 211–215. **17. Толчева Г. В.** Стародавні системи психотехніки українського й індійського народу за допомогою фізичної підготовки / Г. В. Толчева, В. Г. Саєнко // Актуальні проблеми фізичного виховання молоді: теорія і практика: Зб. матер. Відкритої Всеукр. наук.-практ. конф. за участю країн СНД. – Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2011. – С. 247–256. **18. Ушинський К. Д.** Вибрані пед. твори: в 2-х т. / К. Д. Ушинський. – К. : Радянська школа, 1983. – Т. 1. – 220 с. **19. Błaszczyzyn M.** Aktywność fizyczna osób wykonujących pracę siedzącą / M. Błaszczyzyn, B. Woś, D. Burzycka-Wilk // Osoba – edukacja, aktywność fizyczna, zdrowie. – Bydgoszcz : Oficyna Wydawnicza Mirosław Wrocławski, 2018. – P. 101 – 112. **20. Borysiuk Z.** Zastosowanie

EMG w badaniu aktywności wzorców ruchowych podczas treningu jogi / Z. Borysiuk, M. Błaszczyszyn, H. Tolchieva // Zastosowanie Jogi i Ajurwedy w życiu współczesnego człowieka : III Międzynarodowa konferencja naukowa jogi i Ajurwedy (Pałac Sulisław). – Warszawa : BJ Sp. z o. o., 2016. – С. 111–120. **21. Britchenko I. G.** Physical ability of the individual as a needed market factor in the European Union / I. G. Britchenko, V. G. Saienko // Economy and Education of Ukraine: on the road to EU, monograph. – Nowy Sącz : Wyzsza Szkola Biznesu – National Luis University, 2016. – pp. 43–59. **22. Saienko V.** Метод распознавания, описания и формализации фрактальных систем бизнеса / V. Saienko, G. Saienko // Стратегічний розвиток організації, міст та регіонів : зб. матер. Міжнар. наук.-практ. конф. – Ужгород : Вид-во УжНУ «Говерла», 2017. – С. 186–189. **23. Saienko V. G.** Marketing and management in the field of sports business / V. G. Saienko // Proceedings of academic science – 2016 : XI International scientific-practical conference. – United Kingdom : Science and Education Ltd, 2016. – pp. 29–35.

Бłaszczyszyn М., Саєнко В. Г., Полулященко Ю. М.
Утвердження положень фізичної культури у Європейському педагогічному просторі за духовно-моральною цінністю

В статті феномен фізичної культури за своєю фізичною властивістю розглядається як духовно-моральна потужність, що набуває цінності суспільства і яка сприймається оточенням за показником якості культури особистості. Цей показник ототожнюється з внутрішньою психічною наповнюваністю особистості і її толерантної поведінки, що дозволяє сформувати односторонньо спрямовану характеристику. Щоб відобразити названу сутність через систему автономних фізично значимих показників, і довести значущість педагогічного явища для науки, треба залучати синхронно впорядковані чинники зі складними положеннями, що переходять від приватно визнаного стану до суспільно визнаного. Ефективність пошуку ставиться у залежність від деякого функціонального оціночного співвідношення. Співвідношення на даному етапі дослідження включає в себе параметри синтетичних характеристик, що дозволяють відображати ресурс «взаємодії», «комплементарності», «кумулятивності», «синергетичності», «системності», «фрактальності», «ефективності» і «управляємості», що притаманні явищу.

Ключові слова: фізична культура, педагогічний простір, духовно-моральна цінність, функціональне оціночне співвідношення.

Бłaszczyszyn М., Саєнко В. Г., Полулященко Ю. М.
Утверждение положений физической культуры в Европейском педагогическом пространстве в соответствии с духовно-нравственной ценностью

В статье феномен физической культуры по своему физическому свойству рассматривается как духовно-нравственная мощь, которая приобретает ценность общества и воспринимается окружением

показателем качества культуры личности. Этот показатель отождествляется с внутренней психической наполняемостью личности и ее толерантного поведения, позволяет сформировать односторонне направленную характеристику. Чтобы отобразить названную сущность через систему автономных физически значимых показателей, и доказать значимость педагогического явления для науки, необходимо привлекать синхронно упорядоченные факторы со сложными положениями, переходящие от частно признанного состояния к общественно признанному. Соотношение на данном этапе исследования включает в себя параметры синтетических характеристик, позволяющих отображать ресурс «взаимодействия», «комплементарности», «кумулятивности», «синергетичности», «системности», «фрактальности», «эффективности» и «управляемости», присущие явлению.

Ключевые слова: физическая культура, педагогическое пространство, духовно-нравственная ценность, функциональное оценочное соотношение.

Blaszczyszyn M., Saienko V. G., Poluliashchenko I. The statement of the provisions of physical culture in the European pedagogical space in accordance with the spiritual and moral value

In the article, the phenomenon of physical culture by its physical property is considered as the spiritual and moral power that acquires the values of society and perceived by the environment as an indicator of the quality of a person's culture. This indicator is identified with the internal psychological filling of the personality and its tolerant behavior, which allows to form a one-sided directional characteristic. In order to reflect this essence through a system of autonomous physically meaningful indicators, and to prove the significance of the pedagogical phenomenon for science, it is necessary to involve synchronously ordered factors with complex situations, which pass from a privately recognized state to a socially recognized one. The search efficiency is dependent on some functional evaluation relationship. Creation of a new scientific and methodological basis for the creation of educational productive systems of the European educational environment is possible provided that the pedagogical science will begin the widespread operational reproduction of artificial processes of the post-industrial society on the basis of new indicators. In this interpretation, the central position of consideration is the development of physical ability and mental perceptibility of the pedagogical environment of the individual.

Key words: physical culture, pedagogical space, spiritual and moral value, functional evaluation ratio.

Стаття надійшла до редакції 21.03.2018 р.

Прийнято до друку 25.05.2018 р.

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

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

УДК 378.22:796.071.4

О. С. Гадючко

ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У ПРОЦЕСІ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЗАСОБАМИ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В УМОВАХ МАГІСТРАТУРИ

Актуальність досліджуваної теми полягає у тому, що сучасне суспільство ставить перед закладами вищої освіти досить амбітні завдання, які полягають у формуванні не лише професійних компетенцій у майбутніх фахівців, а й загальнокультурних, що включають здатність до роботи в колективі, кооперації з колегами, до попередження і конструктивного розв'язання конфліктних ситуацій в процесі професійної діяльності; спроможність проявляти психологічну стійкість в складних та екстремальних умовах, застосовувати методи емоційної і когнітивної регуляції для оптимізації власної діяльності і психологічного стану; навички приймати оптимальні організаційно-управлінські рішення і інше, що в свою чергу пред'являє до професійної компетентності викладача вузу високі вимоги.

Окремі аспекти проблеми формування, становлення та розвитку фахівця засобами інноваційних технологій у вищих навчальних закладах деякою мірою висвітлені науковцями, які досліджували: історію розвитку та сучасні тенденції розвитку вищої педагогічної освіти (О. Глузман, В. Майборода); закономірності формування педагогічної майстерності освітянських кадрів та розвитку професійно важливих якостей майбутніх викладачів (О. Абдуліна, І. Зязюн, Н. Лобанова); професійно-педагогічну підготовку (І. Богданова); специфіку професійно-педагогічної діяльності викладача вищої школи (Є. Астахова, В. Кіпень); підготовку майбутнього викладача вищої школи (Г. Матушевський, О. Мороз, Б. Степанишин, В. Юрченко). На рівні дисертаційних досліджень здійснено вивчення окремих аспектів формування майбутніх викладачів у вищих навчальних закладах: формування професійної компетентності (І. Міщенко, Л. Зеленська, О. Демченко, В. Микитюк); педагогічні умови успішної професійної діяльності викладача вищого навчального закладу (В. Ісаченко, В. Коновалова); педагогічні умови адаптації викладача (Я. Абсалямова, І. Гапійчук); теоретичні основи і практика розвитку педагогічного покликання (Л. Ахмедзянова); процес формування педагогічної майстерності в системі безперервної педагогічної освіти (Є. Барбіна); категорії професіоналізму в теорії і практиці підготовки майбутнього

педагога (Н. Гузій). Теоретичні основи забезпечення якості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в інноваційному освітньому просторі закладів вищої освіти (О. Отравенко); Окремі питання професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту в умовах впровадження нових технологій (Г. Генсерук, Л. Денисова).

Однак не вирішеною частиною цього досить актуального питання залишається аналіз основних напрямів впровадження у формуванні основ професіоналізму майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у процесі фахової підготовки засобами інноваційних технологій в умовах магістратури у закладах вищої освіти; як педагогічної проблеми. Не зважаючи на те, що науковці розкривали окремі питання досліджуваної проблеми, однак вона залишає за собою деякі, не повною мірою освітлені аспекти й потребує подальших напрацювань.

Здійснити цілісний науковий аналіз проблем у формуванні основ професіоналізму майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у процесі фахової підготовки засобами інноваційних технологій в умовах магістратури в педагогічній теорії і практиці, проаналізувати засади впровадження інновацій у процес професійної підготовки закладів вищої освіти України. Для вирішення вказаної цілі поставили такі завдання: окреслити сучасний стан підготовки професійних якостей у закладах вищої освіти України, розглянути впровадження інноваційних технологій у процес професійної підготовки фахівців.

Метою статті є висвітлення основних проблем у формуванні основ професіоналізму майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у процесі фахової підготовки засобами інноваційних технологій в умовах магістратури.

Проблеми формування професійної підготовки фахівця засобами інноваційних технологій у вищій школі постійно знаходиться в полі зору науково-дослідних установ, наукових колективів та окремих дослідників. Так, лише за останні роки в Україні було проведено низку науково-практичних конференцій, присвячених виключно цій проблемі, або це питання обговорювалося поряд з іншими напрямками наукових досліджень.

Професіоналізм фахівця – це інтегральна характеристика особистості, що передбачає володіння ним видами професійної діяльності і наявність у педагога поєднання професійно важливих якостей, які забезпечать ефективне розв'язання професійних педагогічних завдань по навчанню і вихованню. Тому професійна діяльність у вищій школі суттєво відрізняється від діяльності у дошкільних та шкільних закладах. Основна відмінність зумовлено вже самими цілями системи вищої освіти, що складаються, перш за все, в забезпеченні високої професійної підготовки студентів і їх особистісному розвитку як майбутніх висококваліфікованих фахівців в

самостійно обраною ними області. Саме, виходячи з цього, сам викладач також повинен бути відмінним фахівцем у відповідній сфері [4; 6; 7].

Суттєва особливість інноваційної педагогічної діяльності в тому, що вона з початку і до кінця є процесом взаємодії людей. Це посилює роль особистісних взаємин у педагогічній роботі: підкреслює важливість моральних аспектів. Специфічним є і результат педагогічної діяльності – людина, яка оволоділа певною частиною суспільної культури, здатна до соціального саморозвитку і виконання певних соціальних ролей у суспільстві. Вища педагогічна освіта будується на засадах професіограми викладача (кваліфікаційна карта, атлас). Професіограма є своєрідним паспортом, який містить сукупність особистісних якостей, педагогічних і спеціальних знань та умінь, необхідних для викладача. Саме на базі цього документа складають навчальні плани, за якими визначають кількість і диференціацію навчального часу попредметно, вимоги до знань, умінь і навичок майбутнього педагога, закладені у програмах і підручниках. У професіограмі відбиті морально-психологічні риси, які є необхідними для майбутньої навчальної і виховної роботи з дітьми і які слід розвивати в процесі самовиховання і виховання [9; 10].

Результативність діяльності вищого навчального закладу значною мірою залежить від ефективності професійної діяльності безпосередніх організаторів і учасників навчально-виховного процесу, а саме – викладачів вищих навчальних закладів. Однак рівень професійної підготовки сучасного викладача вищого навчального закладу не повністю відповідає потребам сьогодення.

Водночас Р. Ахметов [1] відзначає, що інноваційні процеси в сфері фізичної культури і спорту протікають, не так активно, як хотілося б. Подальший розвиток інноваційних процесів багато хто бачить в інтеграції фізичної культури і спорту з іншими соціальними інститутами з метою здоров'я-збереження нашого суспільства, формування здорового способу життя у підростаючого покоління. Посилення вимог до професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту має на меті модернізацію навчально-виховного процесу та запровадження інноваційних технологій для активізації змін у структурі його організації. Інноваційні технології розглядаються як засіб формування фахівця-новатора, який повинен краще засвоювати систему знань і формувати особисте професійне мислення. Тому, особливо важливим й доцільним напрямком реформування сучасного навчально-виховного процесу є практичне використання засобів інноваційних технологій у фаховій підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту саме під час навчання у магістратурі.

Система вищої освіти повинна передбачати створення гнучкої системи підготовки фахівця, що сприяє створенню умов для вибору, побудови і реалізації студентом індивідуальної освітньої траєкторії. Використання інноваційних засобів у фаховій підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту полягає в тому, щоб застосування

певних новацій призвело б до виникнення нового ефекту, результату в процесі розв'язання традиційних проблем по-новому. В освітньому середовищі реалізація інноваційних ідей повинна стимулювати підвищення продуктивності у діяльності і покращення навчально-виховного процесу для їх підопічних. Тому, підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту повинна спонукати викладачів шукати нові, оптимальні засоби і методики навчально-виховної роботи зі студентами, спрямовувати науковців до обґрунтування наукового супроводу впровадження педагогічних інновацій.

За О. Отравенко процес модернізації в системі вищої освіти вимагає розвитку творчого потенціалу, нових, певних ідей та професійних умінь і навичок, широкого застосування інноваційних педагогічних технологій і оволодіння ними майбутніми фахівцями. Якість підготовки майбутніх спеціалістів в галузі фізичного виховання і спорту може бути забезпечена не тільки суттєвим удосконаленням новітніх методів навчання, але і надійним зворотнім зв'язком, що реалізується через наукову, навчальну, творчу та практичну діяльність студентів [5].

І. Гринченко [3] з власного досвіду стверджує, що фахова підготовка майбутніх педагогів має враховувати нові умови, які з'являються завдяки сучасним міжнародним та національним вимогам до підготовки фахівців даної галузі. Тому, майбутніх спеціалістів він розглядає як особистості, які вмотивовано здобувають кваліфікацію відповідно до певного освітньо-кваліфікаційного рівня в процесі спеціально організованої навчально-виховної діяльності в умовах впровадження інноваційних технологій у вищих навчальних закладах для забезпечення в подальшій професійній діяльності здорового способу життя своїх вихованців. А фахова підготовка майбутніх професіоналів розглядається автором як процес, який відображає науково-методичні, обґрунтовані заходи вищих навчальних закладів, спрямовані на формування протягом всього періоду навчання у готовності студентів до професійної діяльності у освітніх структурах та організації професійного виховного процесу у закладах, враховуючи сучасні освітні вимоги навчання.

Потрібно відзначити також нові вимоги, які використовуються до практичної і теоретичної підготовки майбутніх фахівців, в контексті використання інноваційних засобів навчання. Тому І. Богданова [2] визначила, що спеціаліст нової формації повинен знати: зміст інноваційних технологій у своїй галузі, форми, методи та принципи організації інноваційного навчання, медико-біологічні, психолого-педагогічні, соціально-культурні основи інноваційних технологій обраної галузі. У відповідності до теоретичних знань, автором визначаються вміння, які повинні характеризувати, організовувати і проводити педагогічний процес з використанням інноваційних технологій; застосовувати на заняттях сучасні засоби і методи навчання, адекватні змісту інноваційних технологій; оцінювати ефективність

використання інноваційних технологій і контролювати якість навчально-виховного процесу; аналізувати й корегувати свою професійну діяльність; організовувати і проводити наукові дослідження у сфері професійної діяльності.

Отже, процес модернізації в системі вищої освіти вимагає широкої розробки інноваційних і методично виправданих концепцій, педагогічних технологій і оволодіння ними майбутніми фахівцями. Однак ці технології поки не набули масового поширення в тому числі і в силу того, що вони у закладах вищої освіти не стали ще предметом широкого засвоєння та застосування.

Тому, у процесі розвитку професіоналізму викладача вищої школи при застосуванні інноваційних технологій у цілісній управлінській системі повинні відбуватися якісні зміни в набутті власного досвіду педагога, що проявляється в оперативному використанні новітніх досягнень психолого-педагогічної науки та моделюванні власної науково-педагогічної діяльності на основі нових, певних ідей. Це дає змогу розглядати розвиток творчого потенціалу педагога як процес засвоєння та поглиблення ним передових знань, що постійно оновлюються, як розвиток його професійних умінь, культури, якостей особистості на основі яких можна прогнозувати підвищення рівня якості вищої освіти. Проблема підготовки до професійної роботи викладача в умовах інноваційної науково-педагогічної діяльності багатоаспектна і потребує подальшого вивчення, зокрема перевірки на практиці окремих методів та форм науково-методичної роботи у закладах вищої освіти, на що й будуть спрямовані подальші дослідження.

Список використаної літератури

- 1. Ахметов Р. Ф.** Проблеми й перспективи формування професійної майстерності фахівців фізичної культури засобами інноваційних технологій [Електронний ресурс] / Р. Ф. Ахметов, В. К. Шаверський. – Режим доступу: <http://www.eprints.zu.edu.ua/1519/1/07arfzit.pdf>.
- 2. Богданова І. М.** Професійно-педагогічна підготовка майбутніх учителів на основі застосування інноваційних технологій : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / І. М. Богданова. – К., 2003. – 39 с.
- 3. Гринченко І. Б.** Сучасні напрями впровадження інновацій в професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури. [Електронний ресурс] / І. Б. Гринченко. – Режим доступу: <http://www.nniif.org.ua/File/12gibsnv.pdf>
- 4. Гузій Н. В.** Педагогічний професіоналізм: історико-методологічні та теоретичні аспекти: монографія / Н. В. Гузій. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2004. – 243 с.
- 5. Отравенко О. В.** Теоретичні основи забезпечення якості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в інноваційному освітньому просторі вищого навчального закладу / О. В. Отравенко / Yirtus: Scientific Journal. – December, # 10, 2016. – P. 111–115.
- 6. Otravenko O. V.** Formation of student personality's physical

culture as subject of professional functioning Physical education of students, 2015; 6:50–55. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0607>. **7. Сучасний** тлумачний словник української мови: 50 000 слів / [за заг. ред. В. В. Дубічинського]. – Х. : ВД «Школа», 2006. – 832 с. **8. Управління** якістю освіти / [В.І. Войтенко, А. О. Лавренюк, Л. М. Малинич, В. В. Мельник, В. В. Гуменюк]; за заг. ред. А. О. Лавренюка. – Хмельницький: ХОППО; Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2003. – 184 с. **9. Хриков Є. М.** Управління навчальним закладом: навч. посіб. / Є. М. Хриков. – К. : Знання, 2006. – 365 с. **10. Шамова Т. И.** Управление образовательными системами: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Т. И. Шамова, П. И. Третьяков, Н. П. Капустин ; [под ред. Т. И. Шамовой]. – М. : Гуманит. изд. центр Владос, 2002. – 320 с.

Гадючко О. С. Формування основ професіоналізму майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у процесі фахової підготовки засобами інноваційних технологій в умовах магістратури

У статті висвітлені чинники, за допомогою яких можливо підвищити рівень формування основ професіоналізму майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у процесі фахової підготовки та оминати певних проблем у самоосвіті за допомогою засобів інноваційних технологій в умовах магістратури у закладах вищої освіти; охарактеризовано сутність поняття – професіоналізм фахівця та визначено професіограму майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Розкрито особливості формування особистості в системі навчання, вплив на самореалізацію соціальних чинників та сучасні вимоги до вищої освіти в Україні.

Подано доводи вчених, які зачіпають питання та окреслюють проблеми інноваційної педагогічної діяльності у формуванні основ професіоналізму фахівців фізичної культури і спорту у закладах вищої освіти.

Ключові слова: фахова підготовка, магістранти, інноваційні технології, майбутні фахівці фізичної культури і спорту.

Гадючко А. С. Формирование основ профессионализма будущих специалистов физической культуры и спорта в процессе профессиональной подготовки средствами инновационных технологий в условиях магистратуры

В статье изложены факторы, с помощью которых можно повысить уровень формирования основ профессионализма будущих специалистов физической культуры и спорта в процессе профессиональной подготовки. Избегать всплывающих проблемы в самообразовании с помощью средств инновационных технологий в условиях магистратуры в учреждениях высшего образования; охарактеризовано сущность понятия – профессионализм специалиста и определена профессиограмма

будущих мастеров физической культуры и спорта. Раскрыты особенности формирования личности в системе обучения, влияние на самореализацию социальных факторов и современные требования к высшему образованию в Украине.

Подано доводи учених затрагивающих вопросы и определяющие проблемы инновационной педагогической деятельности в формировании основ профессионализма специалистов физической культуры и спорта в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, магистранты, инновационные технологии, будущие специалисты физической культуры и спорта.

Gadyuchko O. Formation of the basis of professionalism of future specialists in physical culture and sports in the process of professional training by means of innovative technologies in the conditions of the magistracy

The article highlights the factors by which it is possible to increase the level of formation of the basis of professionalism of future specialists of physical culture and sports in the process of professional training and to avoid certain problems in self-education through the means of innovative technologies in the conditions of the master's degree in institutions of higher education; characterizes the essence of the concept - the professionalism of a specialist and the profession of future specialists in physical culture and sports. The peculiarities of personality formation in the system of education, influence on the self-realization of social factors and modern requirements to higher education in Ukraine are revealed.

The arguments of scholars that affect issues and outline the problems of innovative pedagogical activity in forming the foundations of professionalism of specialists of physical culture and sports in higher educational institutions are presented. The new requirements that are used for the practical and theoretical training of future specialists are defined in the context of the use of innovative teaching methods in higher educational institutions. In accordance with theoretical knowledge, the skills, which should characterize, organize and conduct a pedagogical process using innovative technologies, are defined.

Key words: professional training, undergraduate students, innovative technologies, future specialists of physical culture and sports.

Стаття надійшла до редакції 28.03.2018 р.

Прийнято до друку 25.05.2018 р.

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

УДК 378.011.3-051:796

Н. О. Гайдук, П. В. Ярошенко

**СУТНІСТЬ ТА ЗМІСТ ПОНЯТТЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ
ПРОФЕСІЙНОГО ІМІДЖУ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Суттєві зміни, зумовлені інтеграцією України до європейського простору, спричиняють підвищені вимоги до потреби суспільства у кваліфікованих педагогічних кадрах які відбувається під час їхньої професійної підготовки у вищих навчальних закладах. Проблема професійного становлення майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту у вищих навчальних закладах висунула на перше місце завдання підвищення якості підготовки випускників вищої школи, виховання нового типу вчителя-професіонала, духовну, високоморальну, творчу особистість, що має певні конкурентні переваги, здатну знайти й реалізувати себе в майбутній професії. Ці вимоги зафіксовані в Законі України «Про вищу освіту» (2014 р.), де передбачається 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» [9, с. 75], та в Національній доктрині розвитку освіти України у ХХІ ст., стратегії реформування освіти в Україні / Рекомендації до освітньо-виховної політики (2013 р.); Державній програмі «Патріотичне виховання громадян України» (2006 р.); Концепції національно-патріотичного виховання молоді (2009 р.) та інших державних документах.

Вирішити це завдання можливо лише за умови необхідності підвищення статусу виховання, оновлення його мети, змісту і методів у нових соціокультурних умовах, яке здійснює процес людинотворення, культуротворення, духовності і моральності.

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-творчій 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. Дідик, А. Капська, В. Сластенін, Г. Сухобська, П. Щербань, В. Ягулов обґрунтували сутність і структуру педагогічної діяльності, В. Семиченко – її методологічні та психологічні особливості. Проблема формування

педагогічної майстерності вчителя досліджували Є. Барбіна, Н. Бутенко, І. Зязюн, Л. Крамущенко, І. Кривоніс, Г. Сагач та ін. В. Баркасі, А. Карпова, А. Маркова, Л. Мітіна, І. Міщенко. 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 [10, 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 Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Мета нашої роботи полягає у розгляді педагогічних умов, необхідних для створення 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.

У процесі дослідження сутності, складових та закономірностей функціонування професійного іміджу майбутнього вчителя фізичної культури виникла необхідність визначення педагогічних умов, які забезпечуватимуть успішне всебічне формування професійного іміджу.

Для визначення педагогічних умов формування професійного іміджу майбутнього вчителя фізичної культури з'ясуємо сутність поняття «педагогічна умова», що визначається через з'ясування такої базової категорії як «умова».

Аналізуючи науково-педагогічну літературу, ми виявили різні підходи до визначення поняття – «умови».

У широкому розумінні «умова» виступає чинником, що забезпечує досягнення особистістю поставленої мети.

З філософської точки зору, умови – це сукупність процесів та відношень, що необхідні для виконання, існування чи зміни обраного об'єкта.

З педагогічної точки зору Л. Журинської, під «умовами» розуміє: уявлений результат дій учасників та, чинники, що існують і впливають на процес досягнення мети [1].

Зазначимо, що умови є важливим фактором результативності, оскільки вони складають саме те середовище, в якому виникають, існують та формуються необхідні явища.

Педагогічні умови – це ті умови, які свідомо створюються в педагогічній діяльності та які повинні забезпечити найбільш ефективне формування та протікання необхідного процесу.

М. Зверєва під педагогічними умовами розуміє змістовну характеристику компонентів (зміст, організаційні форми, засоби навчання та характер взаємин між вчителем та учнями), що конструюють педагогічну систему [2].

С. Гончаренко та ін. визначають педагогічні умови як сукупність заходів (об'єктивних можливостей) педагогічного процесу [3].

На думку Л. Найн, педагогічні умови це сукупність об'єктивних можливостей змісту, форм, методів, засобів і матеріально-просторового середовища, що спрямовані на вирішення поставлених завдань [4]. Б. Гершунський підкреслює, що є певна сума наукових знань, які педагог повинен засвоїти до моменту ухвалення педагогічних рішень, тобто до початку роботи з дітьми. До організації навчально-виховного процесу повинні бути чітко визначені («сконструйовані») мета, зміст, методи, організаційні форми майбутньої навчально-виховної діяльності [5].

Під педагогічними умовами такі дослідники, як, В. Андрєєв, В. Ледньов, В. Ляудіс розуміють сукупність об'єктивних можливостей, обставин і заходів, які супроводжують освітній процес, що певним чином структуровані й спрямовані на досягнення мети.

Виходячи із зазначеного вище, можна визначити педагогічні умови як комплекс взаємозалежних і взаємообумовлених заходів педагогічного процесу, що забезпечують досягнення конкретної мети.

Щодо питання створення професійного іміджу майбутнього вчителя фізичної культури, педагогічні умови не можуть бути обмежені лише обов'язками, оскільки формування іміджу майбутнього вчителя базується на принципах єдності суб'єктивного та об'єктивного, внутрішнього та зовнішнього, сутності та явища, можливого та необхідного.

Таким чином, з урахуванням взаємної залежності свідомої безпосередньої участі реципієнтів впливу та ретельно підготовленого середовища були сформульовані наступні умови, які забезпечуватимуть найбільш ефективне формування професійного іміджу майбутнього вчителя фізичної культури:

- сформованість мотиваційного компоненту професійної компетентності
- майбутнього вчителя фізичної культури з урахуванням їх діяльності, що охоплює комплекс зусиль, пов'язаних з усвідомленням необхідності формування власного позитивного іміджу, з розвитком

інтересу до власної особистості та навколишнього світу, підвищенням самооцінки та творчої активності;

- діагностика особистісних новоутворень рефлексії педагогічної діяльності, що задає поетапність процесу формування та корекція професійного іміджу фахівців та принципу різноманітності у відборі форм та методів роботи з формування професійного іміджу майбутніх фахівців сприяючи формуванню професійного іміджу майбутніх вчителя фізичної культури; спрямованість змісту навчальних дисциплін на формування професійного іміджу майбутніх вчителя фізичної культури; активізація суб'єкта в процесі формування професійного іміджу, яка передбачає активність майбутнього фахівця в процесі формування власного іміджу, оволодіння навичками самопізнання, самовдосконалення, самоіміджування та проектування ефективного іміджу.

Зазначені педагогічні умови повинні реалізовуватися навчальній, позанавчальній формі організації освітнього процесу.

Вивчення, проектування та створення педагогічних умов формування професійного іміджу майбутнього вчителя фізичної культури пов'язані з визначенням площини втілення обраних умов. У нашому випадку в якості сфери іміджологічного впливу обрана навчальна та позанавчальна діяльність.

Основним напрямом діяльності з реалізації умов стали забезпечення суб'єктної позиції студента, створення ситуацій вибору для особистісного самовизначення. Середовищем для самовизначення студентів стали творчі об'єднання. У навчальній і позанавчальній діяльності ми звертали увагу студентів на прояв професійного іміджу педагогів, особливо поведінки, мови, зовнішнього вигляду, стилю спілкування, що позитивно впливає на ефективність педагогічного взаємодій. Це також допомогло майбутнім вчителям фізичної культури скласти уявлення про образ вчителя – професіонала. Оцінюючи вплив індивідуальних особливостей педагога на ефективність педагогічного спілкування, студенти стали пред'являти більш високі вимоги до себе та інших, усвідомлюючи необхідність цілеспрямованого формування професійного іміджу.

Слід зазначити, що розвиток у студентів пізнавальних, творчих здібностей, виховання самостійної активності, цілеспрямованості і результативною навчальної та професійної діяльності не означає відмову від кращих досягнень традиційного навчання. Навпаки – це шлях його подальшого розвитку, а також створення та впровадження в освітній процес принципово нових методів і форм навчання, які забезпечують особистісне зростання студентів.

Заклади вищої освіти повинні розроблятися програми, що визначають створення у вузі умов для задоволення потреби особистості в інтелектуальному, культурному і моральному розвитку.

Важливою умовою формування професійної компетентності є включення студентів в активну практичну діяльність в різних освітніх та соціальних ситуаціях. Неодмінною ознакою професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури виступає вміння співвіднести наявні знання з цілями, умовами та способами практичної діяльності.

Основні тенденції розвитку суспільства виявляють все більшу значимість людини як активного суб'єкта формування самого себе та умов своєї життєдіяльності. Різноманіття і альтернативність законів природи і суспільства обумовлює використання багатоваріантної методології і пізнання, діяльності, усвідомлення наявності багатоваріантних рішень на будь-якому рівні їх реалізації – прогностичному, інноваційному, перетворюючому. Подібний підхід до мислення і діяльності людини повинен формуватися у процесі професійної освіти, яке розвиває здібності особистості діяти в режимі постійного випередження існуючого стану, відповідаючи сутнісній потреби людини у пізнавальній активності, забезпечуючи готовність його до самовдосконалення, самоактуалізації, соціально-професійної мобільності.

Таким чином, на підставі проведеного аналізу літератури і досліджень ми відносимо до професійно важливим якостям особистості майбутнього вчителя фізичної культури: професійну спрямованість особистості (прийняття цінностей професійної діяльності, прийняття творчого характеру праці, активність у професійній діяльності);

Якості особистості (почуття обов'язку та соціальної відповідальності, готовність до співпраці та прийняття швидких рішень, експресивність, справедливість, тактовність, високий інтелект, самовладання, вимогливість, терплячість, прагматизм, оптимізм, професійна спостережливість, інтуїція, стресостійкість).

Наступний розділ вимог до професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури відображає теоретичну основу їх діяльності, представлену у вигляді знань та умінь.

Ми виділяємо такі вміння майбутнього фахівця: аналітико-прогностичні, конструктивні, комунікативні, організаторські, оцінні.

Розроблені нами вимоги до професії вчителя фізичної культури, відображає вимоги до особистості, необхідні для забезпечення успішності майбутньої професійної діяльності і є програмою формування особистості майбутнього фахівця.

Теоретичний аналіз джерел, соціальне замовлення суспільства, досвід практичної діяльності дозволили виявити інтегративні характеристики, які у своїй сукупності можуть створити уможливлені образ випускника вузу: висока самосвідомість особистості, орієнтованої на людські цінності, перекладені у власні переконання та життєві принципи. Фізичне і моральне здоров'я як гармонія тілесного і духовного розвитку. Широка освіченість, не тільки вільне володіння основами знань, але і безперервне самоосвіта, що стало потребою і

звичкою на все життя. Висока вихованість – інтелігентність, корпоративність, оптимістичність, трудова етика. Позитивна мотивація професійної діяльності.

Здійснюючи підготовку студентів до професійної діяльності, ми повинні бути впевнені в тому, що формування професійного іміджу студентів проходитиме ефективно.

Отже, при виявленні педагогічних умов ефективності формування професійного іміджу студентів майбутніх вчителів ми враховували соціальне замовлення суспільства, офіційні документи, ступінь розробленості проблеми у психолого-педагогічній та спеціальній літературі, критерії та рівні сформованості професійного іміджу з опорою на особистісного орієнтований, культурологічний, діяльнісний підходи.

Під педагогічними умовами, що забезпечують ефективність формування професійного іміджу майбутніх вчителів фізичної культури ми розуміємо сукупність зовнішніх та внутрішніх обставин освітнього процесу, від реалізації яких залежить процес формування професійного іміджу.

Педагогічні умови виступають при цьому необхідним компонентом процесу професійної підготовки студентів та враховувалися при побудові освітнього процесу закладів вищої освіти.

Виявлення специфіки професійної діяльності вчителя фізичної культури сприяє формуванню професійного іміджу майбутніх вчителів фізичної культури, оскільки визначає основні напрями підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності.

По друге, педагогічна умова – спрямованість змісту навчальних дисциплін на формування професійного іміджу майбутнього вчителя фізичної культури у закладах вищої освіти актуалізує пізнавальні потреби студентів у процесі професійної підготовки, забезпечує стимуляцію інтересу до професійно-педагогічної діяльності майбутніх вчителів фізичної культури.

По третє, умовою є виявлення діагностика особистісних новоутворень майбутніх фахівців, що сприяють формуванню професійного іміджу майбутніх вчителів фізичної культури у закладах вищої освіти, сприяє формуванню у студентів установки на саморозвиток професійного іміджу, що є найважливішим методичним механізмом їх професійного самовдосконалення.

Розглянутий комплекс педагогічних умов є необхідним і достатнім для формування професійного іміджу майбутніх вчителів фізичної культури.

Таким чином, можна зробити висновок, що у процесі виховання майбутнього вчителя фізичного виховання необхідно надавати перевагу таким формам роботи, які сприяють формуванню успішного позитивного іміджу спеціаліста фізичної культури.

У подальшому плануємо здійснити аналіз даної проблеми зі студентками не фізкультурних спеціальностей.

Список використаної літератури

1. Журинська Л. М. Педагогічні умови управління самостійною роботою студентів вищих закладів освіти: автор. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04. «Теорія і методика професійної освіти» / Л. М. Журинська. – К., 1999. – 20 с. **2. Зверева М. В.** О понятии «дидактические условиях» / М. В. Зверева // Новые исследования педагогических наук. – М. : Педагогика, 1987. – № 1. – С. 29–32. **3. Гончаренко С. У.** Український педагогічний словник / С. У. Гончаренко. – К. : Либідь, 1997. – 376 с. **4. Найн А. Я.** О методологическом аппарате диссертационных исследований / А. Я. Найн // Педагогика. – 1995. – № 5. – С. 44–50. **5. Гершунский Б. С.** Образование в третьем тысячелетии: гармония знаний и вера / Б. С. Гершунский // Педагогика. – 1998. – № 2. – С. 49–58. **6. «Про вищу освіту»:** Закон від 17 січня 2002 року №2984-III // Збірник основних нормативних актів про вищу освіту, наукову діяльність, підготовку та атестацію наукових кадрів (станом на 01.02.2003 р.). – Харків : Гриф, 2003. – С. 37-95. **7. Закон України «Про освіту»** // Освіта України. Нормативно-правові документи. – К. : Міленіум, 2001. – С. 32. **8. Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті** // Освіта. – 2002. – 24 квітня -1 травня (№ 26). – С. 2–4. **9. Закон України «Про вищу освіту»** // Освіта в Україні. Нормативна база. – К. : КНТ, 2006. – С. 40–93. **10. Шепель В. М.** Имиджелогия: Секреты личного обаяния / Шепель В. М. – М, 1997. – 473 с.], як результат зовнішнього сприйняття людини Панасюк А. Ю. Формирование имиджа / Панасюк А. Ю. – М., 2007. – 266 с.

Гайдук Н. О. Ярошенко П. В. Сутність та зміст поняття педагогічних умов професійного іміджу майбутнього вчителя фізичної культури

Розглядаються педагогічні умови, необхідні для створення професійного іміджу майбутнього вчителя фізичної культури в сучасних умовах навчання, та аналізуються останні дослідження у сфері іміджології.

У статті розглядаються теоретичні передумови формування професійного іміджу майбутніх вчителів фізичної культури в сучасних умовах навчання, а так само формування структури самого іміджу вчителя – професіонала фізичної культури, компонентам зовнішніх і внутрішніх факторів його детермінації.

Основна увага приділяється необхідності внесення змін у навчально-виховний процес вищого навчального закладу з метою реалізації зазначених педагогічних умов.

Ключові слова: професійний імідж, майбутній вчитель, фізична культура, педагогічні умови, діяльність майбутнього вчителя фізичної культури.

Гайдук Н. А., Ярошенко П. В. Анализ эффективности педагогических условий формирования профессионального имиджа будущего учителя физической культуры

В статье рассматриваются педагогические условия необходимые для формирования профессионального имиджа будущего учителя физической культуры в современных условиях обучения и анализируются последние исследования в сфере имиджелогии.

В статье рассматриваются теоретические предпосылки формирования профессионального имиджа будущих учителей физической культуры в современных условиях обучения, формирование структуры 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., Yaroshenko P. The Essence and Content of the Concept of Pedagogical Conditions of the Professional Image of the Future Teacher of Physical Culture

In article pedagogical conditions necessary for formation of professional image of the future teacher physical cultures in modern conditions of training are considered and last researches in sphere имиджелогии are analyzed.

The article considers the theoretical prerequisites for the formation of a professional image of future teachers of physical culture in the current learning environment, as well as the formation of the structure of the image of the teacher - the professional of physical culture, the components of external and internal 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.

The considered set of pedagogical conditions is necessary and sufficient for forming the professional image of future teachers of physical culture.

Thus, we can conclude that in the process of upbringing the future teacher of physical education it is necessary to give preference to such forms of work that contribute to the formation of a successful positive image of a specialist in physical culture.

Key words: professional image, future teacher, physical training.

Стаття надійшла до редакції 16.02.2018 р.

Прийнято до друку 25.05.2018 р.

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

УДК 37.013.3

Р. В. Жалій

**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ПОНЯТТЯ, ВИДИ, ПРАКТИЧНІ
РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ЗАСТОСУВАННЯ**

Інновації в освіті – це тема, яка порушується в публікаціях, обговорюється під час наукових заходів, є предметом вивчення окремої науки – інноватики. Однак суто теоретичний матеріал навряд чи стане в нагоді під час здійснення освітньої діяльності без конкретних практичних рекомендацій щодо застосування інноваційних технологій.

Інноваційні технології відіграють велику роль для активізації пізнавальної діяльності студентів у процесі вивчення професійно-орієнтованих навчальних дисциплін. Однак навчальна дисципліна «Фізичне виховання» не повинна перетворюватися в «меншовартісну», а, навпаки, ставати цікавою, обов'язковою, необхідною для сучасного здобувача вищої освіти. Тому використання інноваційних технологій фізичного виховання здобувачів вищої освіти є пріоритетним напрямком діяльності колективів науково-педагогічних працівників у закладах вищої освіти.

Окреслена проблема знайшла своє відображення в дослідженнях В. Бурової, котра висвітлює особливості розвитку обдарованої особистості засобами інноваційних технологій [1]. У науковій розвідці Н. Власенко розглядаються інноваційні технології на роках фізичної культури в умовах закладу загальної середньої освіти [2]. У своїй статті І. Волощук простежується використання інноваційних технологій у керуванні науково-дослідницькою діяльністю студентів [3]. Наукове дослідження Л. Габенко досліджується специфіка застосування інноваційних технологій у навчально-виховному процесі [4]. У публікаціях Р. Жалія й Т. Жалій йдеться про методику використання таких інноваційних форм роботи як «здоров'язберігаючий сторітелінг» та «правовий айстопінг» [5–6]. Нормативно-правову основу нашого дослідження склали Закони України «Про освіту», «Про вищу освіту» [7–8]. У колективній публікації Т. Височанської, В. Коваль, Г. Конончук, О. Місюри вивчаються інноваційні технології на уроках та в позакласній діяльності [9], а дослідник В. Кашуба розглядає інноваційні технології в сучасному спорті [10]. У науковій розвідці В. Мокляка простежується процес упровадження інноваційних технологій в освітній процес вищого навчального закладу [11]. Л. Штефан порушує проблему класифікації педагогічних інновацій [12], а Г. Щекатунова з'ясовує специфіку впровадження педагогічних інновацій як механізм ефективного розвитку загальноосвітнього навчального закладу [13].

Окреслена проблема має теоретичне й методичне спрямування. Тому серед понять та альтернативних критеріїв класифікації інноваційних технологій варто виділити необхідність використання інновацій як цілеспрямованих змін, які вносять у середовище впровадження нові стабільні елементи й викликають перехід системи з одного стану до іншого. Методичні особливості застосування інноваційних технологій викристалізуються в процесі щоденної діяльності, викладання навчальних занять із фізичного виховання.

Метою статті є висвітлення теоретичних питань поняття й видів інноваційних технологій та методичні особливості їхнього використання.

Інноваційні технології в освітньому процесі вищої школи ми розглядаємо як нововведення, спрямовані на підвищення рівня пізнавальної діяльності студентів, підвищення інтересу сучасної молоді до навчальних занять із фізичного виховання, позанавчальної секційної діяльності тощо.

Відповідно до норм Закону України «Про інноваційну діяльність», інновації – це новостворені (застосовані) і (або) вдосконалені конкурентоздатні технології, продукція або послуги, а також організаційно-технічні рішення виробничого, адміністративного, комерційного або іншого характеру, що істотно поліпшують структуру та якість виробництва і (або) соціальної сфери. Інноваційну діяльність законодавець тлумачить як «діяльність, що спрямована на використання і комерціалізацію результатів наукових досліджень та розробок і зумовлює випуск на ринок нових конкурентоздатних товарів і послуг [13, с. 24].

Основними видами інноваційних технологій, які ми використовуємо в процесі практичної діяльності – це «здоров'язберігаючий сторітелінг», «валеологічний айстопінг», «здоров'язберігаючий бульвар», «валеологічний десант» та ін. Практичні заняття з фізичного виховання повинні передбачати обов'язкові тренінгові елементи, порушення важливих питань сьогодення, вивчення життєвих історій спортсменів, їхніх досягнень тощо. Окремим пріоритетом мають бути досягнення земляків – атлетів із Полтавщини, спілкування з учасниками Олімпійських і Параолімпійських ігор, чемпіонами світу, Європи, України [5–6].

Важливим напрямком реалізації освітньої політики на сучасному етапі є реалізація принципу академічної свободи. Принцип академічної свободи передбачає самостійність та незалежність учасників освітнього процесу під час провадження педагогічної, науково-педагогічної, наукової та/або інноваційної діяльності, що здійснюється на принципах свободи слова і творчості, поширення знань та інформації, проведення наукових досліджень і використання їх результатів та реалізується з урахуванням обмежень, встановлених законом [7]. Його реалізація уможливорюється завдяки автономії закладу вищої освіти в розумінні його самостійності, незалежності і відповідальності в прийнятті рішень

стосовно розвитку академічних свобод, організації освітнього процесу, наукових досліджень, внутрішнього управління, економічної та іншої діяльності, самостійного добору і розстановки кадрів у межах, встановлених законодавством. Інноваційні технології навчання є важливою складовою в контексті реалізації цього важливого принципу. Вибір освітніх програм та темп навчання, форма освітньої діяльності та перелік вибіркового дисциплін – це права студентів, якими на практиці підтверджується академічна свобода, передбачено Законом України «Про вищу освіту» [8]. На рівні підзаконних актів пропонується кілька моделей упровадження фізичного виховання в освітній процес. Тому окрім основної навчальної програми, обов'язковими складовими яких є такі модулі як «Загальна фізична підготовка», «Гімнастика», «Легка атлетика», «Спортивні ігри», студенти мають право на вибір секційних занять, зважаючи на спортивну спеціалізацію, власний інтерес та свої здібності, тестування яких повинно здійснюватися на початку кожного навчального року [4; 9].

Методичними вимогами для проведення занять із використанням інноваційних технологій в освітній діяльності є такі: обізнаність студентів щодо форми проведення заняття (технології), дотримання правил гри, форми його проведення. Тому під час використання сторітелінгів, студенти готують цікаві факти біографії спортсменів – олімпійців, параолімпійців, земляків, знайомих, для айстопінгу вони вивчають емблеми спортивних команд, для бульвару – готують роздаткові матеріали й розповсюджують їх на вулиці з інформативно-довідковими даними [2–3].

Залучення молоді до проведення навчальних занять є важливою умовою результативності таких занять. Тому як співмодераторів чи (та) тьюторів залучаємо студентів до організації та проведення навчальних занять. Така діяльність передбачає оцінювання їхньої активності під час занять, рівень теоретичних знань та підготовки матеріалів для студентів академічної групи. Під час проведення навчальних занять з використанням інноваційних технологій з фізичного виховання організатор може використовувати психологічні ігри, дидактичні ігри, тренінгові елементи для концентрації уваги чи рефлексії, проектну діяльність.

Оскільки в ЗВО освітній процес здійснюється в таких формах: навчальні заняття, самостійна робота, практична підготовка, контрольні заходи, а основними видами навчальних занять у закладах вищої освіти є: лекція, лабораторне, практичне, семінарське, індивідуальне заняття, консультація, важливим є висвітлення інноваційних технологій як інструментів набуття знань та прищеплення вмінь для сучасних здобувачів вищої освіти [1; 6].

Основними вимогами для проведення навчального заняття інноваційної форми є: ґрунтовна підготовка для проведення такого заняття (теоретичний та методичний блоки), використання різноманітних

форм активізації пізнавальної діяльності студентів, широке залучення аудиторії до спільної діяльності (наприклад, проектної), розроблення системи оцінювання освітньої діяльності студентів. Отже, інноваційні форми проведення навчальних занять є важливими в умовах сучасної освітньої діяльності, зважаючи на попит і вимоги сучасного здобувача вищої освіти. Інноваційні форми, методи, прийоми передбачають стимулювання активності студентів, виховання культури мовлення, толерантності в сприйнятті іншої думки, навіть відмінної від власної.

Отже, підбиваючи підсумки, вкажемо, що основні проблеми теоретичного та практичного планів, пов'язані з використанням освітніх інновацій у навчально-виховному процесі вищої школи, є важливою проблемою сучасної педагогічної інноватики. Актуальність використання інновацій як цілеспрямованих змін, які вносять у середовище впровадження нові стабільні елементи й викликають перехід системи з одного стану до іншого, у контексті освітньої діяльності є пріоритетними. Оскільки складовими освітньої діяльності згідно з нормами чинного законодавства є навчальна, наукова, інноваційна, інноваційну форму ми визначаємо як організацію змісту освітньої діяльності, яка найбільш ефективно сприятиме засвоєнню результатів навчання. Останніми є знання, уміння, навички, способи мислення, погляди, цінності, інші особисті якості, які можна ідентифікувати, спланувати, оцінити і виміряти та які особа здатна продемонструвати після завершення освітньої програми або окремих освітніх компонентів. У процесі власної практичної діяльності ми переконалися про прямо пропорційну залежність використання інноваційних технологій та рівня пізнавальної активності здобувачів освіти.

Подальшими напрямками наукових пошуків ми окреслюємо такі:

- висвітлення особливостей підготовки фахівців технічних спеціальностей у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки;
- розкриття процесу формування валеологічної компетентності здобувачів вищої освіти;
- етапи «валеологічного полілогу» учасників освітнього процесу.

Список використаної літератури

1. Бурова В. Розвиток обдарованої особистості засобами інноваційних технологій [Текст] / В. Бурова // Освіта та розвиток обдарованої особистості. – 2017. – № 3. – С. 14–16. **2. Власенко Н.** Інноваційні технології на роках фізичної культури [Текст] / Н. В. Власенко // Фізична культура в загальноосвітніх школах: проблеми та перспективи : зб. наук. праць : матеріали регіон. наук.-метод. семінару, 15 квіт. 2014 р. / Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, Ф-т фіз. виховання, Каф. теорет. – метод. основ викл. спорт. дисциплін. – Полтава, 2014. – С. 12–18. **3. Волощук І.** Використання інноваційних технологій у керуванні науково-

дослідницькою діяльністю студентів [Текст] / І. Волощук /// Витоки педагогічної майстерності : зб. наук. праць / Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка; гол. ред. М. І. Степаненко. – Полтава, 2016. – Вип. 17. – С. 40–46. **4. Габенко Л.** Використання інноваційних технологій у навчально-виховному процесі [Текст] / Л. Габенко // Психолог. – 2015. – верес. (№ 17-18). – С. 43–47. **5. Жалій Р.** «Здоров'язберігаючий сторітелінг»: поняття, методика застосування в процесі формування валеологічної компетентності // Гуманітарний вісник Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка : зб. наук. праць [ред.кол., гол. ред. Л. М. Рибалко]. – Полтава : ПолтНТУ імені Ю. Кондратюка. – 2017. – Вип. II. – С. 189–198. **6. Жалій Т.** «Правовий айстопінг»: методика використання в процесі вивчення гуманітарних дисциплін // Гуманітарний вісник Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка. – 2017. – Вип. II. – С. 78–87. **7. Закон України** «Про освіту» від 05.09.2017 р. – [Електронний ресурс] // Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>. **8. Закон України** «Про вищу освіту» від 01.07.2014 р. – [Електронний ресурс] // Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>. **9. Інноваційні технології** на уроках та в позакласній діяльності [Текст] / Т. В. Височанська, В. С. Коваль, Г. В. Конончук, О. С. Місюра // Біологія. – 2017. – № 1/2. – С. 2–32. **10. Кашуба В.** Инновационные технологии в современном спорте [Текст] / В. Кашуба // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 1. – С. 46–57. **11. Мокляк В.** Упровадження інноваційних технологій в освітній процес вищого навчального закладу [Текст] / В. Мокляк // Дидаскал. Упровадження інновацій як чинник єдності педагогічної теорії та освітньої практики : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., (20-21 листоп. 2012 р.) / Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – 2013. – № 13. – С. 181–183. **12. Штефан Л.** Проблема класифікації педагогічних інновацій [Текст] / Людмила Штефан // Новий колегіум. – 2009. – № 6. – С. 48–55. **13. Щекатунова Г.** Впровадження педагогічних інновацій як механізм ефективного розвитку загальноосвітнього навчального закладу [Текст] / Ганна Щекатунова // Рідна школа. – 2010. – № 6. – С. 23–26.

Жалій Р. В. Інноваційні технології фізичного виховання здобувачів вищої освіти: поняття, види, практичні рекомендації для використання

У статті висвітлюються основні проблеми теоретичного та практичного планів, пов'язані з використанням освітніх інновацій у навчально-виховному процесі вищої школи. Вказується на актуальність використання інновацій як цілеспрямованих змін, які вносять у середовище впровадження нові стабільні елементи й викликають перехід системи з одного стану до іншого. У контексті освітньої діяльності (складовими якої є навчальна, наукова, інноваційна) інноваційну форму

автор визначає як організацію змісту освітньої діяльності, яка найбільш ефективно сприятиме засвоєнню результатів навчання. Останніми є знання, уміння, навички, способи мислення, погляди, цінності, інші особисті якості, які можна ідентифікувати, спланувати, оцінити і виміряти та які особа здатна продемонструвати після завершення освітньої програми або окремих освітніх компонентів. Зроблено висновок про прямо пропорційну залежність використання інноваційних технологій та рівня пізнавальної активності здобувачів освіти.

Ключові слова: інновація, інноваційна форма, здобувач освіти.

Жалий Р. В. Инновационные технологии физического воспитания соискателей высшего образования: понятие, виды, практические рекомендации для использования

В статье освещаются основные проблемы теоретического и практического планов, связанные с использованием образовательных инноваций в учебно-воспитательном процессе высшей школы. Указывается актуальность использования инноваций как целенаправленных изменений, которые вносятся в среду внедрения новые стабильные элементы и вызывают переход системы из одного состояния в другое. В контексте образовательной деятельности (составляющими которой является учебная, научная, инновационная) инновационную форму автор определяет как организацию содержания образовательной деятельности, наиболее эффективно способствовать усвоению результатов обучения. Последними являются знания, умения, навыки, способы мышления, взгляды, ценности, иные личные качества, которые можно идентифицировать, спланировать, оценить и измерить и которые лицо способно продемонстрировать после завершения образовательной программы или отдельных образовательных компонентов. Сделан вывод о прямо пропорциональную зависимость использования инновационных технологий и уровня познавательной активности соискателей образования.

Ключевые слова: инновация, инновационная форма, соискатель образования.

Zhaliy R. Innovative Technologies of Physical Education of Higher Education Graduates: Concepts, Types, Practical Recommendations for Use

The article covers the main problems of theoretical and practical plans related to the use of educational innovations in the educational process of higher education. In connection with reforming the system of higher education, today the great attention is paid to optimization of the educational process, improvement of forms of activation of cognitive activity of students, use of innovative educational technologies. Classes in higher education should be cognitive, interesting and full of use of interactive exercises, training methods, dialogues and polygons, new forms of work. It is

indicated by the urgency of using innovations as purposeful changes that introduce into the environment new stable elements and cause the transition of the system from one will be to another. In the context of educational activities (the components of which are educational, scientific, innovative), the author determines the innovative form as organizing the content of educational activities, which will most effectively promote the learning outcomes. The latter are knowledge, skills, skills, ways of thinking, views, values, other personal qualities that can be identified, planned, measured and measured, and which individuals can demonstrate after the completion of an educational program or individual educational components. For example, a method of using pohotelling is considered, during which the use of stories from the life and professional activity of professional athletes, amateur athletes, students of institutions of higher education, which have their own achievements or records, is considered. The conclusion is made about the direct proportional dependence of the use of innovative technologies and the level of cognitive activity of the educational curriculum.

Key words: innovation, innovative form, education provider.

Стаття надійшла до редакції 22.03.2018 р.

Прийнято до друку 25.05.2018 р.

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

УДК 378.14

С. А. Крошка, В. В. Ляшенко

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ЛИСИЧАНСЬКОГО ПЕДАГОГІЧНОГО КОЛЕДЖУ

Інноваційна динаміка світових тенденцій розвитку вищої освіти вимагає від України вибору випереджувальної моделі підготовки фахівців із вищою педагогічною освітою [4]. Інновації стають суттєвим механізмом щодо здійснення процесу позитивного розвитку майбутніх фахівців, зокрема спеціалістів у галузі «Фізичне виховання», де необхідне оновлення змісту підготовки фахівців.

Таким чином, з'являється потреба у запровадженні моніторингової системи спортивного вдосконалення з метою забезпечення її повноцінного функціонування і прогнозування оптимального розвитку [1; 3].

Мета: розкрити особливості запровадження моніторингу спортивної майстерності та зробити порівняльний аналіз досягнень серед студентів Лисичанського педагогічного коледжу.

На початку 2012-2013 н.р. викладачами циклової комісії фізичного виховання ВП «Лисичанський педагогічний коледж Луганського

національного університету імені Тараса Шевченка» було розроблено та впроваджено в дію моніторинг росту спортивної майстерності серед студентів спеціальності «Фізичне виховання».

Основними завданнями визначено: аналіз та прогнозування професійної підготовленості, ступінь активності та залучення до спортивно-масової роботи різних рівнів, визначення кращих спортсменів та команд.

Викладацький колектив навчального закладу, зокрема циклова комісія фізичного виховання, ставить перед студентською молоддю складні і цікаві завдання: пошук інноваційних шляхів формування здоров'язберігаючої свідомості майбутніх фахівців; встановлення контактів і взаємовигідного співробітництва з іншими об'єднаннями регіону; формування у студентів наукового світогляду; залучення студентської молоді до участі у спортивних змаганнях різного рівня та спрямування; прищеплення дбайливого ставлення до свого здоров'я; популяризація ведення здорового способу життя серед студентської молоді [3, с. 84].

На етапі реформування системи вищої освіти спостерігається підвищений інтерес до проблем, пов'язаних з оцінюванням росту спортивної майстерності студентів.

Важливість моніторингу спортивної майстерності студентів пояснюється тим, що це виключно складна методологічна проблема. Адже йдеться про характеристики, які через свою природу не можуть повністю виразитись у цифрах і формулах.

У здійсненні цих завдань важливе значення має цілеспрямована робота по дальшому вдосконаленню існуючих і пошуку нових форм і методів навчання та виховання, які б надавали можливість викладачам працювати творчо, спонукаючи студентів до активної спортивної діяльності і володінню глибокими переконаннями.

В рамках діяльності СК «ЛПК» серед студентів спеціальності «Фізичне виховання» (можуть брати участь студенти інших спеціальностей) щорічно проводиться моніторинг спортивної майстерності, який показує результати спортивних досягнень студентів, їх позитивну динаміку чи недостатній рівень розвитку.

Результати моніторингу висвітлюються на сайті циклової комісії фізичного виховання, де вся спільнота може познайомитися з лідерами у сфері спорту.

В ході дослідження ми з'ясували, що моніторинг спортивної майстерності – це комплекс організаційних засобів, які забезпечують систематичний контроль за станом та тенденціями розвитку досягнень студентів.

Моніторинг як експертна система забезпечує систематичне та об'єктивне оцінювання наслідків спортивно-масової діяльності студентів; дає змогу не лише систематизувати інформацію, але й може

стати дієвим механізмом матеріального заохочення студентів, що ефективно працюють у режимі розвитку.

Протягом 5 років викладачі циклової комісії фізичного виховання виробили власну модель системи оцінювання досягнень студентів.

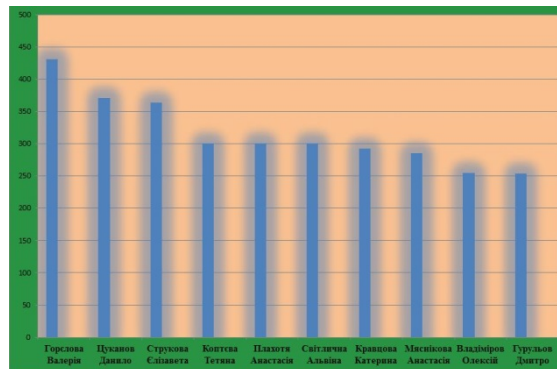
За роки проведення моніторингу у Лисичанському педагогічному коледжі до положення були внесені деякі зміни (до рейтингу додалися кращі спортсмени коледжу з інших спеціальностей), але основна концепція підрахунку даних не змінювалася. Тож є можливість провести порівняльний аналіз за п'ять років.

Слід зазначити, що такий рейтинг дав можливість з великою долею об'єктивності визначати кращих спортсменів навчального закладу та кращі групи серед спеціальності «Фізичне виховання».

Серед критеріїв для аналізу було обрано:

1. *Загальний індивідуальний бал.*

Суто математичний показник – визначення загальної кількості набраних балів за чотири роки навчання у коледжі. Фігурантами були лише випускники 2016 – 2017 років (Див. Діаграму1).

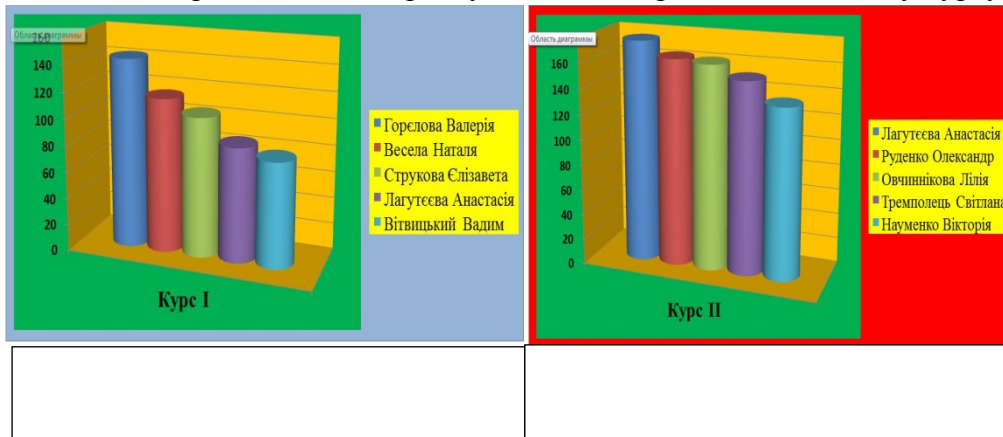


Діаграма 1. Десятка найкращих за кількістю балів

За вказаними критеріями кращою спортсменкою на даний час є випускниця 2016 року Горелова Валерія. До кращої десятки входять сім дівчат та лише три юнаки, шість випускників 2016 року та чотири 2017. Максимальний бал – 431, мінімальний для Топ-10 – 254.

2. *Індивідуальний бал по курсам.*

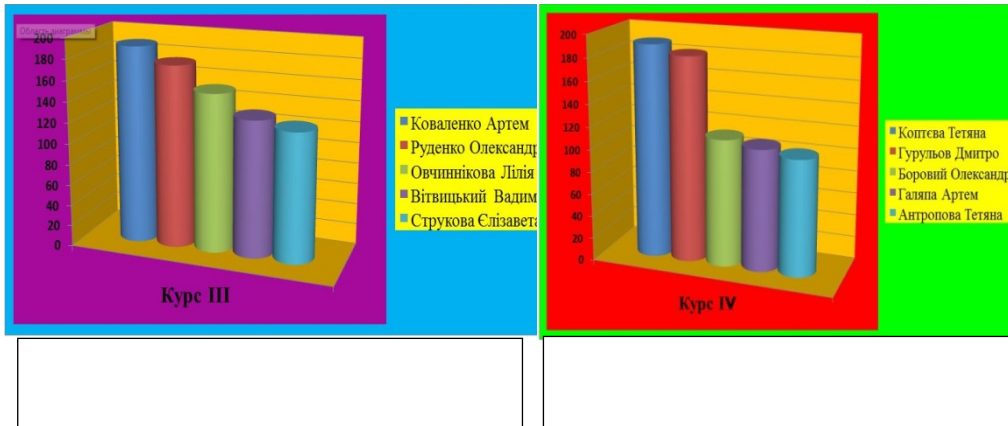
За п'ять років дії моніторингу визначено кращих по кожному курсу.



Так, найбільше балів на I курсі набрала Горєлова Валерія (Див. Діаграму 2).

На II курсі позиції змінилися і в лідери вийшла Лагутєєва Анастасія (Див. Діаграму 3).

На третьому курсі сенсаційно став переможцем Коваленко Артем (Див. Діаграму 4).



В лідери вибилася на IV курсі Коптєва Тетяна, яка постійно брала участь у всіх змаганнях (Див. Діаграму 5).

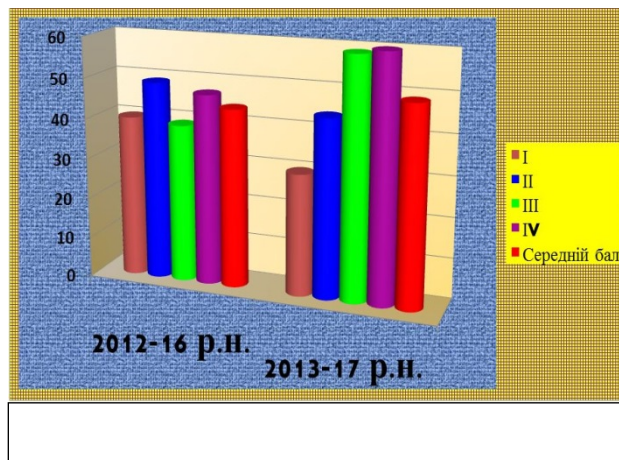
Серед Топ-5 кожного курсу лише п'ятеро студентів відзначилися по двічі – Струкова Єлизавета, Вітвицький Вадим, Овчиннікова Лілія, Лагутєєва Анастасія та Руденко Олександр.

Кращими частіше ставали дівчата – їх 60%. Загальна сума очок набраними Топ-5 по курсам:

- I курс – 529;
- II курс – 789;
- III курс – 774;
- IV курс – 696.

Моніторинг – це спеціальна система збору, оброблення, зберігання і розповсюдження інформації про етапи спортивної діяльності, прогнозування на основі об'єктивних даних динаміки і основних тенденцій її розвитку та розроблення обґрунтування рекомендацій для прийняття управлінських рішень стосовно підвищення ефективності спортивно-масової роботи та особистої участі у змаганнях.

Системна діагностика являє собою аналітико-діагностичну



модель аналізу й оцінки якості спортивно-масової роботи та проведення моніторингу на всіх рівнях управління та функціонування спортивного клубу: коледжний рівень, навчальна група, викладачі, студенти, батьки, обласний рівень. Вона завбачає періодичний самоаналіз фактичного стану і кінцевих результатів на кожному ступені навчання за певними критеріями, показниками, методиками і процедурами обробки та інтерпретації даних.

Без зворотного зв'язку не може бути розвитку закладу освіти і формування його іміджу в освітньому середовищі міста, області, країни.

3. Загальний груповий рейтинг.

До уваги бралися, знову ж таки, лише групи, у яких були наявні показники за чотири роки навчання (Див. Діаграму 6). Згідно середньому показнику по групі лише на першому курсі перевагу мали студенти на рік старші. Починаючи з II курсу суттєво збільшився рейтинг групи 2017 року випуску. Ця перевага відображена і в середньому балі за всі роки навчання.

4. Груповий рейтинг по курсам.

Згідно середньому балу групи за п'ять років на спеціальності «Фізичне виховання» є лише одна група, набір 2013 року, яка кожного року покращувала свої показники. І також лише одна, котра на кожному курсі була серед трійки кращих – набір 2012 року. Рекордні показники демонструє група 2014 року набору, але для них навчання ще не завершено (Див. Діаграму 7).

5. Середній індивідуальний бал.

Цікаво було визначити ще й Топ-10 спортсменів коледжу за останні

Груповий рейтинг по курсам

Рік \ Курс	I	II	III	IV
2013	40	17	31	48
2014	31	49	19	24
2015	35	45	39	15
2016	25	81	59	47
2017	38	31	87	60

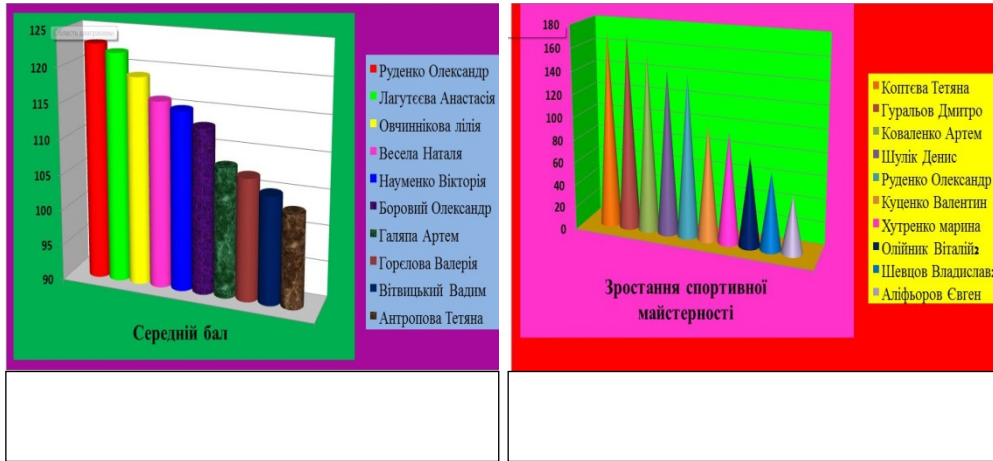
п'ять років. Потрапили до рейтингу усі, хто має бали хоча б за один рік. На даний час всі студенти з середнім балом вище ста стали лауреатами даної номінації (Див. Діаграму 8).

6. Зростання спортивної майстерності.

Найбільш важливий показник – наявність чи відсутність

динаміки покращення студентами власних результатів у рейтингу. Підрахувавши загальну кількість спортсменів у котрих є постійний процес покращення показників, з'ясували, що таких лише 41%. Топ-10 з найбільшим прогресом за роки навчання (Див. Діаграму 9).

Студенти отримують бали за участь у спортивних змаганнях різного рівня (коледжні, міські, обласні, всеукраїнські, міжнародні) як в індивідуальних виступах так і командних. В рамках діяльності клубу



студенти отримали можливість розширення географії виїздів на спортивні змагання високого рівня.

Для студентів передбачені бали за суддівство у змаганнях та отримання спортивних розрядів та звань. Члени СК «ЛПК» працюють над перспективою щодо можливості отримання суддівської категорії з легкої атлетики, баскетболу студентами коледжу. З цією метою проводяться семінари-практикуми як на базі коледжу, так і на виїзді.

Студенти коледжу постійно отримують суддівську практику у коледжі, загальноосвітніх навчальних закладах м. Лисичанська під час проведення міських змагань (баскетбол, волейбол, футбол), беруть участь в організації та проведенні змагань з легкої атлетики, настільного тенісу, шахів та шашок, бадмінтону, спортивних свят, «Стартів надій» тощо.

Висновки. Моніторинг рівня залучення студентів Лисичанського педагогічного коледжу – це система організаційних заходів, спрямованих на забезпечення періодичного збирання, опрацювання та аналізу показників про стан використання рухової активності у повсякденній діяльності студентів з урахуванням їхніх потреб та цінностей, а також про основні чинники, які стримують процес їх залучення до рухової активності як важливої складової здорового способу життя.

Список використаної літератури

1. Гриб С. Організація моніторингових досліджень у школі / С. Гриб. – К. : Школа. – 2012. – № 1(73) – С. 8–9. **2. Дутчак М. В.** Основні положення концепції гуманізації процесу залучення населення до рухової активності в Україні / М. В. Дутчак // Актуальні проблеми фізичної культури спорту: Зб. наук. праць / Гол. ред. В. О. Дрюков. – К. : Науковий світ, 2007. – № 12. – С. 47–53. **3. Крошка С. А.** Спортивний клуб Лисичанського педагогічного коледжу – самостійна фізкультурно-

спортивна організація / С. А. Крошка, Л. Л. Борисенко // Virtus: Scientific Journal / Editor-in-Chief M.A. Zhurba. – October # 8, 2016. – С. 82-86.

4. Штельмах Г. Б. Моніторинг підготовки фахівців із вищою педагогічною освітою як педагогічна проблема / Г. Б. Штельмах // Гірська школа українських Карпат. – 2013. – № 8-9. – С. 143–145.

Крошка С. А., Ляшенко В. В. Порівняльний аналіз спортивного вдосконалення студентів Лисичанського педагогічного коледжу

У статті розглянуто особливості запровадження моніторингу спортивної майстерності та зроблено порівняльний аналіз досягнень серед студентів Лисичанського педагогічного коледжу. Основними завданнями визначено: аналіз та прогнозування професійної підготовленості, ступінь активності та залучення до спортивно-масової роботи різних рівнів, визначення кращих спортсменів та команд. Викладацький колектив навчального закладу, зокрема циклова комісія фізичного виховання, ставить перед студентською молоддю складні і цікаві завдання: пошук інноваційних шляхів формування здоров'язберігаючої свідомості майбутніх фахівців; встановлення контактів і взаємовигідного співробітництва з іншими об'єднаннями регіону; формування у студентів наукового світогляду; залучення студентської молоді до участі у спортивних змаганнях різного рівня та спрямування; прищеплення дбайливого ставлення до свого здоров'я; популяризація ведення здорового способу життя серед студентської молоді.

Ключові слова: моніторинг, досягнення, фахівці, спортсмени, студентська молоддь.

Крошка С. А., Ляшенко В. В. Сравнительный анализ спортивного совершенствования студентов Лисичанского педагогического колледжа

В статье рассмотрены особенности внедрения мониторинга спортивного мастерства и сделан сравнительный анализ достижений среди студентов Лисичанского педагогического колледжа. Основными задачами определены: анализ и прогнозирование профессиональной подготовленности, степень активности и привлечения к спортивно-массовой работы различных уровней, определение лучших спортсменов и команд. Преподавательский коллектив учебного заведения, в частности цикловая комиссия физического воспитания, ставит перед студенческой молодежью сложные и интересные задачи: поиск инновационных путей формирования здоровьесберегающей сознания будущих специалистов; установление контактов и взаимовыгодного сотрудничества с другими объединениями региона; формирование у студентов научного мировоззрения; привлечение студенческой молодежи к участию в спортивных соревнованиях различного уровня и направленности; популяризация ведения здорового образа жизни среди студенческой молодежи.

Ключевые слова: мониторинг, достижения, специалисты, спортсмены, студенты.

Kroshka S., Lyashenko V. Comparative Analysis of Sports Improvement of Students of Lisichansk Pedagogical College

The article deals with the peculiarities of the introduction of monitoring of sports skills and made a comparative analysis of achievements among the students of the Lisichansk Pedagogical College. The main tasks are: analysis and forecasting of professional preparedness, the degree of activity and involvement in the sports-mass work of different levels, identification of the best athletes and teams.

The teaching staff of the educational institution, in particular the cyclic commission of physical education, puts in front of the student young people difficult and interesting tasks: the search for innovative ways of forming the health of the preserving consciousness of future specialists; establishment of contacts and mutually beneficial cooperation with other associations of the region; formation of students of the scientific world outlook; involvement of student youth in participation in sports competitions of different levels and direction; instilling a careful attitude towards your health; popularization of healthy lifestyle among student youth.

Monitoring the level of engagement of the students of the Lysychansk Pedagogical College is a system of organizational measures aimed at ensuring the periodic collection, processing and analysis of indicators on the state of motor activity in the daily activities of students, taking into account their needs and values, as well as about the main factors that inhibit their involvement process. to motor activity as an important component of a healthy lifestyle.

Key words: monitoring, achievements, specialists, athletes, student youth.

Стаття надійшла до редакції 16.03.2018 р.

Прийнято до друку 25.05.2018 р.

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

УДК 378.011.3-051:61

А. В. Радченко

**УДОСКОНАЛЕННЯ ЗМІСТУ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ
МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я**

Досвід упровадження освітніх та педагогічних інновацій підтверджує, що у вищих навчальних закладах у процесі вдосконалення навчального процесу ставиться головне завдання – удосконалення змісту програм і курсів. Реалізація цього забезпечується шляхом конструювання

та фундаменталізації змісту освіти відповідно до наукових, технологічних та практичних досягнень науки і практики.

Як зазначають учені (Л. Ліма, С. Стоунз та ін.), сфера вищої освіти за складом і якістю педагогічного корпусу сьогодні не відповідає таким принципам розвитку соціальної системи, які можна чітко визначити як принципи високого професіоналізму й динамічності. Вони прямо вказують на функціональну неграмотність викладачів вищих навчальних закладів як головну причину непрофесіоналізму студентів. Учені виокремлюють три обов'язкових умови для засвоєння будь-якої педагогічної інновації: розуміння, рефлексія та особистісна підготовленість, тому власне особистісна підготовленість до використання нововведень у навчальному процесі і стає головним гальмом впровадження нових технологій [5, с. 168]. Саме з цієї причини особливо ми хотіли звернути увагу на те, що від правильного підходу до введення педагогічної інновації буде залежати успіх нашої наукової роботи щодо вдосконалення змісту професійного навчання майбутніх учителів основ здоров'я.

Сьогодні пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до свого здоров'я й здоров'я оточення як до вищої індивідуальної й суспільної цінності, формування високого рівня здоров'я дітей в усіх його аспектах – духовному, психічному, соціальному, фізичному [4, с. 127]. Тому зміст професійної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я ми намагалися зорієнтувати на озброєння студентів теоретичними й практичними сучасними знаннями щодо формування, збереження й зміцнення основ здоров'я школярів в усіх його аспектах.

Основою нашого дослідження передбачалося, що вдосконалення професійної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я можна досягти за рахунок розробки адекватних педагогічних умов, що підвищить ефективність їхнього навчання. Ураховуючи специфіку майбутньої професійної діяльності майбутніх учителів основ здоров'я, у вдосконаленні професійної підготовки основний акцент буде спрямовано на збагачення змісту фахових дисциплін за рахунок включення сучасних знань про основи здоров'я школярів, що будуть орієнтувати студентів на самонавчання, самоорганізацію, саморозвиток у майбутній професійній сфері.

Удосконалюючи та розробляючи нові педагогічні технології навчально-виховного процесу, ми спирались на праці вчених, які займалися цією проблематикою у вищих закладах освіти: О. Дубасенюк, М. Кларін, Г. Кловак, В. Ляудис, С. Сисоєва, С. Харченко та ін. [4, с. 127].

Сьогодні більшість університетів, які готують учителів основ здоров'я, працюють в інноваційному режимі. Але відсутність сучасної наукової бази значно знижує результативність нововведень, які впроваджуються в навчальний процес, гальмують переведення освітніх

систем у режим розвитку. Нечіткість вихідних теоретичних положень утруднює обмін досвідом, поширення нововведень, які виправдали себе.

Перед тим як приступити до цього, ми врахували такі моменти, що реалізація розробленої нами умови здійснювалась у ході експериментального навчання майбутніх учителів основ здоров'я шляхом упровадження розробленого змісту професійної підготовки як у програми фундаментальних та природничо-наукових дисциплін, так і через новий спецкурс. Оскільки додаткова інформація, упроваджена в зміст окремих предметів, має свою специфіку, це вимагало від нас проведення з викладачами різного роду консультацій. Так, наприклад, до початку навчального року викладачам з окремого предмета пропонувалася навчальна програма, адаптована до викладання в експериментальних групах, та окрема інформація (у вигляді конспектів) із запланованих питань. Консультації чи бесіди, як правило, здійснювалися кілька разів протягом семестру з метою усунення труднощів, що виникають з викладанням нового матеріалу. За згодою викладачів ми відвідували деякі заняття, у яких було заплановано, на нашу думку, більш об'ємний або проблемний матеріал.

Як відомо, зміст освіти – система знань, обумовлена цілями й потребами особистості, суспільства, держави, компетентностей, професійних, світоглядних і цивільних якостей, яка має бути сформована у процесі освіти з урахуванням самовизначення особистості, створення умов для її самореалізації, перспектив розвитку світової спільноти [6, с. 52]. Зміст освіти задається навчальним планом і відповідними йому програмами навчальних дисциплін. Отже, навчальний план є основним нормативним документом, що визначає організацію навчального процесу у вищому навчальному закладі. Ми проаналізували навчальний план з напряму підготовки «Здоров'я людини», який складається з циклу гуманітарної та соціально-економічної підготовки; циклу природничо-наукової підготовки; циклу підготовки за фахом (фундаментальної) дисциплін; циклу дисциплін самостійного вибору вищого навчального закладу та за вибором студента. Але в нашому випадку в навчальному плані нас більш цікавили цикли фундаментальних та природничо-наукових дисциплін, які найбільше спрямовані на формування професійної готовності студентів.

Розробка та впровадження в процес професійної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я спецкурсу «Сучасна професійна діяльність учителів основ здоров'я» в нашому дослідженні було визначено важливою умовою підвищення ефективності підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності. Необхідність розробки та впровадження спецкурсу визначено тим, що він не тільки об'єднує й доповнює попередньо отримані знання з питань основ здоров'я, але й цілеспрямовано озброює майбутніх учителів основ здоров'я знаннями та методичними особливостями закладення основ здоров'я в майбутній професійній діяльності.

Внесені нами корективи в навчальний процес майбутніх учителів основ здоров'я у нашому науковому пошуку ми намагалися спрямувати таким чином, щоб вони якнайменше вплинули на навчальне навантаження студентів, були цікавими у процесі підготовки та максимально розкривали нашу проблему з позиції майбутньої готовності вчителів основ здоров'я до професійної діяльності. Вдосконалення професійної підготовки було зроблено шляхом формування сучасних уявлень про основи здоров'я через програми фахових дисциплін і через новий спецкурс.

Отже після впровадження спецкурсу ми отримали такі результати: екстернальність є показником, що свідчить про схильність студентів приписувати причини подій зовнішнім чинникам. Цей суто психологічний показник є протилежністю відповідальності. У зв'язку з тим, що програма не містила цілеспрямованих психологічних вправ, цей показник не зазнав значущих змін ($\chi^2=0,34$; $p=0,84$). Відзначимо, що й до занять більшість студентів мали низьку й середню екстернальність, що є достатньо позитивним показником. У контрольній групі змін не відбулося.

Таблиця 1

Екстернальність майбутніх учителів основ здоров'я

Група	Експериментальна ($\chi^2=0,34$, $p=0,84$)			Контрольна ($\chi^2=0,31$, $p=0,86$)		
	низькі	середні	високі	низькі	середні	високі
до	48	44	8	53	41	6
після	52	40	8	52	40	8

Відповідність уявлень студентів та експертів про цілі виховання здорової людини до занять була або неістотною, або позитивною (протилежних експертним думок фактично не спостерігалось). У результаті проведених занять ступінь узгодженості з експертами посилювався: узгоджених думок збільшилося на 18 % ($\chi^2=7,35$; $p=0,03$). У контрольній групі змін не відбулося.

Таблиця 2

Група	Експериментальна ($\chi^2=7,35$, $p=0,03$)			Контрольна ($\chi^2=0,55$, $p=0,76$)		
	Негативне	Незначуще	Позитивне	Негативне	Незначуще	Позитивне
До	3	53	44	5	54	41
після	4	34	62	4	50	46

Відношення до здоров'я було важливе для студентів і до впровадження спецкурсу та після – істотних відмінностей в ієрархії

цінностей не відбулося. Здоров'я займає найвищу позицію, є лідером відносно інших життєвих цінностей, а значить є одним з важливих і стійких ціннісних орієнтирів студентів.

Отже при вдосконаленні професійної підготовки майбутніх вчителів основ здоров'я основний акцент ми робили на розкриття всіх аспектів поняття здоров'я через спецкурс, що сприяло посиленню значущості й важливості в ієрархії цінностей майбутніх учителів – здоров'я. Ми намагалися з наукової точки зору розкрити погляди різних учених на поняття здоров'я і показати їхнє ставлення до нього, що у свою чергу допомогло майбутнім учителям основ здоров'я ще раз упевнитись у переконливості своїх міркувань.

Список використаної літератури

1. Гавриш І. В. Теоретико-методологічні основи формування готовності майбутніх учителів до інноваційної професійної діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / І. В. Гавриш. – Луганськ, 2007. – 44 с. **2. Васянович Г. П.** Мета завдання та принципи виховання студентської молоді / Г. П. Васянович // Вибрані твори: збірник наукових праць в 5-ти т. – Львів : Сполом, 2015. – С. 424–431. **3. Єресько О.** Особливості змісту шкільного предмета «Основи здоров'я» / О. Єресько // Безпека життєдіяльності. – 2015. – № 2. – С. 56–59. **4. Культура здоров'я, реабілітація, фізичне виховання і спорт у сучасних умовах :** мат-ли наук.-практ. конф. (6-7 грудня 2007 р., Луганськ) / за заг. ред. В. П. Горашука. – Луганськ : Альма-матер, 2007. – 228 с. **5. Омельченко С. О.** Теоретичні та методичні основи взаємодії соціальних інститутів суспільства в формуванні здорового способу життя учнів загальноосвітніх навчальних закладів : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.05 / Омельченко Світлана Олександрівна. – Луганськ, 2008. – 431 с. **6. Новикова О.** Основи здоров'я. На допомогу вчителю 5 кл. / О. Новикова, Н. Купецька. – К. : Вид дім «Шкільний світ» ; Вид Л. Галіцина, 2016. – 112 с. **7. Основи здоров'я :** Програма предмета для середньої загальноосвітньої школи (5–9-ті класи) // Здоров'я та фізична культура. – 2005. – № 13-14. – С. 3–20. **8. Програма** предмета «Основи здоров'я» для середньої загальноосвітньої школи (5-9-ті класи) // Здоров'я та фізична культура. – 2005. – № 13-14. – С. 2–20.

Радченко А. В. Удосконалення змісту професійної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я

У статі розкривається процес удосконалення змісту професійної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я за рахунок насичення програм та курсів новітніми знаннями з основ здоров'я. Питання постійного удосконалення процесу професійної підготовки сьогодні постає надзвичайно гостро і потребує невідкладного вирішення.

При вдосконаленні професійної підготовки майбутніх вчителів основ здоров'я основний акцент було зроблено на розкриття всіх аспектів поняття здоров'я через спецкурс, що сприяло посиленню значущості й важливості в ієрархії цінностей майбутніх учителів – здоров'я. Внесені корективи в навчальний процес майбутніх учителів основ здоров'я у нашому науковому пошуку були спрямовані таким чином, щоб якнайменше вплинули на навчальне навантаження студентів, були цікавими у процесі підготовки та максимально розкривали проблему з позиції майбутньої готовності вчителів основ здоров'я до професійної діяльності.

Ключові слова: вчитель основ здоров'я, професійна підготовка, вдосконалення.

Радченко А. В. Совершенствование содержания профессиональной подготовки будущих учителей основ здоров'я

В статье раскрывается процесс совершенствования содержания профессиональной подготовки будущих учителей основ здоровья за счет насыщения программ и курсов новейшими знаниями по основам здоровья. Вопрос постоянного совершенствования процесса профессиональной подготовки сегодня стоит очень остро и требует безотлагательного решения.

При совершенствовании профессиональной подготовки будущих учителей основ здоровья основной акцент был сделан на раскрытие всех аспектов понятия здоровья через спецкурс, что способствовало усилению значимости и важности в иерархии ценностей будущих учителей - здоровье.

Внесены коррективы в учебный процесс будущих учителей основ здоровья в нашем научном поиске были направлены таким образом, чтобы как можно меньше повлияли на учебную нагрузку студентов, были интересными в процессе подготовки и максимально раскрывали проблему с позиции будущей готовности учителей основ здоровья к профессиональной деятельности.

Ключевые слова: учитель основ здоровья, профессиональная подготовка, совершенствование.

Radchenko A. Improving the Content of Professional Training for Future Teachers of Basic Health

The article reveals the process of improving the content of vocational training for future teachers of the basics of health through the saturation of programs and courses with the latest knowledge on the basics of health. The issue of continuous improvement of the process of professional training today is very urgent and requires urgent solutions.

Today, most universities that train their health care teachers work in an innovative way. But the lack of a modern scientific base greatly reduces the effectiveness of innovations that are introduced into the educational process,

inhibiting the transition of educational systems to development. The fuzziness of the original theoretical positions makes it difficult to exchange experience, to spread innovations that have justified themselves.

When improving the professional training of future teachers, the main emphasis was placed on the disclosure of all aspects of the concept of health through a special course, which contributed to the strengthening of the importance and importance in the hierarchy of values of future teachers - health.

The corrections to the educational process of the future teachers of the foundations of health in our scientific search were made in such a way that the students' workload was less affected, they were interesting in the process of preparation, and maximally revealed the problem from the standpoint of the future readiness of teachers for the basics of health to professional activity.

Key words: teacher of bases of health, professional training, improvement.

Стаття надійшла до редакції 26.03.2018 р.

Прийнято до друку 25.05.2018 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Бабич В.І.

УДК 796.071.4

О. І. Соколенко

ПРОФЕСІЙНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

На початку третього тисячоліття поглиблюються та прискорюються загальносвітові соціально-економічні, політичні, соціокультурні процеси, що визначають розвиток людства на сучасному етапі його життєдіяльності. Глобальні суспільні зрушення мають систематичний, швидкий, незворотний характер. Вони зумовлені науково-технічним прогресом, швидкою інформатизацією та комп'ютеризацією, демократизацією суспільного життя у більшості країн світу.

Найбільш відповідальною в цих умовах є роль освіти, тому що вона має безпосередній та великий вплив на особистість і суспільство.

На думку Л. Сущенко, українська школа на сучасному етапі розвитку суспільства вимагає від учителя фізичної культури творчості та активності, володіння новітніми методиками навчання, котрі дозволяють йому на належному рівні забезпечувати повноцінний фізичний розвиток школярів [3].

Завдяки діяльності вчителя реалізується державна політика у створенні інтелектуального, духовного потенціалу нації, розвитку вітчизняної науки, техніки і культури, збереженні й примноженні

культурної спадщини й формування людини майбутнього, а також забезпечується Конституційне право громадян України на здобуття повної загальної середньої освіти. Все це висуває нові вимоги до підготовки вчителя, його професійного становлення й професійної компетентності. Саме компетентнісний підхід розглядається як один із важливих концептуальних принципів, що визначає сучасну методологію оновлення змісту освіти.

Посилаючись на міжнародний досвід, можна стверджувати, що поняття «ключові компетентності» виступає, в даному контексті, як основне поняття, тому що компетентність носить інтегрований характер, й об'єднує професійні знання, інтелектуальні навички, вміння й способи діяльності.

Вимоги до професійної компетентності фахівців із фізичної культури досліджували науковці Е. Вільчковський, Н. Денисенко, І. Зязюн, А. Сущенко, О. Соколенко, Б. Шиян й ін.

Аналіз наукової літератури й спостереження за процесом професійної підготовки студентів – майбутніх вчителів фізичної культури, дали змогу виявити суперечності між сучасними вимогами до вчителів загальноосвітньої школи взагалі, та недостатнім рівнем сформованості базових професійних компетентностей вчителя фізичної культури, зокрема.

Метою статті є теоретичне обґрунтування компонентів професійної компетенції майбутніх учителів фізичної культури.

Проаналізувавши наукову літературу, щодо сутності визначень поняття «педагогічна компетентність» ми прийшли до висновку, що дане поняття є системою наукових знань, інтелектуальних і практичних умінь та навичок, особистісних якостей і утворень, що при достатній мотивації та високому рівні професійності психічних процесів забезпечує самореалізацію, самозбереження та самовдосконалення особистості педагога в процесі професійної діяльності.

Поняття «професійна компетентність» досить складне й багатогранне (науковці трактують його по-різному).

Так І. Зязюн, професійну компетентність визначає як екзистенціональну властивість людини й продуктом власної життєтворчої активності людини, ініційованої процесом освіти [1, с. 11].

Компетентність, на його думку, це властивість індивіда, що існує в різних формах – як високий рівень умінь, як спосіб особистісної самореалізації (звичка, спосіб життєдіяльності, захоплення); як деякій підсумок саморозвитку індивіда, форма вияву здібностей та ін. [1, с. 17].

Більше широко трактує зміст поняття професійної компетентності Л. Хоружа, яка зазначає, що професійна компетентність учителя не обмежується вузько професійними рамками. Вона пов'язана з розв'язанням широкого кола соціальних, культурологічних, психологічних, фізіологічних та інших проблем. Зміст професійної компетентності педагога, за Л. Хоружою, розкривається як сукупність

теоретичних знань, практичних умінь, досвіду, особистісних якостей учителя, діалектичний перебіг яких забезпечує ефективність та результативність педагогічної дії [4, с. 18].

Б. Шиян підкреслює, що компетентнісний підхід дає змогу реалізувати в освітньому процесі основні положення професійної підготовки вчителя фізичної культури:

- засвоєння й реалізація в професійній підготовці нормативів праці та поведінки, напрацьовані в процесі культурно-історичного розвитку суспільства;

- особистісно-професійний розвиток студента, що розглядається як результат установа зв'язку між двома лініями переходів: «повноцінна діяльність – повноцінний інтелект – повноцінна особистість» та «повноцінна спільна діяльність – повноцінний колектив – повноцінна особистість»;

- наступність у формуванні різних рівнів самосвідомості особистості (професійної, духовної й фізичної), що обумовлюють становлення її світогляду;

- системну організацію навчально-виховного процесу, що передбачає виконання двох взаємопов'язаних вимог: планомірне формування цілісної професійної діяльності й цілісної особистості, що визначає логіку розвитку засобів педагогічного управління життєдіяльності студентів;

- переходу «від загального до особистісного» при засвоєнні навчального змісту кожного рівня та підбору для окремого студента відповідного переліку навчальних і виховних ситуацій [5, с. 7].

Особливим критерієм, що характеризує рівень професійно-педагогічної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури, на думку Л. Іванової, виступає його професійна компетентність [2, с. 3].

Професійна компетентність майбутнього вчителя фізичної культури пов'язана з вимогами до його знань та особливостями професійної діяльності. На нашу думку, складовими професійної компетентності вчителя фізичної культури є наступні компетентності:

Педагогічна компетентність інтегрує різні види компетенцій, що розкривають загальні здатності вчителя фізичної культури у різних сторонах педагогічного процесу (пізнавально-інтелектуальна, діагностична, проектувальна, організаторська, прогностична, інформаційна, стимулююча, оцінно-контрольна, аналітична, психологічна, соціальна, громадянська, комунікативна, рефлексивна, творча, методична, дослідницька, здоров'язберігаюча та ін. компетенції).

Пізнавально-інтелектуальна компетенція – сукупність теоретичних знань, практичних умінь, навичок, ставлень, досвіду, особистісних якостей учителя фізичної культури, що дають змогу здійснювати пошукову, евристичну діяльність, самостійно здобувати нові знання, аналізувати діяльність учасників навчально-виховного процесу, приймати рішення.

Діагностична компетенція – це вміння вчителя фізичної культури вивчати особливості фізичного, психічного, розумового розвитку, рівня морального, естетичного виховання, умов сімейного життя й виховання учнів.

Прогностична компетенція – вміння вчителя фізичної культури визначити напрямок своєї діяльності, її конкретну мету й завдання на кожному етапі виховної роботи, і передбачати кінцевий результат.

Організаторська компетенція – це вміння вчителя фізичної культури залучати учнів до певної роботи і співробітництво з ними в досягненні поставленої мети.

Інформаційна компетенція. Учитель фізичної культури виступає головним джерелом наукової, світоглядної і морально-естетичної інформації. Для нього важливим є широта кругозору, ерудиція, глибоке знання предмету фізичної культури, методику його викладання, володіння практичною стороною знань, що позитивно позначається на формування у школярів умінь і навичок.

Стимулююча компетенція – передбачає глибокі знання предмету, ерудицію, моральну культуру, гуманне ставлення до учнів, любов і повагу, теплоту і турботливість, щиросердність у ставленні до учнів.

Оцінно-контрольна компетенція – це вміння вчителя фізичної культури здійснювати зворотній зв'язок у своїй роботі. Під час оцінювання і контролю знань, умінь і навичок учнів, він може побачити не тільки досягнення у своїй роботі й роботі учнів, а й недоліки. Отримана інформація надасть змогу провести корекцію в діяльності з навчання й виховання, а також використовувати нові ефективні засоби і методи навчання.

Аналітична компетенція – це вміння вчителя фізичної культури аналізувати результати своєї діяльності.

Психологічна компетенція охоплює вміння вчителя фізичної культури адекватно оцінити власні здібності, можливості, рівень домагань, психологічні особливості; вибрати найефективніший варіант поведінки в тій чи іншій ситуації; регулювати власні емоційні стани, долати критичні педагогічні ситуації тощо.

Соціальна компетенція – це здатність учителя фізичної культури адекватно оцінювати навколишню дійсність на основі повноти знань про неї, що дають змогу зрозуміти основну закономірність соціальної ситуації, вміння знаходити інформацію в невизначеній ситуації й упевнено будувати свою поведінку для досягнення балансу між своїми потребами, очікуванням, смыслом життя і вимогами соціальної дійсності, вміння задовольняти бажання, спираючись на норми.

Громадянська компетенція – це розвиток, у майбутнього вчителя фізичної культури, здатностей бути громадянином, який володіє демократичною, громадянською культурою, усвідомлює цінності свободи, прав людини, відповідальності, готовий до компетентної участі у громадському житті.

Комунікативна компетенція – це вміння вчителя фізичної культури будувати ефективні комунікативні дії в певному колі ситуацій міжособистісної взаємодії, це знання фахівцем закономірностей різних форм спілкування й правил поведінки в різних ситуаціях, уміння сформулювати тактичний план і реалізувати його на основі соціальних навичок.

Рефлексивна компетенція – професійна якість учителя фізичної культури, яка дає можливість найефективніше й адекватно здійснювати рефлексивні процеси, реалізацію рефлексивної здатності, що забезпечує процес розвитку та саморозвитку, сприяє творчому підходу до професійної діяльності, досягненню її максимальної ефективності й результативності.

Компетенція творчості – це здатність вчителя фізичної культури продуктивно організувати вирішення педагогічних проблем неординарними способами, діяти у тій чи іншій сфері відповідно до його інтелектуальної, ауто психологічної, комунікативної, психологічної компетентностей.

Методична компетенція – це оволодіння вчителем фізичної культури знаннями методологічних і теоретичних основ методики навчання різних предметів, концептуальних основ структури і змісту засобів навчання (підручників, навчальних посібників тощо), уміння застосувати знання в педагогічній і громадській діяльності, виконувати основні професійно-методичні функції.

Здоров'язбережувальна компетенція – система професійних умінь, готовності й мотивації до здійснення здоров'язбережувальної діяльності на основі професійного застосування здоров'язбережувальних технологій.

Дослідницька компетенція – передбачає оволодіння вчителем фізичної культури науковим мисленням, умінням спостерігати й аналізувати, висунення гіпотези для вирішення спірних питань, виконувати дослідницьку роботу, аналізувати наукову літературу.

Ми вважаємо, що ефективність формування процесу педагогічної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури в системі ступеневої підготовки залежатиме від повноти реалізації усіх його складових.

Конкретними шляхами формування процесу педагогічної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури можуть бути:

- включення проблематики професійно-педагогічної компетентності до навчальних програм та планів підготовки фахівців з фізичної культури на різних освітньо-кваліфікаційних рівнях; проведення науково-теоретичних конференцій та семінарів, практично-методичних нарад з актуальних проблем формування педагогічної компетентності вчителя фізичної культури;
- створення на базі кращих освітянських закладів експериментальних центрів, лабораторій для опрацювання виховних

інновацій, розповсюдження передового досвіду творчих вчителів фізичної культури;

- корегування та узгодження змісту освіти, навчальних планів та програм з метою орієнтації на основні компоненти професійно-педагогічної компетентності вчителя фізичної культури, розробка та запровадження нових курсів, що сприятимуть формуванню професійно-педагогічно компетентності майбутніх учителів фізичної культури;

- науково-методичне забезпечення підготовки педагогів, соціальних працівників, психологів вищих навчальних закладів з урахуванням основних видів компетенцій майбутніх спеціалістів з фізичної культури;

- розробка та видання типових програм, методичних посібників, підручників, методичних матеріалів;

- розробка й запровадження нових методик навчання та виховання з метою формування конкурентноздатного фахівця з фізичної культури;

- використання засобів масової інформації з метою висвітлення кращого педагогічного досвіду вчителів фізичної культури;

- вивчення світового педагогічного досвіду вчителів фізичної культури, адаптація кращих прикладів формування педагогічної компетентності;

- налагодження контактів з міжнародними організаціями, проведення спільних міжнародних заходів та проектів з проблем формування професійно-педагогічної компетентності вчителів фізичної культури;

- ефективне застосування інноваційних програм освітніх технологій;

- науково-методичні розробки з питань стратегії розвитку освітнього процесу, використання інноваційних форм і методів індивідуального чи групового пошуку;

- використання творчого потенціалу вчителів-практиків та науковців в удосконаленні навчально-виховного процесу.

До структури професійної компетентності вчителя фізичної культури входять: мотиваційно-ціннісний, когнітивний та операційно-діяльнісний компоненти.

- Мотиваційно-ціннісний компонент передбачає потребу вчителя у вдосконаленні знань, розуміння необхідності значущості цих знань у житті людини і в професійній діяльності; прагнення до саморозвитку та самоосвіти.

- Когнітивний компонент характеризується обсягом та рівнем знань, їх системністю, глибиною, міцністю, усвідомленістю.

- Операційно-діяльнісний компонент це сукупність умінь і навичок, що формуються у процесі вивчення спеціальних та фахових дисциплін; рефлексивний компонент, що передбачає усвідомлення, аналіз власного досвіду і результатів своєї діяльності.

Таким чином, професійна компетентність вчителя фізичної культури поряд з професійною спрямованістю й гнучкістю є інтегральною характеристикою його особистості. Подальшого дослідження потребує розробка й впровадження моделі формування компетентності майбутнього вчителя фізичної культури у вищих навчальних закладах.

Список використаної літератури

- 1. Зязюн І. А.** Філософія поступу і прогнозу освітньої системи / І. А. Зязюн // Педагогічна майстерність: проблеми, пошуки, перспективи : монографія. – К; Глухів : РВВ ГДПУ, 2005. – С. 10–18.
- 2. Іванова Л. І.** Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / Л. І. Іванова. – К., 2007. – 2 с.
- 3. Сущенко Л. П.** Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / Л. П. Сущенко. – Київ, 2003. – 45 с.
- 4. Хоружа Л. Л.** Етична компетентність майбутнього вчителя початкових класів: теорія і практика : монографія / Л. Л. Хоружа. – К. – Інститут педагогіки АПН України, 2003 р. – 319 с.
- 5. Шиян Б. М.** Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навч. кн. – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

Соколенко О. І. Професійні компетентності майбутнього вчителя фізичної культури

У статті на основі аналізу наукових праць надано стислу характеристику професійній компетентності майбутнього вчителя фізичної культури.

Професійна компетентність майбутнього вчителя фізичної культури пов'язана з вимогами до його знань та особливостями професійної діяльності. Складовими професійної компетентності вчителя фізичної культури є наступні компетентності: педагогічна, пізнавально-інтелектуальна, діагностична, прогностична, організаторська, інформаційна, стимулююча, оцінно-контрольна, аналітична, психологічна, соціальна, громадянська, комунікативна, рефлексивна, методична, здоров'язбережувальна, дослідницька, компетенція творчості. Ефективність формування процесу педагогічної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури в системі ступеневої підготовки залежатиме від повноти реалізації усіх його складових.

Ключові слова: компетенція, компетенції, компетентнісний підхід, компетентності вчителя фізичної культури.

Соколенко Е. И. Профессиональные компетентности будущего учителя физической культуры

В статье на основе анализа научной литературы дается краткая характеристика профессиональных компетентностей будущего учителя физической культуры. Профессиональная компетентность будущего учителя физической культуры тесно связана с требованиями к его знаниям и особенностями профессиональной деятельности. Составляющими профессиональной компетентности учителя физической культуры являются следующие компетентности: педагогическая, познавательно-интеллектуальная, диагностическая, прогнозирующая, организаторская, информационная, стимулирующая, оценочно-контрольная, аналитическая, психологическая, социальная, гражданская, коммуникативная, рефлексивная, методическая, здоровье-сохраняющая, исследовательская, творческая. Эффективность формирования процесса педагогической компетенции будущего учителя физической культуры в системе уровневой подготовки зависит от полноты реализации всех его составляющих.

Ключевые слова: компетенция, компетентностный подход, компетентности учителя физической культуры.

Sokolenko O. Creative Pedagogical Skills as Professional Competency of Future Teachers of Physical Education

Based on analysis of scientific papers the article provides brief characteristics of professional competency of future teachers of physical education. The teacher's professional competency is connected with a wide range of social, cultural, psychological, and physiological issues. According to Khoruzha L., the essence of professional competency of pedagogue can be resolved as a set of theoretical knowledge, practical skills, experience, teacher's personality, the dialectical sweep of which ensures efficiency and result of pedagogical act. The professional competency of future teachers of physical education arises from requirements to expertise and aspects of professional activity. The components of professional competency of teachers of physical education are as follow pedagogical, cognitive-intellectual, diagnostic, prognostic, organizational, informative, stimulating, evaluative and controlling, analytical, psychological, social, civic, communicative, reflective, methodical, health-saving, research, competency of creativity. The efficiency of future teachers of physical education competency formation process in the system of academic training depends on the completeness of the implementation of all its components.

Key words: competence, competencies, competency-based approach, competencies of teachers of physical education

Стаття надійшла до редакції 28.03.2018 р.

Прийнято до друку 25.05.2018 р.

Рецензент – д. пед. н., доц. Мазін В. М.

ТЕОРЕТИЧНІ І МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

УДК 796.072.2:796.011.3:376.352

Ю. В. Гордієнко, О. В. Гордієнко

СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Інтеграція українських вищих навчальних закладів у загальноєвропейський освітній простір, підвищення мобільності учасників освітнього процесу (студентів, педагогів, науковців) висувають нові вимоги до програм навчання студентів [5; 7].

Дослідження в галузі фізичного виховання свідчать про стійку тенденцію зниження рівня рухової активності молоді, яка може призвести до негативних наслідків щодо фізичного здоров'я. Основною причиною даної тенденції науковці вважають недостатню ефективність занять, які не завжди забезпечують можливість вибору форми та не достатньо стимулюють цікавість студентів до рухової активності [8].

До перспективних форм фізичного вдосконалення відносять спортивно-орієнтоване фізичне виховання, яке побудоване на принципах спортивного тренування і сприяє формуванню фізичної культури студентів, підвищенню їхніх функціональних можливостей і гармонійному розвитку (В. Бальсевич, Л. Лубишева, 2003; Л. Барибіна, 2012; Ж. Козіна, 2014; Т. Круцевич, 2013). Самостійний вибір студентами форми занять із фізичного виховання підвищує їхню мотивацію до рухової діяльності та сприяє фізичному вдосконаленню (В. Дорошенко, 2011; В. Соколова, 2011).

Великий збиток фізичному вихованню, на думку Л. Лубишевої [9], завдає пріоритет нормативного підходу, коли навчальний процес і діяльність кафедр спрямовані не на особистість студента, а на зовнішні показники, що характеризуються контрольними нормативами навчальної програми. Наступний крок, даного підходу, примусове підлаштування особистості під усереднені нормативи, що суперечить ідеї свободи особистості та не сприяє залученню студентів до занять фізичним вихованням та спортом. При такому підході процес фізичного виховання втрачає суб'єктивне начало – людську особистість.

Теоретичний аналіз проблеми пошуку сучасних та ефективних засобів підвищення рухової активності і фізичної підготовленості студентів говорить проте, що практично відсутні науково-методичні розробки, які б дозволяли комплексно використовувати сучасні види рухової активності, у процесі фізкультурно-оздоровчих занять зі студентами залежно від вікових особливостей, фізичної підготовленості,

статевих відмінностей, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою, формували основи самостійної оздоровчої діяльності та формували прагнення до здорового способу життя [13]. Актуальним є оновлення змісту програми фізичного виховання студентів шляхом уведення видів рухової активності, що відповідають їхнім інтересам.

Тому пильної уваги заслуговує дослідження питань організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів, з позицій сучасної теорії фізичної культури та використання її у якості одного із засобів вирішення задач навчального процесу, що і стало метою нашого дослідження. Головними завданнями дослідження є дослідити застосування в навчальному процесі ВНЗ форм спортивно-орієнтованого фізичного виховання.

Удосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання у ВНЗ повинно обґрунтовуватися, передусім, реальним станом фізичного розвитку й фізичної підготовленості студентів [4]. Нині у ВНЗ нашої країни кількість студентів, які мають незадовільний рівень психофізичного стану (низький рівень розвитку фізичної підготовленості, функціональних можливостей, недостатній фізичний розвиток і незначні відхилення в стані здоров'я), складає 65–68 % від загальної кількості тих, котрі займаються [11].

Саме тому, останнім часом, спостерігається тенденція до зміни програми з фізичної культури у вищих навчальних закладах, це пов'язано з введенням спортивно-орієнтованого фізичного виховання або так званих спеціалізацій за видами спорту. Студентам на вибір надається право займатися обраним видом спорту в рамках навчальної програми [6]. У цій ситуації студент реалізує свободу вибору, своєрідність свого освітнього шляху, в результаті якого набуває свою культурну ідентичність [12].

У наукових дослідженнях наведені приклади, як організація фізичного виховання студентів в групи за інтересом до виду спорту підвищує мотивацію до занять, впливає на систематичність їх відвідування і сприяє підвищенню фізичної підготовленості. Спорт дає унікальні можливості для виховної роботи, яка заохочує до самовдосконалення [5; 6; 10].

Навчально-тренувальний процес повинен будуватися на основі використання широких і гнучких засобів і методів навчання з урахуванням різного рівня рухових і психічних можливостей особистості. Пріоритетним стає навчити молоду людину самостійно і цілеспрямовано планувати засоби різних видів спортивно-орієнтованої фізкультурної діяльності в режимі праці та відпочинку.

Для утворення оптимальних умов організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання у ВНЗ О. Марченко [10]. вважає за необхідне використовувати підхід уникнення факторів, що лімітуються і впливають на відношення студентів до цього процесу. За результатами

експерименту автор встановив, що студенти які обрали футбол, фітнес, пауерліфтинг підвищували задоволеність від занять фізичним вихованням у кінці навчального року, тоді як у студентів загальних груп ця задоволеність знизилась.

Основними завданнями організації фізичних занять спортивного напрямку у вузі є:

1. Долучати студентів до систематичних занять фізичними вправами, виховуючи потребу в здоровому способі життя.

2. Сприяти забезпеченню тижневого мінімуму рухової активності для підтримки високого потенціалу розумової і фізичної працездатності.

3. Підтримувати та розвивати рівень функціонального стану усіх систем організму.

4. Створити можливість для вдосконалення спортивної підготовленості з обраного виду спорту, а також подальшого зростання спортивної майстерності [2].

В основі таких занять лежить перехід від навчальної форми організації занять до навчально-тренувальної, при здійсненні якого необхідно керуватися такими принципами: форма організації процесу фізичного виховання студентів повинна забезпечувати розвиток здібностей, потреби та інтереси; обов'язковим є використання технологій спортивного і оздоровчого тренування; об'єднання студентів у навчально-тренувальні групи, відносно однорідні за інтересами, потребами, рівнем фізичної підготовленості, ступеня біологічної зрілості, особливостей морфо-функціонального статусу [7].

Спортивна діяльність студентів є логічним завершенням неспеціальної фізкультурної освіти яка формує передумови для різноманітного розвитку. Разом з тим діяльність у сфері спорту дозволяє розширити коло спілкування молоді, дає можливість співпереживання, естетичного й емоційного сприйняття, вирішення наукових, педагогічних, соціальних завдань у нестандартних умовах [11].

З вищевикладеного стає очевидним, що підвищення мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять фізичною культурою і спортом буде ефективним, якщо запропоновані навчальні програми стануть враховувати запити та потреби студентів у сфері фізичної культури і спорту з урахуванням віково-статевих і соціально-демографічних особливостей [1]. Однак, як зазначають науковці, при виборі виду спорту в більшій частині студентів не спостерігається чіткої, усвідомленої й обґрунтованої мотивації. Найчастіше вибір визначається випадковістю.

Також автори визначає п'ять мотиваційних варіантів вибору студентами виду спорту й системи фізичних вправ: зміцнення здоров'я, корекція недоліків фізичного розвитку й статури; підвищення функціональних можливостей організму; психофізична підготовка до майбутньої професійної діяльності й оволодіння життєво необхідними навичками й уміннями; активний відпочинок; досягнення поставлених результатів [1; 3; 6; 12].

Провідною ланкою педагогічного процесу стає адекватне тренувальне навантаження, яке в кожному навчальному занятті повинне враховувати інтереси студентів, бути доступним і в той же час націленим на отримання реального тренувального ефекту, що виражається в досягненні мети технічної та тактичної підготовки або в зростанні спортивних результатів і результатів фізичної підготовленості.

Організаційні форми спортивно орієнтованого фізичного виховання в порівнянні з традиційними дозволяють більшою мірою застосувати диференційований підхід до планування тренувального навантаження. Тому необхідно дотримуватися вимог управління спортивною підготовкою студентів, що включають наступні процедури: збір первинної інформації, а саме – дані про стан здоров'я, фізичного розвитку, фізичної, психічної, технічної підготовленості, морфофункціональних особливостей; аналіз отриманої інформації відповідно до вимог виду спорту та Держстандарту з предмету «Фізична культура»; прийняття рішення про стратегію підготовки – цілі, завдання на майбутній навчальний рік, складання програм, планів підготовки, розподіл засобів, методів тренування і навантаження [12].

Спортивна діяльність студентів повинна стати основою відродження й розвитку масового студентського спорту. Спортивна спрямованість практичних занять з фізичної культури студентів може не тільки радикально змінити їхню фізкультурну активність, але й у цілому формувати спортивний стиль повсякденної життєдіяльності [1].

Вище зазначений підхід ставить викладача в нові умови, коли змінюються вимоги до організації занять, їх планування та обліку. Змінюється його соціальний статус – викладач стає тренером. Але завдання цього тренера – не пошук талановитого юного спортсмена, а прищеплення інтересу до регулярних занять, виховування потреби організму до систематичної, поступово збільшується тренувального навантаження, яке допомагає долати власні слабкості і недоліки, виховує волю, наполегливість у досягненні мети [4].

Побудова взаємин між викладачем і студентом в процесі спортивно-тренувальної діяльності має здійснюватися на основі диференційованого та індивідуалізованого підходів, фізкультурно-спортивних інтересів, стану здоров'я, фізичної підготовленості, ступеня сформованості потребово-мотиваційної сфери [10].

Професіоналізм викладача проявляється не лише в умінні методично-правильно будувати заняття, забезпечивши відповідність обсягу та інтенсивності застосовуваного навантаження індивідуальним морфо-функціональному та психологічному статусу студента, а також в здійсненні комплексного контролю оцінки фізичної підготовленості та реакції організму на фізичне навантаження. Використання технологій спортивно-орієнтованого фізичного виховання зумовлено творчим підходом викладача до навчального процесу, який дозволяє успішно

вирішувати організаційні та методичні завдання і приймати правильні рішення [8].

Відповідно до вищезазначеного ми дійшли висновку, що головними умовами спортизації фізичного виховання студентів, у процесі навчання, є сукупність організаційно-методичних основ побудови занять, а саме: використання змістовно-методичного модуля; моделювання змагальних умов на заняттях; застосування сучасних технологій (комп'ютерних програм); послідовність вивчення матеріалу (програма з обраного виду спорту); застосування змагально-ігрового методу, участь в змаганнях і спортивно-масових заходах; рейтингова оцінка рівня фізичної активності, оцінка особистого і групового результату.

Формування у студентів системи загальноосвітніх знань, навичок, умінь, професійної компетентності, творчого ставлення до навчальної діяльності, загальної культури, органічним видом якої є фізична культура, представляється найбільш важливим і пріоритетним.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні науково обґрунтованої системи спортивно-орієнтованих занять зі студентками засобами пауерліфтингу.

Список використаної літератури

1. Андрющенко Л. Б. Спортивно ориентированная технология обучения студентов по предмету «Физическая культура» / Л. Б. Андрющенко // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 2. – С. 47–54. **2. Бальсевич В. К.** Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 23–25. **3. Барыбина Л. Н.** Результаты применения спортивно-ориентированной формы организации занятий в высшем учебном заведении технического профиля / Л. Н. Барыбина, Е. В. Церковная, И. Ю. Блинкин // Слобожанський науково-спортивний вісник: Зб. наук. пр. – Харків : ХДАФК, 2008. – № 4. – С. 35–37. **4. Гордієнко Ю. В.** Особливості програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання засобами пауерліфтингу / Ю. В. Гордієнко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. – № 4 (21). – С. 42–46. **5. Грициляк С.** Вплив засобів баскетболу на стан фізичної підготовленості студентів / С. Грициляк, Б. Зубрицький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – № 2(14). – С. 53–56. **6. Грузевський В. О.** Порівняльний аналіз динаміки віддання переваги заняттям конкретними видами спорту студентів ВНЗ / В. О. Грузевський // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фіз. виховання та спорту: Збірник наукових праць за

ред. С. С. Єрмакова. – Х.: ХІПІ, – 2008. – № 3. – С. 58–61. **7. Козина Ж. Л.** Особенности структуры психофизиологических возможностей и физической подготовленности студентов разных спортивных специализаций / Ж. Л. Козина, Л. Н. Барыбина, Л. В. Гринь // Физическое воспитание студентов: Сб. научных трудов под ред. С. С. Єрмакова. – Х.: ХДАДМ (ХІПІ), 2000. – № 5. – С. 30–34. **8. Круцевич Т. Ю.** Управління фізичним станом підлітків у системі фізичного виховання: Автореф. дис... д-ра наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Т. Ю. Круцевич; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2000. – 43 с. **9. Лубышева Л. И.** Спортивно-ориентированное физическое воспитание: социальный аспект / Л. И. Лубышева // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научной конференции. – СПб.: Шатон, 2003. – С. 26–28. **10. Марченко О. Ю.** Відношення студентів, які займаються та не займаються спортом до занять фізичним виховання / О. Ю. Марченко // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фіз. виховання та спорту: Зб. наук. праць за ред. С. С. Єрмакова. – Х.: ХІПІ. – 2009. – №9. – С. 88–91. **11. Соколова О. В.** Ефективність використання засобів степ-аеробіки в системі занять з фізичного виховання студентів 18-19 років: автореф. дис. на здоб. наук. ступеня к. н. з фіз. вих. і спорту: 24.00.04 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Соколова. – Дніпропетровськ, 2011. – 24 с. **12. Танянський С.** Результати застосування спортивних спеціалізацій у технічному ВНЗ / С. Танянський, Л. Барыбіна, О. Церковна // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції / За заг. ред. Р. Р. Сіренко. – Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2008. – С. 166–169. **13. Хомич В. М.** Професійно-прикладна фізична підготовка техніків-механіків автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. М. Хомич. – Львів, 2009. – 22 с.

Гордієнко Ю. В., Гордієнко О. В. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання в системі вищих навчальних закладів

Стаття присвячена обґрунтуванню спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання в вищих навчальних закладах. В науковій праці відображено ефективність використання спортивно-орієнтованих заняттях які ведуть до покращенням мотивації, показників рівня фізичної та спортивної підготовленості, роботоздатності та фізичного розвитку. З'ясовано роль фахівця в процесі фізичного вдосконалення студенток засобами спортивної підготовки. Виявлено, що умовами впровадження спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів, є сукупність організаційно-методичних основ побудови занять.

Формування у студентів системи загальноосвітніх знань, навичок, умінь, професійної компетентності, творчого ставлення до навчальної

діяльності, загальної культури, органічним видом якої є фізична культура, представляється найбільш важливим і пріоритетним.

Ключові слова: спортивно-орієнтоване фізичне виховання, студенти, мотивація.

Гордиенко Ю. В., Гордиенко О. В. Спортивно-ориентированное физическое воспитание в системе высших учебных заведений

Статья посвящена обоснованию спортивно-ориентированных занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях. В научной работе отражено эффективность использования спортивно-ориентированных занятий, которые ведут к улучшению мотивации, показателей уровня физической подготовленности, работоспособности и физического развития. Исследовано совершенствования студенток средствами спортивной подготовки. Выявлено, что условиями для спортивно-ориентированного физического воспитания студентов, является совокупность организационно-методических основ построения занятий.

Формирование у студентов системы общеобразовательных знаний, навыков, умений, профессиональной компетентности, творческого отношения к учебной деятельности, общей культуры, органическим видом которой является физическая культура, представляется наиболее важным и приоритетным.

Ключевые слова: спортивно-ориентированное физическое воспитание, студенты, мотивация.

Gordienko J., Gordienko O. Sports-Oriented Physical Education in the System of Higher Educational Institutions

The article is devoted to the substantiation of sports-oriented physical education at higher education institutions. The efficiency of the use of sports-oriented classes, which lead to improved motivation, indicators of physical fitness, fitness and physical development, is shown. Reviewed and analyzed the theoretical aspects of the programming of training sessions and theoretical knowledge about the current state of physical education and health students. The interrelation between improvement of results in competitive exercises and general physical preparedness of students is investigated. The role of a specialist in the process of physical perfection of students by means of sports training is revealed. Detected that the conditions of physical education of students, is a collection of organizational and methodological foundations for the construction of classes. The programming of sports-oriented physical education classes for students, taking into account individual characteristics, aimed at defining objectives, principles, system planning and performance criteria: improving the physical condition, reduce morbidity, enhance mental performance, increase of interest to employments by physical exercises, increase in physical activity.

The formation of students with a system of general knowledge, skills, abilities, professional competence, creative attitude to learning activities, a common culture, the organic form of which is physical culture, seems to be the most important and priority.

Key words: sports-oriented physical education, students, motivation.

Стаття надійшла до редакції 25.03.2018 р.

Прийнято до друку 21.05.2018 р.

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

УДК 796.011.3

Л. В. Зубченко

**МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СТЕП-АЕРОБІКИ
НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ДОНЕЦЬКОМУ
ЮРИДИЧНОМУ ІНСТИТУТІ**

Зміцнення здоров'я населення в умовах розвитку сучасного суспільства, з властивими його особистостями соціально-економічного розвитку є проблемою актуальною.

З кожним роком зростання кількості студентів з ослабленим здоров'ям, які належать до спеціальних медичних груп на заняттях з фізичного виховання, простежуються щорічно. Одним із головних завдань сучасної вищої школи є розкриття здібностей кожного студента засобами фізичної культури і спорту, підготовка та виховання його як особистості, готової до безпечної життєдіяльності в непростих умовах сучасного суспільства [2, с. 26].

Формування здорового способу життя, зміцнення та збереження здоров'я засобами фізичної культури розглядались у працях Л. Волкова, О. Дубогай, М. Зубалій, І. Петренко, Н. Хоменко та ін. Педагогічні умови формування здорового способу життя учнів та студентів широко висвітлені в дослідженнях В. Бабіча, Ю. Драгнєва, Г. Кривошеєвої та ін. Здоров'язбережувальні технології стали предметом дослідження О. Аксьонової, Н. Денисенко, О. Дубогай, Ю. Мороза, М. Смирнова, І. Соколової, І. Чупахи та ін.

Різним аспектам удосконалення системи фізичного виховання учнівської та студентської молоді присвячені роботи М. Зубалія, Т. Круцевич, Н. Москаленко, О. Отравенко, В. Селуянова, Б. Шияна та ін.

На думку таких вчених Г. Апанасенко, М. Амосова, Є. Вільчковського, Т. Круцевич, Б. Шияна, займатися фізичними вправами людина має впродовж усього життя. Важливими напрямками щодо реалізації цієї проблеми є напрям формування у людей позитивного

ставлення до систематичних занять фізичними вправами у різні періоди їхнього життя.

Одне з найважливіших завдань, які стоять перед вищою юридичною освітою – створення системи навчання та виховання, яка б забезпечила майбутнім фахівцям разом із практичною й теоретичною підготовкою за фахом міцне здоров'я та високу працездатність.

Метою статті є обґрунтування програми зі степ-аеробіки та визначення можливостей її застосування на заняттях з фізичного виховання зі студентами Донецького юридичного інституту МВС України.

На сьогоднішній день у студентів деяких вищих навчальних закладів (ВНЗ) є право вибору в питанні щодо виду спорту, яким їм належить займатися на заняттях з фізичного виховання. Засоби, які використовуються на заняттях із фізичного виховання студентів повинні бути оправдані не лише з фізичної точки зору, але і з точки зору естетичної та психічної [3, с. 146].

Заняття степ-аеробікою значною мірою можуть допомогти у розв'язанні цієї проблеми. Це масовий, доступний, який не потребує великих грошових вкладів, вид спорту, що позитивно впливає на роботу м'язового апарату, серцево-судинної та дихальної систем [3; 4].

Також важко переоцінити користь впливу занять степ-аеробікою на психіку студентів. Під час аеробного класу тренується пам'ять, а правильно підібраний музичний супровід сприяє доброму емоційному фону.

Степ-аеробіка – один із найпростіших та ефективніших напрямів у великій сім'ї аеробіки. Степ-аеробіка з'явилася в 90-х роках і швидко завоювала популярність. Цей вид аеробіки був винайдений американкою Джин Міллер, відомим фітнес-інструктором. «Степ» у перекладі з англійського означає крок. Крокова аеробіка до смішного проста, вона не вимагає зайвого зосередження думок на правильному засвоєнні тих або інших рухів [1, с. 35].

Цей вид оздоровчих занять вражає різноманітністю рухів, які можна виконати на простій сходинці. Виконати їх не просто, але коли найважче буде позаду, відчувається справжнє задоволення від хореографії. Під час виконання вправ степ-аеробіки, усупереч існуючій думці, навантаження на ноги не більше, ніж при інших видах тренувань. Рівень координаційної складності – високий. Усі силові або інші вправи проводять з використанням платформи. Описати степ-аеробіку можна як суміш класичної аеробіки й ходьби по сходах, але, замість безлічі сходинок, у цьому виді занять використовується всього одна – степ-платформа [1; 7].

Інтенсивність навантаження в заняттях степ-аеробікою регулюється за рахунок висоти платформи, темпу рухів, самої техніки кроків і форми степ-платформи. Її висота зазвичай варіює від 15 до 30 см, і підбирають її залежно від фізичної підготовленості. Ширина степа – від 40 до 60 см.

Початківцям краще обмежитися 15–20 см, а для підготовлених 30 см буде нормальною висотою. Чим вищий степ, тим більше навантаження отримує людина, котра займається. На платформу спочатку піднімаються, а потім опускаються в ритм музиці, для уникнення ж монотонності рухи поєднують із танцювальними па [4, с. 52–53]. Деякі магазини пропонують спеціалізовані платформи, забезпечені ніжками, що висувуються. Не менш важливе значення має поверхня цього, на перший погляд, простого спортивного снаряда. Вона в жодному випадку не має бути слизькою. Як правило, її покривають ребристою гумою. Це робиться для того, щоб запобігти можливим травмам. На неї треба підніматися й опускатися в ритмі музики в поєднанні зі звичайними танцювальними рухами. Рухи в степі досить прості, тому підходять для людей різного віку та рівня підготовленості. Вони прекрасно покращують фігуру, особливо форми гомілок, стегон і сідниць. Застосування обтяжувачів (гантелей) вагою близько 2 кг дає хороше навантаження на м'язи плечового пояса. Виконуючи під музику різні варіанти кроків із підйомом на платформу й спуском із неї, велике число танцювальних рухів, швидкі переходи, часто міняючи ритм і напрям рухів, можна отримати навантаження, рівноцінне біговому тренуванню [1; 7]. До інших переваг степ-аеробіки належать: – за фізіологічним ефектом програми зі степ-аеробіки з музичним супроводом прирівнюються до бігу на 20 кілометрів у високому темпі; – степ-аеробіка популярна більш ніж у 40 країнах світу; – звичайне заняття степ-аеробікою продовжується близько 50 хвилин, за цей час спалюється 250–400 калорій; – регулярні заняття степ-аеробікою позитивно впливають не лише на фізичний, а й на психічний стан. Зокрема, у більшості тих, хто займається, знизився рівень депресивності й нервозності; – у степ-аеробіці нараховується близько 200 способів підйому на платформу та сходження з неї; – згідно зі статистикою, на 1000 годин занять степ-аеробікою доводиться всього одна травма; – кожні 5 см «плюса у висоту» степ-платформи дають додатково 12% навантажень [1; 7].

Велика кількість напрямів у сучасній аеробіці робить майже кожне заняття неповторним і новим, що, зі свого боку, підвищує ступінь зацікавленості у заняттях з фізичного виховання [1].

Виділяють такі основні види степ-аеробіки: – Step-intro – рекомендується для початківців, низька інтенсивність навантаження; – Step-1 – середній і високий рівні підготовки, рекомендується після проходження Step-intro. Аеробна частина триває 30–35 хвилин; – Step-2 – навантаження високої інтенсивності, рекомендується для підготовлених. Аеробна частина – 40–45 хвилин; – Power-step – аеробіка з використанням степ-платформи й нескладної хореографії, високий рівень навантаження; – Step-n-sculpt – використання платформи та спеціального устаткування. Середня й висока міри навантаження; – Step-interval – інтервальне тренування з використанням степ-платформи [1; 7].

Звертаючи увагу на те, що одним із основних стимулів до навчальних занять із фізичного виховання студентської молоді – є підвищена увага до краси своєї зовнішності, ми вирішили застосувати степ-аеробіку як один з ефективних засобів фізичного та естетичного вдосконалення.

Дослідження проводилося на базі Донецького юридичного інституту МВС України. У дослідженнях взяла участь група студентів жіночої статі, яка була розподілена на дві підгрупи (експериментальну та контрольну) по 20 осіб в кожній. Контрольна група (КГ) займалася два рази на тиждень за традиційною програмою з фізичного виховання, а експериментальна (ЕГ) також два рази на тиждень за програмою, яка ґрунтувалася на заняттях зі степ-аеробіки. Дослідження проводилось впродовж I навчального семестру зі студентками I курсу віком 18–19 років.

Перед тим, як познайомити студенток із комплексом вправ, ми вивчили декілька важливих правил щодо проведення занять зі степ-аеробіки:

- підйом на платформу здійснювати за рахунок ніг, а не спини;
- ступню ставити на платформу повністю;
- спину завжди тримати прямо;
- не робити різких рухів;
- не робити рухів однією й тією ж ногою або рукою більше хвилини [4, с. 51].

Під час занять не менше 2–3 разів слід робити паузу, щоб підрахувати пульс. Через певний час ми ускладнювали вправи комплексу й підсилювали їхню дію, додаючи різні рухи руками: уперед, угору, у сторони й т. ін.

На початковому етапі використовувалася висота сходинки 15 см, через певний час, тобто для середнього рівня підготовленості, – 20–21 см, і для добре підготовлених – 25 см.

Заняття степ-аеробікою ми починали зі звичайної розминки й закінчували повільними розтяжками й дихальними вправами.

Вправи степ-аеробіки зовсім нескладні, вони включають різні варіанти кроків, випадів і підскоків на степ-платформі в комбінації з різними танцювальними рухами та силовим навантаженням, інколи з гантелями [1, с. 130].

Ми дотримувались основних принципів оздоровчого тренування:

- систематичність;
- рівень навантаження має відповідати рівню підготовленості студентів у групі;
- поступовість збільшення навантаження;
- доступність для основної маси студентів;
- перехід до нових вправ лише після засвоєння попередніх;
- індивідуальний підхід; – постійний візуальний контроль;

- сприятливий емоційний фон;
- дотримуватися правил техніки безпеки.

Також наголос робили на тому, що базове положення на заняттях – пряма спина, голова високо піднята, плечі розпрямлені, живіт і сідниці втягнуті [4, с. 53]. Заняття складалися з комплексу базових кроків степ-аеробіки. Починали завжди з кроків на місці, потім крокували із застосуванням степ-платформи.

Орієнтовна програма зі степ-аеробіки:

1. Основний крок – В. П. – ноги разом, стати на платформу правою ногою, приставити за нею ліву ногу, потім опустити на підлогу праву ногу і приставити до неї ліву ногу. Ті ж рухи починаємо саме з лівої ноги. 2. Крок, що нагадує літеру V, – В. П. – ноги разом, стати на правий край платформи правою ногою, на лівий – лівою ногою опустити на підлогу праву ногу, потім приставити до неї ліву ногу. Те ж саме з лівої ноги. 3. Knee-up (коліно вперед) – В. П. – о.с. – стати на платформу правою ногою, ліву ногу зігнути в коліні і підняти догори і відразу ж опустити на підлогу, потім приставити до неї праву ногу. Те ж саме з лівої ноги. 4. Turn (поворот на платформі) – В. П. – ноги разом, правою ногою стати на лівий край платформи, повертаючи праве плече вперед, лівою ногою на правий край платформи, потім опустити на підлогу праву ногу, приставивши до неї ліву ногу, одночасно виконуючи поворот. Те ж саме з лівої ноги. 5. Over (перехід через платформу) – В. П. – стоячи боком до платформи, правою ногою наступити на платформу, приставити ліву ногу, потім праву ногу опустити на підлогу з правого боку платформи і приставити ліву ногу. Те ж саме з лівої ноги. 6. Straddle (положення, в якому платформа знаходиться між ногами) – В. П. – стоячи боком до платформи, правою ногою наступити на платформу, приставити ліву ногу, потім опустити праву ногу на підлогу з правого боку платформи, ліву ногу з лівого боку. Те ж саме з лівої ноги. 7. Tap-up (дотик-зверху) – В. П. – ноги разом. Носком правої ноги доторкнутися до платформи і опустити праву ногу на підлогу, потім носком лівої ноги доторкнутися до платформи та опустити ліву ногу на підлогу. 8. Tap-down (дотик знизу) – В. П. – стоячи на платформі, ноги разом, праву ногу – опустити на підлогу і одразу ж підняти, потім те ж саме лівою ногою. Ті ж рухи починаємо з лівої ноги. 9. Kick (мах) – виконується з будь-якого В. П. – правою ногою наступити на платформу, лівою ногою зробити мах вперед, ліву ногу опустити на підлогу, приставити праву ногу. Те ж саме з лівої ноги. 10. Kick-side (мах у бік) – виконується мах як у вправі 9, тільки ногою в бік. 11. Repeat knee-up (повтор підйом коліна) – В. П. – о.с. правою ногою наступити на платформу, ліву ногу підняти зігнутою в коліні й опустити на підлогу тричі підряд, потім приставити праву ногу. Те ж саме з лівої ноги. 12. Jump-up (стрибок догори) – В. П. – о.с. – застрибнути на платформу, ноги нарізно, потім почергово опустити ноги на підлогу.

Заняття в групі проходили завжди весело й динамічно. Емоційний настрій, створюваний групою, набагато кращий, ніж під час індивідуальних тренувань. Дуже красиво виглядають люди, котрі злагоджено виконують рухи під ритмічну музику. Чимала перевага степ-аеробіки й у тому, що для занять потрібно небагато місця, а своєрідним обтяжувачем, який підсилює дію вправ, слугує маса власного тіла.

Таким чином треба зауважити, що при регулярних заняттях, у студенток розвиваються координаційні здібності, вони швидко опановують базові кроки й навчаються запам'ятовувати зв'язки та блоки будь-якої складності.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проведений педагогічний експеримент свідчить про позитивний вплив занять степ-аеробікою на фізичну підготовленість студенток ЕГ, спеціально підібрані комплекси загальнорозвивальних вправ позитивно впливають на їх організм, сприяють значному підвищенню інтересу студенток до систематичних занять фізичними вправами. Перспективи подальших досліджень полягають у теоретичному обґрунтуванні методичної системи застосування інших фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студенток Донецького юридичного інституту МВС України.

Список використаної літератури

- 1. Аэробика.** Теория и методика проведения занятий: [учебн. пособ. для студ. вузов физ. культуры] / Под ред. Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. – М. : СпортакадемПресс, 2002. – 304 с.
- 2. Виленский М. Я.** Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб.пособ. / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков // Теория и практика физической культуры. – М. : КноРус, 2015. – 490 с.
- 3. Жевага С. І.** Вплив занять степ-аеробікою на формування у курсантів та студентів позитивного ставлення до фізичної культури / С. І. Жевага, Г. В. Бикова, С. О. Арутюнов //Юридична психологія та педагогіка. – Харків, №2. – 2012. – С. 145–153.
- 4. Петрович В. В.** Вплив оздоровчих занять степ-аеробіки на студенток Волинського національного університету імені Лесі Українки / В. В. Петрович, О. В. Валькевич // Оздоровча фізична культура та фізична реабілітація. – Луцьк, 2012. – С. 50–54.
- 5. Теория** и методика физического воспитания: учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта : в 2 т. Т. 1. Общие основы теории и методики физического воспитания / под ред.: Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская лит., 2003. – 424 с.
- 6. Сичов С. О.** Формування у студентів вищих технічних навчальних закладаів потреби в заняттях фізичними вправами у процесі спортивного вдосконалення / С. О. Сичов // Педагогіки, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – Харків, 2003. – №7. – С. 55–59.
- 7. Эдвард Т. Хоули** Оздоровительный фитнес / Эдвард Т. Хоули, Б. дон Френкс. – К. : [б. и.], 2000. – 334 с.

Зубченко Л. В. Можливості використання степ-аеробіки на заняттях з фізичного виховання в Донецькому юридичному інституті

У статті розглянуто питання зміцнення фізичного здоров'я Донецького юридичного інституту МВС України шляхом упровадження степ-аеробіки на заняття з фізичного виховання з метою формування ціннісних пріоритетів щодо ведення здорового способу життя. Представлено загальні поняття степ-аеробіки, наведено опис та особливості інвентарю, охарактеризовано основні види степ-аеробіки. Окреслено правила та основні принципи, яких потрібно дотримуватися при організації занять зі степ-аеробіки. Відзначено, що виконуючи під музику різні варіанти кроків із підйомом на платформу й спуском із неї, велике число танцювальних рухів, швидкі переходи, часто міняючи ритм і напрям рухів, можна отримати навантаження, рівноцінне біговому тренуванню. Визначено, що при регулярних заняттях у студенток розвиваються координаційні здібності, вони швидко опановують базові кроки й навчаються запам'ятовувати зв'язки та блоки будь-якої складності.

Ключові слова: фізичне виховання, степ-аеробіка, студентки, здоров'я.

Зубченко Л. В. Возможности использования степ-аэробики на занятиях по физическому воспитанию в Донецком юридическом институте

В статье рассмотрены вопросы укрепления физического здоровья Донецкого юридического института МВД Украины путем внедрения степ-аэробики на занятия по физическому воспитанию с целью формирования ценностных приоритетов по ведению здорового образа жизни. Представлены общие понятия степ-аэробики, приведено описание и особенности инвентаря, охарактеризованы основные виды степ-аэробики. Определены правила и основные принципы, которым нужно следовать при организации занятий по степ-аэробике. Отмечено, что выполняя под музыку различные варианты шагов с подъемом на платформу и спуском с нее, большое число танцевальных движений, быстрые переходы, часто изменяя ритм и направление движений, можно получить нагрузку, равноценную беговой тренировке. Определено, что при регулярных занятиях у студенток развиваются координационные способности, они быстро осваивают базовые шаги и учатся запоминать связки и блоки любой сложности.

Ключевые слова: физическое воспитание, степ-аэробика, студентки, здоровье.

Zubchenko L. Possibilities of Using Step Aerobics in Physical Education Classes at Donetsk Law Institute

The article deals with the issues of strengthening the physical health of female students of Donetsk Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of

Ukraine by introducing step aerobics to Physical education classes in order to form valuable priorities as for maintaining a healthy lifestyle.

Step aerobics is one of the simplest and the most effective tendencies in the large family of aerobics. Step aerobics appeared in the 90's and quickly gained popularity. This type of aerobics was invented by a well-known American fitness instructor Jean Miller. Step aerobics is ridiculously simple, it does not require excessive concentration of thoughts on proper mastering of different movements.

This kind of recreational activities impresses with a variety of movements that can be performed on a simple ladder. It is not easy to perform them, but one feels real enjoyment from choreography when the hardest thing is going to be behind. In the course of performing step aerobics exercises, contrary to the current opinion, the load on the legs is no more than with other types of training. The level of coordination complexity is high. All power or other exercises are carried out using the platform. Step aerobics can be described as a mixture of classical aerobics and getting up and down the stairs. But in this type of training only one step-platform is used instead of countless steps. The intensity of physical effort at classes on step aerobics is regulated through the height of the platform, the tempo of the movements, technique of the steps and the form of the platform. It is determined that in regular classes the female students develop coordination abilities, they quickly master basic steps and learn to memorize links and blocks of any complexity.

Key words: physical education, step aerobics, female students, health.

Стаття надійшла до редакції 17.03.2018 р.

Прийнято до друку 25.05.2018 р.

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

УДК 378.016:796

О. В. Ливацький

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Формування здорового способу життя серед студентської молоді є одним із головних завдань закладів вищої освіти, яке передбачає забезпечення свідомого вибору особистістю суспільних цінностей здорового способу життя і формування на їхній основі стійкої індивідуальної системи ціннісних орієнтацій, які здатна забезпечити саморегуляцію особистості, мотивацію її поведінки і діяльності [1, с. 7].

Коло ціннісних орієнтацій і мотивів залучення студентів до занять фізичною культурою і спортом досить широке і різноманітне. Це можуть

бути орієнтації на головну цінність людини – здоров'я, на профілактику і лікування захворювань, фізичну рекреацію і приємне проведення часу, отримання позитивних емоцій, розвиток фізичних якостей і красиву будову тіла, можливість особистих досягнень і задоволення свого честолюбства, загартування характеру і бажання випробувати, затвердити себе і самовдосконалення [3, с. 52].

Використання в освітньому процесі здоров'язберігаючих технологій дає можливість не тільки сприяти освіті й майбутньому професійному становленню й інтелектуальному зростанню студента, а й у певній мірі визначати і навіть обумовлювати його майбутній життєвий шлях.

Здоров'язберігаючі технології можна розглядати як одні з найактуальніших освітніх підходів та як сукупність прийомів, форм і методів організації навчання без шкоди для здоров'я, а також як якісну характеристику будь-якої педагогічної технології за критерієм її дії на здоров'я суб'єктів освіти [2, с.24].

Головною особливістю здоров'язберігаючих технологій у закладах вищої освіти є те, що, якщо в закладах загальної середньої освіти такі технології спрямовані на інтелектуальний розвиток і соціально-психологічне становлення дитини як майбутньої особистості, то у закладах вищої освіти вони мають на меті підтримку вже існуючого рівня фізичного здоров'я кожного студента й забезпечення у відповідності з ним зовнішніх умов для максимально тривалого збереження працездатності й функціональної активності в процесі професійної спеціалізації студента за обраним ним напрямом підготовки [4, с. 500].

Питання збереження й укріплення здоров'я засобами і методами фізичного виховання, зокрема значення здоров'язберігаючих технологій фізичного виховання, особливості їх використання в освітньому процесі на сьогоднішній день є досить актуальним і розкривалося у працях М. Дудко, В. Кашуби, В. Лебединського, А. Левицького, Г. Петрової та багатьма іншими науковцями.

На погляд В. Ірхіна та І. Ірхіної здоров'язберігаюча діяльність в умовах закладу вищої освіти повинна бути спрямована на реалізацію генеральної ідеї – виховання, навчання і розвитку здорового студента у відповідності з цілісним розумінням здоров'я (єдність фізичного, психічного і соціального компонентів). Досягнення генеральної мети передбачає зниження, усунення дидактогенних чинників ризику для здоров'я студентів [3, с. 53].

Фізкультурна активність студентської молоді залежить від особливостей становлення мотиваційної сфери і потреб особистості, включаючи сукупність фізкультурно-орієнтованих потреб, інтересів, цілей, ціннісних орієнтацій і переконань особистісного, групового, суспільного характеру. При чому, вона детермінована конкретними типами мотивацій і визначається фактом прийняття (неприйняття)

особистістю фізкультурної діяльності в якості цінності-засобу задоволення потреб, які має особистість, і ступенем участі індивіда цій чи інших видах діяльності у галузі фізичної культури – управлінської, агітаційної, пропагандистської, наукової, видовищної [1, с. 7].

У сучасній вищій освіті спостерігається тенденція пошуку прогресивних технологій і методів фізичного виховання щодо укріплення і підтримки фізичного здоров'я студентської молоді.

Інноваційні технології фізичного виховання студентів розробляються таким чином, щоб бути оптимально розвивальними й при їх застосуванні створювалися сприятливі передумови для перебігу освітнього процесу. Це пов'язано з тим, що для студентів головною метою фізичного виховання є подальше покращення рівня фізичної культури, поглиблення знань про фізичну підготовленість, формування позитивного ставлення до систематичних занять фізичними вправами як із спортивною, так і оздоровчою спрямованістю. Теоретичні ж засади здоров'язберігаючих технологій, підвищення фізичної підготовленості та рухової активності молоді мають визначальне значення у створенні інноваційних технологій фізичного виховання студентів.

Технології фізичного виховання є інноваційними за умов:

1) коли елементи, які їх складають, тільки починають науково осмислюватися і не отримали достатнього поширення в сучасній практиці;

2) коли існуючі й загальнонавчальні засоби фізичного виховання застосовуються з інших позицій і в трансформованому контексті;

3) коли створюється нова концепція навчально-виховного процесу з фізичного виховання, яка ґрунтується на попередніх дослідженнях;

4) коли переглядаються принципи соціального життя особистості, визначаються напрями її розвитку й індивідуально добираються відповідні засоби фізичного виховання.

В основу створення інноваційних технологій фізичного виховання має бути покладена національна ідея про формування морально-досконалої особистості. Цій вимозі повною мірою відповідає відроджена козацька система фізичного вдосконалення молоді. Вона застосовується з урахуванням сучасних вимог до освітнього процесу. Її основу складають різні види єдиноборств, які культивуються в Україні і відповідають менталітету нашого народу. Ця система фізичного вдосконалення привертає увагу як досконалими формами і методами фізичної підготовки так і гуманістичними принципами.

Відродженню національної системи козацьких єдиноборств сприяють методики підготовки в греко-римській і вільній боротьбі, які є в даний час науково обґрунтованими видами спорту. Досить перспективним напрямом покращення фізичного виховання у закладах вищої освіти є використання досягнень з методики спортивного тренування, що мають втілюватися в інноваційні технології фізичного виховання студентів. Інноваційні технології фізичного виховання, що

містять народні традиції у вигляді національного фольклору мають суттєвий виховний вплив [5, с. 8 – 9].

Однією з основних умов, що забезпечують здоров'я, є раціональна організація рухової активності. Рухові дії підвищують адаптаційні можливості організму, розширюють функціональні резерви. М'язова діяльність активізує обмінні процеси, стимулює роботу серцево-судинної і дихальної систем, підсилює захисні реакції, покращує травлення, підвищує працездатність, а це є могутній резерв профілактики різних захворювань. Систематична рухова активність робить добродійний вплив і на емоційний стан людини, вона набуває «стійкий імунітет» до шкідливих звичок [2, с. 25].

Важливим аспектом оновлення системи фізичного виховання повинні стати інтегративні інноваційні підходи, спрямовані на усунення основних причин, які породжують у студентів деформоване відношення до загальнолюдських цінностей фізичного виховання. Серед сучасних інноваційних технологій особливе місце займає інтегративна технологія укріплення здоров'я молоді, яка забезпечує оптимальне поєднання початкової і позанавчальної діяльності. Вона являє собою динамічний, неперервний освітній процес поступового удосконалення умінь і фізичних якостей. Одночасно передбачено організацію додаткових функціональних структур закладу вищої освіти, які забезпечують підвищення ефективності навчального і навчально-тренувального процесів. Також додатково здійснюється нарощування інтегративних знань оздоровчої і психолого-педагогічної спрямованості, які сприяють посиленню мотивації студентів до рухової активності і профілактиці у них соціально-негативних звичок [6].

Отже, в основу створення інноваційних здоров'язберігаючих технологій фізичного виховання має бути покладена національна ідея про формування морально-досконалої особистості побудована на інтегративних інноваційних підходах, спрямованих на усунення основних причин, які породжують у студентів деформоване відношення до загальнолюдських цінностей фізичного виховання.

Використання інноваційних здоров'язберігаючих технологій в освітньому процесі закладів вищої освіти дозволяє покращити фізичне здоров'я студентів, сприяє зростанню індивідуальних і командних спортивних досягнень. Інноваційні технології фізичного виховання із застосуванням народних традицій мають високий потенціал щодо залучення студентської молоді до регулярних занять фізичними вправами та оздоровлення.

Перспективу подальших розвідок вбачаємо у вивченні особливостей використання інноваційних інформаційних здоров'язберігаючих технологій в системі вищої освіти, спрямованих на формування знань студентів з питань здорового способу життя в процесі фізичного виховання.

Список використаної літератури

- 1. Базилюк Т. А.** Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи / Т. А. Базилюк // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. – 2017. – Вип. 144. – С. 7–10. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2017_144_4>
- 2. Демінська Л. О.** Аналіз змісту й умов використання здоров'язберігаючих технологій у системі загальноосвітніх шкіл / Л. О. Демінська // Проблеми фізичного виховання і спорту. – № 11. – 2010. – С. 23–26.
- 3. Дудко М.** Современные подходы, методики и технологии к формированию здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания / М. Дудко, В. Кашуба // Молодіжний науковий вісник. – 2015. – С. 52 – 57. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <<http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/6734/1/12.pdf>>
- 4. Петрова Г. С.** Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания студентов / Г. С. Петрова // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. – 2012. – №2. – С. 499–504.
- 5. Самоха Р. А.** Інноваційні технології фізичного виховання студентів педагогічних університетів із застосуванням народних традицій: автореф. дис. на здоб. наук. ступ. канд. пед. наук: 13.00.07 – теорія і методика виховання / Самоха Роман Анатолійович ; Ін-т проблем виховання АПН України. – К., 2007. – 20 с.
- 6. Шпорин Э. Г.** Деятельность кафедры физической культуры по реализации программы физического воспитания студентов национального исследовательского ВУЗа / М. М. Колокольников, В. Ю. Лебединский, Э. Г. Шпорин // Вестник ИрГТУ. – 2013. – №12 (83). – С. 417–422.

Ливацький О. В. Використання інноваційних здоров'язберігаючих технологій у процесі фізичного виховання студентів

У статті акцентовано увагу на тому, що у сучасній вищій освіті спостерігається тенденція пошуку прогресивних технологій і методів фізичного виховання щодо укріплення і підтримки фізичного здоров'я студентської молоді. Визначено головну особливість здоров'язберігаючих технологій у закладах вищої освіти, яка полягає в тому, що вони мають на меті підтримку вже існуючого рівня фізичного здоров'я кожного студента й забезпечення у відповідності з ним зовнішніх умов для максимально тривалого збереження працездатності й функціональної активності в процесі професійної спеціалізації студента за обраним ним напрямом підготовки. Здоров'язберігаючі технології мають визначальне значення у створенні інноваційних технологій фізичного виховання студентів.

В основу створення інноваційних технологій фізичного виховання має бути покладена національна ідея про формування морально-досконалої особистості побудована на інтегративних інноваційних підходах, спрямовані на усунення основних причин, які породжують у

студентів деформоване відношення до загальнолюдських цінностей фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне виховання, студент, здоров'язберігаючі інноваційні технології, інтегративна технологія укріплення здоров'я.

Ливацкий А. В. Использование инновационных здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студентов

В статье акцентировано внимание на том, что в современном высшем образовании наблюдается тенденция поиска прогрессивных технологий и методов физического воспитания по укреплению и поддержания физического здоровья студенческой молодежи. Определена главная особенность здоровьесберегающих технологий в учреждениях высшего образования, которая заключается в том, что их целью является поддержка уже существующего уровня физического здоровья каждого студента и обеспечение в соответствии с ним внешних условий для максимально длительного сохранения работоспособности и функциональной активности в процессе профессиональной подготовки студента. Здоровьесберегающие технологии имеют определяющее значение в создании инновационных технологий физического воспитания студентов.

В основу создания инновационных технологий физического воспитания должна быть положена национальная идея о формировании морально-совершенной личности, построенная на интегративных инновационных подходах, направленных на устранение основных причин, порождающих у студентов деформированное отношение к общечеловеческим ценностям физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, студент, здоровьесберегающие инновационные технологии, интегративная технология укреплению здоровья.

Lyvatskiy A. Use of Innovative Health-Saving Technologies in the Process of Physical Education of Students

The article focuses attention on the fact that in modern higher education there is a tendency to search for progressive technologies and methods of physical education to strengthen and maintain the physical health of student youth.

The main feature of health-saving technologies in institutions of higher education is determined, which is that their goal is to support the already existing level of physical health of each student and to provide, in accordance with it, external conditions for maximum long-term preservation of functional capacity and functional activity in the process of student training.

Health-saving technologies are of decisive importance in the creation of innovative technologies for physical education of students.

The basis for the creation of innovative technologies for physical education should be the national idea of the formation of a morally perfect personality, built on integrative innovative approaches aimed at eliminating the main causes that generate deformed attitudes toward the human values of physical education.

Key words: physical education, student, health-saving innovative technologies, integrative technology of health promotion.

Стаття надійшла до редакції 20.03.2018 р.

Прийнято до друку 25.05. 2018 р.

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

УДК 796.011.1-057.875

Н. П. Мартинова

АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Життя у постійно змінюваному, конкурентному, взаємозалежному світі потребує від особистості певних сил та міцного здоров'я. Питання, пов'язане зі здоров'ям, стоїть на одному з перших місць в житті кожної людини. Загальновідомо, що підтримувати здоров'я значно легше, ніж лікувати, або відновлювати. Отже, у наш час має актуальне значення формування потреби в здоровому способі життя та дотримання основних принципів здоров'язбереження у подальшому житті.

Якщо діти мають контроль з боку батьків, середніх закладів освіти, медичних закладів щодо підтримки здоров'я, то студентська молодь вважається дуже вразливою ланкою суспільства в цьому питанні. Студент вважається дорослою людиною, яка повинна піклуватися про свій стан здоров'я самостійно. Але знижена рухова активність, зовнішній вплив навколишнього середовища, негативні реклами тютюну, алкоголю та інших речовин, кліпи, відеоролики, фільми, де мимоволі нав'язується стиль життя, який негативно впливає на здоров'я, ставлять молодь в положення вибору, і не завжди цей вибір буває правильним.

Дослідження науковців вказують на те, що стан здоров'я студентів знаходиться на низькому рівні [7].

Медичні дослідження свідчать про таке: кожен рік збільшується кількість студентів, яких відносять до спеціальної медичної групи та групи реабілітації; факти свідчать про тенденцію зростання захворюваності серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, органів зору та неврологічних захворювань [4].

Обмеження рухової активності студентів для набуття знань як основу успішності в своїй майбутній професійній діяльності є одним із

чинників низького стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості студентів. Вони не усвідомлюють користі від рухової активності як одного з механізмів ефективної адаптації до інтенсивної інтелектуальної діяльності, розвитку резервних можливостей організму заради підвищення своєї майбутньої працездатності і, головне, для зміцнення власного здоров'я як важливого підґрунтя нормального життя [9].

Під різними приводами йде скорочення обсягів годин на фізичне виховання, навіть в тих ВНЗ, де готують фахівців для роботи в екстремальних умовах (в морській академії, в університеті цивільної авіації та ін.). У 80% комерційних вузів воно взагалі фактично відсутнє [8, с. 505].

Фахівці прогнозують негативну динаміку показників фізичної підготовленості студентів у разі відмови від традиційної форми фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Отже, навчальні заняття з фізичного виховання, які проводяться в обсязі 2 навчальних годин на тиждень, є недостатніми для забезпечення суттєвого впливу на позитивну динаміку показників фізичної підготовленості студентів. Експериментальне підтвердження отримала гіпотеза про те, що навчальні заняття з фізичного виховання, які проводяться в обсязі 4-х навчальних годин на тиждень, є чинником, що здійснює суттєвий вплив на позитивну динаміку показників фізичної підготовленості студентів [6].

Порушена проблема надмірної заглибленості у віртуальний світ серед молоді. Фахівці констатують факт, що використання різноманітних гаджетів серед молоді у середньому становить $5 \pm 2,18$ годин на добу щодня [3]. Дорослі молоді люди повинні усвідомити персональну відповідальність за своє життя і розвиток, не витрачати свій час даремно у віртуальному світі, а використовувати свій гаджет за призначенням і без надмірностей. У цьому студентській молоді має прийти на допомогу викладач, куратор, психолог, соціальний педагог та інші [11].

Також гострою стоїть проблема наявності в життєдіяльності студентів шкідливих звичок. Фахівцями проведено анкетування студентів 2–4-х курсів педагогічних спеціальностей, яке показало, що вживання алкоголю під різними приводами практикує переважна більшість студентів усіх курсів, адже тих, хто зовсім не вживає лише 6,7% серед хлопців і 20% серед дівчат на 2-му курсі, 16,7% серед хлопців і 13,3% серед дівчат на 3-му курсі та 23,3% серед хлопців і 10% серед дівчат на 4-му курсі. Така шкідлива звичка, як куріння, наявна в дуже незначній кількості дівчат усіх курсів (3,3% на 2-му курсі та по 6,7% на 3–4-му курсах) і дещо більшої частини хлопців (30% серед другокурсників, 23,3% серед третьокурсників і 26,7% серед четвертокурсників) [2].

Саме тому все істотніше відчувається гостра потреба у створенні системи формування здорового способу життя молоді.

Дослідження виконувалось відповідно до пріоритетного напрямку наукових досліджень кафедри фізичного виховання та спорту

Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара – «Теоретико-методичні основи удосконалення навчально-тренувального процесу в системі розвитку фізичного виховання та спорту» (0116U3322).

Мета статті – визначити аспекти формування здорового способу життя студентів ВНЗ.

Мати найвищий досяжний рівень здоров'я є одним з основних прав кожної людини незалежно від раси, релігії, політичних переконань, економічного чи соціального становища. Це є одним із принципів Статуту ВООЗ. У преамбулі Статуту наголошено, що уряди несуть відповідальність за здоров'я своїх народів, і ця відповідальність вимагає прийняття відповідних заходів соціального характеру в галузі охорони здоров'я.

В даний час в нашій країні відбувається якісне зрушення, яке характеризується формуванням усвідомлення пріоритету цінності здоров'я людини. Наслідком цієї позитивної динаміки є державні концепції і нормативні акти, в яких на правовому рівні відображені пріоритетні завдання і стратегії держави в області заощадження здоров'я населення України.

Згідно основного державного документа України Конституції здоров'я людини є найвищою соціальною цінністю (ст. 3), отже, кожна людина має право на охорону здоров'я (ст. 49).

У Законі України «Основи законодавства України про охорону здоров'я» відзначено, що «держава сприяє утвердженню здорового способу життя населення шляхом поширення наукових знань з питань охорони здоров'я, організації медичного, екологічного і фізичного виховання, здійснення заходів, спрямованих на підвищення гігієнічної культури населення, створення необхідних умов, в тому числі медичного контролю, для заняття фізкультурою, спортом і туризмом, розвиток мережі лікувально-фізкультурних закладів, профілакторіїв, баз відпочинку та інших оздоровчих закладів, на боротьбу зі шкідливими для здоров'я людини звичками, встановлення системи соціально-економічного стимулювання осіб, які ведуть здоровий спосіб життя» (ст. 32).

Бачимо, що одним з пріоритетних напрямків формування здорового способу життя є використання фізичного виховання та спорту, адже державна політика у сфері фізичної культури і спорту ґрунтується на засаді визнання фізичної культури як важливого чинника всебічного розвитку особистості та формування здорового способу життя.

У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» від 24 грудня 1993 р. написано: держава створює умови для правового захисту інтересів громадян у сфері фізичної культури і спорту, розвиває фізкультурно-спортивну індустрію та інфраструктуру, заохочує прагнення громадян зміцнювати своє здоров'я, вести здоровий спосіб життя (ст. 4); створює необхідні умови для підготовки наукових та

викладацьких кадрів, розвитку наукових досліджень у галузі фізичної культури та стимулює впровадження їх у суспільну практику; здійснює інформаційно-пропагандистську роботу з питань фізичної культури і спорту, здорового способу життя (ст. 6). Пропаганда здорового способу життя ведеться державними та іншими засобами масової інформації шляхом популяризації оздоровчого значення фізичної культури, спорту вищих досягнень, досягнень України на міжнародних спортивних аренах, олімпійських ідеалів тощо (ст. 50).

Однак застосування навичок здорового способу життя принципово вимагає свідомого ставлення студентів до власного здоров'я, до необхідності його збереження та зміцнення. Примусити людину дотримуватися тих чи інших навичок в обов'язковому порядку держава практично не в змозі, оскільки такий примус певною мірою може розглядатися, як втручання у особисті права людини.

Отже, держава за допомогою раціонально побудованого законодавства може створити умови, що сприятимуть створенню у членів суспільних відносин мотивацій для певних видів діяльності чи поведінки, які передбачають застосування навичок здорового способу життя і тим самим сприяють охороні здоров'я як на індивідуальному, так і на популяційному рівнях [12].

Основними напрямками впровадження фізичної культури є фізкультурно-оздоровча діяльність, фізичне виховання та розвиток масового фізкультурно-спортивного руху.

Так українські спортсмени та громадські діячі створили громадську організацію «Українська Федерація «Здоровий спосіб життя», яка буде залучати професійних спортсменів і тренерів до розвитку аматорського спорту в країні. Метою діяльності організації є популяризація масового аматорського спорту, формування ідеології здорового способу життя та залучення молоді до цього процесу, створення і поширення державних і приватних програм в сфері фізичного виховання, спорту і здоров'я [10].

Однією з найбільш важливих структур, яка може закласти основи здорового способу життя, тим самим, сприяти збереженню психічного, фізичного і морального здоров'я підростаючого покоління, відповідно, і нації в цілому, є система освіти.

На сучасному етапі на керівників державних вищих навчальних закладів лежить персональна відповідальність за забезпечення, розвиток та модернізацію фізичного виховання студентів, що є метою забезпечення належного рівня фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Дослідження фахівців показали, що більшість студентів багато в чому пов'язують оптимізацію свого рухового режиму і залучення до здорового способу життя в цілому з фізичним вихованням і спортом. Свою рухову активність і фізичне вдосконалення до 50% респондентів пов'язує з особистим усвідомленням їх ролі в своїй життєдіяльності і майбутньої професійної роботи, створенням культу фізичної досконалості в

студентському колективі, із замовленням роботодавців на фізичну надійність фахівців, з наявністю в вузі сучасної спортивної бази, з професіоналізмом педагогів, керівних фізичним вихованням [8, с. 501, 503].

Зазначимо, що досвід роботи і практика фізичного виховання і спорту у вищих навчальних закладах показує: якщо структурна організація фізичного виховання молоді відповідає потребам студентів і традиціям оздоровчої та спортивно-масової роботи в умовах ВНЗ, то вона є продуктивною і доцільною.

Отже, важливим завданням педагога є формування в студентів пріоритетів здоров'я, почуття відповідальності за нього та культури здоров'я. Важливою змістовною складовою у цьому процесі є здоров'язберігальні технології. Від цілісності та систематичності їхнього використання залежатиме й ефективність фізкультурно-оздоровчої роботи у вищому навчальному закладі [5].

Багаторічний досвід оздоровлення студентів ВНЗ показує, що цей процес може ефективно здійснюватися шляхом використання різних традиційних і нетрадиційних оздоровчих систем, відібраних відповідно до студентського менталітету; обґрунтованих технологій самооздоровлення; корекції несприятливих впливів природних факторів. Потрібно тільки щоб студенти систематично відвідували заняття і грамотно застосовували способи оздоровлення з урахуванням своїх індивідуальних особливостей, екологічної обстановки і умов ВНЗ, в якому вони здобувають освіту [8, с. 496].

Спостереження показали, що спортивно-масові, фізкультурно-оздоровчі та спортивно-оздоровчі заходи, що проводяться у ВНЗ, об'єднують студентів. Саме під час таких проєктів слід орієнтувати молодь у напрямі ведення здорового способу життя, вести роз'яснення щодо важливості забезпечення високого рівня здоров'я задля ефективної професійної та громадської діяльності. Усе це є дієвим обґрунтуванням у формуванні культури й здоров'язберігальної поведінки сучасної студентської молоді [1].

Таким чином, проаналізувавши науково-методичну літературу можемо виділити три аспекти, що впливають на формування здорового способу життя засобами фізичного виховання: державний, професійний, особистісний. Державний – це організація державних заходів та пропаганда здорового способу життя серед населення в цілому та серед молоді зокрема; професійний – це використання керівництвом ВНЗ та фахівцями кафедр фізичного виховання всіляких засобів, методів, підходів залучення студентської молоді до активного способу життя; особистісний – це особиста відповідальність кожного студента за своє здоров'я, фізичну досконалість. І тільки спільне використання цих аспектів матиме позитивний вплив на здоров'я молоді.

Перспективи подальших досліджень пов'язуємо з пошуками нових форм і методів формування здорового способу життя студентів.

Список використаної літератури

- 1. Бабій В.** Формування здорового способу життя студентів вищого навчального закладу засобами фізичної культури й спорту / Вікторія Бабій // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Східноєвроп. ун-ту ім. Лесі Українки; уклад. А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк : Східноєвроп. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. – № 3(27). – С. 47–50.
- 2. Безверхня Галина.** Місце шкідливих звичок у способі життя студентів педагогічних спеціальностей / Безверхня Галина, Ільченко Сергій // Спортивний вісник Придніпров'я : науково-практичний журнал. – 2017. – № 3. – С. 5–9.
- 3. Брижак С. О.** Особливості взаємодії молоді з гаджетами як психолого-педагогічна проблема / С. О. Брижак, А. О. Дяченко // Сучасне українське студентство: проблеми та ціннісні орієнтації (Тези доповідей IX Всеукраїнської наук.-практ. конференції студентів та молодих вчених). – Хмельницький : ХІСТ Університету «Україна», 2016. – С. 23–26.
- 4. Вершинина Л. К.** Мониторинг заболеваемости студентов ДНУ им. О. Гончара: проблемы и пути их решения / Вершинина Л. К., Бачинская Н. В. // Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Міжнародний форум прихильників фізичної культури, студентського спорту та здорового способу життя». – Вид-во «Нова ідеологія», Дніпро, 2016. – С. 69–71.
- 5. Митчик О.** Здоров'язберігальне середовище та здоров'язберігаючі технології у вищому навчальному закладі / Олександр Митчик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Східноєвроп. ун-ту ім. Лесі Українки; уклад. А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк : Східноєвроп. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 4(20). – С. 156–160.
- 6. Москаленко Н.** Аналіз фізичної підготовленості студенток / Москаленко Наталія, Пічурін Валерій // Спортивний вісник Придніпров'я : науково-практичний журнал. – 2017. – № 3. – С. 97–100.
- 7. Москаленко Н.** Інноваційні технології фізичного виховання, спрямовані на зміцнення здоров'я студенток 17–18 років / Н. Москаленко, Т. Сичова, З. Анастасьєва // Спортивний вісник Придніпров'я : науково-практичний журнал. – 2012. – № 2. – С. 10–13.
- 8. Раевский Р. Т.** Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский; Под общ. ред. Р. Т. Раевского. – О. : Наука и техника, 2008. – 556 с.
- 9. Теория и методика физического воспитания:** в 2 т. / под ред. Т. Ю. Крুцевич. – Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения. – К. : Олимпийская литература, 2003. – С. 167–183.
- 10. УНІАН** інформаційне агенство. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://press.unian.net/press/1640186-v-ukraine-sozdana-federatsiya-zdorovyiy-obraz-jizni-kotoraya-budet-privilekat-professionalnyih-sportsmenov-i-trenerov-k-razvitiyu-lyubitelskogo-sporta.html>.
- 11. Черевко С.** Сучасні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді / Світлана Черевко, Лариса Індиченко // Педагогіка вищої та середньої школи. – 2016. – № 3 (49). – С. 287–299.

12. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. – К. : Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – Режим доступу : <http://www.health.gov.ua/health.nsf/7cd1e76cd2c16dd6c12565fb002be32d/79a9a308803a86dfc22569fb0031c486?OpenDocument>

Мартінова Н. П. Аспекти формування здорового способу життя студентів засобами фізичного виховання

У статті здійснено теоретичний аналіз державних документів та науково-методичної літератури з метою визначення аспектів формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів.

Студентська молодь вважається дуже вразливою ланкою суспільства в питанні здоров'я. Знижена рухова активність, зовнішній вплив навколишнього середовища негативно впливає на здоров'я, ставлять молодь в положення вибору. Тому не обходимо розгляд даного питання з різних сторін. Одним з пріоритетних напрямків формування здорового способу життя є використання фізичного виховання і спорту.

Виділено три аспекти: державний – це організація державних заходів та пропаганда здорового способу життя серед населення в цілому та серед молоді зокрема; професійний – це використання керівництвом ВНЗ та фахівцями кафедр фізичного виховання всіляких засобів, методів, підходів залучення студентської молоді до активного способу життя; особистісний – це особиста відповідальність кожного студента за своє здоров'я, фізичну досконалість.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, студент, фізичне виховання, вищий навчальний заклад.

Мартынова Н. П. Аспекты формирования здорового образа жизни студентов средствами физического воспитания

В статье осуществлен теоретический анализ государственных документов и научно-методической литературы для определения аспектов формирования здорового образа жизни студентов высших учебных заведений.

Студенческая молодежь считается очень уязвимым звеном общества в вопросе здоровья. Сниженная двигательная активность, внешнее воздействие окружающей среды негативно влияет на здоровье, ставят молодежь в положение выбора. Поэтому не обходимо рассмотрение данного вопроса с разных сторон. Одним из приоритетных направлений формирования здорового образа жизни является использование физического воспитания и спорта.

Выделены три аспекта: государственный – это организация государственных мероприятий и пропаганда здорового образа жизни среди населения в целом и среди молодежи в частности; профессиональный – это использование руководством вуза и специалистами кафедр физического воспитания различных средств,

методов, подходов привлечения студенческой молодежи к активному образу жизни; личностный – это личная ответственность каждого студента за свое здоровье, физическое совершенство.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студент, физическое воспитание, высшее учебное заведение.

Martynova N. Aspects of the Formation of a Healthy Lifestyle of Students by Means of Physical Education

The article analyzes the state documents, scientific and methodical literature for determining the aspects of forming a healthy lifestyle for students of higher educational institutions.

Student youth is considered to be a very vulnerable link in the health issue. Reduced motor activity, external environmental impact negatively affects health, put young people in the position of choice. Therefore, consideration of this issue from different sides is necessary.

One of the priority directions for the formation of a healthy lifestyle is the use of physical education and sports, because the state policy in the field of physical culture and sports is based on the principle of recognition of physical culture as an important factor in the comprehensive development of the individual and the formation of a healthy lifestyle.

Three aspects are singled out: the state is the organization of state events and the promotion of a healthy lifestyle among the general population and among young people in particular; professional – this is the use by the leadership of the university and the specialists of the departments of physical education of various means, methods, approaches to attract student youth to an active lifestyle; personal – this is the personal responsibility of each student for their health, physical perfection.

Key words: healthy lifestyle, student, physical education, higher education institution.

Стаття надійшла до редакції 20.03.2018 р.

Прийнята до друку 25.05.2018 р.

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

УДК 796:37.035.6-053.6

О. В. Отравенко, Д. С. Пелипась

**ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНИХ ЯКОСТЕЙ
УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ**

Актуальність теми обумовлено тим що у оновленій навчальній програмі з фізичної культури 5–9 класи (2017 р.) сказано: «Випускник

основної школи – це патріот України, який знає її історію; носій української культури, який поважає культуру інших народів; компетентний мовець, що вільно спілкується державною мовою, володіє також рідною (у разі відмінності) й однією чи кількома іноземними мовами, має бажання і здатність до самоосвіти, виявляє активність і відповідальність у громадському й особистому житті, здатний до підприємливості й ініціативності, має уявлення про світобудову, бережно ставиться до природи, безпечно й доцільно використовує досягнення науки і техніки, дотримується здорового способу життя» [5, с. 2].

Наразі концептуальні засади патріотичного виховання учнів ґрунтуються на положеннях Стратегії національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2016–2020 роки, затвердженої Указом Президента України 13 жовтня 2015 року № 580/2015 [8].

Теоретичні засади патріотизму знайшли висвітлення в працях І. Беха, 2014; М. Бака, 2004; А. Цюся, 2006; М. Тимчика, 2012. Вдосконаленню процесу фізичного виховання школярів присвячені дослідження В. Арєф'єва, 2006; Г. Безверхньої, 2004; Т. Круцевич, 2008; Н. Москаленко, 2011; О. Отравенко, 2009; Б. Шияна, 2008 та ін.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити педагогічні умови формування національно-патріотичних якостей учнів основної школи у процесі фізичного виховання.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури визначити теоретичні засади формування національно-патріотичних якостей учнів основної школи на уроках фізичної культури та позакласних заходах засобами олімпізму.

2. Виявити стан патріотичної вихованості учнів основної школи у процесі фізичного виховання.

3. Визначити й обґрунтувати педагогічні умови формування національно-патріотичних якостей учнів основної школи у процесі фізичного виховання та експериментально перевірити їхню ефективність.

У роботі нами було використано наступні методи:

Теоретичні: аналіз психолого-педагогічної літератури з теми дослідження для визначення теоретичних засад, обґрунтування понятійного апарату; аналіз програмно-нормативних документів, річного плану виховної роботи школи з патріотичного виховання учнів.

Емпіричні: спостереження; анкетування; бесіди про значення патріотичних заходів; інтерв'ю «Я патріот України»; педагогічний експеримент для вирішення завдань дослідження.

Статистичні: збір та статистична обробка дослідно-експериментальних даних для визначення рівнів сформованості інтересу підлітків до позакласної роботи з фізичного виховання патріотичної спрямованості.

Навчання фізичної культури в основній школі спрямоване на досягнення загальної мети базової загальної середньої освіти, що полягає у

розвиткові і соціалізації особистості учнів, формуванні їхньої національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення і поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєзабезпечувальних навичок, здатності до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів [5, с. 2].

Ефективність патріотичного виховання значною мірою визначається реалізацією дієво-творчого підходу у навчально-виховному процесі. Засобами дієво-творчого підходу на уроках фізичної культури молодших підлітків в школі є українські народні ігри та забави, старших підлітків – військово-спортивні ігри та олімпійські уроки. У позакласній роботі з фізичного виховання для молодших підлітків проводять народні ігри та забави: «Бій півнів», «Подоланочка», «Бойовий гопак», «Джура», «Гей, Сірко наш не дримає, він кордон оберігає!», «Козацькі розваги»: для старших підлітків проводять шкільні «Малі олімпійські ігри» під гаслом «Стань у ряди олімпійців!», «Нащадки козацької слави», «Ігри патріотів», «Хортинг», «Олімпійські уроки» та ін.

У нашому дослідженні ми спробували визначити основні фактори впливу освітньо-виховного середовища школи на формування патріотичної вихованості учнів 5-9 класів. Першим фактором впливу ми визначили створення еталону суспільного життя, активне піднесення ролі соціально-виховних впливів на формування патріотичної вихованості учнів у межах класу, школи. Тому організація освітньо-виховного середовища повинна бути спрямована на успішну соціально-психологічну та особистісно-психологічну адаптацію підлітків, підвищення рівня активності на заняттях, набуття школярами навичок здорового способу життя, вироблення активної громадської позиції відносно суспільних явищ і життя в цілому. Вагомим складником освітньо-виховного середовища школи у цьому контексті є система виховної роботи, що передбачає:

- розвиток особистості учня як суб'єкта власного життя;
- створення умов для самореалізації, самовираження і прояву творчих здібностей і нахилів кожного учня;
- формування національно-патріотичних якостей підлітків через залучення їх до різних видів діяльності (дозвіллевої, творчої, фізкультурно-оздоровчої, спортивної тощо); [10].

На підставі аналізу літературних джерел, сутність поняття «патріотизм» (від грец. πατριώτης – співвітчизник, patrís – батьківщина, Вітчизна) визначається як моральний і політичний принцип, соціальне почуття, змістом якого є любов до Батьківщини і готовність підпорядкувати інтереси школи, країни своїм інтересам. Патріотизм припускає гордість за досягнення і культуру своєї Батьківщини, готовність захищати інтереси свого народу та Батьківщини, її суверенітет і незалежність [7].

Підкреслимо, що проявом патріотичного духу стало масове використання української національної та державної символіки,

українського традиційного одягу, жовто-блакитних кольорів. Всі заходи мають бути наповнені громадянсько-патріотичним змістом, стверджувати ідею спільності інтересів та взаємоповаги усіх громадян України, підтримувати прагнення кожної особистості до духовного, інтелектуального, творчого та фізичного розвитку задля розквіту держави в цілому [2; 3].

Аналіз наукових праць із проблеми дослідження виявив значний інтерес до національно-патріотичного виховання учнів основної школи. Фізичне виховання учнів повинно розвиватися і вдосконалюватися у напрямку подальшої гуманізації, демократизації, забезпечення потреб учнів у руховій активності, самостійності, інтеграції з іншими предметами, покликаними ефективно формувати національно-патріотичні якості і, насамперед, всебічно розвинену особистість [4; 6; 9].

Проведений аналіз науково-методичної літератури з досліджуваної проблеми свідчить про те, що випускник основної школи – це патріот України, який знає її історію; носій української культури, який поважає культуру інших народів; компетентний мовець, що вільно спілкується державною мовою, володіє також рідною (у разі відмінності) й однією чи кількома іноземними мовами, має бажання і здатність до самоосвіти, виявляє активність і відповідальність у громадському й особистому житті, здатний до підприємливості й ініціативності, має уявлення про світобудову, бережно ставиться до природи, безпечно й доцільно використовує досягнення науки і техніки, дотримується здорового способу життя.

Термін «педагогічні умови» розглядається нами, як зовнішній фактор, який істотно впливає на педагогічний процес, в тій чи іншій мірі свідомо сконструйований педагогом, який припускає, але не гарантує певний результат [1].

У нашому дослідженні визначено, що формування патріотизму підлітків у процесі фізичного виховання буде ефективнішим, якщо дотримуватись сукупності таких *педагогічних умов*:

- використання виховного потенціалу освітньо-виховного середовища сучасної школи, міжпредметних зв'язків, проведення бінарних уроків та олімпійських уроків з метою формування національної свідомості підлітків та підвищення олімпійської освіти в школі;

- вивчення досвіду школи з патріотичного виховання та постійно поглиблювати у школярів інтерес до позакласної роботи з фізичного виховання на основі традицій, звичаїв, духовних надбань українського народу.

У результаті експерименту виявлено, що для реалізації змісту уроків фізичної культури учнів основної школи необхідною є система методів, форм і засобів патріотичного спрямування.

Аналіз наукової літератури щодо класифікації методів виховання підлітків свідчить, що найбільш оптимальним є варіант їх поділу на групи:

- перша група – методи усвідомлення національно-патріотичних цінностей;
- друга група – методи формування досвіду національно-патріотичної поведінки;
- третя група – методи стимулювання (педагогічної підтримки) національно-патріотичної діяльності та поведінки.

Отже, одним із головних напрямів здійснення роботи з фізичного виховання патріотичної спрямованості є формування національної свідомості та самосвідомості учнів.

Для визначення рівнів сформованості патріотизму серед учнів проводилося анкетування та різноманітні опитувальники. Наведемо результати деяких анкет і методик. Так, з метою визначення ставлення підлітків до власної країни, суспільства, підліткам була запропонована анкета «Патріот». Аналіз анкети «Патріот».

I. На питання «Чи вважаєте ви себе патріотом?» були отримані такі відповіді (рис.1.):

1. Так – (31,5%).
2. Ні – (12,6%).
3. Частково – (43,5%).
4. Не знаю – (12,4%)

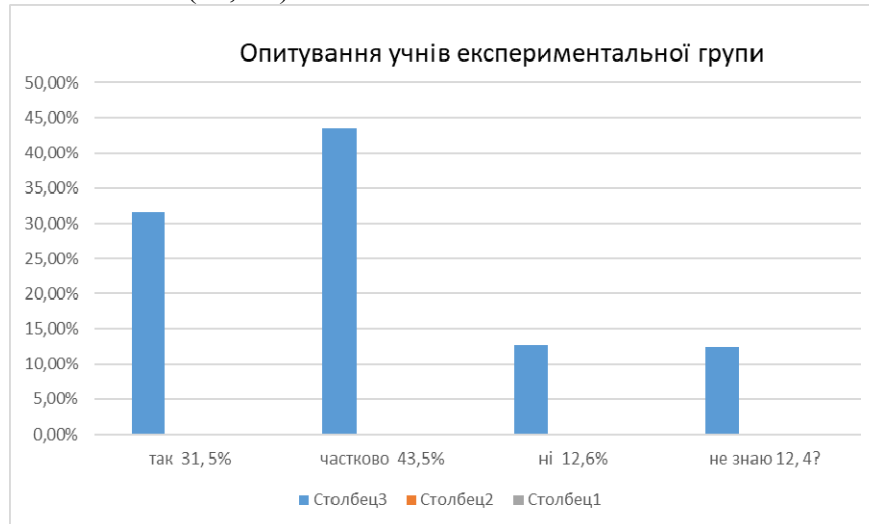


Рис. 1. Аналіз анкети «Патріот», питання 1.

II. На питання «Хто на Ваш погляд більшою мірою вплинув на формування ваших патріотичних почуттів?» були отримані наступні результати (рис. 2.)



Рис. 2. Аналіз анкети «патріот», питання 2.

1. школа – 30, 6%, 2. батьки – 27,0%, 3. Оточуючі люди – 19,2%,
4. ЗМІ – 23,1%, 5. Органи влади – 1,0%.

У ході формувального етапу експерименту ми з'ясували вибір учнями цікавих форм проведення уроків фізичної культури, що підвищують їх прагнення до патріотизму.

Таблиця 1

**Вибір учнями цікавих форм проведення занять, що підвищують
їх прагнення до уроків фізичної культури патріотичного
спрямування, ЕГ**

№	Перелік привабливих форм проведення занять	Кількість учнів, що вибрали певну форму занять	Кількість учнів, %
Молодші підлітки (n 40)			
1	Теоретико-методичні знання (визначні спортивні досягнення олімпійців, Олімпійська Україна, відомі українські спортсмени)	23	57,5%
2	Введення модуля «Хортинг»	32	80,0%
3	Рухливі та народні ігри	38	90,5%
4	Козацькі забави	40	100%
5	Бінарні уроки з міжпредметними зв'язками	26	65%
Старші підлітки (n 40)			
1	Введення модуля «Військово-спортивні ігри»	32	80,0%
2	Використання на уроках елементів стройової підготовки.	12	30,0%
3	Олімпійські уроки	40	100,0%
4	Використання елементів військово-патріотичної спортивної гри «Джура»	27	67,5%
5	Брейн-ринги і диспути про здоров'я, здоровий спосіб життя, патріотизм, традиції українського народу	34	85,0%

Аналіз результатів формувального етапу експерименту засвідчив, що кількість учнів, які на початку були умовно віднесені до групи з низьким рівнем патріотизму зменшилась в експериментальних класах – з 32,0% до 19,2%, в контрольних майже не змінилася – з 32,8% до 29,8 %.

Висновки Результати проведеного дослідження засвідчили ефективність розв’язання поставлених задач і дали підстави для формування таких висновків:

1. Проаналізовано стан дослідженості проблеми з формування національно-патріотичних якостей учнів основної школи на уроках фізичної культури та позакласних заходах у психолого-педагогічній літературі. Нами було вивчено досвід школи з патріотичного виховання. З цією метою проаналізовано нормативно-правову базу з питань формування патріотизму дітей і молоді. Освітньо-виховне середовище сучасної школи як засіб національно-патріотичного виховання учнів основної школи – це цілісна система, яка характеризується педагогічно доцільною цілеспрямованістю, ціннісною орієнтованістю, відкритістю до суспільства та його проблем, постійним розвитком та самоорганізацією, яка є важливим фактором особистісного розвитку учнів.

2. Структура патріотичної вихованості підлітків містить такі компоненти: когнітивний, мотиваційний, діяльнісний. Критеріями сформованості кожного компонента відповідно визначені: ціннісно-патріотичний світогляд із показниками: патріотично-світоглядні знання, переконання, ідеали; ціннісно-патріотична свідомість; повага до рідної мови; патріотично-спрямована активність з показниками: мотивація патріотизму; активна суб’єктно-патріотична позиція; формування національно-патріотичних якостей підлітків, участь у патріотичних заходах. На основі аналізу психолого-педагогічної літератури охарактеризовано три рівні патріотичної вихованості учнів (високий, середній, низький).

На початку експерименту встановлено, що вважають себе патріотами тільки 42,3% хлопців та 36,4% дівчат, але великої кількості підлітків було важко відповісти на це питання. У кінці експерименту цей показник збільшився до 73,6% у хлопців та до 64,2% у дівчат.

У ході проведення дослідження нами визначено розвиток інтересу учнів основної школи до заходів з фізичного виховання патріотичного спрямування на уроках фізичної культури та позакласних заходах.

3. Визначено та обґрунтовано педагогічні умови формування патріотизму учнів основної школи з фізичного виховання, а саме: використання виховного потенціалу освітньо-виховного середовища сучасної школи, міжпредметних зв’язків, проведення бінарних уроків та олімпійських уроків з метою формування національно-патріотичних якостей підлітків; вивчення досвіду школи з патріотичного виховання та постійно поглиблювати у школярів інтерес до позакласної роботи з фізичного виховання на основі гуманістичних цінностей олімпійського руху, звичаїв, духовних надбань українського народу.

Результати засвідчили суттєву позитивну динаміку рівнів патріотичної вихованості учнів основної школи та підтвердили ефективність реалізації запропонованих педагогічних умов патріотичного виховання підлітків в умовах освітньо-виховного середовища школи.

Список використаної літератури

- 1. Бака М. М.** Фізичне і військово-патріотичне виховання молоді : навч.-метод. посібн. / М. М. Бака, В. П. Корж. – К. : Книга пам'яті України, 2004. – 460 с.
- 2. Бех І. Д.** Програма українського патріотичного виховання дітей та учнівської молоді / І. Д. Бех, К. І. Чорна. – Київ, 2014. – 29 с.
- 3. Виховання** патріотизму: Український і закордонний досвід на сайті «Україніка» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://ukraine.ck.ua/index.php>.
- 4. Загородня А.** Сучасне розуміння патріотичного виховання молоді / А. Загородня // Теорія та методика управління освітою. – 2013. – Вип. 10 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/j-pdf/ttmuo_2013_10_11.pdf.
- 5. Навчальна програма** Фізична культура для 5–9 класів ЗНЗ. Освіта. UA / [Укл. Т. Ю. Круцевич та ін.] <https://osvita.ua/school/program/program-5-9/56135/>.
- 6. Отравенко О. В.** Національно-патріотична спрямованість професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури / О. В. Отравенко // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. – № 6 (303), Жовтень. 2016. – Ч. 1. С. 272–281.
- 7. Патріотизм** – основа духовного становлення громадянина: інформ. сп. л-ри / Нац. б-ка України для дітей; уклад.: Л. І. Литвинець; ред.: Н. М. Скомаровська. – К., 2005. – 12 с.
- 8. Про Стратегію** національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2016–2020 роки. Указ Президента України від 13 жовтня 2015 року № 580/2015 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.president.gov.ua/documents/5802015-19494>.
- 9. Тимчик М. В.** Патріотичне виховання старших підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи: Автореф. дис... канд... пед.наук: 13.00.07. – К., 2012. – 19 с.
- 10. Чорна К. І.** Національна ідея як фактор становлення патріотизму у дітей та молоді / К. І. Чорна // Шлях освіти. – 2008. – № 3. – С. 5–8.

Отравенко О. В., Пелипась Д. С. Формування національно-патріотичних якостей учнів основної школи у процесі фізичного виховання

У статті розглянуто шляхи формування національно-патріотичних якостей учнів основної школи у процесі фізичного виховання. Розкрито поняття патріотизму та його значення у системі основної школи у процесі фізичного виховання. Представлені педагогічні умови, при яких формування патріотизму буде ефективнішим. Визначені методи, форми і засоби патріотичного спрямування для формування патріотизму у учнів основної школи. Проаналізовано процес формування патріотизму учнів основної школи. Основним критерієм роботи в загальноосвітній школі є

регулярна масова участь учнів та батьків у фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах з обов'язковою національною спрямованістю та розкриттям духовного й творчого потенціалу школярів. Ми з'ясували, що для гуманізації освітнього процесу потрібно переорієнтувати навчально-виховну роботу з фізичного виховання на фізичне вдосконалення, оздоровлення, творчу активність, задоволення духовних потреб з обов'язковим урахуванням вікових особливостей учнів, вихованням фізичної і духовної культури, самовизначенням і самоствердженням підлітків у сучасному світі на принципах індивідуалізації, пізнавальної практичної діяльності, широкому використанні методів особистісно-орієнтованого навчання.

Ключові слова: патріотизм, основна школа, національно-патріотичні якості.

Отравенко Е. В., Пелипас Д. С. Формирование национально-патриотических качеств учащихся основной школы в процессе физического воспитания

В статье рассмотрены пути формирования национально-патриотических качеств учащихся основной школы в процессе физического воспитания. Раскрыто понятие патриотизма и его значение в системе основной школы в процессе физического воспитания. Представленные педагогические условия, при которых формирование патриотизма будет эффективным. Определены методы, формы и средства патриотического направления для формирования патриотизма у учащихся основной школы. Проанализирован процесс формирования патриотизма учащихся основной школы. Основным критерием работы в общеобразовательной школе является регулярная массовое участие учеников и родителей в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях с обязательной национальной направленности и раскрытием духовного и творческого потенциала школьников. Мы выяснили, что для гуманизации образовательного процесса нужно переориентировать учебно-воспитательную работу по физическому воспитанию на физическое совершенствование, оздоровление, творческую активность, удовлетворение духовных потребностей с обязательным учетом возрастных особенностей учащихся, воспитанием физической и духовной культуры, самоопределением и самоутверждением подростков в современном мире на принципах индивидуализации, познавательной практической деятельности, широко использовании методов личностно-ориентированного обучения.

Ключевые слова: патриотизм, основная школа, национально-патриотические качества.

Otravenko O., Pelipas D. Development of National Patriotic Qualities in Secondary School Students during Physical Education

The article describes the ways of development of national patriotic qualities in students of secondary school during physical education. It reveals

the concept of patriotism and its significance in the system of secondary school during physical education. It presents educational conditions, at which the patriotism development will be efficient.

Methods, forms and means of patriotic orientation for the patriotism development among secondary school students are determined. The process of patriotism development in secondary school students is analyzed in the article.

The main criterion for working in a secondary school is regular mass participation of students and their parents in various and recreational and sports events with an obligatory national orientation and the revelation of the spiritual and creative potential in schoolchildren.

We found out that in order to humanize the educational process, it is necessary to refocus the educational and upbringing work in physical education on physical perfection, health improvement, creative activity, satisfaction of spiritual needs with the obligatory consideration of age characteristics of students, the upbringing of physical and spiritual culture, self-determination and self-esteem of teenagers in modern world based on the principles of individualization, cognitive practical activity, wide use of methods of personality-orientation training.

Key words: patriotism, secondary school, national patriotic qualities.

Стаття надійшла до редакції 22.03.2018 р.

Прийнято до друку 25.05.2018 р.

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

УДК 796.011

Л. М. Рибалко

РОЛЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Виховання здорового молодого покоління з гармонійним розвитком фізичних і духовних якостей – одне з основних завдань сучасного суспільства. Адже, здоров'я людини є найвищою цінністю, найважливішим надбанням держави, воно – безперечний пріоритет, передумова життєстійкості і прогресу суспільства. На жаль, в нашій країні спостерігається виразна тенденція до погіршення стану здоров'я молоді. Це свідчить про те, що проблеми фізичного виховання в аспекті оздоровлення та здоров'язбереження були і залишаються актуальними в практиці загальноосвітніх і вищих навчальних закладів. Вони диктують пошук ефективних шляхів і засобів його реалізації. Одним із таких шляхів є організація фізкультурно-оздоровчої роботи.

Ідею готовності до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності у навчальних закладах проголошено у нормативних документах

світового рівня («Всесвітня декларація з охорони здоров'я»), європейського («Здоров'я-21. Основи політики досягнення здоров'я для всіх у Європейському регіоні ВООЗ») і національного («Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року» та ін.). Саме тому зростає роль фізичної культури та фізичного виховання у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я нації, що безпосередньо розв'язує проблеми здоров'язбереження, і декларує значущість фізичного виховання у цьому процесі.

Оскільки людство підійшло до критичного стану свого розвитку за станом здоров'я та якістю життя – часу, коли воно має визначитися з власним майбутнім, постає потреба у цілеспрямованому формуванні, збереженні та зміцненні здоров'я молодого покоління. Молодь має усвідомлювати важливість здорового способу життя й працювати над моральним, психічним та фізичним самовдосконаленням, дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Розроблення та впровадження нових сучасних оздоровчих програм і фізкультурно-оздоровчих технологій в системі фізичного виховання вітчизняних навчальних закладів буде сприяти формуванню здорового способу життя сучасної молоді, розвитку в неї високих адаптаційних можливостей, фізичних якостей і рухової активності.

Чимало науковців досліджують проблеми розвитку теорії фізичного виховання в аспекті здоров'язбереження та впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у освітній процес ВНЗ і навчально-виховний процес ЗНЗ. Педагогічні аспекти фізкультурно-оздоровчої роботи та спортивно-оздоровчої діяльності досліджуються такими вченими, як: О. Бичук, А. Бондар, В. Горащук, А. Дубогай, С. Закопайло, С. Лапасенко, В. Маринич та ін. Проблему оздоровлення учнів середньої школи досліджували О. Андрєєва, М. Бердус, О. Богініч, А. Васильчук; студентської молоді – Л. Іващенко, Н. Пангелова, І. Работін, Л. Сущенко.

У працях Є. Вільчковського, Л. Волкова, Т. Круцевич та ін. доведено роль фізкультурно-оздоровчої роботи в системі фізичного виховання в аспекті збереження рухової активності студентської молоді.

Метою статті є розкриття сутності та змісту фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах здоров'язбережувального навчання.

Розкриємо сутність понять «фізкультурно-оздоровча діяльність», «фізкультурно-оздоровчі технології».

У словнику-довіднику основних понять і термінів з теорії і методики фізичного виховання, як пише Г. Апанасенко, поняття «оздоровлення» трактується як комплекс заходів соціального, виховного, медичного, гігієнічного, фізкультурного характеру, спрямованих на поліпшення та зміцнення стану фізичного й психологічного здоров'я дітей, що проводять в оздоровчих закладах протягом оздоровчої зміни» [1, с. 57].

Унаслідок проведеного аналізу наукової літератури з'ясовано, що

вчені ототожнюють поняття «фізкультурно-оздоровча діяльність» із поняттям «спортивно-оздоровча діяльність».

Фізкультурно-оздоровчу діяльність схарактеризовано в працях В. Базильчука, Е. Вільчковського, Л. Волкова, Х. Джамалудинова, Г. Жука, О. Саїнчук та ін., в яких зазначено, що саме фізкультурно-оздоровча діяльність спрямована на збереження та зміцнення здоров'я людини у навчально-виховній і соціально-побутовій сферах [6].

Деякі вчені під такою діяльністю розуміють заходи, які стосуються сфери фізичної культури і спорту, покликану формувати фізичні якості, сприяти досягненню спортивних результатів [3, с. 23].

Фізкультурно-оздоровча діяльність спрямована на формування здорового індивіда, який спроможний у майбутньому самостійно піклуватися про власне здоров'я та здоров'я інших. Здійснюючи фізкультурно-оздоровчу діяльність, суб'єкт демонструє вміння самостійно окреслювати мету та спрямовувати власну мотивацію до здорового способу життя.

Z. Cihangiroglu і S. Deveci стверджують, що фізкультурно-оздоровча діяльність є способом реалізації роботи, сфокусованої на досягнення й підтримку фізичного стану особистості та зниження ризику захворювань засобами фізичної культури й оздоровлення. Така діяльність передбачає використання спеціальних знань і вмінь, способів організації та виконання конкретних дій, необхідних для проведення фізкультурно-оздоровчої роботи. За висловом дослідників, фізкультурно-оздоровча діяльність – одна з форм людської діяльності, що оптимізує формування повноцінного здорового індивіда. Вчені наголошують на її важливості в трудовій і навчальній діяльності, трактуючи фізкультурно-оздоровчу діяльність як свідомо регульовану рухову активність людини, спрямовану на розвиток і вдосконалення власного здоров'я, виховання дбайливого до нього ставлення [10].

N. Tugut і M. Bekar стверджують, що фізкультурно-оздоровча діяльність – самостійне виконання людиною фізичних вправ для покращення здоров'я, підвищення працездатності, загартування й лікування, виховання фізичних і вольових якостей. На думку вченого, це процес, у якому учень, знаючи кінцеву мету, сам ставить собі завдання, добирає необхідні засоби і способи дій, контролює їх виконання [12].

В. Малінін інтерпретує поняття «фізкультурно-оздоровча діяльність» як вплив зовнішніх факторів і розуміння значущості та необхідності використання засобів фізичної культури суб'єктом; його свідомий інтерес, спрямований до культури рухів, засобів зміцнення здоров'я, де важливу роль відіграє й емоційний фон від виконання фізичних вправ, що спонукають до подальшої активності, удосконалювати себе і своє «Я»; вираження активності свідомо спроектованих дій, що мають творчий культурний характер, утворюють цілеспрямовану фізкультурно-оздоровчу діяльність, виявлену в тій чи в тій формі організації» [5, с. 173].

Особливим особистісно орієнтованим видом діяльності вважає фізкультурно-оздоровчу діяльність Т. Сусикова, пояснюючи свої міркування тим, що людина є власним результатом своєї ж роботи: «Фізкультурно-оздоровча діяльність – це процес спортивного оздоровлення окремої особистості чи певної групи людей, що включає аеробіку, оздоровчий біг тощо» [8, с. 252].

На думку Б. Толкачова, як пише В. Язловецький, фізкультурно-оздоровча діяльність є системою спортивних заходів, що спонукає суб'єкта до різного спектру діяльності. Дослідник ототожнює фізкультурно-оздоровчу та спортивно-оздоровчу діяльність, зазначаючи, що такі види, зазвичай, мають масовий характер [9, с. 65].

Більшість науковців із культурно-оздоровчу діяльність трактують як соціальний процес, що виражений у фізичних діях та оздоровчих процедурах, сприяє зміцненню здоров'я, оволодінню фізичною культурою. Згідно з позицією дослідниці, фізкультурно-оздоровча діяльність складається з кількох видів діяльності: фізичні рухи, види фізичних вправ, гігієнічні та оздоровчі процедури. Соціальна функція фізкультурно-оздоровчої діяльності полягає в тому, що результати цієї діяльності за допомогою зміцнення здоров'я оптимізують соціальну активність і високу ефективність соціальної діяльності людини.

Отже, учені трактують фізкультурно-оздоровчу діяльність як процес оздоровлення особистості, що залежить безпосередньо від мотивації, прагнення суб'єкта до покращення власного емоційного та фізичного стану, пов'язаний із суспільними цінностями, формуванням світогляду культури здоров'я, освітньою діяльністю тощо. Фізкультурно-оздоровча діяльність спрямована передовсім на профілактику захворювань та посилення внутрішньої мотивації людини до занять фізичною культурою. Адже, досліджуване поняття більшість науковців пов'язують з оздоровчими, фізкультурними, спортивними заходами та загалом зі здоровим способом життя тощо.

О. Бичук, І. Когут, Т. Лісицька, В. Маринич та ін. студіюють спортивно-оздоровчу діяльність у контексті спортивного оздоровлення.

Отже, фізкультурно-оздоровча діяльність – це система педагогічних засобів, що спрямована на формування внутрішньої потреби студента в заняттях фізичним вихованням і спортом, розуміння анатомічних основ, розвиток фізичних показників, а також вироблення санітарно-гігієнічних навичок, звичок і здорового способу життя.

Найбільш популярними й поширеними формами фізкультурно-оздоровчої роботи, за висловом Ergun A. I Erol S. є спортивні секції та гуртки, що допомагають організовувати дозвілля молоді згідно з їхніми інтересами, схильностями, здібностями [11, с. 47].

Мета занять у спортивних секціях полягає не лише в досягненні спортивних результатів, а й зміцненні здоров'я, удосконаленні рухових умінь і навичок. Саме тому фізкультурно-оздоровча діяльність має бути спрямована на більш широкий арсенал впливів на особистість, ніж

звичайні заняття фізичним вихованням. Такі заняття оптимізують розвиток у студентів уміння взаємодіяти в групі; формують відчуття перемоги й уміння переживати невдачі, надавати підтримку та співпрацювати; розуміння корисності спортивних вправ для власного здоров'я.

Ототожнюючи фізкультурно-оздоровчу діяльність і спортивно-оздоровчу діяльність, приходимо до висновку, що такого роду діяльність є основою фізкультурно-оздоровчих технологій, які посідають чільне місце у фізичному вихованні студентів в умовах ВНЗ.

Згідно з «Положенням про організацію фізичного виховання і масового спорту в навчальних закладах України», фізкультурно-оздоровчі технології є невід'ємним складником фізичного виховання, що вможливорює набуття кожною особою необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я і засоби його зміцнення, методику організації змістовного дозвілля. Адже, фізичне виховання спрямоване на формування фізичного здоров'я, удосконалення фізичних якостей та психічної готовності до ведення здорового способу життя. У документі зазначено, що мета запровадження спортивно-масових та оздоровчих заходів полягає у формуванні здорової особистості, забезпеченні необхідного рівня розвитку життєво важливих рухових навичок і фізичних якостей, в утвердженні загальнолюдських цінностей (здоров'я, фізичного, соціального та психічного добробуту); у вихованні зацікавленості самостійними заняттями фізичною культурою і спортом, набутті навичок здорового способу життя.

Фізкультурно-оздоровчі технології в системі фізичного виховання забезпечують: підвищення функціональних можливостей організму засобами фізичної культури; сприяння гармонійному фізичному розвитку студентської молоді, відмова від шкідливих звичок, покращення розумової і фізичної працездатності; утвердження здорового способу життя; формування думки про систематичні заняття фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професії, фізичне самовдосконалення та здоровий спосіб життя; отримання студентами та учнями необхідних знань, умінь та навиків у галузі фізичної культури з метою профілактики захворювань, відновлення здоров'я та підвищення професійної працездатності; використання засобів фізичної культури в лікувально-профілактичній діяльності; оволодіння методами визначення фізичного стану та самоконтролю; виховання організаторських навичок, особистої гігієни та загартовування організму; уміння складати та виконувати вправи з комплексів ранкової гігієнічної гімнастики; удосконалення спортивної майстерності студентів та учнів, що займаються обраними видами спорту.

Фізкультурно-оздоровчі технології забезпечують науково обґрунтовані норми рухової активності молоді, рівень фізичного та психічного розвитку. Для розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи у ВНЗ необхідно впроваджувати фізкультурно-оздоровчі технології, що

передбачають: свідому потребу в молоді систематично займатися фізичними вправами; вести здоровий спосіб життя; ставитися позитивно до свого здоров'я. Проте, у сучасній вищій школі система розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності розвинена недостатньо, оскільки організована як примусове фізичне виховання студентів. Вагомим є формування потреби студента в здоровому способі життя, розуміння ним ролі спорту, а також розроблення інноваційних методів навчання і впровадження їх висококваліфікованими фахівцями.

Застосування фізкультурно-оздоровчих технологій в освітній процес ВНЗ передбачає: моніторинг стану фізичного розвитку сучасного покоління молоді; пропаганду здорового способу життя; мотивування студентів до здорового способу життя; формування позитивного ставлення до спортивної діяльності; стимулювання інтересу до спорту та оздоровлення.

На основі узагальнення передового вітчизняного та світового досвіду виділено види фізкультурно-оздоровчих технологій, які представлені чотирма групами програм:

- спортивні програми (спеціально організовані загальнодоступні масові спортивні заходи, що можуть проводитися як у формі змагань, так і у формі спортивних фестивалів, показових спортивних виступів), зміст яких складають окремі фізичні вправи, або декілька вправ, які визначають вид змагальної діяльності та підготовки до неї, а також регламент проведення спортивного заходу;
- фітнес-програми (заняття фізичними вправами направлені на підвищення функціональних можливостей організму та профілактику різноманітних захворювань), що здійснюються самостійно або у формальних групах у фітнес-центрах, фітнес-клубах, школах-фітнесу тощо;
- фізкультурно-оздоровчі програми (заняття фізичними вправами розважального характеру, що здійснюються самостійно або у неформальних групах за місцем проживання та/або масового відпочинку людей у спеціальних рекреаційних місцях (бази відпочинку, профілакторії, лісопаркові зони, туристичні бази тощо);
- оздоровчі програми (спеціальні заняття фізичними вправами лікувально-реабілітаційного спрямування, що здійснюються самостійно або у неформальних групах за місцем проживання у спеціально призначених місцях чи у закладах масового оздоровлення людей: в профілакторіях, санаторіях, лікарнях, освітньо-виховних закладах тощо; такі заняття проводяться, як правило, у формі лікувальної фізичної культури (ЛФК); однак можливе використання і інших форм: ранкової лікувальної гімнастики, виконання фізичних вправ лікувальної спрямованості у процесі виробництва тощо.

Деякі вчені до видів фізкультурно-оздоровчих технологій відносять:

- 1) спортивні ігри (волейбол футбол, баскетбол, теніс, бадмінтон);

2) види спорту, що мають загальний початок і певні правила (масові види спорту);

3) активний відпочинок на свіжому повітрі, який характеризується долаттям перешкод і спортивними змаганнями (літні оздоровчі табори, туристичні походи);

4) вправи естетичного характеру, які приносять користь не тільки учасникам, а й глядачам (показові виступи «Веселі старты»).

Отже, на основі аналізу наукової літератури з фізичного виховання фізкультурно-оздоровчу діяльність трактуємо як самостійне виконання людиною фізичних вправ для покращення здоров'я, підвищення працездатності, загартування й лікування, виховання фізичних і вольових якостей. Фізкультурно-оздоровча діяльність спрямована передовсім на профілактику захворювань, на формування позитивного світогляду з опорою на фізичну культуру, посилення внутрішньої мотивації людини.

Застосування фізкультурно-оздоровчих технологій в освітньому процесі ВНЗ передбачає: моніторинг стану фізичного розвитку сучасного покоління молоді; пропаганду здорового способу життя; мотивування студентів до здорового способу життя; формування позитивного ставлення до спортивної діяльності; стимулювання інтересу до спорту та оздоровлення. На основі узагальнення передового вітчизняного та світового досвіду виділено види фізкультурно-оздоровчих технологій, які представлені чотирма групами програм: спортивні програми; фітнес-програми; фізкультурно-оздоровчі програми; оздоровчі програми.

Список використаної літератури

1. Апанасенко Г. Л. Проблемы управления здоровьем человека // Наука в олимпийском спорте. Спец. Выпуск, 2002. – С. 56–60.
2. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу : Х. : Основа, 2010. – 105 с.
3. Бичук О. І. Фізкультурно-оздоровча робота у школі : навч. посіб. / О. І. Бичук. – Луцьк : Надстир'я, 1997. – 144 с.
4. Винник Н. М. Сутність і зміст поняття спортивно-оздоровчої діяльності / Н. М. Винник // Science and Education a New Dimension. – Pedagogy and Psychology. – 2016. – IV (42). – Issue: 87. – P. 45–49.
5. Малинин В. Физкультурно-оздоровительная работа в сельской школе. Уроки культуры здоровья : метод. пособ. / В. Малинин. – М. : Педагогическое общество России, 2006. – 331 с.
6. Маринич В. Л. Зміст і форми фізкультурно-оздоровчої роботи в позашкільних навчальних закладах / В. Л. Маринич, І. О. Когут // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 2. – С. 44–49.
7. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н. К. Смирнов. – М. : АРКТИ, 2003. – 268 с.
8. Сусикова Т. С. Состояние и тенденции развития физкультурно-оздоровительных услуг / Т. С. Сусикова // Роль местного самоуправления в развитии физической культуры и спорта : материалы V Научно-практ. конфер. в рамках Всероссийского форума

«Роль местного самоуправления в развитии физической культуры и спорта». – Омск : изд-во СибГУФК, 2014. – С. 251–255. **9. Язловецький В. С.** Спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота у вищій школі : навч. посіб. / В. С. Язловецький, А. Л. Турчак, Г. А. Лещенко. – Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2006. – 284 с. **10. Cihangiroglu Z.** Healthy Life Style Behaviors and Related Influencing Factors of the Students of Elazig High School of Health Sciences of Firat University / Z. Cihangiroglu, S. Deveci // Firat Medical Journal. – 2011. –16(2). – p. 78-83. **11. Ergun A.** High school students' healthy lifestyle behaviors / A. Ergun, S. Erol // Nursing Forum. – 2007; January-Februar/March-April. – p. 46-51. **12. Tugut N.** University student's health perception state and the correlation of health promotion life style / N. Tugut, M. Bekar // Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences. – 2008. – 11(3). – p. 17-26.

Рибалко Л. М. Роль фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів

У статті проаналізовано сутність і зміст понять «оздоровлення», «фізкультурно-оздоровча діяльність», «спортивно-оздоровча діяльність». Конкретизовано сутність та уточнено зміст дефініції «фізкультурно-оздоровчі технології». Розкрито роль застосування фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів. Узагальнено наукову педагогічну літературу щодо проблеми застосування фізкультурно-оздоровчих технологій у системі фізичного виховання студентської молоді. Подано та схарактеризовано види фізкультурно-оздоровчих технологій, які застосовуються у системі фізичного виховання ВНЗ. Науково обґрунтовано та класифіковано групи фізкультурно-оздоровчих технологій, які варто застосовувати у фізичному вихованні студентської молоді.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровчі технології, фізкультурно-оздоровча діяльність, система фізичного виховання.

Рыбалко Л. Н. Роль физкультурно-оздоровительных технологий в физическом воспитании студентов

В статье проанализированы сущность и содержание понятий «оздоровления», «физкультурно-оздоровительная деятельность», «спортивно-оздоровительная деятельность». Конкретизирована сущность и уточнено содержание дефиниции «физкультурно-оздоровительные технологии». Раскрыта роль применения физкультурно-оздоровительных технологий в физическом воспитании студентов. Обзор научную педагогическую литературу по проблеме применения физкультурно-оздоровительных технологий в системе физического воспитания студенческой молодежи. Подано и охарактеризован виды физкультурно-оздоровительных технологий, применяемых в системе физического воспитания вузов. Научно обоснованно и классифицированы группы

физкультурно-оздоровительных технологий, следует применять в воспитании студенческой молодежи.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные технологии, физкультурно-оздоровительная деятельность, система физического воспитания.

Rybalko L. Role of Physical Culture and Healing Technologies in Physical Education of Students

The article analyzes the essence and content of the notions of «recovery», «physical culture and recreational activity», «sports and recreation activities». The essence and clarity of the definition of "physical culture and health technologies" are specified. The role of application of physical culture and health technologies in physical education of students is revealed. Generalized scientific pedagogical literature on the problem of the use of physical education and health technologies in the system of physical education of students. The types of physical culture and health technologies used in the system of physical education of the University are described and characterized. Scientifically substantiated and classified groups of physical education and health technologies that should be used in the physical education of student youth. On the basis of the analysis of the scientific literature on physical education, the physical culture and recreation activity is interpreted as an independent performance by the person of physical exercises for improving the health, increasing the efficiency of work, tempering and treating, educating physical and volitional qualities. Physical culture and health activities are aimed primarily at the prevention of diseases, the formation of a positive outlook based on physical culture, strengthening the internal motivation of a person.

The use of physical culture and health technologies in the educational process of higher educational establishments includes: monitoring of the state of physical development of the modern generation of youth; promotion of a healthy lifestyle; motivating students to have a healthy lifestyle; formation of a positive attitude towards sports activities; stimulating interest in sports and health improvement. On the basis of generalization of advanced national and world experience, types of physical culture and health technologies are presented, which are represented by four groups of programs: sports programs; fitness programs; fitness and health programs; wellness programs.

Key words: physical culture and health technologies, physical culture and health activities, system of physical education.

Стаття надійшла до редакції 22.04.2018 р.

Прийнято до друку 25.05.2018 р.

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

УДК 378.17:796.4

Е. В. Фоменко, В. Х. Фоменко

**ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ З АЕРОБІКИ
З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ
СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Досліджуючи проблему формування здоров'я студентської молоді, ми хотіли помітити, що діюча в даний час система фізичного виховання в закладах вищої освіти недостатньо ефективна для підвищення рівня здоров'я і фізичної підготовленості студентів. Найбільш оптимальний шлях підвищення результативності фізичної підготовленості та фізичного стану студентів засноване на введенні в навчально-виховний процес принципово нових сучасних форм занять з фізичного виховання, що відповідають індивідуальним особливостям студентів.

Ряд авторів у своїх дослідженнях показали, що в сучасних умовах популярною формою занять з фізичного виховання в ЗВО є різні форми фітнес-аеробіки. Проведене на базі КЗ «Харківської гуманітарно-педагогічної академії» ХОР анкетування також показало, що 17% студентів, що становить 69,6% дівчат, хочуть займатися аеробікою [3; 6].

Багато в чому наше бачення методики проведення занять з оздоровчої аеробіки збігаються з рядом авторів. Але, з огляду на специфіку закладів вищої освіти, нами була розроблена методика, найбільш підходяща студентам академії, вимушеним тривалий час перебувати в статичному положенні – сидючи на лекціях, у комп'ютерів і приладів. Звідси підвищена стомлюваність, болі в спині, погіршення зору, втома. Рівень фізичної підготовленості студентів які не займаються спортом і тривалість навчально-тренувального заняття (90 хв.) наштовхнули нас на необхідність раціонального поєднання аеробного та анаеробного навантаження, вправ гімнастики, йоги, пілатесу, стретчингу, а так само обліку індивідуальних відмінностей студентів і використанні індивідуального підходу при підборі засобів і методів фізичного виховання [4].

Студенти академічних груп ЗВО, мають різний рівень фізичної підготовленості, різні можливості і індивідуальні потреби. Ми задалися питанням – як можливо на одному занятті з аеробіки при різному контингенті студентів і при цьому, однакових для всіх наборі вправ, зробити заняття особистісно значущим і індивідуально спрямованим для кожного студента [2].

На заняттях аеробікою можна вирішити (при вмілому підборі приміщення, музичного супроводу, обладнання та режиму тренувань) кілька завдань: знизити вагу, коригувати фігуру, зміцнити здоров'я, і створити позитивний емоційний фон.

Метою нашого дослідження є використання методичних особливостей побудови занять з аеробіки зі студентами, які займаються в закладах вищої освіти.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити теоретичні знання і практичний досвід з організації та змісту занять з фізичного виховання студентів в закладах вищої освіти.

2. Провести аналіз мотивації, індивідуальних особливостей студентів і можливостей застосування вправ аеробіки в процесі занять фізичного виховання.

3. Розробити методику побудови секційних занять з аеробіки зі студентами закладів вищої освіти.

Для вирішення завдань нами були застосовані загальноприйняті методи дослідження та власне розроблені дослідницькі методики: теоретичний аналіз, синтез і узагальнення інформації; педагогічне спостереження і анкетування, педагогічне тестування.

Нами було досліджено 80 студентів 18-19 років і сформовані експериментальні та контрольні групи. У кожній групі займалися по 20 студентів. Розподіл студентів по групах проводився за результатами анкетування з метою виявлення мотивації студентів до секційних занять і з урахуванням індивідуальних особливостей організму студентів [9].

Оптимальний розподіл тренувальних занять в часі і правильне чергування роботи і відпочинку на кожному занятті зазвичай розглядаються як найважливіший фактор успішної підготовки. Завдання можна багаторазово повторювати з невеликим відпочинком або взагалі без відпочинку (форсована підготовка): можна «розтягувати» його в часі, включаючи періоди відпочинку або перемикаючи на інші види діяльності [5].

Заняття включають в себе підготовчу, основну і заключну частини. Підготовча частина триває 8-10 хв. У ній ми використовуємо стретчинг, так як вправи на розтягування дозволяють найкращим чином підготувати, розігріти ті групи м'язів, які плануються найбільшою мірою залучити до роботи в основній частині заняття. Вправи стретчинга також сприяють кращій концентрації уваги і допомагають налаштувати нервову систему на режим активного тренування. Розминка проходить під спокійну нейтральну музику.

Основна частина заняття триває 65-70 хв. Музичний супровід, на відміну від попередньої частини заняття, має бути яскравим, енергійним, що створює стан емоційного підйому.

Розроблена нами методика, включає в себе такі напрямки, як фітнес-аеробіка і степ-аеробіка.

Заняття з фітнес-аеробіки складається з декілька частин:

1. Починаємо основну частину з аеробного навантаження, розучуванням танцювальних комбінацій в 2 етапи:

а) після розминки базовими кроками слідує розучування танцювальної композиції або комбінацій шляхом поступового додавання наступних елементів: танцювальних кроків, підскоків, поворотів і т.д. без відпочинку з багаторазовим повторенням;

б) підтримуючи аеробне навантаження, в якості відпочинку, на «марші» розучуються складно-координаційні рухи руками, що в свою чергу дає можливість знизити інтенсивність тренування.

2. Викладач умовно розбиває тих хто займається на підгрупи за рівнем підготовленості:

а) студенти з високим рівнем фізичної підготовки і координаційних здібностей виконують всю зв'язку повністю без спрощень;

б) студенти з низьким рівнем фізичної підготовки, але з високим рівнем координаційних здібностей, повторюють елементи зв'язки на «марші» з мінімальною амплітудою руху рук, або все зв'язування без підскоків, контролюючи індивідуально (самостійно) рівень навантаження для себе;

в) студенти з низьким рівнем фізичної підготовки і координаційних здібностей виконують спрощений варіант: тільки рухи ногами, не використовуючи руки, або ж виконуючи елементарні зручні рухи руками.

У цій же частині заняття, студентам дається час для самостійного закріплення матеріалу який виконується в зручному для них темпі (5-7 хвилин). Або, закріплюємо в пари за більш підготовленими студентами старших курсів, менш підготовлених. Тим самим, краще підготовлені мають можливість «відточувати» нові елементи, навчаючи слабших, підвищуючи свій рівень «майстерності», що дозволяє їм підняти свою самооцінку і додає впевненості в собі. Спостерігаючи за роботою тих хто займається, викладач контролює весь процес, підхід до кожної з пар, вносить відповідні поправки, вказує на помилки, своєчасно їх усуваючи, дає рекомендації, підбадьорюючи студентів.

На закінчення цієї частини заняття виконується багаторазове повторення комбінації що розучується разом з тренером в повільному темпі з поступовим збільшенням, темпу музичного супроводу до середнього.

Найчастіше нами, використовується метод лінійної прогресії, або метод «складання». При лінійному методі спочатку багаторазово повторюється той чи інший елемент ногами (наприклад, «step-touch» або «leg curl»), потім, продовжуючи виконувати його, додають рух руками і так далі.

Ми рекомендуємо часто не змінювати танцювальні комплекси, а урізноманітнити тренувальні заняття новим музичним супроводом і використанням різних форм організації тренувань. Наприклад, замінити фронтальний спосіб проведення заняття на «квадрат» або «обличчям до обличчя». Виконуючи танцювальну комбінацію «обличчям до обличчя»,

з'являється зоровий контакт з партнером, що ускладнює завдання, одночасно підвищуючи емоційний фон.

3. Переходячи до анаеробних навантажень, відводиться час для виконання вправ на зміцнення м'язів черевного преса, стегон, рук, спини з урахуванням індивідуальних потреб студентів. Викладач дає відповідні рекомендації щодо дозування і темпу виконання вправ.

Наприклад:

- студентам, які бажають знизити вагу, зменшити обсяги рекомендується виконувати вправи в швидкому темпі з великою кількістю повторень;

- для студентів, що бажають зміцнити м'язовий корсет, надати форму тіла, рекомендується виконання тих же вправ у повільному темпі з меншою кількістю повторень, або схожого характеру статичні (силові) вправи.

Заняття по степ-аеробіки дають великі можливості для варіації навантаження, розвитку координації та різноманітності танцювальних елементів.

Регулюючи висоту степ-платформи, на тренувальному занятті ми можемо варіювати навантаження для студентів різного рівня фізичної підготовки.

Підтримувати аеробне навантаження потрібну кількість часу. дозволяють різні варіанти, виконання одного і того ж базового кроку для різного рівня координаційних здібностей студентів.

Наприклад: захлест на степі; захлест і «change» на підлозі або на степі. Так само в одній зв'язці можна використовувати заміну складно-координаційної ланки (шосе через степ) на «basik-step» або «v-step».

Велику складність при виконанні сходжень на степ, надає додавання амплітудних рухів руками: складно-координаційних зв'язків руками, поєднаних з музичною темою і стилем [7].

Так само, як і на заняттях з фітнес-аеробіки, викладач розділяє студентів на підгрупи за рівнем підготовленості.

Таким чином, в залі, одночасно можуть займатися до 5-6 підгруп:

1 – низький рівень (початківці) – на степі мінімальної висоти виконують спрощену танцювальну зв'язку, де задіяні тільки ноги і рідко додаються рухи руками;

2 – початківці із середнім рівнем фізичної підготовки – на степі мінімальної висоти, виконують танцювальні комбінації з використанням складно-координаційних ланок і амплітудних рухів руками;

3 – студенти з високим рівнем фізичної підготовки, але низьким рівнем координаційних здібностей – виконують спрощені танцювальні зв'язки з амплітудною роботою руками на степі середньої або максимальної висоти;

4 – студенти із середнім рівнем фізичної підготовки і високим рівнем координаційних здібностей, виконують те ж, що і 3-тя група, але з

додаванням складно-координаційних ланок у танцювальній зв'язці руками і ногами;

5 – студенти з високим рівнем фізичної підготовки і координаційних здібностей – виконують програму на ступі максимальної висоти, з усіма ускладненими ланками: танцювальними комбінаціями; підскоками; багаторазовим виконанням танцювальної комбінації без відпочинку, з переходом на елементарний базовий крок: з навантаженням і гантелями, якщо дозволяє танцювальний стиль комбінації.

Збільшити або зменшити навантаження, а також урізноманітнити заняття, дозволяється зміна музичного супроводу зі збільшенням або зменшенням темпу, а так само використання гантелей, гімнастичних палиць, скакалок, м'ячів. Виконання різних сходжень на степ з гімнастичною палицею або скакалкою в руках впорядковує і полегшує роботу ніг при збільшенні навантаження на верхній плечовий пояс.

Завдання викладача полягає, в наданні допомоги для формування правильної навички на початкових стадіях навчання. Знання студентами результатів діяльності є важливим фактором в організації рухів і їх вдосконалення, адже відомо, що людина схильна ефективніше займатися тією справою, яка має для нього особливий особистісний сенс [1].

Для розвитку творчих здібностей студентів, вміння працювати в команді, формулювати свою ідею, обґрунтовувати її доцільність, ми рекомендуємо в другому семестрі на базі раніше вивчених елементів, самостійно скласти простий танцювальний комплекс. Ми ділимо студентів на групи з 4-6 осіб. Кожна команда складає і вивчає свій комплекс. В кінці навчального року проводяться змагання між сформованими командами. Переможці отримують додаткові бали до заліку.

У заключній частині заняття, що триває 10-17 хвилин, ми використовуємо різні вправи для поліпшення постави, зміцнення м'язів спини, розвитку гнучкості хребта, а також для нормалізації роботи всіх органів і систем організму. Рекомендовані вправи: поза витягнутого «трикутника» – розвиває рухливість в області шиї, плечей і колінних суглобів, чудово виправляє дефекти постави: поза «собаки» з піднятою головою – добре допомагає розвивати рухливість в тазостегнових суглобах і знімати напругу в задній частині ніг; поза «кобри» і поза «човна» – покращують функціонування травної, дихальної та репродуктивної систем, надає гнучкість і зміцнює хребет, покращує зір: «місток» (полегшений варіант) – покращує функціонування щитоподібної залози, полегшує біль в спині і знімає втому, збільшує прилив крові до голови; поза «лебедя» – зміцнює м'язи спини, ніг і плечей, особливо корисно для попереку, масажує внутрішні органи, покращує кровопостачання спинного і головного мозку; поза «немовляти» – розтягує і тонізує хребет, даючи можливість розслабити м'язи шиї і верхньої частини спини; поза «балерини» і поза «балерини» з

нахилом – зміцнює поперековий відділ, надає гнучкість і силу стегон, покращує поставу, знімає напругу в м'язах верхньої частини спини, підвищує здатність до концентрації і самовладання [10].

Для поліпшення зору і зміцнення м'язів очного яблука, а так само для профілактики очних захворювань рекомендуємо виконувати різні вправи для очей: «змінний огляд», колові рухи очима, центральна фіксація погляду, часте моргання протягом 20 с., обертання, переклад фокусування кута зору, ідеомоторні вправи із закритими очима, в поєднанні з періодами затримки дихання, в будь-яких спокійних позах, наприклад, поза «героя». Також в заключній частині заняття ми використовуємо статичний стретчинг.

Розроблена методика дозволяє – використовувати індивідуальний підхід при підборі засобів і методів фізичного виховання. Це дає можливість знайти оптимальний варіант тренування, як для підготовлених студентів, так і для студентів з незначними відхиленнями в стані здоров'я, але мають можливість і бажання займатися в загальних групах по фізичній підготовці.

В кінці нашого дослідження ми прийшли до наступних висновків:

1. Розроблено авторська система індивідуалізації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти, яка була застосована в експериментальних групах студентів. Вона складається з двох напрямків: 1 – розподіл студентів зі спортивних спеціалізацій відповідно до їх індивідуальних особливостей; 2 – індивідуалізація навчального процесу з фізичного виховання в кожній секції.

2. Розподіл першокурсників зі спортивних спеціалізацій проводилося із застосуванням авторських програм психофізіологічного тестування і урахуванням даних факторного аналізу переважно розвитку фізичних якостей і психофізіологічних можливостей студентів різних спортивних спеціалізацій. Крім того, в експериментальних групах заняття з фізичного виховання в кожній спортивній секції будувалися з урахуванням індивідуальних особливостей студентів: в секціях волейболу, баскетболу та футболу враховувалася схильність студентів до певного ігрового амплуа, в секції аеробіки враховувалася індивідуальна схильність до різних режимів аеробного навантаження і характеру вправ, в секції важкої атлетики враховувалася прихильність студентів до різних режимів силових навантажень (розвитку силової витривалості, вибухової сили, максимальної сили).

3. Для визначення схильності студентів до певної спортивної спеціалізації були побудовані шкали оцінок ступеня розвитку фізичних якостей і психофізіологічних можливостей.

Наше дослідження не передбачає вирішення даної проблеми в цілому, тому ми будемо шукати нові сучасні шляхи вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді ЗВО.

Список використаної літератури

- 1. Давыдов В. Ю.** Новые фитнес системы (Новые направления, методики, оборудование и инвентарь) / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград : Волгоградская ГАФК, 2001. – 140 с.
- 2. Зінченко В. Б.** Фітнес-технології у фізичному вихованні: Навчальний посібник / В. Б. Зінченко, Ю. О. Усачов. – К. : НАУ, 2011. – 152 с.
- 3. Круцевич Т. Ю.** Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010. – 248 с.
- 4. Крючек Е. С.** Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: Учебно-метод. пособие / Е. С. Крючек – М. : Терра-спорт, 2001. – 64 с.
- 5. Левицкий В.** Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / В. Левицкий // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 27–31.
- 6. Лисицкая Т. С.** Аэробика: Теория и методика: в 2 т. / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : «Федерация аэробики», 2002. – Т. 1. – 232 с.
- 7. Романова В. І.** Методика підвищення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності: Методичний посібник / В. І. Романова, В. А. Леонова. – Рівне : МЕНУ, 2010. – 176 с.
- 8. Сергієнко Л. П.** Методи наукових досліджень у фізичній культурі: Навч.-метод. комплекс / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв, 2009. – 126 с.
- 9. Сиднева Л. В.** Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания / Л. В. Сиднева, С. А. Гониянц, Т. С. Лисицкая. – Троицк : Тривант лтд, 2000. – 60 с.
- 10. Трофимова О. В.** Совершенствование физического воспитания студенток вуза на основе углубленного изучения фитнес-аэробики : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О. В. Трофимова. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т им. И. Я. Яковлева, 2010. – 194 с.

Фоменко О. В., Фоменко В. Х. Особливості побудови занять з аеробіки з урахуванням індивідуальних особливостей студентів закладів вищої освіти

В статті на основі аналізу наукових праць та для вирішення завдань дослідження було використані особливості побудови занять вправам аеробіки з урахуванням індивідуальних особливостей студентів. Це є ефективний засіб збереження і поліпшення здоров'я, підвищення життєдіяльності й дієздатності організму.

При використанні методики навчання вправам аеробіки на секційних заняттях зі студентами рекомендується дотримуватися особливості в послідовності виконання вправ та самостійним вивченням розроблених методичних рекомендацій.

Розроблена методика дозволяє – використовувати індивідуальний підхід при підборі засобів і методів фізичного виховання.

Ключові слова: секційні заняття, аеробіка, фітнес-аеробіка, степ-аеробіка, стретчинг.

Фоменко Е. В., Фоменко В. Х. Особенности построения занятий по аэробике с учетом индивидуальных особенностей студентов заведений высшего образования

В статье на основе анализа научных работ и для решения задач исследования были использованы особенности построения занятий упражнениям аэробики с учетом индивидуальных особенностей студентов. Это эффективный способ сохранения и улучшения здоровья, повышение жизнедеятельности и жизнеспособности организма.

При использовании методики обучения упражнениям аэробики на секционных занятиях студентам рекомендуется придерживаться особенностей в последовательности выполнения упражнений и самостоятельному изучению разработанных методических рекомендаций.

Разработанная методика позволяет – использовать индивидуальный подход при подборе средств и методов физического воспитания.

Ключевые слова: секционные занятия, аэробика, фитнес-аэробика, степ-аэробика, стретчинг.

Fomenko O., Fomenko V. Features of Building Classes on Aerobics, Taking into Account the Individual Characteristics of Students in Institutions of Higher Education

Among the new sports that have appeared in the world, more and more popular in our country that won such kind of sport as aerobics. Born as a fitness and wellness system, aerobics soon became one of the sports that have its strict rules and system events. A aerobics effectively provides studying the necessary level of motive activity which is the key to the normal functioning of organism, for strengthening of health and good feel.

Basic tasks professionally of the applied physical preparation of students are expounded in higher educational establishments. Exposed professionally functional and aesthetically beautiful orientation of physical education of students with the use of dancing aerobics of fitness. The complexes of dancing fitness-aerobics are offered which allow to perfect necessary professional qualities of students.

In this article the author considers methodological approaches to the learning of fitness-aerobics by the students of the high educational establishments. Classes of aerobics are analysed from the point of improvement of the students' motivation as regards physical and sports activities. Based on scientific works features of methods of teaching aerobics exercises, as one of the non-traditional types of gymnastics that harmoniously combines exercise with elements of dance are used to cope with tasks in the article. It is an effective means to maintain and improve health, improve life activity and staminas of the body. Students are recommended to follow the special features in the sequence of execution of exercises and independent study developed guidelines when they use the methods of teaching fitness-aerobics exercises on extracurricular classes.

Key words: sectional occupations, aerobics, fitness aerobics, step aerobics, stretching.

Стаття надійшла до редакції 05.03.2018 р.

Прийнято до друку 25.05.2018 р.

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

УДК 378.091.398:796

О. Д. Шинкарьова

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ПОЗААУДИТОРНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Всебічний розвиток фізичних здібностей студентів за допомогою організованої рухової активності допомагає підвищити працездатність, зміцнити здоров'я, підвищує стійкість до стресових навантажень. Завдання викладача фізичної культури – допомогти студенту організувати цю діяльність, сформувати навички самостійних занять і потребу в фізичних вправах при організації активного дозвілля [6].

Недостатня рухова активність негативно позначається на багатьох функціях організму студента та привертає увагу і зусилля фахівців з фізичної культури, педагогів, медиків і психологів, які прагнуть вирішити проблему дефіциту рухової активності молоді та знайти надійні методи формування здорового способу життя. Особливу тривогу викликає виявлене за останнє десятиліття зростання на 30% гіпертонічних реакцій, вегето-судинної дистонії і невротизації студентів, обумовлене низьким біоенергетичним потенціалом і недостатньою психофізичною підготовленістю [1; 2].

Здійснений аналіз літератури дозволив встановити, що проблему самостійних занять фізичними вправами досліджували Н. Довгань, О. Козленко, Г. Мейксон, О. Отравенко, Г. Пастушенко, К. Плотніков, О. Школа та ін.; формування в молоді прагнення до фізичного самовдосконалення розглянуті в дослідженнях М. Зубалія, М. Козленка, М. Солопчука, В. Столітенка та ін.

Отже, вивчення проблеми організації та проведення позааудиторної роботи з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти, є актуальною і має велику теоретичну й практичну значущість у нашому дослідженні, що дозволить визначити напрямки оптимізації позааудиторної роботи студентів.

Мета дослідження – теоретичний аналіз науково-методичної літератури та аналіз практики з проблеми організації та проведення

позааудиторної роботи з фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах.

Дослідження стану готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до проведення позааудиторної роботи з фізичного виховання проводилось на базі навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», у якому взяли участь студенти 1-3 курсів спеціальності «Фізична культура і спорт. Спорт».

Вивчення праць українських та зарубіжних фахівців дає змогу зробити висновок, що на сьогодні немає єдиного підходу вчених до розгляду структури позааудиторної роботи.

Ми згодні з науковцями, які розглядають термін «позааудиторна робота» як «будь-яку діяльність, яка сприяє навчанню поза межами класу (аудиторії) і яка безпосередньо не пов'язана з навчальною програмою».

Далі розглянемо в чому є відмінності позааудиторної роботи від аудиторної, а саме: участь студентів у позааудиторній роботі добровільна, на навчальному занятті – обов'язкова; позааудиторні заходи мають невимушений характер; позааудиторна робота порівняно з аудиторною надає більші можливості для прояву самостійності студентів, їхньої ініціативності та творчості [4].

У практиці фізичного виховання і самодіяльному фізкультурному русі склалися такі форми занять: основні та додаткові.

До основних з них відносяться порівняно великі форми занять, які структурно впорядковані (структуровані) так, як це необхідно для ефективного навчання рухових дій і розвитку рухових якостей. Такими є визначені форми занять, які характерні для всіх освітніх установ. Разом з тим на різних етапах багаторічного процесу фізичного виховання використовують такі основні форми занять: самостійні тренувальні заняття, змагальні форми організації спортивної діяльності та деякі інші [1; 2].

У поєднанні з основними формами фізичного виховання важливу роль відіграють і доповнюють їх додаткові форми. Саме ці форми в теорії і практиці фізичного виховання отримали назву позааудиторних, які, в свою чергу, підрозділяють на малі (вступна гімнастика, фізкультпаузи та ін.), що включаються в загальний режим життя, а також форми колективної та індивідуальної організації рухової активності як чинника активного відпочинку, повноцінного відновлення, здорової розваги [5].

Зміст фізичного виховання студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи розглядається на основі базової навчальної програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України (незалежно від форм власності), яка має законодавчий характер і визначає загальну стратегію формування високої особистої фізичної культури студента. Її зміст орієнтує педагогічний процес на позааудиторну діяльність з фізичного виховання, безпосередньо на

студента та дає змогу знайти диференційований підхід до виховання кожної конкретної особистості.

Щоб розвинути позитивне ставлення студентів до позааудиторної самостійної роботи, слід допомогти визначити індивідуальну мету роботи; сформуванню вміння самостійно ставити завдання на окремо взяті навчально-тренувальні заняття для досягнення поставленої мети. Важливо, щоб він приймав особисту відповідальність за власне здоров'я.

Після визначення мети і завдань занять вибираються напрямки і форми самостійної роботи. При виборі враховуються стать, вік, стан здоров'я, рівень підготовленості студентів.

Програма з фізичного виховання закладів вищої освіти у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи поділяється на чотири основні форми фізкультурної діяльності студентів [3].

Перша форма – позааудиторні заняття з фізичного виховання, що реалізовується на позааудиторних заняттях у спортивних секціях (групи загальної фізичної підготовки, аеробіки, фітнесу, бадмінтону, футболу, волейболу, атлетичної гімнастики, бодібілдингу та ін., які проводяться під керівництвом викладача з фізичної культури і спорту), що передбачає комплексне розв'язання трьох груп педагогічних завдань – освітніх, виховних та оздоровчих з переважною освітньою спрямованістю. Максимальний розвиток рухових здібностей, які забезпечують досягнення високих рівнів спортивно-технічної майстерності студентів є пріоритетним напрямом при спільній реалізації виховних та освітніх завдань.

Друга форма передбачає фізичні вправи у режимі навчального дня: ранкова гімнастика, вступна гімнастика, фізкультурні паузи, додаткові заняття та ін. Фізкультпаузи проводяться після перших 4-х аудиторних чи практичних занять. Їх тривалість – 8-10 хвилин. Додаткові заняття (індивідуальні або групові) проводяться викладачем зі студентами з низьким рівнем підготовки до здачі залікових норм і вимог навчальної програми з фізичного виховання. Фізичні вправи у режимі навчального дня виконують функцію активного відпочинку.

Третя форма – активне дозвілля студентів, що передбачає організацію самостійних занять у позааудиторний час (у тому числі й у комерційних оздоровчих групах з пріоритетною оздоровчою спрямованістю), використання різних форм і засобів фізичної культури: на основі повної добровільності й ініціативи (за бажанням); за завданням викладача (домашні завдання).

Четверта форма – масові фізкультурно-спортивні заходи, що проводяться у вихідні дні протягом навчального року та в канікулярний час. До них відносяться турпоходи, спортивні свята, дні здоров'я, спартакіади, змагання з календарем міжвузівських та внутрішньовузівських заходів.

Основні форми організації позааудиторного фізичного виховання студентської молоді, класифікуються на три групи в залежності від

ступеня прояву її рухової активності: висока (змагання, секційна робота з різних видів спорту, туристичні походи); середня (спортивні свята та фестивалі); низька (спортивні конкурси та вікторини).

Критеріями ефективності позааудиторного фізичного виховання студентів є: індивідуальні темпи приросту показників фізичного розвитку; рівень сформованості фізичної культури особистості.

Таким чином, крім вирішення виховних та освітніх завдань, фізичне виховання у позааудиторний час покликане підвищити рухову активність студентів: поліпшити професійно-прикладну готовність й оптимізувати навчальну працездатність шляхом зняття нервово-емоційної напруги; продовжити формування знань, умінь і навичок на заняттях з фітнесу, під час проведення самостійних фізкультурно-спортивних занять [7].

Для управління процесом самостійного тренування необхідно:

- визначення мети самостійних занять – зміцнення здоров'я, загартовування організму, поліпшення загального самопочуття, підвищення рівня фізичної підготовленості, підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту;
- визначення індивідуальних особливостей студента – спортивних інтересів, умов харчування, навчання та побуту, його вольових і психічних якостей. Відповідно до індивідуальних особливостей визначається реально досяжна мета занять;
- розробка і коректування перспективного і річного плану занять, а також плану на період тренувальних занять з урахуванням індивідуальних особливостей студента і динаміки показників стану здоров'я, фізичної і спортивної підготовленості, отриманих в процесі занять;
- визначення зміни змісту, організації, методики і умов занять, а також засобів, які застосовуються на тренуваннях для досягнення найбільшої ефективності занять в залежності від результатів самоконтролю та обліку тренувальних навантажень. Облік виконаної тренувальної роботи дозволяє аналізувати хід тренувального процесу, вносити корективи в план тренувань. У процесі занять фізичними вправами рекомендується періодично оцінювати рівень свого фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовленості [9].

Н. Довгань виділяє наступні напрями позааудиторної спортивно-масової роботи у закладах вищої освіти. Спортивний напрям передбачає систематичні заняття одним з видів спорту у навчальних групах спортивного вдосконалення, у спортивних секціях спортивного клубу чи індивідуально, участь у спортивних змаганнях з метою підвищення чи збереження визначеного рівня спортивної майстерності. Фізкультурно-оздоровчий напрям полягає у використанні спеціальних фізичних вправ, загартовуючих процедур у реабілітації студентів [3].

Оздоровчо-рекреаційний напрям передбачає застосування засобів фізичної культури та спорту при колективній організації відпочинку і

культурного дозвілля у вихідні дні й у період канікул з метою відновлення і зміцнення здоров'я, пізнання і спілкування з чарівною природою довкілля. До засобів цього напрямку відносяться: туристські пішохідні походи, екскурсії, рухливі ігри, спортивні заходи, які можуть бути організовані і проведені в оздоровчо-спортивних таборах, будинках відпочинку, туристичних базах і під час навчальної практики та ін. [8].

На нашу думку, суттєва перевага позааудиторної роботи полягає в самостійному виборі, добровільності, відповідно обраного заняття схильностям і побажанням студентів. Вона відрізняється від навчальної більш вільними формами, відсутністю жорсткої регламентації.

Створення ефективної системи позанавчальної фізкультурно-оздоровчої роботи у кожному закладі вищої освіти значною мірою сприятиме зміцненню здоров'я студентів, компенсуватиме дефіцит необхідного обсягу добового руху, необхідного їм для нормального фізичного розвитку.

На констатувальному етапі експерименту було проведено анкетування, в якому взяло участь 50 студентів. З аналізу анкетування ми з'ясували, що на початку експерименту 28% студентів вважають позааудиторну роботу другорядною, тоді як 56% віддають перевагу позааудиторним заняттям з викладачами, а 16% респондентів не визначились з відповіддю. Розподіл респондентів за рівнем готовності до позааудиторної роботи з фізичного виховання після завершення експерименту змінилось. Другорядною позааудиторну роботу вже вважають 16% студентів, бажають займатись з викладачем 72% студентів, невизначеними залишилось 12% опитуваних.

Анкетування студентів на предмет з'ясування потреб у позааудиторних заняттях різних напрямків і форм показало, що студенти віддали перевагу оздоровчому напрямку (форма організації – групи здоров'я і загальної фізичної підготовки) та рекреаційно-оздоровчому дозвіллю (форми організації – походи піші, екскурсійні, велосипедні, водні та ін.).

Основні результати дослідження та їх наукова новизна полягає у тому, що подальшої розробки набула проблема організації позааудиторної роботи студентів з фізичного виховання, доповнено зміст практики організації самовиховання студентів закладів вищої освіти.

На підставі вищесказаного можемо зробити наступні **висновки**.

Основним напрямом позааудиторного фізичного виховання у закладах вищої освіти є спортивний, який реалізується в організації та роботі різних секцій з видів спорту та припускає безпосередню підготовку до змагань і участь в них.

Результати анкетування щодо визначення оцінки ставлення студентів закладів вищої освіти до психологічних, соціальних, моральних і духовних цінностей фізичного виховання показали, що більшість студентів позитивно ставляться до цінностей фізичного виховання і спорту, розуміючи їх роль і значення для розвитку і

вдосконалення особистості. Анкетування сформованості фізичної культури студентів показало, що більше всього студентів мають потенційний рівень фізичної культури (50%). Тоді як педагогічне тестування сформованості фізичної культури студентів дало змогу визначити, що дуже малий відсоток студентів мають високий рівень розвиненості фізичних якостей.

У позааудиторному фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти системоутворюючим фактором є мета, що припускає формування у студентської молоді фізичної культури особистості і здатності спрямованого використання різноманітних засобів фізичної культури, спорту і туризму для збереження і зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності. Структуру організаційної моделі позааудиторного фізичного виховання студентської молоді складають такі його компоненти: мета, завдання, принципи, засоби, зміст, методи, організація та проведення процесу виховання.

У подальшому плануємо більш детально вивчити готовність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації прееаудиторної діяльності з фітнесу.

Список використаної літератури

- 1. Бальсевич В. К.** Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №4. – С. 21–26.
- 2. Гладощук О.** Позааудиторна самостійна робота студентів з фізичного виховання у вищому технічному навчальному закладі / О. Гладощук, В. Тонконог // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. / За ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 3К (45) 14. – С. 53–57.
- 3. Довгань Н. Ю.** Зміст фізичного виховання студентів ВНЗ у процесі позааудиторної діяльності / Н. Ю. Довгань // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2016. – Вип. 139 (2). – С. 50–54.
- 4. Казаренков В. И.** Внеаудиторная работа как фактор формирования у слабоуспевающих студентов интереса к учебно-познавательной деятельности / В. И. Казаренков, И. У. Гаджибалаева // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. – 2013. – №2. – С. 115–120.
- 5. Коваль В. Ю.** Система позааудиторної діяльності студентів вищих навчальних закладів [Електронний ресурс] / В. Ю. Коваль. – Режим доступу : http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/Npdntu_pps/2009_6/kov.
- 6. Круцевич Т. Ю.** Управление процессом физического воспитания. Гл. 12. учебника: Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич, В. В. Петровский / Под ред. Т. Ю. Круцевич. – К : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 423 с.
- 7. Огравенко Олена**

Фітнес з методикою викладання / Олена Отравенко, Ольга Отравенко // Навч.-метод. посібник [для студентів спеціальності 014:11 Середня освіта «Фізична культура»]. – Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2017. – 152 с. **8. Отравенко О. В.** Впровадження оздоровчих фітнес-програм у рекреаційну діяльність студенток ВНЗ/ О. В. Отравенко // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. – № 4(301), 2016 – С. 137–146. **9. Школа О. М.** Фітнес як засіб фізичного виховання для підвищення працездатності та зміцнення здоров'я студенток вищих навчальних закладів / О. М. Школа // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вінниця : Вінниц. державн. педагогічний університет імені М. Коцюбинського, 2012. – Вип. 14. – С. 312–318.

Шинкарьова О. Д. Особливості організації та проведення позааудиторної роботи з фізичного виховання студентів

Показано, що у практиці фізичного виховання і самодіяльному фізкультурному русі студентів склалися такі форми занять: основні та додаткові. У поєднанні з основними формами фізичного виховання важливу роль відіграють і доповнюють їх додаткові форми. Саме ці форми в теорії і практиці фізичного виховання отримали назву позааудиторних. Виділяють три напрями позааудиторної спортивно-масової роботи у закладах вищої освіти. Спортивний напрям передбачає систематичні заняття одним з видів спорту у навчальних групах спортивного вдосконалення, у спортивних секціях спортивного клубу чи індивідуально. Фізкультурно-оздоровчий напрям передбачає застосування засобів фізичної культури для зміцнення здоров'я і відновлення працездатності студентів як в умовах гуртожитку, так і вдома. Оздоровчо-рекреаційний напрям передбачає застосування засобів фізичної культури та спорту при колективній організації відпочинку і культурного дозвілля.

Ключові слова: позааудиторна робота, фізичне виховання, фізкультурно-оздоровча діяльність, оздоровчо-рекреаційна діяльність.

Шинкарева Е. Д. Особенности организации и проведения внеаудиторной работы по физическому воспитанию студентов вузов

Показано, что в практике физического воспитания и самодетельном физкультурном движении студентов сложились такие формы занятий: основные и дополнительные. В сочетании с основными формами физического воспитания важную роль играют и дополняют их дополнительные формы. Именно эти формы в теории и практике физического воспитания получили название внеаудиторных. Выделяют три направления внеаудиторной спортивно-массовой работы в вузах. Спортивное направление предусматривает систематические занятия одним из видов спорта в учебных группах спортивного совершенствования, в спортивных секциях спортивного клуба или индивидуально. Физкультурно-оздоровительное направление

предусматривает применение средств физической культуры для укрепления здоровья и восстановления работоспособности студентов как в условиях общежития, так и дома. Оздоровительно-рекреационное направление предусматривает применение средств физической культуры и спорта при коллективной организации отдыха и культурного досуга.

Ключевые слова: внеаудиторная работа, физическое воспитание, физкультурно-оздоровительная деятельность, оздоровительно-рекреационная деятельность.

Shynkarova O. Features of Organization and Conducting Non-Auditing Work on Physical Education of Students of Higher Educational Institutions

It is shown that in the practice of physical education and amateur physical culture movement the following forms of training were formed: basic and additional. In combination with the main forms of physical education, an important role is played and complement their complementary forms. It is these forms in the theory and practice of physical education that are called non-auditory, which, in turn, are divided into small (introductory gymnastics, physiotherapy, etc.) included in the general mode of life, as well as the forms of collective and individual organization of motor activity as a factor active rest, full recovery, healthy entertainment. There are three directions of non-auditing sports-mass work in the university. The sport direction involves systematic pursuit of one of the sports in the sports development training groups, athletic sports clubs or individually, participation in sports competitions in order to increase or maintain a certain level of athletic skill. Physical-and-health activities in the mode of the school day are aimed at the restoration of health or certain functions of the body, reduced or lost as a result of diseases or injuries. This direction involves the use of physical culture to improve the health and rehabilitation of students both in the hostel and at home. It is morning hygienic gymnastics, tempering procedures (rubbing, swallowing, shower, etc.), rational nutrition, as well as dosed walking, recreational jogging, mobile and sports games, swimming, skiing and other physical exercises. Recreational and recreational area involves the use of means of physical culture and sports in the collective organization of recreation and cultural leisure.

Key words: non-auditing work, physical education, physical culture and recreation activities, recreational and recreational activities.

Стаття надійшла до редакції 27.03.2018 р.

Прийнято до друку 25.05.2018 р.

Рецензент – д. пед. н., доц. Мазін В. М.

УДК 37.091.214:796-056.2(045)

О. М. Школа, Д. В. Аксьонов, В. В. Аксьонов, Д. В. Сичов

**РОЗРОБКА НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ДЛЯ УЧНІВ ТА СТУДЕНТІВ, ЗА СТАНОМ ЗДОРОВ'Я
ВІДНЕСЕНИХ ДО СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП**

В офіційних документах, що регламентують діяльність загальноосвітніх навчальних закладів [10; 11; 12; 13] та багатьох публікаціях науковців і педагогів-практиків як вітчизняних [6; 8; 9], так і зарубіжних [14; 15] неодноразово піднімалось питання про підвищення рівня здоров'я учнів. Статистичні показники свідчать про тенденцію постійного погіршення стану здоров'я учнів, рівня їх фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Так, за даними інституту гігієни і медичної екології імені Марзеєва АМН України, за останні 10 років захворюваність серед дітей шкільного віку зросла на 26,8%. В перших класах налічується до 30% дітей, які мають хронічні захворювання, в 5-х класах таких дітей – 50%, в 9-х і 10-х – до 64%.

Доктор медичних наук Г. Апанасенко [1] зауважує, що навіть обстеження у вузьких спеціалістів, функціональна діагностика, забираючи багато часу, не дають об'єктивних результатів про здоров'я, а лише про хворобу. І далі він продовжує: «більшість українських дітей має хронічні хвороби або функціональні розлади». Такі діти не можуть займатися на уроках фізичної культури разом із здоровим учнями. До такого висновку науковці прийшли ще в 70-х роках минулого століття. Тому, в загальноосвітніх школах та закладах вищої освіти з того періоду передбачені додаткові заняття фізичними вправами з молоддю, яка за станом здоров'я віднесена до спеціальної медичної групи. Додатковими вони є до основних занять фізичної культури. Це пов'язано з тим, що діти цієї медичної групи повинні відвідувати заняття фізичної культури і виконувати доступні для них фізичні вправи. Може виникнути питання про те, що послаблені діти займаються більше ніж здорові (і на уроках, і в спеціальній медичній групі). У зв'язку з цим Е. Булич [2] констатує, що організм учнів та студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, потребує рухової активності не менше, а частіше за все більше, ніж організм здорових.

Є різні статистичні дані кількості таких дітей в навчальних закладах і вони коливаються. За дослідженнями різних авторів, від 3% до 15%. Аналіз багатьох публікацій та аналітичних довідок різних рівнів [3; 5; 8] свідчить, що організація роботи з такою молоддю в навчальних закладах здійснюється у кращому випадку на задовільному рівні. До основних недоліків організації та здійснення роботи з хворими дітьми фахівці відносять: не розробленість теоретичного обґрунтування концептуальних основ організації роботи спеціальних медичних груп;

відсутність науково обґрунтованих навчальних програм; низький рівень професійної підготовки вчителів з питань організації та проведення навчальних занять з учнями та студентами спеціальної медичної групи; недостатнє матеріально-технічне забезпечення навчальних занять; спорадичність участі медичних працівників в організації занять та моніторингу за їх якістю

Для створення науково обґрунтованих концептуальних основ організації навчальних занять з молоддю спеціальної медичної групи необхідно враховувати провідні протиріччя, які вважаються певною рушійною силою у вирішенні цієї проблеми. До таких протиріччя ми відносимо: 1) протиріччя між завданнями гуманізації освіти, яка потребує звернення до особистості учня чи студента з урахуванням його фізичних і психічних можливостей, індивідуальних потреб і нахилів та реальною практикою навчання, не орієнтованою на цілісне формування особистості; 2) протиріччя між цілями і завданнями, які декларуються навчальною програмою для спеціальної медичної групи і новими підходами до їх визначення та формулювання з урахуванням роботи з хворими дітьми (більшість цілей та завдань носить розмитий надто узагальнений характер); 3) протиріччя між змістом навчального матеріалу, який пропонується в діючих програмах і особливостями реакції основних функціональних систем організму учнів або студентів з різними діагнозами захворювання на його засвоєння; 4) протиріччя між традиційними методами та організаційними формами проведення навчальних занять і вимогами диференційованого та індивідуального підходів з урахуванням віку, статі та особливостей захворювання учнів чи студентів; 5) протиріччя між існуючою системою оцінювання навчальних досягнень молоді та їх рівнем фізичних та психічних можливостей з різним діагнозом та досвідом рухової діяльності; 6) протиріччя між необхідністю здійснювати постійний контроль за станом здоров'я учнів та студентів під час навчальних занять і матеріально-технічними можливостями проведення такого контролю в умовах сучасних навчальних закладів.

Мета дослідження – вивчити на теоретичному рівні стан проблеми організації та проведення навчальних занять з фізичної культури з молоддю, що навчається в навчальних закладах, яка за станом здоров'я віднесена до спеціальної медичної групи та розробити концептуальні основи організації цієї роботи.

Відповідно до мети конкретизовані такі провідні завдання:

1. Обґрунтувати функції, цілі та завдання фізкультурної освіти учнів чи студентів спеціальних медичних груп різних ступенів навчання.
2. Дослідити основні теоретико-методологічні підходи до проектування змісту навчального матеріалу для занять з учнями чи студентами спеціальної медичної групи.
3. Визначити основні шляхи та складові оцінювання навчальних досягнень учнів чи студентів спеціальної медичної групи.

Якість організації будь-якої діяльності залежить від науково обґрунтованого визначення її цілей. В навчальній програмі для спеціальних медичних груп загальноосвітніх навчальних закладів [9] до основних цілей віднесено: домогтися індивідуально-стійкого поліпшення самопочуття; спланувати і реалізувати шляхи виходу з хвороби тимчасового або тривалого характеру; використати та поліпшити потенційні можливості учнів для повноцінного входження в доросле життя. Такі ж цілі використовуються і при навчанні студентів.

Формулювання наведених цілей носить надто узагальнений, розпливчастий і не інструментальний характер. На наш погляд, необхідно здійснити їх декомпозицію. Здійснити це можливо з урахуванням ступеня навчання учнів чи студентів, особливостей діагнозу та статі.

Урахування ступеня навчання передбачає визначення основних цілей навчальних занять в початковій, основній і старшій школах, а також при навчанні у вузі. Аналіз наукових досліджень [3; 4] свідчить що здійснити це можливо тільки при визначенні провідних функцій кожного ступеня навчання як у загальнодидактичному аспекті, так і в аспекті використання засобів фізичного виховання. З урахуванням провідних функцій фізичної культури учнів чи студентів [4] до основних функцій організації та проведення навчальних занять з ними ми відносимо: для першого ступеня навчання – діагностично-прогностичну, яка передбачає визначення особливостей реакції основних функціональних систем організму учнів на доступні фізичні вправи різної спрямованості (швидкісні, силові, координаційні тощо) та фізичне навантаження (темп, ритм, кількість повторів тощо); формування «школи» рухів за допомогою використання фізичних вправ з інваріантної та варіативної частин навчальної програми (гімнастика, танцювальні вправи, рухливі ігри, елементи легкої атлетики, спортивних ігор тощо) та необхідних теоретичних знань про практичне використання засобів фізичного виховання для зміцнення стану здоров'я; рекреаційну, що спрямована на корекцію визначених порушень в стані здоров'я учнів чи студентів з використанням спеціальних вправ лікувальної фізичної культури та формування в учнів умінь відновлюватися за допомогою вправ на розслаблення і різноманітних способів дихання тощо.

Для другого ступеня навчання визначені такі функції: формування фундаменту фізичного, психічного та біологічного здоров'я на основі опанування різноманітних фізичних вправ та рухових дій з використанням змісту навчальної програми (гімнастика, аеробіка, елементи спортивних ігор, плавання тощо) і доступного спортивного устаткування (обладнання та інвентар, тренажери тощо); оцінно-рефлексивна, яка передбачає формування в учнів чи студентів умінь усвідомлено і цілеспрямовано використовувати засоби фізичного виховання та здійснювати контроль за опануванням навчального матеріалу, визначати недоліки в цьому процесі та організовувати власну

самостійну діяльність по їх усуненню, реагувати на зміни діяльності основних функціональних систем під час різного навантаження тощо.

На підставі реалізації зазначених функцій в першому і другому ступенях основними функціями третього ступеня навчання слід вважати: проектувально-прогностичну, яка передбачає створення учнями власних програм фізичного розвитку та удосконалення під час використання комплексу засобів фізичного виховання; операційно-контрольну, реалізація якої спрямована на організацію самостійних занять та контролю під час їх проведення за динамікою змін стану особистого здоров'я.

Визначення провідних функцій кожного ступеня навчання дозволяє конкретизувати основні цілі та відповідні завдання для учнів 1-4, 5-9, 10-11 класів, а також студентів закладів вищої освіти. Визначення та конкретизація виховних і розвивальних завдань для навчальних занять учнів та студентів спеціальної медичної групи потребують окремого дослідження.

Початкова школа (1-4 класи):

1. Вивчення реакції організму учнів на доступні фізичні навантаження за допомогою вимірювання ЧСС (частоти серцевих скорочень) та кров'яного тиску.

2. Вивчення з учнями основних способів рухової діяльності: школа культури рухів з елементами гімнастики; школа пересувань; школа м'яча; школа стрибків; школа активного відпочинку; школа розвитку фізичних якостей; школа постави).

3. Формування теоретичних знань про значення фізичної культури в оздоровленні організму а також у сфері особистої гігієни, загартування та здорового способу життя, впливу фізичних вправ, що вивчаються, на основні функціональні системи організму.

4. Розвиток основних рухових здібностей згідно з сенситивними періодами молодшого шкільного віку.

5. Озброєння учнів уміннями «слухати» власний організм під час виконання різноманітних вправ та своєчасно корегувати напруження, темп і ритм виконання, здійснювати самоконтроль.

6. Постійно здійснювати оперативний і поточний контроль за розвитком основних рухових здібностей та реакцією організму учнів на різноманітні фізичні навантаження.

7. Використовувати під час занять комплексну систему оцінювання навчальних досягнень учнів.

Основна школа (5-9 класи):

1. Формування загальних уявлень про фізичну культуру та її складові, їх роль та значення в збереженні та зміцненні здоров'я і фізичного розвитку.

2. Озброєння учнів практичними уміннями та навичками з інваріантної та варіативної частин програми з метою розширення їх

рухового досвіду і ознайомлення з їх впливом на діяльність основних функціональних систем організму.

3. Розвиток основних рухових здібностей згідно з сенситивними періодами середнього шкільного віку.

4. Озброєння учнів засобами контролю та самоконтролю за якістю виконання фізичних вправ, комплексів та комбінацій з інваріантної та варіативної частин навчальної програми.

5. Підвищення рівня теоретичних і методичних знань в оцінюванні реакції організму на різні фізичні вправи (комбінації, комплекси тощо) та на навантаження, які застосовуються в навчальному занятті (окремо для учнів з різним діагнозом захворювання).

6. Формування практичних умінь та навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.

Старша школа (10-11 класи) та студенти:

1. Озброєння учнів та студентів умінями проектувати власну програму фізичного розвитку та вдосконалення на основі отриманих теоретичних знань, рухового досвіду попередньої навчальної діяльності та змін фізичного здоров'я, які відбулися у попередніх класах.

2. Формування рухових умінь та навичок передбачених навчальною програмою для учнів 10-11 класів та студентів спеціальної медичної групи.

3. Поглиблення теоретичних знань щодо визначення ефективних засобів протистояння основним видам захворювання, що констатувалися діагнозом медичних працівників.

4. Озброєння теоретичними знаннями та методичними умінями проведення тестів по визначенню діяльності основних функціональних систем організму.

Наведені основні завдання навчання в практичній діяльності учителя певним чином конкретизуються для окремого класу і уроку. Здійснюється це з урахуванням особливостей контингенту, розмаїття захворювань учнів та студентів, матеріально-технічного забезпечення, специфіки навчального матеріалу тощо. Організація навчання учнів та студентів спеціальної медичної групи передбачає урахування як загальнодидактичних, так і специфічних принципів. До таких ми відносимо: принцип систематичного відстеження стану самопочуття учнів та реакції функціональних систем організму на фізичні навантаження; принцип чергування доступного навантаження та різних форм відпочинку; принцип поступового нарощування педагогічних впливів інтелектуального і практичного характеру; принцип циклічної побудови системи занять принцип комплексності використання засобів навчання, принцип диференціації та індивідуалізації педагогічного впливу та ін.

Головними принципами, що лежать в основі занять фізичними вправами, та використання засобів загартовування учнів або студентів, які за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи, слід вважати наступні. Перший принцип полягає в оздоровчій, лікувально-

профілактичній спрямованості використання засобів фізичного виховання в залежності від нозологій. Будь-які заняття фізичними вправами та спортом відбуваються у відповідності з програмною настановою фізкультурного руху держави мають оздоровчу спрямованість. Для студентів та учнів спеціальної медичної групи цей принцип є головуючим. Відбираючи засоби фізичного виховання, він проходить крізь всі етапи методики та організації занять. Важливість цього принципу пояснюється набагато більшим об'ємом оздоровчих завдань при роботі з учнями чи студентами спеціальної медичної групи. Другий принцип фізичного виховання полягає в диференційованому підході до використання засобів фізичної культури в залежності від характеру та наявності структурних та функціональних порушень в організмі, викликаних патологічним процесом. Під час будь-яких занять фізичними вправами навантаження, які використовуються, диференціюють в залежності від віку, статі та фізичної підготовленості. В заняттях спеціальної медичної групи окрім цього, фактором, який визначає кількісні та якісні особливості фізичних навантажень та можливості загартовування, стає захворювання, яке характеризує своєрідність організму. Ці особливості потребують для кожного студента окремих засобів та методів фізичного виховання. Третій принцип, який повинен дотримуватись в процесі фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи, полягає в професійно-прикладній спрямованості занять.

Якість організації занять спеціальної медичної групи залежить також від добору оптимального змісту навчального матеріалу з урахуванням вимог програми, матеріально-технічного забезпечення, особливостей діагнозу захворювання, статі учнів та студентів тощо. Як вже відзначалося, автори сучасних програм [9; 15] включили такі ж розділи (модулі), як і в програмі для практично здорових дітей. На нашу думку, зміст навчального матеріалу для дітей спеціальних медичних груп необхідно розширити. Безумовно основною складовою кожного навчального заняття повинні стати елементи гімнастики. До них відносяться загальнорозвивальні вправи з різноманітними предметами і без них, на спеціальному обладнанні (стілки, лави, перекладини тощо), спеціальні вправи для учнів та студентів з різними захворюваннями і рівнем фізичної підготовленості, вправи корегувального характеру і спрямовані на профілактику порушення постави та плоскостопості. Великий блок вправ повинен бути пов'язаний з фізичними вправами локомоторного характеру (різновиди ходьби і бігу, ходьба на лижах, плавання тощо). З успіхом на заняттях застосовуються вправи з хореографії, аеробіки, ритмічної гімнастики, танців. В окремих випадках можна використовувати елементи шейпінгу і стретчінгу. Важливою складовою кожного заняття є рухливі і спортивні ігри різної спрямованості і обов'язково рекомендується включати вправи, які формують уміння правильно дихати.

Певного перегляду потребує проблема використання методів навчання. Це торкається їх класифікації і функціонального наповнення. На наш погляд, необхідно звернути увагу фахівців на використання тих методів, які вже теоретично обґрунтовані в загальній дидактиці. До таких відноситься класифікація методів за І. Лернером (пояснювально-ілюстративні, репродуктивні, проблемні, частково-пошукові, дослідницькі), або за Ю. Бабанським (організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності, стимулювання та мотивації, контролю і самоконтролю). Слід також використовувати і специфічні методи проведення занять з лікувальної фізичної культури. На основі використання диференційованого та індивідуального підходів необхідно широко застосовувати, групові, дрібногрупові та парні форми організації навчальної діяльності учнів та студентів. Достатньо ефективним є використання різновидів такої форми як колове тренування з обґрунтованим використанням обладнання і специфічного змісту навчального матеріалу для кожної групи учнів чи студентів.

Значною проблемою діяльності спеціальних медичних груп в навчальних закладах є оцінювання навчальних досягнень учнів чи студентів. Чітких критеріїв не розроблено, але орієнтуючись на загальнопедагогічні підходи необхідно оцінювати діяльність дітей та молоді по трьох складових: теоретичні знання, техніка виконання доступних вправ і комбінацій вправ, позитивний приріст в діяльності основних функціональних систем організму. Останній показник необхідно визначати за допомогою доступних функціональних тестів.

Проводячи заняття з фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи, які раніше перенесли хворобу, викладач повинен не тільки забезпечити найшвидше відновлення ушкоджених органів та систем, але допомогти учню чи студенту в процесі занять фізичними вправами набуті необхідні для певного засвоєння професії рухові навички. За допомогою методів фізичного тренування відшліфувати їх, підготувати центральну нервову систему та інші функціональні системи організму до того, щоб вони змогли забезпечити високу працездатність майбутнього фахівця.

Якщо врахувати, що в студентів після захворювання часто існують значні порушення в організмі, які ускладнюють пристосування до умов фізичних напружень, тостає очевидною складність здійснення цього принципу. Тому на основі даних принципів в залежності від виду захворювання необхідно виконувати фізичні вправи із дотриманням деяких методичних положень:

- серцево-судинні – дихання у співвідношенні 1:3, 1:2 (відповідно вдих і видих);
- органи дихання – співвідношення 3:1, 2:1;
- порушення обміну речовин – темп виконання вправ помірний, навантаження на великі м'язові групи, з обтяженнями;

- внутрішніх органів (шлунок, печінка, нирки) – обмеженість стрибків, підскоків. Основні в. п. – лежачи на спині, сидячи;

- зниження зору – вилучити вправи, пов'язані із струсом тіла.

Проведене теоретичне дослідження програмно-методичного забезпечення та стану організації навчальних занять з учнями та студентами спеціальної медичної групи дозволяє зробити такі основні **висновки:**

1) тільки на основі виявлених протиріч в організації роботи спеціальних медичних груп і теоретичного обґрунтування функцій освітнього процесу з учнями та студентами різних ступенів навчання можна конкретизувати основні і похідні від них завдання навчання учнів;

2) зміст навчального матеріалу для спеціальних медичних груп необхідно добирати з урахуванням віднесення учнів та студентів до груп А і Б, віку, статі, конкретного діагнозу захворювання, рівня фізичної підготовленості та реакції основних функціональних систем організму на різні навантаження;

3) методи і форми організації навчальної діяльності учасників обирати з урахуванням загальнопедагогічних підходів;

4) оцінювання навчальної діяльності учнів та студентів здійснювати по трьох показниках: рівень теоретичних знань, техніка виконання, позитивні зрушення в кількісних показниках про діяльність основних функціональних систем.

У перспективах подальших досліджень передбачається розробити зміст навчального матеріалу для кожного ступеня навчання учасників та систему оцінювання їх навчальних досягнень.

Список використаної літератури

1. Апанасенко Г. Л. Визначення рівня здоров'я дитини допоможе підібрати оптимальне фізичне навантаження / Г. Л. Апанасенко // Освіта України. – 2013. – № 3 від 21.01.2013 р. **2. Булич Е. Г.** Физическое воспитание в специальной медицинской группе / Е. Г. Булич. – М.: Высш. шк., 1986. – 255 с. **3. Васьков Ю. В.** Концептуальні підходи до організації занять з учнями спеціальної медичної групи в загальноосвітніх навчальних закладах / Ю. В. Васьков // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – № 5(31). – С. 29–31. **4. Васьков Ю. В.** Концепція (проект) реформування фізкультурної освіти в загальноосвітніх навчальних закладах / Ю. В. Васьков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С. С.. – Харків: ХДАДМ, 2009. – № 2. – С. 40–47. **5. Гордеев Ю. А.** Организация и проведение занятий по физической культуре с учащимися 1-11 классов специальной медицинской группы: учебн. пособие / Ю. А. Гордеев, Т. Г. Половова. – Ульяновск: УИПКПРО, 2006. – 199 с. **6. Дутчак М.** Методологічні засади організації фізичного виховання в навчальних закладах України / М. Дутчак, С. Трачук // Фізична активність, здоров'я і

спорт. – 2012. – № 2 (8). – С. 11–16. 7. Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» та інших законодавчих актів України», 17 листопада 2009 року, № 1724 – VI. 8. Залетаев И. П. Организация и проведение занятий с учащимися специальной медицинской группы / И. П. Залетаев // Физическая культура в школе. – 2005. – № 5. – С. 11–17. 9. Іванова Л. І. Фізичне виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я: Метод. посібник. / Л. І. Іванова. – К. : Літера ЛТД, 2012. – 320 с. 10. Про заходи щодо вдосконалення роботи з фізичного виховання та зберігання здоров'я школярів в навчальних закладах України. Наказ МОН України № 956 від 22.10.2008 р. 11. Про невідкладні заходи щодо збереження здоров'я учнів під час проведення занять з фізичної культури, захисту Вітчизни та позакласних спортивно-масових заходів. Наказ МОН України № 1008 від 06.11.2008 р. 12. Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах. Наказ МОН України № 518/674 від 20.07.2009 р. 13. Фізична культура для спеціальної медичної групи X-XI класів загальноосвітньої школи : програма / Укл. Ф. Ф. Бондарев, М. С. Дубовіс, В. В. Снігур. – К.: ІЗМН, 1997. – 52 с. 14. Belser E.G. Jr., McIntyre L. A model for coordinating school health promotion programs // J. Sch. Hlth. 1994, May.–№ 5. – P. 196-200. 15. Falcetti D., Kovel A. How oneschool-based clinics meeting the challenge of adolescent health care // J. Am. Acad / Nurse Pract. 1994, Aug. – №8. – P. 363–368.

**Школа О. М., Аксьонов Д. В., Аксьонов В. В., Сичов Д. В.
Розробка навчальної програми з фізичної культури для учнів та студентів, за станом здоров'я віднесених до спеціальних медичних груп**

Мета: вивчити стан проблеми та нові підходи до організації навчальної роботи з учнями чи студентами спеціальної медичної групи. Метою дослідження є: виявлення основних протиріч у вирішенні, обґрунтування провідних особливостей спеціальної медичної групи учнів та студентів; розроблена на основі цілей та завдань кожного етапу навчання; вибір основних модулів змісту навчального матеріалу.

Результати: було встановлено, що вибір змісту навчального матеріалу для спеціальних груп здоров'я є емпіричним за своєю природою, а скоріше копіює існуючу навчальну програму з фізичної культури для здорових дітей, що свідчить про зниження навантаження на студентів і учнів та виключення складних елементів. Немає певної системи оцінювання навчальних досягнень.

Ключові слова: освіта, учні, студенти, спеціальна медична група, навчальна програма.

**Школа Е. Н., Аксенов Д. В., Аксенов В. В., Сычов Д. В.
Разработка учебной программы по физической культуре для
учеников и студентов, по состоянию здоровья отнесенных к
специальной медицинской группе**

Цель: изучить состояние проблемы и обосновать новые подходы к организации учебной работы со студентами специальной медицинской группы в средних школах. Цели исследования: выявление основных противоречий в решении, обоснование ведущих особенностей специальной медицинской группы в начальных, средних и средних школах; разработанные на основе целей и задач каждого этапа обучения; выбор основных модулей содержания учебных материалов. Результаты: было установлено, что выбор содержания учебного материала для специальных групп здоровья носит эмпирический характер, а скорее копирует существующую учебную программу по физической культуре для здоровых детей, что указывает на снижение нагрузки на учащихся и исключение сложных элементов, Нет системы оценки образовательных достижений учащихся.

Ключевые слова: образование, ученики, студенты, специальная медицинская группа, учебная программа.

**Shkola E., Aksenov D., Aksenov V., Sychov D. Development of a
Curriculum for Physical Education for Pupils and Students, for Health
Reasons Related to a Special Medical Group**

Purpose: to examine the state of the problem and to justify new approaches to the organization of educational work with students of special medical group in secondary schools. The objectives of the study are: identification of the main contradictions in the solution, justification of the leading features of special medical group in primary, secondary and high schools; elaborated on the basis of the goals and objectives of each stage of training; selection of core modules the content of educational material. Results: it was found that the selection of content of educational material for special health groups is empirical in nature, but rather copying the existing curriculum on physical culture for healthy children, indicating a decrease in the load on students and on the exclusion of complex elements. Conclusions: on the basis of analysis of modern approaches to training of students of special medical group and taking into account biomedical and didactic aspects determine the leading features of each stage of training specified the main goals and objectives of the educational process, grounded different types of physical activity of students based on diagnosis of disease and needs of students of different ages, a system of assessment of educational achievements of students.

Key words: education, students, special medical group, training program, goals, objectives, training module.

Стаття надійшла до редакції 23.03.2018 р.

Прийнято до друку 25.05.2018 р.

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

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В СПОРТІ

УДК 379.85

С. М. Галій, Д. В. Семененко

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІДЛІТКІВ У СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

У більшості прогресивного людства не визиває сумнівів, що фізичні вправи, рухливі ігри, заняття спортом при дотриманні основних принципів фізичного виховання сприяють фізичному розвитку дітей і підлітків.

Фізична активність є настільки важливим аспектом в житті молоді, що цьому питанню приділяється велика увага в Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [12].

Фізична активність є головним стимулятором практично всіх фізіологічних функцій організму, запорукою нормального розумового і фізичного вдосконалення людини. Згідно з «енергетичним правилом скелетних м'язів» саме рухова активність визначає енергетичний фонд організму в онтогенезі [1]. Тому виконання фізичних вправ безумовно впливає на розвиток всіх інших функціональних систем організму: нервову, ендокринну, серцево-судинну, дихальну, видільну, травну та систему обміну речовин [2; 6; 8].

Наукові дослідження показали, що під впливом фізичних вправ та ігор діти ростуть швидше і краще (О. Дубогай, Т. Круцевич, І. Боднар, М. Булатова, Б. Шиян).

Під час виконання фізичної роботи майже в 10 разів у порівнянні зі станом спокою збільшується споживання кисню тканинами, що призводить до значних змін в діяльності дихальної і серцево-судинної систем. З часом у тренованих людей робота органів дихання стає більш економічною. Потреба організму в кисні забезпечується у них більшою мірою за рахунок збільшення глибини дихання, в той час як у нетренованих – за рахунок збільшення частоти дихання. Збільшується ударний об'єм серця, підвищується тонус судин.

Середні показники фізичного розвитку юних спортсменів вищі, ніж аналогічні показники у їх однолітків, які не займаються спортом. Вага тіла більша на 7-9 кг, зріст – на 5-6 см, окружність грудної клітини – на 5,7-6,1 см і життєва ємність легенів на 1100 мл [1].

Істотні зміни відбуваються в обміні речовин. Організм тренованої людини краще засвоює поживні речовини, у неї більш глибоко протікають окислювальні процеси, внаслідок чого шкідливі продукти розпаду надходять в кров в меншій кількості.

Сприятливо впливає рух дітей і на вищу нервову діяльність. При систематичних заняттях фізичною культурою і спортом поліпшується рухливість і врівноваженість нервових процесів в корі головного мозку. Нервова система стає більш пластичною, тобто набуває здатності швидше пристосовуватися до нових видів роботи і середовища [3].

Але у більшості людей дитячий спорт асоціюється з такими видами, як легка атлетика, плавання, гімнастика, ігрові види тощо. А силові види спорту (важка атлетика, пауерліфтинг) викликають певні побоювання, тому що вважається, що організм дитини ще недостатньо зміцнів і вправи з обтяженнями можуть небезпечно вплинути на його подальший розвиток.

Питання займатися чи не займатися підліткам силовими видами спорту є доволі актуальним. Воно турбує не тільки батьків, а й фахівців.

Тому метою нашої роботи стало вивчення можливості занять силовими видами спорту в ранньому віці та визначення особливостей фізичної підготовленості підлітків, які займаються важкою атлетикою і пауерліфтингом.

Важка атлетика та пауерліфтинг відносяться до видів спорту, де вирішальними у визначенні переможця є силова, швидкісно-силова та вибухова сили. Практика показала, що саме вправи зі штангою дають найбільший ефект в розвитку даної якості та її різновидів (Верхошанський).

Мабуть немає такої людини, яка б не хотіла мати велику фізичну силу і красиву тілобудову. Досягти бажаного можна за допомогою занять силовими видами спорту (важкою атлетикою та пауерліфтингом).

Традиції важкої атлетики в Україні сприяють підвищенню у підростаючого покоління авторитету сильної особистості. Важка атлетика – один із основних видів спорту, в процесі занять яким вирішуються задачі всебічного фізичного розвитку людини, укріплення її здоров'я, підготовки до праці і захисту Батьківщини. Пауерліфтинг стрімко набирає популярності серед молоді. Цьому сприяють успіхи наших спортсменів на міжнародній арені.

В той же час ці види спорту стрімко молодіють. Феноменальні результати, які ще вчора вважалися недосяжними, зараз стали доступними для більшості спортсменів за умови наполегливої праці. Спортсменка із Херсонщини Тетяна Скрипка норматив майстра спорту України міжнародного класу (МСУМК) виконала у віці 12 років, а заслуженим майстром спорту (ЗМСУ) стала в 20 років. В'ячеслав Слісаренко виконав нормативи МСУ і МСУМК у віці 14 та 15 років відповідно [8, с 275; 10].

Варя Акулова з Кривого Рогу у віці 6 років при власній вазі 24 кг у вправі «тяга штанги» підняла 60 кг. У 12-річному віці та власній вазі 40 кг в сумі трьох вправах пауерліфтингу вона піднімала 350 кг. Тренувати її почали з 4-денного (!) віку. У три роки вона відривала від землі свою першу «сотню», в чотири – одержала перший спортивний

розряд. Варя Акулова – найсильніша дівчинка планети, і цей факт був двічі підтверджений Книгою рекордів Гінеса [11].

Фізіологи і спортивні медики прийшли до висновку, що у вирішенні завдання збільшення сили і швидкого м'язового розвитку тренінг з обтяженнями ефективно відповідає потребі більшості людей у фізичному навантаженні [1; 3].

Загальний розвиток сили м'язів у дівчат 9-10 років і у хлопчиків до 10-11 років незначний, але з 12 до 15 років темп його помітно зростає. Найінтенсивніший розвиток сили відбувається у 15-18 років, у дівчат цей процес розпочинається та завершується дещо раніше (Хрипкова, 1978). До 17-20 років темп приросту абсолютної сили поступово уповільнюється.

У віці 10-11 років відносна сила досягає досить високих показників, що наближаються до показників дорослих. У 12-13 років темп її розвитку стабілізується, а у деяких випадках і знижується внаслідок прискореного розвитку тотальних розмірів та маси тіла. Повторне збільшення темпів розвитку відносної сили відбувається у віці від 15 до 17 років. Після 22 років спостерігається стійка тенденція до її зниження.

Істотне зростання сили у підлітків у період статевого дозрівання пов'язане зі збільшенням м'язової маси, підвищення швидкості скорочення м'язів, удосконаленням їх здатності до тривалих напружень статичного характеру, що значною мірою обумовлено розвитком кістково-м'язового апарату, функціональним станом нервових центрів, які регулюють частоту, ступінь і обсяг м'язових скорочень (Платонов, Булатова, 1995).

Функціональні можливості різних груп м'язів збільшуються неоднаково: одні з них досягають досить високого рівня розвитку вже у 10-13 років, інші – в 15 років. Відносні величини показників м'язової сили у 13-14 років при згинанні і розгинанні близькі до відповідних показників у дорослих.

Швидкісно-силові якості мають найбільш високі показники приросту у дівчат 8-10 та 11-14 років і у хлопців 11-12 та 13-15 років (Волков, 1998, Круцевич, 2003).

Під час статевого дозрівання (11-15 років) спостерігається інтенсивний приріст м'язової маси і сили у юнаків, що триває і після статевого дозрівання. Те саме відбувається і з м'язовою силою. Істотної різниці у силі м'язів ніг хлопців та дівчат одного віку не спостерігається, але сила м'язів тулуба і рук у всі вікові періоди (починаючи з 7 років) у хлопців значно більша, ніж у дівчат. Відчутна різниця між хлопцями та дівчатами у прояві силових якостей спостерігається після 13-14 років (Казарян, Волков, Круцевич).

У вікові періоди високих природних темпів зростання відповідних силових якостей спостерігається і висока адаптація організму до тренувальних навантажень. Це дає можливість у такі сенситивні періоди

посилювати засоби впливу на цю якість (Волков, 2002). У практичній діяльності такий підхід матиме високий ступінь ефективності.

Тренування з обтяженнями в дійсності допомагають укріплювати сухожилля і зв'язки, роблячи суглоби міцнішими!

Наукові дослідження продемонстрували, що всі види фізичних вправ, включаючи вправи з обтяженнями, фактично стимулюють збільшення зросту [4; 8]. Рекордсмен у найважчій вправі пауерліфтингу – «присіданні зі штангою» – ЗМСУ Семененко Дмитро встановлює рекорди України, Європи, світу з 17-річного віку. На сьогодні йому належить рекорд у цій вправі, що дорівнює 445,5 кг при власній вазі 105 кг і зрості 188 см. МСУМК Рубець Олександр, 1996 року народження, має зріст 185 см і також володіє рекордом світу у присіданні у своїй віковій групі – 440,5 кг. ЗМСУ Тесцов Віктор – рекордсмен у сумі триборства (присідання – 450 кг). Зріст спортсмена – 186 см.

Звичайно, в заняттях з дітьми і підлітками існує низка обмежень, які, перш за все, стосуються великих обтяжень, що можуть призвести до порушень у розвитку хребта, появи пахових гриж.

Силові вправи для юних атлетів не повинні бути орієнтовані на розвиток максимальної сили. Основною метою силового тренування в юному віці має бути формування міцного м'язового корсету, що захищає і підтримує тулуб, внутрішні органи та створює базу для подальших силових навантажень [5; 7; 9].

Протипоказані також вправи з сильним натуженням. Розвиток сили бажано проводити з використанням обтяжень, що не перевищують 50-60% від максимальної сили підлітків, під обов'язковим контролем лікаря та під керівництвом тренера, котрий має досвід роботи з дітьми.

Вправи зі штангою впливають на всі органи і тканини організму, викликаючи в них морфологічні і функціональні зміни, але особливо проявляються ці зміни в опорно-руховому апараті. Скелетна мускулатура гіпертрофується, змінюється також і кісткова тканина. Збільшується поперек діалізів трубчатих кісток, збільшується компактний шар кісток і прикріплення сухожилів до них. Ці зміни забезпечують велику міцність кісток і стійкість їх до навантажень. Вдосконалюється функція нервово-м'язового апарату.

Серцеві м'язи гіпертрофуються, пристосовуються до важких умов кровообігу під час великої м'язової напруги.

Висока пластичність нервової системи хлопців та дівчат дає можливість швидко і ефективно засвоїти змагальні вправи пауерліфтингу та важкої атлетики і підготувати основу для подальшого їх вдосконалення. Всебічна фізична підготовка з використанням вправ з обтяженнями створює хороші умови для розвитку якостей, необхідних не тільки в спорті, а й у подальшій трудовій діяльності.

Знання фізіології дитячого організму та особливостей проходження дітьми різних етапів розвитку особливо необхідно враховувати при організації всіх форм фізичного виховання, як основного заходу

забезпечення оптимізації фізичного розвитку дітей і створення передумов їх майбутнього міцного здоров'я.

Діти повинні отримувати задоволення від занять спортом і зберегти інтерес до фізичної активності протягом усього життя.

Подальші дослідження будуть пов'язані з плануванням навантаження у дітей старшого шкільного віку, що займаються в секціях пауерліфтингу і важкої атлетики.

Список використаної літератури

- 1. Аршавский И. А.** Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И. А. Аршавский. – М. : Наука, 1982. – 282 с.
- 2. Волков Л. В.** Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
- 3. Грибан В. Г.** Валеология / В. Г. Грибан. – К. : Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.
- 4. Жданов Л. Н.** Возраст спортивных достижений / Л. Н. Жданов. // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 6. – С. 59–60
- 5. Дворкин Л. С.** Особенности интенсивной силовой подготовки юных атлетов 12-13 лет / Л. С. Дворкин, С. В. Воробьев, А. А. Хабаров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – № 4. – С. 33–40.
- 6. Круцевич О. Я.** Теорія і методика фізичного виховання: [підручник для студ. вищ. навч. закладів. Виховання і спорту] / За ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. Т.2. – 366 с.
- 7. Круцевич Т. Ю.** Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : автореф. Дис... д-ра наук по физ. Воспитанию и спорту : 24.00.02 / Нац. Ун-т физ. Воспитания и спорта Украины / Т. Ю. Круцевич. – К., 2000. – 44 с.
- 8. 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.
- 9. Теорія та методика фізичного виховання** // Науково-методичний журнал. – 2004. – №3(15). – С. 40–44
- 10. [http: // www.rg.ru Anons/arc_2003/0802/9.shtm/](http://www.rg.ru/Anons/arc_2003/0802/9.shtm/)**
- 11. [http: // www.izvestia.ru/life/article 443532.](http://www.izvestia.ru/life/article_443532)**
- 12. [http: // zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#n14](http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#n14)**

Галій С. М., Семененко Д. В. Особливості фізичної підготовки підлітків у силових видах спорту

У статті розглянуто питання фізіологічного обґрунтування можливості занять силовими видами спорту з раннього дитячого віку. Силові вправи пауерліфтингу і важкої атлетики мають позитивний вплив на організм, сприяють розвитку і прояву фізичних і психічних якостей людини, є активною формою рухової діяльності, корисної для людей будь-якого віку. Розкриті основи силових видів спорту (пауерліфтинг, важка атлетика) в дитячому і юнацькому віці. Надаються рекомендації відносно побудови тренувань в силових видах спорту. Сучасні силові

види спорту стрімко молодшають. Середній вік учасників і переможців чемпіонатів світу серед чоловіків і жінок в силових видах спорту постійно знижується. Це повинно спонукати фахівців до більше поглибленого вивчення особливостей дитячого і підліткового пауерліфтингу і важкої атлетики. Силовими видами можна займатися у будь-якому віці. Необхідно лише враховувати вікові особливості.

Ключові слова: пауерліфтинг, важка атлетика, фізичні вправи, фізіологічні можливості, дитячий та юнацький спорт, здоров'я.

Галий С. Н., Семененко Д. В. Особенности физической подготовки подростков в силовых видах спорта

В статье рассмотрен вопрос физиологического обоснования возможности занятий силовыми видами спорта в раннем детском возрасте. Силовые упражнения пауэрлифтинга и тяжелой атлетики положительно влияют на организм, содействуют развитию и проявлению физических и психических качеств человека, являются активной формой двигательной деятельности, полезной для людей любого возраста. Раскрыты основы силовых видов спорта (пауэрлифтинг, тяжелая атлетика) в детском и юношеском возрасте. Даны рекомендации относительно построения тренировок в силовых видах спорта. Современные силовые виды спорта стремительно молодеют. Средний возраст участников и победителей чемпионатов мира среди мужчин и женщин в силовых видах спорта снижается. Это должно побуждать специалистов к более углубленному изучению особенностей детского и подросткового пауэрлифтинга, и тяжелой атлетики. Силовыми видами можно заниматься в любом возрасте. Необходимо лишь учитывать возрастные особенности.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, тяжелая атлетика, физические упражнения, физиологические возможности, детский и юношеский спорт, здоровье.

Galii S., Semenenko D. Features of Physical Preparation of Teenagers in the Power Types of Sport

The article discusses the question of physiological ground of possibility of engaging in the power types of sport is considered in early children's age. Powerlifting and weightlifting exercises have positive influence for an organism, assist to development and display of physical and psychical qualities of man, are the active form of motive activity useful for the people of any age. Bases of power types of sport (powerlifting, weightlifting) are exposed in children's and youth age. Given to recommendation in relation to the construction of training in the power types of sport. The modern power types of sport swiftly get younger. Middle age of participants and winners of world cups among men and women in the power types of sport goes down. It must induce specialists to more deep study of features of children's and juvenile powerlifting and weightlifting. Power kinds it is possible to engage in

any age. It is necessary only to take into account the age-related features. 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, weightlifting, physical exercises, general foundations of children and junior powerlifting, children and junior sports, health.

Стаття надійшла до редакції 15.03.2018 р.

Прийнята до друку 25.05.2018 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Мазін В.М.

УДК 796.015:796.817

Р. В. Дуднік, С. І. Шинкарьов, О. Д. Шинкарьова

ПРОГРАМА ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ЗІ СПОРТСМЕНАМИ У СЕКЦІЯХ З БОЙОВОГО ГОПАКА

В даний час досягнення багатьох спортивних результатів не можливе без добре продуманого та раціонально побудованого процесу спортивної підготовки у будь-якому виді спорту. Основна мета спортивного тренування – забезпечити високий рівень здоров'я, оволодіння спортивною технікою, розвиток фізичних якостей, виховання моральних та вольових рис характеру 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 спортсмена «високого класу».

Ключова складова раціональної побудови процесу спортивної підготовки є програма тренувальних навантажень, яка відіграє особливу роль для вдосконалення системи підготовки [4].

Планування є найважливішою умовою безперервного зростання результатів у процесі багаторічної підготовки спортсменів. Проблемам пов'язаним із плануванням навантажень і їх впливу на організм спортсменів присвячені наукові праці Н. Зіміна, М. Годіка, В. Платонова, Б. Кокарева, М. Малікова, Т. Напалкової [4; 7; 14] та ін.

У свою чергу серед видів спорту, які заслуговують особливої уваги, у даному контексті, є українські національні види спорту, які з кожним роком набирають все більшої значущості і популярності, а отже

потребують більш детального акценту з боку науковців в плані підготовки резерву та ефективності тренувального процесу.

Одним із національних видів спорту, який потребує детальних досліджень виступає бойовий гопак, який представляє собою бойове мистецтво, відтворене на основі елементів традиційного козацького бою, що збереглися в народних танцях та власного досвіду дослідника бойових мистецтв львів'янина В. Пилата [2].

Бойовий гопак розглядають видом української національної боротьби, бойовим мистецтвом українських козаків, що трансформувалося в український народний танець [6].

Бойовий гопак – це система гармонійного розвитку особистості в якому поєднуються спорт із культурою, традиціями та світоглядом нашого народу [1; 5].

Він є лицарським мистецтвом українського народу, яке достойно конкурує з японським карате, китайським кунг-фу, грецьким панкратіоном, французьким саватом і американським кік-боксінгом. І у цьому розумінні, бойовий гопак складає конкуренцію більш розповсюдженими видам бойових (східних) мистецтв [3].

Тобто – це українське бойове мистецтво, відтворене на основі елементів традиційного козацького бою, що збереглися в народних танцях.

Цікаво, що історія виникнення гопака пов'язана з бойовими тренуваннями козаків Запорозької Січі у XVI–XVIII століттях, а попередником гопака був танець козак, який представляв собою боротьбу характерів, відкритий прояв емоцій, змагання у силі, вправності й творчій фантазії.

Встановлено, що активна робота по відродженню бойового гопака пов'язана із ім'ям В. Пилата, яка була розпочата у 1985 році. Даний рік характеризується тим, що вищезгаданим науковцем була започаткована експериментальна школа з дослідження гопака як бойового мистецтва. З 2017 року бойовий гопак визнано офіційним видом спорту в Україні.

Дослідники стверджують, що В. Пилат, взявши за основу гопака і метелицю, виявив низку елементів, схожих з бойовими мистецтвами й характерних лише для українських танців. У подальшому поєднавши східні бойові техніки і танцювальні рухи з традиційною школою самозахисту, що існувала на Галичині, створив українське бойове мистецтво під назвою «бойовий гопак».

Як бачимо, питання пов'язані із відродженням, становленням та вдосконаленням різних сторін спортивної підготовки з бойового гопака, а особливо із тренувальними навантаженнями є актуальними.

Не зважаючи на існування деяких публікацій, присвячених бойовому гопаку, зазначимо, що дослідження пов'язані із різними сторонами тренувальних навантажень з бойового гопака зовсім відсутні, а тому потребують детальних досліджень.

Мета роботи – обґрунтувати та розробити програму тренувальних навантажень зі спортсменами у секціях з бойового гопака.

В основу розробки програми тренувальних навантажень лягли результати аналізу існуючих наукових матеріалів пов'язаних із тренувальними навантаженнями даної проблеми [8; 9; 12; 13; 14], а також власні дослідження.

Програма тренувальних навантажень з бойового гопака складається із двох частин – загальної фізичної підготовки і спеціальної фізичної підготовки.

Засоби загальної фізичної підготовки спрямовуються на різнобічний, пропорційний розвиток основних рухових якостей.

Засоби спеціальної фізичної підготовки спрямовуються на пріоритетний розвиток найбільш важливих рухових якостей та навичок [9].

Спеціальна спрямованість фізичної підготовки складається з органічного співвідношення засобів, методів і форм загальної спеціальної фізичної підготовки, забезпечення на основі загальної фізичної підготовки пріоритетного розвитку спеціальних рухових якостей, прикладних навичок і рухових умінь, важливих для забезпечення високого рівня майстерності з бойового гопака.

Широке використання методів і засобів спеціальної фізичної підготовки дозволяє успішно формувати важливі для бойової діяльності якості і навички, які є основою бойової майстерності й ефективного використання бойової техніки [7].

Плануючи тренувальний процес з бойового гопака необхідно враховувати індивідуальні особливості тих, що займаються, рівень загальної і спеціальної фізичної підготовленості, календар змагань та результат минулого сезону.

Також важливо зазначити, що при плануванні тренувальних навантажень треба вирішувати наступні питання:

- неухильне збільшення обсягу засобів загальної і спеціальної підготовки, співвідношення між якими поступово змінюється на користь засобів спеціальної спрямованості;
- приємність обсягів і інтенсивності тренувальних навантажень;
- одночасний розвиток основних фізичних якостей з переважним розвитком окремих фізичних якостей в найбільш сприятливих вікових періодах [10].

У нашому дослідженні програма тренувальних навантажень ґрунтується на наступних загально-педагогічних і специфічних принципах: свідомості і активності; наочності; доступності і індивідуалізації; систематичності; міцності і прогресування; спрямованості до вищих досягнень; поглибленої спеціалізації; безперервності тренувального процесу; єдності поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень; хвилеподібності і варіативності тренувальних навантажень; циклічності процесу

підготовки; єдності і взаємозв'язку структури змагальної діяльності і структури підготовленості [11].

Програма розрахована на спортсменів-новачків і в залежності від рівня тих, що займаються може коректуватися.

Зазначимо, що розвиток фізичних якостей в бойовому гопаку вбачаємо паралельно з удосконаленням рухових умінь і навичок.

На нашу думку, найбільш раціональною послідовністю вивчення технічних елементів є наступна послідовність: 1) техніка стійок і позицій; 2) техніка бойових кроків; 3) техніка стрибків; 4) техніка стусанів і їх поєднань; 5) техніка копняків і їх поєднань; 6) техніка повзунців; 7) техніка підсікань; 8) техніка затул; 9) техніка перепон; 10) техніка підбивань; 11) техніка зачепів.

Розвиток фізичних якостей переважно повинен бути спрямований на розвиток швидкісно-силових якостей, так як у більшості випадків результативність в бойовому гопаку залежить саме від цих якостей [9; 10].

Тому акцент програми тренувальних навантажень спрямований саме на розвиток цих якостей в мікроциклах тренування разом із технічною підготовкою. При цьому в удосконалення техніки бойового гопака повинно проходити за додатково розробленою програмою.

На нашу думку найбільш раціональним тижневим циклом тренувального процесу з бойового гопака є чотирьох денний цикл, приведений нижче.

Програма тренувальних навантажень з бойового гопака.

Перший день:

1. розминка 15-20 хв.;
2. вистрибування із вихідного положення упор присівши з акцентом на найшвидше виконання рухової дії × 3-4 підходи (1-2 повторення);
3. присідання зі штангою 50-60 кг × 3-4 підходи (по 2-3 повторення), темп повільний;
4. швидка зміна ніг у положенні випаду × 2-3 підходи (по 10-15 повторень);
5. удосконалення техніки бойового гопака (в залежності від послідовності проходження навчального матеріалу).

Другий день:

1. розминка 15-20 хв.;
2. стрибки на одній нозі з просуванням вперед × 2 підходи × 15м (1-2 повторення);
3. переміщення в положенні лежачи вперед 2 підходи × 15м (1-2 підходи);
4. загальна фізична підготовка (вправи на гнучкість);
5. удосконалення техніки бойового гопака (в залежності від послідовності проходження навчального матеріалу).

Третій день:

1. розминка 15-20 хв.;

2. загальна фізична підготовка (вправи на витривалість);
3. переміщення в положенні лежачи ззаду вперед 2 підходи × 15м (2-3 підходи);
4. присідання зі штангою 50-60 кг × 3-4 підходи (по 2-3 повторення), темп середній;
5. удосконалення техніки бойового гопака (в залежності від послідовності проходження навчального матеріалу).

Четвертий день:

1. загальна фізична підготовка (спортивні ігри);
2. удосконалення техніки бойового гопака (в залежності від послідовності проходження навчального матеріалу).

Приведена програма тренувальних навантажень з бойового гопака, із зазначеними засобами, може застосовуватися максимум 1 місяць, після чого навантаження повинно бути збільшене в залежності від рівня підготовленості спортсменів.

Висновки.

1. Техніка бойового гопака представляє собою сукупність фахових дій, потрібних бою для успішного ведення боротьби.

Бойовий гопак представлений величезною кількістю технічних елементів, які розрізняються за руховими завданнями, зміною положення тіла у просторі і забезпечують здійснення поставленої мети.

В залежності від цільового призначення технічні елементи бойового гопака розподіляються на техніку нападу і техніку захисту, які у свою чергу діляться на техніку кроків і техніку взаємодій.

Техніка бойового гопака представлена наступними елементами: стійками; позиціями; бойовими кроками; стрибками; стусанами; поєднань стусанів; копняків; поєднань копняків; повзунцями; підсіканнями; затулами; перепонами; підбиваннями; зачепами.

2. Розроблена програма тренувальних навантажень базується на результатах аналізу існуючих наукових матеріалів пов'язаних з тренувальними навантаженнями, а також власних досліджень і ґрунтується на загально-педагогічних і специфічних принципах.

У програмі розвиток фізичних якостей переважно спрямований на розвиток швидкісно-силових якостей, так як результативність в бойовому гопаку залежить саме від них. Розвиток швидкісно-силових якостей відбувається разом із технічною підготовкою.

Програма розрахована на спортсменів-новачків і в залежності від рівня тих, що займаються може коректуватися.

При розробці програми тренувальних навантажень за основу брався чотирьох денний мікроцикл.

Програма тренувальних навантажень з бойового гопака, із зазначеними засобами, може застосовуватися максимум 1 місяць, після чого навантаження повинно бути збільшене в залежності від рівня підготовленості спортсменів.

В перспективі наших досліджень більш детально вивчити розвиток та впровадження набираючого все більшої значущості і популярності такого бойового мистецтва як бойовий гопак в різних регіонах України.

Список використаної літератури

- 1. Богуславська В.** Еволюція науково-методичного забезпечення системи підготовки в українському національному одноборстві «бойовий гопак» / В. Богуславська, М. Басістий // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2015. – т. 4. – С. 6–10. **2. Бойовий** гопак [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/Бойовий_гопак. **3. Відмінності** гопака від інших мистецтв [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.vovkystustani.viche-boroslava.org.ua/index.php/statti/12-vidminnosti-hopaka-vid-inshykh-mystetstv>. **4. Годик М. А.** Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок : автореф. дис. на здобуття ступеня д-ра пед. наук. / М. А. Годик. – М., 1982. – 42 с. **5. Данилевич М.** Зміни рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості хлопчиків під впливом занять бойовим гопак / М. Данилевич, А. Гачкевич // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2006. – Вип. 10, т. 1. – С. 125–130. **6. Зубалій М.** Бойовий гопак / М. Зубалій, О. Остапенко // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 2 – С. 40, 46, 55. **7. Кокарев Б.** Порівняльний аналіз змісту змагальних навантажень у спортивній аеробіці в різних олімпійських циклах [Електронний ресурс] / Б. Кокарев, М. Маліков, С. Кокарева, Т. Напалкова. – Режим доступу : <http://sport.eenu.edu.ua/index.php/sport/article/viewFile/106/85>. **8. Круцевич Т. Ю.** Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К., 2008. – 392 с. **9. Пантік В. В.** Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток студентської молоді [Електронний ресурс] / В. В. Пантік, Н. Я. Захожа. – Режим доступу: <http://visnyksnu.com.ua/wp-content/uploads/2015/06/Pantik-V.-V.-Zahozha-N.-YA.-Fizychni-navantazhennya-ta-vidpochynok-yak-factory-vplyvu-na-fizychnyj-rozvytok-studentskoyi-molodi.pdf>. **10. Пилат В.** Бойовий Гопак / В. Пилат. – Львів : Галицька видавнича спілка. – 1999. – 336 с. **11. Пилат В. С.** Бойовий Гопак. Навчальна програма для фізкультурних коледжів України / В. С. Пилат. – Л. : Галицька видавнича спілка, 2001. – 39 с. **12. Платонов В. Н.** Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2013. – 624 с. **13. Холодов Ж. К.** Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Изд-кий центр «Академия», 2003. – 144 с. **14. Шиян Б. М.** Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2007. – 271 с.

Дуднік Р. В., Шинкарьов С. І., Шинкарьова О. Д. Програма тренувальних навантажень зі спортсменами у секціях з бойового гопака

У статті розглянуто програму тренувальних навантажень з бойового гопака. Плануючи тренувальний процес з бойового гопака необхідно враховувати індивідуальні особливості тих, що займаються, рівень загальної і спеціальної фізичної підготовленості. Програма розрахована на спортсменів-новачків і в залежності від рівня тих, що займаються може коректуватися. При розробці програми тренувальних навантажень за основу брався чотирьох денний мікроцикл.

Розвиток фізичних якостей в бойовому гопаку відповідно до програми повинен відбуватися паралельно з удосконаленням рухових умінь і навичок. Акцент програми тренувальних навантажень був спрямований на розвиток швидко-силових якостей в мікроциклах тренування разом із технічною підготовкою. Програма тренувальних навантажень з бойового гопака, із зазначеними засобами, може застосовуватися максимум 1 місяць, після чого навантаження повинно бути збільшене в залежності від рівня підготовленості спортсменів.

Ключові слова: програма тренувальних навантажень, фізична підготовка, швидко-силові якості, чотирьохденний мікроцикл.

Дудник Р. В., Шинкарев С. И., Шинкарева Е. Д. Программа тренировочных нагрузок спортсменов в секциях боевого гопака

В статье рассмотрена программа тренировочных нагрузок в секциях боевого гопака. Планируя тренировочный процесс необходимо учитывать индивидуальные особенности занимающихся их уровень общей и специальной физической подготовленности. Программа рассчитана на спортсменов-новичков и в зависимости от уровня занимающихся может корректироваться. При разработке программы тренировочных нагрузок за основу брался четырехдневный микроцикл.

Развитие физических качеств в боевом гопаке в соответствии с программой должно происходить параллельно с совершенствованием двигательных умений и навыков. Акцент программы тренировочных нагрузок был направлен на развитие скоростно-силовых качеств в микроцикле тренировки вместе с технической подготовкой. Программа тренировочных нагрузок в боевом гопаке, с указанными средствами, может применяться максимум 1 месяц, после чего нагрузка должна быть увеличена в зависимости от уровня подготовленности спортсменов.

Ключевые слова: программа тренировочных нагрузок, физическая подготовка, скоростно-силовые качества, четырехдневный микроцикл.

Dudnik R., Shinkarev S., Shinkareva O. A Training Program for Athletes in the Combat Hopak Sections

The article examines the program of training loads from combat hopak. When planning the training process from combat hopak it is necessary to take

into account the individual peculiarities of those involved, the level of general and special physical fitness. The program is designed for athletes-novices and depending on the level of those involved can be adjusted. In developing the training load program, the four-day micro-cycle was taken as the basis.

The development of physical qualities in the combat hawk according to the program should take place in parallel with the improvement of motor skills and skills.

Physical training should primarily be aimed at the development of speed-strength qualities, as in most cases, the effectiveness of combat hopak depends on these qualities. The emphasis of the training load program was directed at the development of speed-strength qualities in micro-cycle training combined with technical training. The program of training loads from the combat hopak, with the indicated means, can be used for a maximum of 1 month, after which the load should be increased depending on the level of preparedness of athletes.

Key words: training load program, physical training, development of speed-strength qualities, four-day micro-cycle.

Стаття надійшла до редакції 16.03.2018 р.

Прийнята до друку 25.05.2018 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Мазін В.М.

УДК 373.017:613]:796.077.5

А. О. Житницький

ПРОЦЕС НАВЧАННЯ ТА ФОРМУВАННЯ ЗНАНЬ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ НА ВІДДІЛЕННІ ПАУЕРЛІФТИНГУ В ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКІЙ СПОРТИВНІЙ ШКОЛІ

Аналіз результатів виступу спортсменів нашої країни на Всесвітніх Іграх 2017 року (м. Вроцлав, Польща) в основній програмі, в тому числі з пауерліфтингу, показує сильні та слабкі сторони сформованої системи підготовки юних спортсменів, а також рівень знань здорового способу життя (ЗСЖ). Золоті медалі в різних вагових категоріях чоловіків і жінок отримані з наступними результатами: Сергій Білий (важка вага) – сума балів триборства 1080 кг; Олексій Ракочій (супер-важка вага) – сума балів 1105 кг; Соловйова Лариса (середня вага) – 605 кг. Поряд з цим золоті медалі отримали в тайському боксі: І. Любченко, С. Куляба, О. Приймач.

Світлана Малькова і Наталя Москвіна отримали вищі нагороди в синхронних стрибках на батуті. Не можуть не радувати результати Богдана Мачульська з джиу-джицу, Світлани Тросюк з сумо та Станіслава Горуна з карате, які в нових для нашої країни видах спорту

змогли в короткий термін домогтися вищих спортивних результатів. Більшість з цих спортсменів пройшли підготовку в системі дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ) за певною навчальною програмою [4] та методикою навчання [5; 7].

Тому не виключенням став такий вид спорту як пауерліфтинг.

Вивчення матеріалів наукових пошуків провідних вчених і фахівців вищої школи (М. Гончаренко, 2015; О. Горбунова, 2012; В. Жамардія, 2012; А. Стеценка, 2011; В. Лобко, 2015 та ін.), а також власних досліджень вказує на низький рівень фізичної підготовленості та здоров'я учнівської та студентської молоді. Так, науковці С. Єрмаков, М. Носко, Л. Шестерова, Ж. Козина, О. Школа та інші встановлюють, що одним з напрямків покращення такого незадовільного розвитку молоді є використання навчально-тренувальних занять різними видами спорту [1; 2; 3; 6].

Метою дослідження є осмислення причинно-наслідкових зв'язків між рівнем знань із ЗСЖ під час навчання в ДЮСШ, їх матеріально-технічним забезпеченням та системою тренувального процесу поряд з кваліфікацією тренерсько-педагогічного складу і мотивацією всіх учасників процесу (спортсменів, їх сімей, тренерів і керівників шкіл).

Дана мета полягає в розв'язанні низки завдань та вимагає великої, тривалої, різнобічної професійної науково-дослідної роботи. У статті розглядаються лише питання, які були зібрані за матеріалами статистичної звітності ДЮСШ за п'ять років (2012-2016 рр.) та обґрунтування результатів змагань всіх рівнів за участю спортсменів, яких підготували на заняттях з пауерліфтингу. Цей аналіз відображає не тільки зміни демографічної ситуації в нашій країні і конкретно в Харківському регіоні, а й суттєві зміни, які безперервно, непомітно відбуваються у всіх сферах суспільного життя. Кінцевим результатом цих змін виступає динаміка чисельності учнів спортивних шкіл.

Для порівняння були взяті КДЮСШ №9 м. Харкова та ДЮСШ м. Первомайський (Первомайського району Харківської області), в цих школах діють відділення пауерліфтингу. У таблиці 1 показано, що в 2012 р кількість учнів початкового етапу підготовки в КДЮСШ № 9 становило 77,4% і не змінювалося. У 2015 році цей показник знизився до 72,1%, а в 2016 р до 67,5%. За цей період кількість дівчат в групах від загальної кількості учнів помітно змінювалося. Так найменший показник зафіксований в 2012 р – 17,9%, в 2013 році він становив 21,6%, а в 2016 – 23,0%. Найбільша кількість дівчат в даній школі спостерігалася в 2014, 2015 років. і становило 33,5%, 34,1%, відповідно.

У ДЮСШ міста Первомайський досліджуваний показник знаходився на тому ж рівні: в 2012 р 78,2%, в 2016 р – 70,1%. За цей період коливання знаходилися в інтервалі 72% – 84,3%. Наведені показники підтвердили нашу робочу гіпотезу, складену на початковому етапі дослідження (2012-2014 рр.) Яка полягала в тому, що відмінностей в освоєнні ЗСЖ молоддю в формі їх навчання в ДЮСШ між обласним

центром та районними центрами істотно не спостерігається. Новим елементом в цьому дослідженні є те, що в місті Первомайський, на відміну від аналізованої КДЮСШ № 9 міста Харкова, спостерігається стійке, хоча і незначне, збільшення чисельності дітей сиріт, при повній відсутності цієї категорії в аналізованій школі за весь період. У ДЮСШ міста Первомайський чисельність сиріт склала: у 2012 р – 6 осіб, 2013-2014 рр. – 5 осіб, 2015 року – 11 осіб, в 2016 р – 7 осіб (табл. 1).

Таблиця 1

**Динаміка чисельності учнів КДЮСШ № 9 м. Харків і ДЮСШ
м. Первомайський Харківської області (за даними звіту ДЮСШ
(СДЮШОР), що подається до Міністерства молоді та спорту
України, форма 5-ФК)**

№	Назва ДЮСШ	Рік	Кількість учнів		З них				Початкова підготовка, %	Дівчата, %
			Усього	Етап початк ової підгото вки	дівчата	діти віком до 18 років	сиріти	інваліди		
1.	КДЮС Ш №9	2012	1490	1153	267	1437	-	-	77,4	17,9
		2013	1521	1200	328	1486	-	-	77,8	21,6
		2014	1645	1263	551	1615	-	-	76,7	33,5
		2015	1585	1142	541	1540	-	-	72,1	34,1
		2016	1616	1092	372	1578	-	-	67,5	23,0
2.	ДЮСШ м. Перво- майськи й	2012	545	426	132	545	6	-	78,2	24,2
		2013	572	482	181	572	5	-	84,3	31,6
		2014	527	382	181	527	5	-	72,5	34,3
		2015	551	430	157	551	11	1	78,0	28,4
		2016	553	392	139	553	7	-	70,1	25,1

Оскільки сирітство, як складне соціальне явище відображає багато різнорідних процесів, причини та особливості, освоєння ЗСЖ дітьми сиротами вимагає спеціального вивчення. В рамках мети дослідження відзначимо, що в історичному вимірі саме сироти частіше за інших своїх однолітків поповнювали ряди в багатьох країнах світу професійних злочинців-рецидивістів. Старість ці люди найчастіше закінчують бездомними, приниженими, що не знайшли себе при різних моделях соціальної допомоги і захисту з боку держави. ЗСЖ з позицій валеологічного підходу передбачає, перш за все, раціональне використання вільного часу дітьми з раннього дитинства.

ДЮСШ в цьому контексті є безальтернативним соціальним середовищем для дітей з різних сімей, але для сиріт це ще й форма знаходження середовища своїх однолітків близькою за своїми спортивним уподобанням, перш за все, по духу змагальності. В епоху зростаючого, особливо в міському середовищі, молодіжного неробства, де пошук будь-якого заняття стає просто неминучістю, саме в спортивних школах сироти можуть, як ніде краще, самореалізуватися.

Відзначимо, однак, що в 2016-2017 рр. вартість продуктів харчування для повноцінного раціону юного спортсмена 14-18 років стала настільки високою, що без цільової реальної допомоги державних соціальних структур у дітей-сиріт дуже мало шансів домогтися реальних спортивних результатів.

Природно, що кожен тренер, в тому числі й на відділенні пауерліфтингу, не може виконати успішно свою роботу, якщо водночас не буде забезпечувати належний рівень тренувального процесу і особистих контактів кожного свого учня на двох інших рівнях представленої моделі. Участь автора в якості тренера в травні 2017 року на Чемпіонаті Світу з класичного пауерліфтингу (г. Мінськ), де була можливість нового широкого відчуття як самої атмосфери змагань такого високого рівня, так і особистого спілкування автора як тренера зі своїми учнями. Не можна не відзначити в цьому контексті, що оцінка спортсменів своїх результатів і чужих (найбільш близьких до них) має особистісний характер. З цієї причини далеко не завжди, оцінки журналістів не спортсменів з конкретного виду спорту здатні формувати в нинішньому інформаційному суспільстві те розуміння загальнонаціональних проблем в світі фізичної культури та спорту, яке необхідно для нинішнього покоління вихованців ДЮСШ.

Найбільш складним на наш погляд є другий рівень представленої моделі, коли майбутньому лідеру країни, Європи та Світу треба знайти сприятливі для себе оціночні судження підлітків-колег. Відомий афоризм: «Немає пророка в своїй вітчизні», в кожному виді спорту, в кожній країні і в кожному поколінні має свої форми особливого прояву і сприйняття. В цьому контексті перше місце Рудь Софії на Чемпіонаті Європи з класичного пауерліфтингу серед юніорок, (м. Тістед, Данія, вагова категорія до 72 кг з результатом сумі триборства 392 кг), яка з 2014 року займалася в КДЮСШ №9, не можна вважати випадковим і несподіваним. Повертаючись додому, де Софія Рудь вже адаптувалася психологічно до свого першого місця на міжнародному рівні в невимушеній співбесіді, де були присутні та інші учасники саме другого рівня спілкування майбутнього чемпіона, на думку Софії Рудь, мав вирішальне значення з позиції нинішнього розуміння тренерських турбот і труднощів відзначимо, що якщо більш здатний ніж його одноліток в групі спортсмен не отримує суспільного визнання однолітків, успішне зростання буде важчим, нехай навіть прихованим, але заздрісним ставленням однолітків. На фоні своєї групи кожен підліток індивідуально, частіше не публічно, проводить власний рейтинг для себе. В залежності від того чи схильний підліток до завищення або заниження своєї самооцінки, єдність процесів навчання в трьох представлених нами рівнях полягають у тому, що учень в процесі перебування в спортивній школі контактує одночасно в трьох різних вимірах.

Загальновідомий факт з життя великий спортсменів – Е. Пеле, В. Лобановського, А. Шевченка, Ю. Пояркова, в тому випадку, якщо

однолітки не вболівають, не радіють за свого, нехай навіть маленького, але лідера, який показав вищий результат ніж вони самі, на психологічному рівні не може формуватися установка на стійке покращення досягнутих результатів в рамках цього первинного спортивного колективу. Перший рівень особистих контактів з тренером доповнюється без контролю і участі тренера індивідуальними контактами в групі. Саме на цьому другому рівні посилюються або слабшають мотиваційні сили кожного учня. При цьому внутрішня оцінка спортивних результатів кожного учня з неминучістю зустрічається з оцінкою групи. Так виробляється осягнення того, що прийнято називати колективним розумом. Це громадська сила групи для підлітків одних перетворює в лідерів, інших в аутсайдерів. Групи на різних спортивних відділеннях мають свою тільки їм властиву специфіку оцінки як престижності свого і чужого виду спорту, так і перспективи занять з позицій професійної спроможності заробляти в майбутньому. Це відбувається в тих сферах діяльності, де в тій чи іншій формі активно йде опора на набутий досвід в ДЮСШ.

Таким чином, будь-який процес або його частина, виділена для більш глибокого аналізу в ланцюзі причинно-наслідкових зв'язків, дозволяє використовувати знання і навички в майбутній професії. Це охоплює досить довгий (10-15 і більше років) часовий період. У просторовому вимірі розвитку особистості кожен учень одночасно перебуває в системі трьох різнорівневих міжособистісних контактів. Виходячи з викладеного, на нашу думку, виділені в пропонованій моделі рівні реалізації фіксують в узагальненому вигляді все те, що вимагає наукового осмислення й розвитку (табл. 2).

Таблиця 2

Трирівнева модель набуття знань учня відділення пауерліфтингу в ДЮСШ

№ п/п	Рівень навчання і контактів	Проблема, що вирішується	Очікувані основні результати
1.	Учень-тренер-педагог	Формування первинних знань та рухових навичок в конкретному виді спорту	Формування фізіологічних основ розвитку організму учня відповідно до прийнятих методик. Покращення взаєморозуміння між учнями та тренерами-педагогами в процесі цільового досягнення очікуваних індивідуальних результатів
2.	Учень-навчальна група	Формування груп з орієнтацією на їх лідерів і зростання групи за принципом міжособистісних відношень	Змагання серед учнів на інтуїтивному особистісному рівні, який дає змогу кожному сформувати власну самооцінку (хто він серед інших). Підготовка та участь в змаганнях ДЮСШ, міста, регіону, країни.

3.	Учень в системі навчального-тренувального процесу ДЮСШ	Власне розуміння можливостей перейти у вищу категорію відповідно до існуючих умов. Формування на цій основі власних прихованих спортивних кар'єрних орієнтирів с подальшим використанням для прийняття рішення щодо можливостей варіантів вибору спортивної кар'єри	Підвищення віддачі використання усіх складових створеного матеріально-технічного та кадрового (тренерсько-викладацького) складу; фінансового, інформаційного, психологічного та ін., з використання кращих досягнень Світу, провідних країн, чемпіонів власної країни
----	--	---	---

Оскільки формування рухових навичок у будь-якому виді спорту і в системі здорового способу життя передуює засвоєнню певної системи знань то, як ми вважаємо, навчання, засноване на сприйнятті сформованої системи знань, є первинною незамінною ланкою цього процесу. Пропонована нами трирівнева модель є результатом авторського осмислення як періоду свого становлення, як спортсмена, так і багаторічної роботи в якості тренера викладача з підлітками на відділенні пауерліфтингу. При обґрунтуванні запропонованої моделі ми виходили з двох вихідних методологічних загальноприйнятих підходів:

1. Знання передують вмінню. Це положення реалізується на початковому етапі навчання в дитячій спортивній школі, так як саме тут реалізуються всі можливості підлітка в своїй нерозривній триєдності: хочу – знаю – вмію. Саме це, в кінцевому рахунку, визначає форму сприйняття здорового способу життя в зрілі роки.

2. Повідомляючи загальноприйняті знання, що стали на кожному історичному етапі розвитку педагогіки обов'язковими в навчальних програмах, кожен учень оцінює себе в цій системі знань, вимог, нормативів і спортивної класифікації.

Тренер бачить динаміку поступального розвитку підлітків, розуміючи кожную особистість як індивідуальну і неповторну. З огляду на це він, при необхідності, коригує режим тренувань, вибираючи ті психологічні прийоми особистого спілкування, які, на його думку, будуть забезпечувати досягнення поставлених цілей. Це передбачає: віру учня у свої фізичні і моральні сили; осмислення підлітком прикладу однолітків в рамках конкретної спортивної дисципліни. Для кожного конкретного учня, на думку тренера, повинен бути свій надихаючий кожного орієнтир. Після виконання контрольно-перекладних нормативів саме тренер використовує результати кожного учня як ключовий фактор мотивації для нього і для інших.

Незалежно від того чи задоволений підліток своїми результатами чи ні, завдання тренера полягає в тому, щоб знайти індивідуальний підхід до кожного і спонукати його до вдосконалення своїх результатів.

У реальному житті ДЮСШ саме ці сторони педагогічного процесу складають основу формування знань і навичок. Інший важливий положення в представленій моделі, яке хотілося б підкреслити, полягає в безперервній послідовності ускладнення комплексу вправ. З урахуванням вікових змін дитячого організму і самооцінки кожним учнем своїх результатів в кожному навчальному році змінюється режим тренувань.

Наукову новизну пропонованої трирівневої концептуальної моделі є те, що в ній вперше в відомих нам джерелах розкрита причинно-наслідковий зв'язок навчально-тренувального процесу на відділенні пауерліфтингу в ДЮСШ, зокрема здобування знань, формування рухових навичок і осмислення своїх і чужих результатів, представлена в тривалому процесі, який охоплює весь період навчання в ДЮСШ. При цьому виділені особливості особистих контактів тренера-педагога з підлітками, розуміючи прихований характер їх спілкування зі своїми однолітками на неформальному рівні. По-друге, по кожній спортивній дисципліні з урахуванням нашої трирівневої моделі легше і простіше зробити конкретне наповнення, яке відрізняє кожну спортивну дисципліну від інших. Але без загального концептуального осмислення стану справ в ДЮСШ неможливо орієнтувати тренерсько-педагогічні колективи і самих спортсменів на постійне збільшення не тільки фізичних навантажень, а і орієнтацію на досягнення конкретних спортивних розрядів.

Як відомо, після будь-яких не вдалих виступів на європейських і міжнародних змаганнях в засобах масової інформації різко посилюється пошук винних. При цьому журналісти, громадські діячі та представники різних інститутів влади відповідальних за фізичну культуру і спорт, як правило (і не тільки в Україні) обмежують причинно-наслідковий ланцюг. Але в професійному вимірі першого рівня пропонованої моделі: учень – тренер – педагог основна частина причинних елементів завжди прихована від будь-якого наукового аналізу. Психологією взаємин громадянин – держава в своїй нижній проекції на рівень учень – тренер завжди має більше прихованих від формального аналізу причин і наслідків, ніж прийнято показувати в офіційній літературі. У більшості спортсменів у віці 12-16 років переважає критичне ставлення до тренера, але не до себе. Напевно без цього феномена світ колись би не мав рекордсменів в жодному виді спорту. «Копання в своїх недоліках» на пряму пов'язано з ослабленням віри в себе, у той час як пошук причин своїх невдач в помилках тренера, це не тільки внутрішня захисна реакція людини як біологічно-відокремленої одиниці, а й розкриття тих реальних причин, які стримують самореалізацію кожного нового покоління спортсменів. У силових видах спорту, в тому числі пауерліфтингу, це легко проглядається.

У **висновках** можна дати розгорнуту характеристику вищевказаних структурних елементів моделі з урахуванням особливостей

пауерліфтингу як спортивної дисципліни, з якої функціонує це відділення в ДЮСШ. Отже, у просторовому вимірі розвитку особистості кожен учень одночасно перебуває в системі трьох різнорівневих міжособистісних контактів. Пропонована нами трирівнева модель є результатом авторського осмислення як періоду свого становлення як спортсмена, так і багаторічної роботи в якості тренера викладача з підлітками на відділенні пауерліфтингу. Незалежно від того чи задоволений підліток своїми результатами чи ні, завдання тренера полягає в тому, щоб знайти індивідуальний підхід до кожного і спонукати його до вдосконалення своїх результатів.

У перспективах подальших досліджень передбачається розробити зміст навчального матеріалу для учнів різного віку та систему оцінювання їх спортивних досягнень.

Список використаної літератури

- 1. Гончаренко М. С.** Валеологічне розвантаження школярів протягом навчального процесу : метод. посіб. [для вчителів загальноосвітніх шкіл] / М. С. Гончаренко, А. М. Іванова. – Харків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2007. – 400 с.
- 2. Жамардій В.** Критерії та рівні формування спеціальних умінь та навичок студентів вищих начальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу / В. Жамардій // Витоки педагогічної майстерності. – 2013. – Вип. 11. – С. 130–135.
- 3. Житницький А. А.** Здоровье человека в системе международных оценок качества жизни // Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини / А. А. Житницький. – Миколаїв : МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2016. – Вип. 16. – С. 92–95.
- 4. Капко І. О.** Пауерліфтинг : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / І. О. Капко, С. Г. Базаєв, В. Г. Олешко. – ВБ «Аванпост-принт», 2013. – 96 с.
- 5. Платонов В. Н.** Периодизация спортивной тренировки / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2013. – 624 с.
- 6. Стеценко А. І.** Загальні основи дитячого та юнацького пауерліфтингу / А. І. Стеценко, В. Ф. Пилипко та ін. // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання. – 2009. – № 9. – С. 11–113.
- 7. Стеценко А. І.** Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання : навчал. посіб. / А. І. Стеценко. – Черкаси : Вид. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.

Житницький А. О. Процес навчання та формування знань здорового способу життя учнів на відділенні пауерліфтингу в дитячо-юнацькій спортивній школі

У статті представлений аналіз динаміки чисельності учнів КДЮСШ №9 м. Харкова та ДЮСШ м. Первомайський за 2012-2016 рр. Виконаний аналіз динаміки чисельності учнів показав деякі відмінності по роках за вказаний період. Зокрема початкова підготовка в КДЮСШ №9 в 2012 р становила 77,4%. З 2016 року цей показник склав 67,5%. За цей період

дівчата в навчальному контингенті становить відповідно 17,9%, в 2014 – 33,5% а в 2016 – 23,0%. У спортивній школі міста Первомайський початкова підготовка учнів була приблизно на тому ж рівні, але з більш високим показником по дівчатам: у 2012 – 24,2%, в 2014 – 34,3%, в 2016 – 25,1%. Розроблена автором трирівнева модель набуття знань учнів ДЮСШ на відділенні пауерліфтингу від аналогічних розробок інших авторів відрізняється тим, що в ній вперше в вивченій літературі виділені три рівні навчання і контактів. В обґрунтованих висновках дана розгорнута характеристика вищевказаних структурних елементів моделі з урахуванням особливостей пауерліфтингу як спортивної дисципліни, з якої функціонує це відділення в ДЮСШ.

Ключові слова: ДЮСШ, динаміка, учні, дитячо-юнацькі спортивні школи, знання, навички, система навчання, модель, пауерліфтинг.

Житницький А. А. Процесс обучения и формирования знаний здорового способа жизни учеников на отделении пауэрлифтинга в детско-юношеской спортивной школе

В статье представлен анализ динамики численности учащихся КДЮСШ №9 г. Харькова и ДЮСШ г. Первомайский за 2012-2016 гг. Выполненный анализ динамики численности учащихся показал некоторые различия по годам за указанный период. В частности начальная подготовка в КДЮСШ №9 в 2012 г. составляла 77,4 %. В 2016 г. этот показатель составил 67,5%. За этот период девушки в обучающемся контингенте составляли соответственно 17,9%, в 2014 – 33,5% а в 2016 – 23,0%. В спортивной школе города Первомайский начальная подготовка учащихся была примерно на том же уровне, но с более высоким показателем по девушкам: В 2012 – 24,2%, в 2014 – 34,3%, в 2016 – 25,1%. Разработанная автором трехуровневая модель развития воспитанников ДЮСШ на отделении пауэрлифтинга от аналогичных разработок других авторов отличается тем, что в ней впервые в изученной литературе выделены три уровни обучения и контактов. В обоснованных выводах дана развернутая характеристика вышеуказанных структурных элементов модели с учетом особенностей пауэрлифтинга как спортивной дисциплины, по которой функционирует это отделение в ДЮСШ.

Ключевые слова: ДЮСШ, учащихся, детско-юношеские спортивные школы, знания, навыки, система обучения, модель пауэрлифтинг.

Zhitnickij A. Learning and Knowledge Formation of a Healthy Way of Life of Pupils in Powerlifting in the Children-Youthful Sports School

The article represents the analysis of the dynamics of the number of pupils of Youth sport school № 9 in Kharkov and Youth sport school in Pervomaysk during 2012-2016. The performed analysis of the dynamics of the number of students showed some differences over the years for this period. In

particular, the initial training in Youth sport school # 9 in 2012 was 77.4%. In 2016 this indicator was 67.5%. During this period, girls in the training contingent were 17.9%, in 2014 – 33.5% and in 2016 – 23.0%. In the sport school in Pervomaisk, the initial number of training students was about the same level, but with a higher rate for girls: in 2012 – 24.2%, in 2014 – 34.3%, in 2016 – 25.1%. The three-level model developed by the author for the development of the children of the Children's Sports School at the powerlifting department differs from analogous developments of other authors, it is distinguished by the fact that for the first time in the studied literature three levels of training and contacts are distinguished: the first level is the trainer-teacher. The second level is the student - the training group, the third level is the student in the system of the educational process of the Youth Sports School. At these levels, the model identifies the problems that are solved in the training process and the main expected results: the acquired knowledge and the generated motor skills. In substantiated conclusions, a detailed description of the above structural elements of the model is given, taking into account the features of powerlifting as a sport discipline, in which this department functions in the Youth Sports School.

Key words: children's and youth sports schools, knowledge, skills, pupils of the sports school, the system of training, the three-level model of pupils' development, powerlifting.

Стаття надійшла до редакції 15.03.2018 р.

Прийнято до друку 25.05.2018 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Мазін В. М.

УДК 378.011.3–051:373.035

Я. П. Малькова, В. В. Дубовой, Я. С. Онучак, Л. В. Зубюк

СУТНІСТЬ ТА ЗМІСТ ПОНЯТТЯ «СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЮНОГО СПОРТСМЕНА»

Стрімкий ріст популяризації спорту в країні і світі в цілому, тільки на перший погляд здається таким здоровим, яким ми його звикли бачити за допомогою телебачення та інших ЗМІ. Здавалося б така соціальна група, як юні спортсмени, в контексті здоров'я повинна бути прикладом для інших. Між іншим, нерідко під час регулярних тренувань у спортсменів формуються хронічні захворювання (часто на все життя), які змушують покинути кар'єру спортсмена. Але, як відомо, визначення «здоров'я» на сучасному етапі – це не тільки відсутність хвороби або фізичної вади. На жаль, також спостерігається спад у інших складових здоров'я: психічного і соціального. Все частіш серед спортсменів спостерігається неготовність до дорослого життя після завершення

спортивної кар'єри, зниження бажання до самореалізації та саморозвитку, відсутня соціальна відповідальність та неспроможність до критичного мислення тощо.

Зараз, все частіше, науковці розглядають здоров'я особистості не тільки з боку морального, фізичного та психологічного аспектів, але й з боку соціального здоров'я. За останні роки вивчення проблеми формування соціального здоров'я та розкриття сутності поняття «соціальне здоров'я особистості», привертає все більше уваги вітчизняних і зарубіжних учених, зокрема: В. Бабич [1], Е. Піднебесна [2], О. Приступа [3], В. Шкуркіна [4], та інші. В той же час поняття соціального здоров'я юних спортсменів залишаються недостатньо вивченими.

Мета статті полягає у визначенні сутності та змісту поняття «соціальне здоров'я юного спортсмена».

На основі аналізу понять соціального здоров'я особистості вищезазначених авторів, нами запропоновано визначення поняття «соціальне здоров'я юного спортсмена», яке ми розглядаємо як складну інтегровану особистісну якість, сутність якої утворюють структурні компоненти, зокрема: відповідальність перед Батьківщиною та громадянами своєї країни; готовність до здорової конкуренції у спортивному та особистісному відношеннях; прагнення саморозвитку та самоактуалізації в різних сферах суспільного життя; здатність до мобільності та швидкої адаптації в соціальному середовищі; соціальна комунікативність через призму критичного мислення [1].

Стисло охарактеризуємо структурні компоненти соціального здоров'я юного спортсмена. Як видно зі змісту поняття, першим структурним компонентом визначено «усвідомлення юним спортсменом власної відповідальності перед батьківщиною та громадянами своєї країни». Даний структурний компонент, перш за все, передбачає відповідальність спортсмена, який тренується в рідній державі під керівництвом вітчизняних тренерів, викладачів, вихователів, органів місцевої та державної влади. На жаль, за певних обставин, чимало спортсменів (в тому числі і в юному віці) покинули рідну країну і представляють інші держави на міжнародних змаганнях. Саме тому, вже в юному віці кожен з юних спортсменів має відчувати власну відповідальність перед своєю Батьківщиною, оскільки саме спортсмени є прикладом для інших громадян рідної країни.

Наступним структурним компонентом соціального здоров'я юного спортсмена є готовність останніх до здорової конкуренції у спортивному та особистісному відношеннях. Характеризуючи даний компонент зазначимо, що у гонці за першість спортсмени нерідко приймають деякі фармакологічні препарати, наприклад безпечні харчові добавки, препарати, які прискорюють метаболізм, тим самим швидше проходить процес відновлення організму, деякі допомагають справитись з крєпатурою. Але важливо усвідомлювати, що чесність перед самим

собою та справедливість перед іншими конкурентами є дійсно достойним соціальним явищем. З гідністю приймати поразку, критично мислити, правильно аналізувати свої сили, не здаватись і досягати нових висот, не піддаватись асоціальним спокусам, котрі допоможуть хитро перемогти – це, на наш погляд, є важливі аспекти соціального здоров'я юного спортсмена.

Прагнення до саморозвитку та самоактуалізації в різних сферах суспільного життя, визначено нами, як ще один важливий структурний компонент соціального здоров'я юного спортсмена. Характеризуючи зазначений вище компонент можна сказати, що юні спортсмени – це та категорія дітей, яка відводить спортивному вдосконаленню, розвитку фізичних якостей досить великий відрізок часу. Наприклад, професійні спортсмени тренуються шість раз на тиждень по шість годин на добу - значна частина доби, при тому, що у цьому режимі відводиться приблизно п'ять годин на учбову діяльність в день згідно розкладу. Це, досить-таки, велике навантаження на дитину і молодому організму важко його витримувати, він потребує відпочинку, як фізичного так і психологічного. Також важливою складовою спортсмена, є змагання та підготовка до них на навчально-тренувальних зборах, які, в свою чергу, часто проходять в інших містах, областях та, навіть, країнах. Такий шалений ритм примушує більшу частину спортсменів йти на вимушені жертви. З одного боку ми розуміємо, що спортсмен навчаючись у спортивному закладі, більш концентрується на досягненні спортивних результатів, бо від нього це вимагають не тільки тренери, а й висока конкуренція. Як відомо, не перспективних спортсменів просто відраховують з таких закладів, і таке явище сильно дезорієнтує молоду особу. Але з іншого боку, власне не бажання спортсмена до саморозвитку в різних сферах суспільного життя також актуальне. Звичайно, навчання та освіта відіграють важливу роль, тренери, вихователі та вчителі намагаються всебічно розвивати молодий організм, але при недостатньому контролі, недостатній здатності до самоорганізації та саморозвитку, освіта посідає почесне друге місце в даний період часу. «Спорт – діло молодих» і це дійсно справедливий народний вислів, бо саме в цей період, інтенсивні тренування дають максимальний приріст результатів, а ким підлітки будуть, коли закінчиться спортивна кар'єра? З яким багажем знань вони залишаться без підтримки тренера? Чи будуть вони тренерами у майбутньому? Питання – відкрите. Тож для юного спортсмена важлива реалізація себе у суспільстві в теперішньому та майбутньому. Крім того, саморозвиток та самоактуалізація особистості в різних сферах суспільного життя, прагнення особистості до підвищення (у майбутньому) соціального статусу та задоволення здорових життєвих потреб мало б здорову конкуренцію, і базувалась виключно на моральних засадах з урахуванням наявних здібностей та реальних можливостях особистості [5, с. 130]. Наповнювати себе особистісними та професійними якостями уже сьогодні, дасть можливість стати кваліфікованим спеціалістом, котрий зможе забезпечити себе та свою сім'ю необхідним

достатком у майбутньому. Важливо для юного спортсмена правильно вибирати орієнтири, оточення, яке не буде відволікати від власних цілей, нав'язувати дії, які суперечать загальнолюдським, особистим цінностям, шкодити здоров'ю та бути не тільки зацикленим на спорті, а й цікавитись іншим, особливо, що стосується суспільного розвитку, участі в організаціях.

У теперішній час в нашій країні відбуваються складні перебудови, (як в соціальних так і економічних відносинах) спрямовані на розвиток нашої держави, наближення її до стандартів найкращих європейських та світових країн. Між іншим, це вимагає від будь-якої особистості, втім і від такої категорії, як юні спортсмени, мобільності та вміння швидко адаптуватися в різних умовах суспільства, що швидко змінюються. Саме тому, здатність до мобільності та швидкої адаптації в соціальному середовищі було визначено нами як наступний структурний компонент соціального здоров'я юного спортсмена [1].

За час професійного спортивного життя спортсмен неодноразово подорожує містами та державами, зустрічає несхожих людей із протилежними традиціями, устроями, в ході якого виникають і формуються міжособистісні стосунки, які передбачають обмін думками, відчуттями, переживаннями і т. п. Юний спортсмен помічає відмінність у рівні життя, бачить різні переваги або недоліки, якісь нововведення, які б, можливо, міг застосувати та перейняти для своєї держави та покращити «себе». Всю отриману інформацію аналізує та порівнює. Але у юних спортсменів виникає деяка складність з її усвідомленням та переосмисленням, бо здатність до критичного мислення – це досить складний процес творчої переробки інформації. Для цього особливо важливим є наявність свободи, яку, в свою чергу, спортсмен не отримує, бо тренер, особливо перспективних спортсменів, намагається контролювати їх у всіх аспектах їхнього життя. Щодо ухвалення рішень, самостійного вибору, то тренер завжди допомагає, а часом і вирішує за своїх підопічних. Ось чому після завершення спортивної кар'єри, дитині важко пристосуватись до дорослого життя. Часто, вже в дорослому віці, спортсмени залишаються один на один зі своїми проблемами: лікування травм (часто на все життя), відсутність звичної уваги та власного житла і т.п. Як наслідок, виникає депресія, з якої, багато хто, знаходить вихід у шкідливих здоров'ю залежностях. Саме ці обставини спонукали нас виділити в структурі соціального здоров'я юного спортсмена, такий важливий компонент як «наявність соціальної комунікативності через призму критичного мислення». Саме зазначений компонент, на наш погляд, відіграватиме ключову роль у «переході» спортсмена від звичного для нього життя до іншого життя – життя поза спортом.

Підсумовуючи сказане вище, маємо наступне: по-перше, проблема неготовності багатьох юних спортсменів до дорослого життя після завершення спортивної кар'єри, а отже, формування соціального здоров'я останніх є досить актуальним. По-друге, поняття «соціальне здоров'я юного спортсмена» складається з сукупності структурних

компонентів, кожен з яких відіграє своє важливе значення й відповідно характеризує зміст зазначеного вище поняття. По-третє, нині виникає нагальна проблема усвідомлення тренерами (й майбутніми тренерами відповідно) бачити в своєму підопічному не тільки переможця, а й особистість, самобутню індивідуальність, її внутрішній світ, що в свою чергу, допоможе підібрати оригінальний підхід до кожного юнака в спортивному тренуванні й сприятиме його підготовці не тільки до спортивних змагань, але й до подальшого життя після спорту.

Список використаної літератури

1. Бабич В. І. Зміст та структура поняття «соціальне здоров'я підлітка» [Електронний ресурс] / В. І. Бабич / Народна освіта : електрон. фахове вид. – 2012. – Вип. 1(16). – Режим доступу : <http://www.narodnaosvita.kiev.ua/vupysku/16/index16.htm>

2. Поднебесная Э. И. Педагогические аспекты формирования социального здоровья подростков : дис. ... канд. пед. наук : 3.00.01 «Культура. Наука. Просвещение» / Поднебесная Элла Игоревна. – Рязань, 2010. – 215 с.

3. Приступа Е. Н. Педагогическая диагностика личностного социального здоровья ребёнка [Електронний ресурс] / Е. Н. Приступа. – Режим доступу : <http://www.psyh.kiev.ua>

4. Шкуркіна В. М. Формування соціального здоров'я дітей-сиріт підліткового віку в загальноосвітніх школах-інтернатах : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05 / Шкуркіна Вікторія Миколаївна. – Х., 2006. – 225 с.

5. Бабич В. І. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів до формування соціального здоров'я учнів основної школи : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Бабич Вячеслав Іванович. – Старобільськ, 2015. – 578 с.

Малькова Я. П., Дубовой В. В., Онучак Я. С., Зубюк Л. В. Сутність та зміст поняття «соціальне здоров'я юного спортсмена»

Статтю присвячено проблемі неготовності юних спортсменів до дорослого життя після спорту. Проаналізовано сутність поняття «соціальне здоров'я» та «соціальне здоров'я особистості» вітчизняних і зарубіжних вчених. На основі аналізу наукової літератури, дано своє поняття соціального здоров'я юних спортсменів. Виділено основні структурні компоненти цього поняття. Розкрито актуальність професійної підготовки майбутніх тренерів до формування соціального здоров'я юних спортсменів, яка впливає на життя спортсмена і на спорт в цілому. Визначено, що рівень розвитку спортсменів, здатність до критичного мислення, відзеркалюється на його соціальній поведінці і вмінні гармонійно взаємодіяти з оточуючими. Відзначено взаємозв'язок професійної підготовки тренера з соціалізацією спортсмена.

Ключові слова: соціальне здоров'я, юні спортсмени, професійна підготовка, спорт, тренер.

**Малькова Я. П., Дубовой В. В., Онучак Я. С., Зубюк Л. В.
Сущность и содержание понятия «социальное здоровье юного спортсмена»**

Статья посвящена проблеме не готовности юных спортсменов к взрослой жизни после спорта. Проанализировано сущность понятия «социальное здоровье» и «социальное здоровье личности» отечественных и зарубежных ученых. На основе анализа научной литературы, дано свое понятие социального здоровья юных спортсменов. Выделено основные структурные компоненты этого понятия. Раскрыто актуальность профессиональной подготовки будущих тренеров к формированию социального здоровья юных спортсменов, которая влияет на жизнь спортсмена и на спорт в целом. Определено, что уровень развития спортсменов, способность к критическому мышлению, отражается на его социальном поведении и умении гармонично взаимодействовать с окружающими. Отмечена взаимосвязь профессиональной подготовки тренера с социализацией спортсмена.

Ключевые слова: социальное здоровье, юные спортсмены, профессиональная подготовка, спорт, тренер.

Malkova Y., Dubovoy V., Onuchak Ya., Zubyyuk L. The Essence and Content of the Concept of «Social Health of a Young Athlete»

This article is devoted to the problems of the unreadiness among young athletes to adult life after sport. Analysed the essence of the concept of the «social health» and «social health of the individual» of domestic and foreign scientists.

The purpose of the paper is to determine the essence and content of the concept of «social health of a young athlete».

On the basis of analysis of scientific literature, gave the own notion of the social health of young athletes. Identified the main structural components of this concept. Revealed by the relevance of the training of future coaches to the formation of the social health of young athletes, which affects the life of the athlete and sports in general. It is determined that the level of athletes development, the ability to think critically, reflects on his social behavior and ability to interact harmoniously with others. Noted the relationship between the training of the coach and the socialization of the athlete.

It is important for a young athlete to choose the right orientation, an environment that will not distract from their own goals, to impose actions that are contrary to universal human values, to harm health and to be not only entrenched in sports, but also to be interested in others, especially that refers to social development, participation in organizations.

Key words: social health, young athletes, training, sport, coach.

Стаття надійшла до редакції 15.03.2018 р.

Прийнято до друку 25.05.2018 р.

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

УДК 796.412.2

А. О. Омельченко

МЕТОДИКА КЕРУВАННЯ ПЕРЕДСТАРТОВИМ СТАНОМ У СПОРТСМЕНОК В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Серед багатьох видів спорту одним з найкрасивіших по праву вважається художня гімнастика. Цей вид спорту своєю яскравістю зібрав коло себе не менше шанувальників, ніж у будь-якого іншого виду. Грація, краса, чарівність та разом з тим сила, гнучкість й неймовірні координаційні здібності роблять цей вид спорту неперевершеним і видовищним.

Гімнастки виступають на килимі під музику, використовуючи п'ять спортивних предметів: скакалку, обруч, м'яч, булави і стрічку. Перемагає той, хто отримує вищі суддівські оцінки за чистоту виконання елементів, за їх складність, за артистизм і вміння виконати вправи в умовах. У цьому спорті присутня жорстка конкуренція між гімнастками і командами, а також важливо, що не тільки майстерність гімнастки в цілому, але і її настрій під час виступу може вплинути на суддівську оцінку [6].

Правила художньої гімнастики вимагають від спортсменки лише за 1,5 хвилини виступу в індивідуальних та за 2,5 хвилини виступу у групових вправах з одним або декількома предметами показати на килимі свої найкращі спортивні якості, високу концентрацію, витривалість, емоційну стабільність, почуття ритму, точність, гнучкість, координацію, найвищий рівень хореографії, майстерність володіння предметом та високий рівень самоконтролю.

Нажаль, суддівство в художній гімнастики досить суб'єктивне. Якщо об'єктивною складовою загальної оцінки виступу спортсменки є якість виконання певного набору рухів, елементів, вправ з предметом, то суб'єктивною стороною залишається зовнішній вигляд гімнастки, її артистизм, емоційність, особисті симпатії, тощо.

Кожна гімнастка повинна враховувати те, що під час виступу треба не тільки мати гарні фізичні якості і досконало виконувати вправи, але й мати, перш за все, гарний настрій і впевненість у своїх силах, що в умовах змагальної боротьби, жорсткої конкуренції при бурхливій реакції трибун і строгим «суддівським контролем» вкрай важко.

Досить не кожній гімнастці вдається впоратися з передзмагальним хвилюванням, і як наслідок, продемонструвати свої здібності у змагальній програмі.

Навіть висококваліфікований спортсмен не може часом в потрібний момент приборкати свої нерви, зняти зайву нервову напругу і заспокоїтися. В результаті може бути «психологічний зрив».

Невдалий виступ на змаганні також може стати потужним стресогенним фактором і викликати навіть у талановитого спортсмена в майбутньому виникнення небажаних фізіологічних реакцій і невротичних розладів, в яких переважають: емоційна напруженість, психомоторні, психо вегетативні і гіпотимічних прояви. Це сприяє нестабільності, а потім і зриву виступів.

Все це вимагає від тренера і гімнастки спеціальної психологічної підготовки, а саме, правильного і точного керування передстартовим станом.

Актуальність полягає у тому, що в останні роки на світовій арені українські гімнастки найчастіше програють росіянкам при цьому маючи фізичні здібності, що не поступаються конкурентам. Одною з причин є недостатня, а в деяких випадках, навіть, відсутня правильна передстартова психологічна підготовка спортсменок.

Таким чином наукова проблема полягає в необхідності проаналізувати сутність і зміст психологічної підготовки у спорті, виявити тип передстартового стану у спортсменок, розробити ефективну методику управління передстартовим станом гімнасток.

В останні роки значно інтенсифікувалися дослідження в галузі спорту. Величезний емпіричний і теоретичний матеріал [2; 3; 4] накопичений в області методики підготовки спортсменів, спортивної педагогіки та психології, морфології та біохімії, фізіології та біомеханіки. У публікаціях з гімнастики висвітлюються сучасні тенденції розвитку теорії та методики спортивної підготовки, аналізуються її найбільш складні і суперечливі положення [1; 2; 7]. Такі автори, як: С. Гурвіч, С. Гуськов, Ю. Железняк, В. Келлер, В. Кліменко, В. Платонов займалися розробкою структури психологічної підготовки розвитку психічних і психомоторних функцій, системи мотивації дій, змагань. Підняли проблеми психологічної підготовки спортсменів.

Б. Яковлев дослідив роль психічного навантаження в спортивній підготовці. Запропонував, що в основу психолого – педагогічних впливів, які сприяють забезпеченню розвитку професійно важливих якостей, особистісних особливостей, повинно бути покладено виховання у спортсменів постійної мотивації, активної установи на довільне самовдосконалення, самовиховання, саморозвиток, а також високих суб'єктивних вимог до рівня функціональної підготовленості та спеціальної працездатності зі спрямованістю на досягнення високих результатів у значимих змаганнях [13].

Автор вважає, що для юних спортсменів змагання мають особливе спортивне і виховне значення.

Основою виховання є формування їхніх моральних якостей і розвиток самостійності. Починаючи з юного віку спортсменів необхідно вчити переживати ситуації ураження.

На етапі початкової підготовки поразки часто на багато краще впливають на подальше спортивне вдосконалення, ніж перемога. При

організації виховної роботи необхідно враховувати, що юні спортсмени можуть бути емоційно незрілими і вразливими.

Їх потрібно вчити, що поразка – це факт і підсумок їх сьогоденної змагальної діяльності. Важливо, щоб хлопці, які займаються спортом, вже в дитячому та підлітковому віці аналізували причини невдач і намагалися надалі їх виправити. Тренеру-викладачеві не слід допускати неетичної поведінки учнів після поразок і звинувачувати у всьому обставини, що склалися [13].

О. Возницька та Г. Усков характеризують психологічне навантаження вольовим та моральним напруженням, емоційністю тренувальних завдань, особливо в умовах протиборства з суперником, сенсорної напруженістю та іншими факторами.

Це навантаження істотно пов'язано з двома названими раніше сторонами навантаження, визначаючи вплив на організм. Психологічне навантаження фіксується в балах: 1-3 бали – заняття з малим навантаженням; в 4-5 балів – заняття із середнім навантаженням; в 6-8 балів – заняття з великим навантаженням [3].

На думку Г. Козловської, якщо при залученні дитини в спортивну діяльність стоїть завдання укріплення його здоров'я, гармонічного розвитку особистості, вироблення таких позитивних рис особистості, як дисциплінованість, уміння долати труднощі, витривалість, необхідно урахувати ряд психологічних і організаційних моментів:

- вилучити надмірно ранній початок спортивної діяльності;
- необхідно урахувати наявні навички спілкування – діти з проблемами у спілкуванні у секції будуть приживатися складніше;
- необхідно урахувати тип нервової системи дитини, її темперамент [8].

В. Платонов роз'яснив поняття психологічної адаптації [9; 10; 14].

Автор вважає, що на психологічному рівні відбувається перебудова свідомості, соціальної ситуації розвитку.

В аналізі літературних джерел, бачимо, що дослідженнями в галузі психологічної підготовки у спорті займалися такі автори, як: В. Бальсевич, О. Возницька, Л. Волков, В. Запорожанов, Г. Козловська, В. Роженцов, С. Савчин, К. Сахановський, Б. Яковлев, С. Павлов, однак недостатньо розкрито питання виховання моральних, вольових і спеціальних психологічних якостей саме у юних каратистів [1; 3; 4; 5; 6; 11; 12; 13].

Однак недостатньо розкрито питання методики управління передстартовим станом спортсменів в художній гімнастиці.

Мета дослідження: узагальнити знання з проблеми управління передстартовим станом та визначити типи передстартових станів спортсменок, які спеціалізуються у художній гімнастиці.

Організація дослідження. Психічна 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 [11].

Будь які змагання пред'являють високі вимоги до психіки спортсменів. Дуже часто під психічним натиском спортсмен може розгубитися. І все те, що було відпрацьовано до найдрібніших деталей впродовж багатьох місяців, а, навіть, і років може бути розгублено за хвилини, а деколи і секунди.

Тому психологічна підготовка до змагань повинна бути невід'ємною частиною і обов'язковим елементом в процесі підготовки спортсмена до змагань будь-якого рівня.

Змагання – це невід'ємна складова спортивної діяльності. Кращим засобом психологічної підготовки для спортсменів є саме змагання. А тому змагальний досвід стає найважливішим елементом в спортивній кар'єрі спортсмена. Бо це, на самперед, підбиття підсумків конкретного етапу, вдосконалення спортивної майстерності.

Та слід зазначити, що змагання – це ще й і величезний стрес для організму спортсмена, який нерідко може привести до значних фізичних і духовних травм.

Отже, для успішної змагальної діяльності спортсмена потрібна грамотна організація психологічної підготовки до певних змагань, яка б включала в себе цілеспрямовану роботу направлену на формування властивостей і якостей психічного стану кожної особистості.

Стресовий стан перед стартом – це не тільки стрес, а ще й особливий процес, який необхідний для мобілізації прихованих психологічних резервів.

Однак існує таке поняття, як надмірний стрес, з яким треба боротися.

За допомогою психолого-педагогічних методів впливу на психіку спортсмена можна виявити рівень психічного стану, який є характерним для змагальної діяльності.

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.

Передстартовий стан – це емоції (переживання), які проявляються при очікуванні посиленою рухової діяльності.

В. Платонов за ступенем переваги прояви цих емоцій виділяє 4 типи 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 [9; 10; 14].

Результати дослідження. З метою ефективної підготовки спортсменок-гімнасток в ДЮСШ «Олімпійська надія» до змагань була проведена спеціальна діагностика по вияву темпераменту і оцінка потреб у досягненні. Для діагностики використовувались тести Айзенка по вияву темпераменту та шкала оцінки потреб у досягненні Орлова. У діагностиці взяли участь 12 гімнасток віком від 12 до 14 років, кваліфікації I розряд та кандидат у майстри спорту.

Діагностика показала такі результати: 50% спортсменок мають темперамент сангвінік, 8% – холерик, 16,7% – флегматик, 16,7% – меланхолік та 8% – сангвінік–холерик.

Ураховуючи результати маємо переважну більшість спортсменів з темпераментом сангвінік, яким притаманне стан оптимального збудження. Але 6 гімнасток мають темпераменти холерик, флегматик та сангвінік-холерик, яким присутні такі передстартові стани як перезбудження, недостатнього збудження та гальмування внаслідок перезбудження.

Залежно від типу передстартового стану було запропоновано наступні методи їх корегування.

1. Метод регулювання психічного стану спортсменів при наближенні основного старту:

- спортсменам, яким притаманний стан перезбудження, за 7-10 днів не планують занять з великим навантаженням та контрольними тестами;
- спортсменам, схильним до гальмування, використовують вправи з високою інтенсивністю;

2. Метод проведення спеціальної розминки за 20-30 хвилин до старту:

- спортсменам з підвищеним рівнем тривожності під час розминки використовують ритмічні вправи у повільному темпі;
- спортсменам, схильним до гальмування включають до розминки короткі вправи з максимальною інтенсивністю і темпом;

3. Метод психологічної саморегуляції:

- спортсменам з високим емоційним порогом пропонується затримати вдих при напруженні м'язів, а потім зробити видих і розслабити м'язи;

4. Метод зміни напряму свідомості:

- спортсменам з підвищеною емоційною напругою використовують вправи на відключення свідомості (направлення думок на щозавгодно, крім обставин, які викликають тривогу) та відволікання

свідомості (перебування у тиші з заплющеними очима у розслабленій позі з актуалізацією думок, в яких спортсмен буде почуватися легко і спокійно);

- спортсменам з низьким емоційним порогом використовують вправу на переключення уваги на цікавий об'єкт;

5. Метод масажу:

- при надмірній напрузі використовують такі прийоми, як поглажування й потряхування (в області спини, тазу, стегнах), при яких знижується артеріальний тиск та нормалізується дихання;

- при стартовій апатії використовують тонізуючий масаж у швидкому темпі зі значним тиском та розтирання в області спини, зовнішній поверхні стегна та ікро ножних м'язів;

6. Метод бесіди:

- при нервовій напрузі у спортсмена тренер повинен у спокійному тоні переконати спортсмена о наявності в нього позитивних факторів, які сприяють перемозі;

- при емоційному гальмування тренер через стимулюючі фрази і активні вказівки до дій допомогти спортсмену вийти з цього стану;

7. Метод самонастрою:

- спортсмен подумки підбирає фрази для внутрішнього заспокоєння, настрою та спонування до дій.

Висновок. За допомогою 2-х загальновідомих тестів Айзенка, які включали в себе 57 та 12 запитань (для дітей і їх батьків) у групи гімнасток 12-14 років були виявлені типи темпераментів.

Діагностика показала такі результати: 50% спортсменок мають темперамент сангвінік, 8% – холерик, 16,7% – флегматик, 16,7% – меланхолік та 8% – сангвінік-холерик.

За типами темпераментів у спортсменок були виявлені типи передстартових станів. Так холерикам відповідав тип передстартового стану перезбудження, сангвінікам – оптимального збудження, меланхолікам – гальмування і флегматикам – гальмування в наслідок перезбудження.

На основі експериментального дослідження встановлено, що існує тісний зв'язок між типами темпераменту і типами передстартового стану у юних гімнасток.

Розроблено методику корегування передстартовим станом гімнасток в залежності від їх темпераменту. Як дієвий засіб пропонується застосування семи методів.

Список використаної літератури

1. Бальсевич В. К. Стратегия многолетней спортивной подготовки олимпийцев [Текст] / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 2. – С. 66–68. **2. Бех І. Д.** Виховання особистості : підручник / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2008. – 848 с. **3. Возницкая О. Э.** Современные особенности морфофункционального состояния сельских и

городских детей младшего школьного возраста / О. Э. Возницкая // Педиатрия. Журнал имени Г. Н. Сперанского : Научно-практический двухмесячный медицинский журнал. – 2006. – №5. – С. 103–107.

4. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учеб. / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 293 с.

5. Запорожанов В. А. Основы управления в спортивной тренировке / В. А. Запорожанов // Современная система спортивной подготовки. – М. : СААМ, 1995. – С. 213–225.

6. Куроченко І. О. Фізична культура і спорт: Інформаційно-методичний довідник з питань фізичної культури і спорту / І. О. Куроченко. – К., 2004. – 184 с.

7. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб. / Л. П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 317 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 подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

10. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1986.

11. Родионов А. В. Практическая психология физической культуры и спорта / А. В. Родионов. – Махачкала : Юпитер, 2002. – 160 с.

12. Савчин С. Ю. Теоретико-методологические основы нормирования тренировочных нагрузок в спортивной гимнастике в процессе становления спортивного мастерства : Дис... наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.01 / Национальный ун-т физического воспитания и спорта Украины ; Академия физического воспитания в Гданьске. – К., 2000. – 427 с.

13. Яковлев Б. П. Психология физического воспитания и спорта: учеб.-метод. пособие / Б. П. Яковлев; Деп. образования и науки Ханты-Манс. авт. округа, Сургут. гос. пед. ин-т. – Сургут: СурГПИ, 2003. – 104 с.

14. Platonov V. N. Teoria general del entrenamiento deportivo Olimpico/ V. N. Platonov. – Barcelona : Paidotribo, 2002. – 686 p.

Омельченко А. О. Методика керування передстартовим станом у спортсменок в художній гімнастиці

У статті розглядаються особливості використання методів управління передстартовим станом в системі психологічної підготовки спортсменок. Як дієвий засіб пропонується застосування семи методів.

З метою кращої підготовки спортсменок-гімнасток в ДЮСШ «Олімпійська надія» була проведена спеціальна діагностика по вияву темпераменту і оцінка потреб у досягненні.

Для діагностики використовувались тести Айзенка по вияву темпераменту та шкала оцінки потреб у досягненні Орлова. У

діагностиці взяли участь 12 гімнасток віком від 12 до 14 років, кваліфікації перший розряд та кандидат у майстри спорту.

Ключові слова: підготовка, психологія, спорт, гімнастика, тренування, темперамент, змагання.

Омельченко А. А. Методика управления предстартовым состоянием у спортсменок в художественной гимнастике

В статье рассматриваются особенности использования методов управления предстартовым состоянием в системе психологической подготовки спортсменок. Как действенное средство предлагается применение семи методов.

С целью лучшей подготовки спортсменок-гимнасток в ДЮСШ «Олимпийская надежда» была проведена специальная диагностика по проявления темперамента и оценка потребностей в достижении.

Для диагностики использовались тесты Айзенка по проявления темперамента и шкала оценки потребностей в достижении Орлова. В диагностике приняли участие 12 гимнасток в возрасте от 12 до 14 лет, квалификации первый разряд и кандидат в мастера спорта.

Ключевые слова: подготовка, психология, спорт, гимнастика, тренировка, темперамент, соревнования.

Omelchenko A. Methods of Controlling the Pre-Start State of Athletes in Rhythmic Gymnastics

The article deals with the peculiarities of using the methods of managing the pre-start state in the system of psychological training of athletes. As an effective tool is proposed the application of the seven methods is proposed.

Depending on the type of the competition state next methods were offered them adjustment: 1) Method of adjusting of mental condition of sportsmen at close basic start. 2) There is a method of realization of the special limbering-up 20-30 minutes prior to a start. 3) Method of psychological self-regulation. 4) Method of change straight of consciousness. 5) Method of massage. 6) Method of conversation. 7) Method of self-adjusting.

For the purpose of better training athletes - gymnasts in the Children's Sports School "Olympic Hope", a special diagnosis was carried out for the manifestation of temperament and an assessment of the needs for achievement.

For diagnosis, Eysenck's temperament tests and the scale of needs assessment in achieving Orlov were used.

12 gymnasts aged 12 to 14 years, a first rostrum qualification and a master of sports candidate took part in the diagnosis.

Key words: preparation, psychology, sport, gymnastics, training, temperament, competitions.

Стаття надійшла до редакції 22.03.2018 р.

Прийнято до друку 25.05.2018 р.

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

УДК 796.61:796.015.134

І. В. Янович

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ – ТРЕКОВИКІВ

Аналіз стану велосипедного спорту в світі виявив тенденцію постійного зростання спортивних результатів і майстерності велосипедистів. Що свідчить не тільки про приховані функціональні можливості організму людини, а і про постійне покращення технічної підготовки велогонщиків та нові інженерні розробки конструкції велосипедів. Зазначені фактори можуть виявитися лише в результаті наукової обґрунтованості системи підготовки спортсменів. Надалі спортивні досягнення прямо залежать від того, наскільки ефективно будуть визначені перспективні шляхи вдосконалення спортивного тренування.

В спринтерських дисциплінах багатьох циклічних видів спорту – легкої атлетики, плаванні, греблі, велоспорті та інших, особлива увага приділяється процедурі старту, як вагомому внеску в досягнення максимальних результатів. За думкою сильніших велосипедистів трекових дисциплін, вагомість виграного старту досягає більш ніж 80% успіху. В різних видах велоспорту техніка і тактика старту значно відрізняється, та послідовність дій гонщиків завжди викликала підвищений інтерес спеціалістів, вчених і спортсменів.

Важливу роль грають швидкісні здібності спортсмена. Під швидкісними здібностями слід розуміти комплекс функціональних властивостей, що забезпечують швидкість реагування і виконання рухових дій в мінімальний час. Прояв швидкісних здібностей у складних рухових актах, характерних для тренувальної і змагальної діяльності в різних видах спорту, забезпечується елементарними формами прояву швидкості в різноманітних поєднаннях і в сукупності з технічними навиками, силовими та координаційними здібностями [1, с. 21].

Проблеми технічної підготовки спортсменів досліджували вітчизняні та зарубіжні науковці: В. Платонов, М. Кирієнко, Т. Шпак та ін. Найбільш вагомими є роботи Ю. Крилатих та А. Захарова щодо доцільності визначення оптимальної техніки старту у велосипедному спорті на треку.

Метою дослідження є теоретичне висвітлення особливостей технічної підготовки велогонщиків, підвищення ефективності тренувального процесу та удосконалення техніки старту в індивідуальних трекових гонках на час.

Технічна підготовка велосипедистів – це навчання техніки їзди на велосипеді, техніки рухових дій у всіх видах гонок велоспорту, які є

дієвим засобом ведення спортивної боротьби, а також спрямування до високого ступеня удосконалення.

Головне завдання технічної підготовки – формування таких навичок виконання змагальних дій, які б дозволили велосипедисту найбільш ефективно використовувати свої можливості та постійно удосконалювати спортивну майстерність [2, с. 15–16].

Одним із головних завдань є оволодіння технікою їзди у різних видах велосипедних гонок на шосе, БМХ, МТБ та треку.

Видів велогонок на треку багато: гонка на час (гіт з місця), спринт, індивідуальна гонка переслідування, командна гонка переслідування, гонка за очками, медісон, кейрін, олімпійський спринт, скретч, гонка за лідером, гонка з вибуттям, 6-ти денні гонки.

Гіт дуже важлива гонка для спринтерів. Може відбуватися з місця або с ходу. Гіт з місця – заїзд одного гонщика на час. Задача гонщика – якомога скоріше розвинути максимальну швидкість і постаратися вдержати її до фінішу. Гіт не потребує особливої тактики, лише швидкісних здібностей та технічно виконаного старту. Призерів гонок нерідко розділяють тисячні долі секунди.

Гіт в класичному виді – гонка зі стартом з місця на дистанція 1000 метрів у чоловіків та 500 метрів у жінок до 2008 року був олімпійським видом програми. З 2012 по 2016 роки входив до складу олімпійського омніуму. На сьогодні ця гонка залишається популярною, і входить до програми чемпіонатів Європи та світу.

Набирає популярності і командний спринт, в якому стартовий розгін має рішуче значення для результату всієї гонки. Це молода дисципліна.

Медалі в командному спринті на чемпіонатах світу розігруються з 1995 року у чоловіків, з 2002 року – у жінок. З 2000 року включений в чоловічу програму літніх Олімпійських ігор, з 2012 року – в жіночу. У дисципліни існує і неофіційна назва – «італійка».

Командний спринт відрізняється від індивідуального спринту. Важливо розуміти дві речі про які йдеться у назві гонки. Перше – це спринт, а отже заїзд максимально вибуховий на короткій дистанції. Друге – це командний заїзд, а отже це вимагає скоординованості та спільної роботи всієї команди. Командний спринт – це спринт на три кола у чоловіків (три учасника) та два кола у жінок (два учасника). Така залежність кількості учасників від кількості кіл полягає в тому, що кожен учасник повинен відпрацювати свою зміну на одному колі по черзі.

Роль кожного учасника важлива і унікальна – розганяючий повинен стрімко, але рівномірно розігнати команду, другий повинен довести фінішера до останнього кола, а фінішер у свою чергу повинен вдержати набрану швидкість до фінішу.

Відпрацювання техніки командного старту – важливий момент. Особливо якщо спортсмени різного рівня підготовки, що нерідко трапляється на змаганнях обласного і національного рівнів. Головне не

забувати, що це спринт. Їхати потрібно з вибуховою швидкістю і видавати всі свої сили від старту до фінішу. Це, мабуть, найтехнічніша гонка на треку. Гонщики в команді намагаються їхати якнайближче один за одним. Часом на швидкостях зусилля доводять до втрати пильності і можна втратити контроль над велосипедом, тому важливо всі моменти гонки відпрацювати на тренуваннях.

Не треба залишати роботу над технікою старту в команді на останні дні підготовки, на контрольно-підготовчий та предзмагальні мезоцикли. Техніку старту в команді необхідно відпрацьовувати протягом року на шосейних велосипедах або спеціальних тренувальних велосипедах для трековиків.

Протягом багаторічної підготовки завдання оволодіння технікою старту в велосипедному спорті починає реалізовуватися переважно на етапі початкової підготовки, де створюються потрібні уявлення щодо техніки керування велосипедом.

Починати потрібно з визначення індивідуальної посадки для кожного спортсмена. Наступним кроком буде навчання техніки педалювання на велосипеді. Перед навчанням проводяться теоретичні заняття щодо правильного прикладання зусиль у різних зонах педалювання та пояснення про те, які м'язи при цьому виконують провідну функцію.

У гонках на час на треку спортивні результати залежать значною мірою від старту, особливо на короткі і середні дистанції. Старт з місця на треку по техніці виконання відрізняється від старту на шосе. Під час технічної підготовки трековиків застосовуються провідні принципи навчання – поступовості та всебічності.

Система передач на трековому велосипеді сприяє розвитку швидкості в найкоротший час. Тому техніка старту має вирішальне значення у виграші часу. Старт з місця нагадує ривок, і приступати до його освоєння можна після того, як освоєна техніка ривка, який можна вважати як би попередньою вправою для старту з місця.

В основі навчання лежить цілісний метод, але ряд технічних прийомів можна розучувати частинами (наприклад, при старті з місця розучується стартове положення і розгін).

Для 13-14-річних підлітків навчання елементам техніки старту на треку можна проводити в наступній послідовності:

1) прискорення на прямій і з віражу індивідуально, парами, трійками;

2) ривок з тихого ходу на прямій;

3) старт з місця індивідуально і в команді по 2, 3 і 4 особи;

4) вдосконалення індивідуальної техніки їзди по треку.

Прискорення зазвичай застосовуються для вдосконалення техніки педалювання. Тому треба стежити, щоб гонщики набирали швидкість до тих меж, поки не порушується техніка педалювання. Підстрибування на сидлі, надмірна скутість, в свою чергу, спричиняє порушення

прямолінійною їзди, свідчать про недостатньо відпрацьовану техніку педалювання і надмірній швидкості розгону, з якої гонщик не може впоратися. У таких випадках слід припинити прискорення, відпочити і повторити все спочатку, домагаючись технічно правильного виконання прискорення.

Для розучування техніки індивідуального старту тренер повинен пояснити окремі положення старту, стартову посадку і розгін по циклам відповідно до швидкості руху, а також асистування. Спортсменів розподіляють парами (стартуючий і асистент). Тренер повинен перебувати збоку від старту, щоб бачити положення гонщика і виправляти помилки. Увага спортсменів звертається на установку велосипеда на старті, на положення шатунів і посадку учня. При старті з віражу велосипедист повинен встановити лівий шатун вперед. Якщо ж почати старт з правої ноги, то можна зачепити правої педаллю за полотно треку.

На думку науковців на старті доцільніше велосипед встановлювати з правого боку спринтерського коридору, розгорнувши його кілька вліво, щоб при першому зусиллі, коли швидкість дорівнює нулю, він скочувався вліво-вниз на бровку і швидко набирає швидкість [3, с. 51–55]. Мій особистий досвід показав, що таке положення велосипеда на старті призводить до того, що спортсмен не в змозі вдержати веломашину прямолінійно і з'їжджає за межі змагальної зони. Тому вважаю такий спосіб старту недоцільний.

При освоєнні техніки старту з місця, коли спортсменів тримає асистент, деякі спортсмени помилково, при команді «Увага!» встають з сідла і, стоячи на педалях, очікують пострілу або команди «Марш!». Тривале напруження мимоволі викликає коливання. Тому стартер, чекаючи нерухомого положення спортсмена, змушений збільшувати паузу перед подачею стартового сигналу. Затягування старту призводить до стомлення м'язів спортсмена, а в кінцевому рахунку до подовження латентного періоду реакції на стартовий сигнал і зниження потужності вибухової сили. В цьому випадку доцільніше звичайна техніка, коли гонщик встає з сідла під час звучання стартового сигналу [4, с. 48–52].

На змаганнях міжнародного рівня старт з місця відбувається зі спеціальної стартової тумби. Це вносить корективи в техніку виконання стартового руху при першому оберту педалей. Тому останнім часом при такому старті все більше гонщиків змінюють традиційну техніку старту і встають з сідла за дві секунди до стартового сигналу, щоб зробити перший жим ногою з такої позиції.

Серйозною помилкою є надмірне усунення вперед з переміщенням ваги тіла на кермо. У цьому положенні станове зусилля дорівнює нулю, так як гонщик не тягне кермо на себе, а утримує на руках значну частину ваги тіла. Як показали дослідження на динамографічному велосипеді конструкції Л. Кучина, зусилля тяги на ланцюгу при цих помилках зменшуються більш ніж в 2 рази (від 250 – 270 до 80 – 100 кг) [3, с. 56].

Найбільш складний елемент в техніці старту – вміння своєчасно зрушуватися тулуб назад в крайнє заднє положення, коли шатун знаходиться у верхній зоні, щоб змінити кут докладання зусиль, прагнучи наблизити його до 90°. Якщо цей елемент старту обома ногами не виходить, то можна розучити спочатку відхід назад під одну ногу, а потім під іншу і після з'єднати ці два рухи.

При старті слід також стежити за тим, щоб в міру зростання швидкості на розгоні зменшилася амплітуда руху центру ваги тіла в передньо-задньому напрямку. Недопустимо також розшатування велосипеда вправо або вліво, тому що це проводить до збільшення траєкторії і порушенню прямолінійності руху. Дуже важливо освоїти посадку в сідло після розгону стоячи на педалях, не викликаючи миттєвого гальмування через запізнення підтягування ноги в задній зоні. Посадка в сідло повинна відбуватися на прямій лінії, при вході до другого на дистанції віражу. При добре відпрацьованій техніці педалювання спортсмен поступово опускається в сідло під зручну ногу в передній зоні, другою ногою в задній зоні повинен підтягувати педаль з випередженням зусиль, щоб не викликати поштовху педалі в підшову ступні [5, с. 172–175].

Наступним етапом є вже навчання техніці старту командою. На початку навчання старт приймає команда з 2 – 3 чоловік. Велосипедисти, підтримувані асистентами, шикуються на лінії старту в шеренгу з інтервалом 1 м і розучують старт. Старт командою багато в чому залежить від індивідуальної техніки старту членів команди. При складанні команди необхідно враховувати індивідуальні особливості гонщиків і першим номером на старті ставити велосипедиста, що добре опанував технікою.

Висновки. В результаті аналізу літературних джерел та матеріалів сучасної спортивної практики визначено, що для подальшого вдосконалення тренувального процесу велосипедистів-трековиків і досягнення максимально можливого результату, необхідно враховувати особливості виконання техніки старту на треку. Це дозволить використати максимальну потужність при початку руху з місця, створити ефективну модель стартового реагування для досягнення високого спортивного результату, зберегти стійкість і керованість в системі «гонщик – велосипед», а також максимально використовувати морфологічні і функціональні можливості спортсмена.

Список використаної літератури

1. Платонов В. Н. Скоростные способности и основы методики их развития / В. Н. Платонов // Наука в олимпийском спорте. – 2015. – № 4. – С. 20–30. **2. Кирієнко М. П.** Велосипедний спорт (велоспорт-шосе, велоспорт-трек, велоспорт-МТБ, велоспорт-БМХ) Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, спеціалізованих

навчальних закладів спортивного профілю та шкіл вищої спортивної майстерності / Кириєнко М. П., Шпак Т. В., Ярошенко О. П. – К., 2017. – 85 с. **3. Крылатых Ю. Г.** Подготовка юных велосипедистов / Ю. Г. Крылатых, С. М. Минаков. – М. : Физкультура и спорт 1982. – 149 с. **4. Захаров А. А.** Техническая подготовка велосипедиста / А. А. Захаров / Физкультура, образование, наука. – М., 2003. – 62 с. **5. Джо Фрил** Библия велосипедиста. / перевод с англ. П. Миронов / «Манн, Иванов и Фербер». – М., 2011. – 407 с.

Янович І. В. Особливості технічної підготовки велосипедистів-трековиків

В статті розглядаються особливості технічної підготовки велосипедистів, які спеціалізуються у велосипедних гонках на треку. Особлива увага приділяється навчанню техніці старту, як важливому чиннику для досягнення максимально можливого результату в швидкісних дисциплінах велоспорту. В різних видах велоспорту техніка і тактика старту значно відрізняється, та послідовність дій гонщиків завжди викликала підвищений інтерес спеціалістів, вчених і спортсменів.

Стаття підготовлена на основі узагальнення науково-методичних джерел, матеріалів сучасної спортивної практики та на багаторічному особистому досвіді автора.

Ключові слова: технічна підготовка, стартова посадка, контроль стартового сигналу, стартовий розгін, стійкість, керованість велосипедом.

Янович И. В. Особенности технической подготовки велосипедистов-трековиков

В статье рассматриваются особенности технической подготовки велосипедистов, которые специализируются в велосипедных гонках на треке. Особое внимание уделяется обучению технике старта, как важному фактору для достижения максимально возможного результата в скоростных дисциплинах велоспорта. В различных видах велоспорта техника и тактика старта значительно отличается, и последовательность действий гонщиков всегда вызывала повышенный интерес специалистов, ученых и спортсменов.

Статья подготовлена на основе обобщения научно-методических источников, материалов современной спортивной практики и на многолетнем личном опыте автора.

Ключевые слова: техническая подготовка, стартовая посадка, контроль стартового сигнала, стартовый разгон, устойчивость, управляемость велосипеда.

Yanovich I. Features of the Technical Training of Cyclists on the Track

The article discusses the features of the technical training of cyclists, who specialize in bicycle racing on the track.

Particular attention is paid to training start technique as an important factor for achieving the maximum possible result in high-speed cycling disciplines

The article is prepared on the basis of generalization of scientific and methodological sources, materials of modern sports practice and on the author's many years of personal experience. In the sprint disciplines of many cycling kinds of sports - athletics, swimming, dam, cycling and others, particular attention is paid to the start procedure as a significant contribution to achieving maximum results.

In various types of cycling, the technique and tactics of the start are significantly different, and the sequence of actions of racers has always raised the increased interest of specialists, scientists and athletes.

The purpose of the study is the theoretical coverage of the features of the technical training of cyclists, increasing the effectiveness of the training process and improving the technology of the start in individual track racing for an time.

Key words: technical preparation, starting landing, starting signal control, starting acceleration, stability, bike controllability.

Стаття надійшла до редакції 04.04.2018 р.

Прийнято до друку 25.05.2018 р.

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

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'Я, ФІТНЕСУ, РЕКРЕАЦІЇ ТА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

УДК 37.013:[613:316.62]

В. І. Бабич, Ю. М. Полулященко

ВИЗНАЧЕННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ В КОНТЕКСТІ РЕФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

У теперішній час в Україні триває реформування різних інституцій, не виняток й сфера освіти. У Верховній Раді України вже проголосовано новий Закон України «Про освіту» [1]. Міністерством освіти і науки України розроблено основи Стандарту освіти: «Нова українська школа», до розробки якого мали можливість приєднатись будь хто з освітян, від вчителів-практиків до провідних вчених педагогічної науки [2]. Важливо відзначити, що при розробці цих надзвичайно важливих нормативно-правових документів враховано передовий досвід найбільш розвинених країн світу та Європи. Не можна також не відзначити, що вже цього навчального року (2017-2018 рр) навчальний предмет «Фізична культура» викладається за оновленою навчальною програмою у відповідності до реформування загальної середньої освіти в Україні.

Між тим, маємо констатувати, що серед важливих проблем сьогодення (що тим чи іншим чином стосуються й системи освіти), які ще потребують певних зусиль для їх вирішення, залишається проблема формування соціального здоров'я молодого покоління, зокрема учнів підліткового віку. Поняття «соціальне здоров'я підлітків» ми розглядаємо як складну інтегровану особистісну якість, сутність якої утворюють структурні компоненти, формування яких зумовлює готовність учня до всебічної реалізації себе в суспільному житті, спроможність до взаємодії з мікро-, мезо- та макросередовищем, наявність соціальної та правової відповідальності, а також спрямованість на розкриття власного потенціалу в різних сферах соціального середовища [3]. Зрозуміло, що така складна інтегрована особистісна якість, як соціальне здоров'я, має формуватись у особистості за допомогою комплексу існуючих на сьогодні соціальних інститутів, серед яких особливе значення відіграють: сім'я підлітка, загальноосвітні навчальні заклади, засоби масової інформації й, звичайно ж, сфера фізичного виховання і спорту. Не будемо виокремлювати роль будь якого з вищезазначених соціальних інститутів в контексті формування соціального здоров'я підлітків, оскільки вони були висвітлені раніше [4]. В межах даної статті особливу увагу звернемо на сферу освіти, а саме зосередимось на навчальному предметі «Фізична культура» й спробуємо

виявити його можливості у контексті формування соціального здоров'я учнів основної школи, враховуючи обставини реформування загальної середньої освіти взагалі та фізичної культури зокрема.

Робота виконана за планом НДР Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.

Мета статті полягає у виявленні позитивних та негативних сторін оновленої програми з фізичної культури в контексті формування соціального здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

За часів незалежності України колективом авторів під головуванням Т. Круцевич було розроблено нову програму з фізичної культури. Основну увагу (в межах даної статті) ми присвяtimo аналізу програми 2012 р. та оновленої програми 2017 р. з фізичної культури (для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів) доопрацьованої відповідно до наказу №52 Міністерства освіти і науки України від 13.01.2017 р. та наказу №201 від 10.02.2017. Розглянемо зміст програм (у зазначеному вище контексті), дотримуючись хронології їх розробки та затвердження, тобто починаючи з навчальної програми, затвердженої у 2012 р. Перш за все зазначимо, що, на відміну від фізичної культури радянських часів, дана програма (2012 р.) побудована за модульною системою. Вона містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складову. До інваріантної частини належать: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, зміст яких реалізовується упродовж кожного уроку [5]. Вже на самому початку аналізу програми відмічаємо один з доволі суттєвих позитивних моментів в контексті формування соціального здоров'я учнів взагалі та всебічного розвитку кожної особистості підлітка зокрема. Як зазначається в програмі *«практично кожен вид спорту може бути представлений у вигляді варіативного модуля. Фахівці фізичної культури можуть розробляти свої варіативні модулі до цієї програми»* [5]. При цьому наголошується на досить слушному зауваженні, що програми варіативних модулів мають пройти експертизу, отримати гриф Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України та бути оприлюдненими для загального користування. Між тим, кількість варіативних модулів з часом має зростати [5]. Насправді це досить важливі аспекти в контексті формування соціального здоров'я підлітків, оскільки це докорінно відрізняється від вимог до програми за радянських часів де чітко регламентовано зміст програми та кількість годин на їх освоєння. Отже, відповідно до програми 2012 р. вчителям надається можливість враховувати побажання учнів, що дає зрозуміти кожному учневі, що його сприймають як суб'єкта навчального процесу, в ньому бачать особистість. А це вкрай важливо у формуванні соціального здоров'я учнів, особливо підліткового віку.

Далі ще раз можемо переконатись, що навчальним закладам та відповідно вчителям фізичної культури надається певна свобода (простору для маневрування) з метою удосконалення процесу фізичного виховання школярів, що суттєво розширює можливості зробити

навчальний предмет більш цікавим, підвищувати рівень мотивації школярів до відвідання уроків з фізичної культури тощо. В програмі зазначається: «змістове наповнення варіативної складової навчальний заклад формує самостійно із модулів, запропонованих навчальною програмою. У 5–6 класах учні мають опанувати 4–6 варіативних модулів, у 7–8 класах – 3–5, у 9 класі – 3–4 модулі. На опанування обраних модулів відводиться приблизно однакова кількість годин, але не менше ніж 18. Однак не виключається можливість мотивованого збільшення чи зменшення кількості годин на вивчення окремих модулів. Критеріями відбору варіативних модулів є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів. Бажання учнів визначається обов'язковим письмовим опитуванням наприкінці навчального року» [5]. В даному випадку, знов таки, бачимо, що програмою передбачається (принаймні не виключається можливість) збільшення чи зменшення кількості годин на вивчення того чи іншого модулю (виду спорту). Яким же чином ця обставина може впливати на формування соціального здоров'я учнів? Вразі зацікавленості переважною більшістю учнів тим чи іншим видом спорту (футбол, баскетбол тощо) вчитель може збільшити кількість годин на його освоєння. А отже, враховується бажання та устремління підлітків. Крім того виникає можливість покращити техніку виконання відповідних технічних елементів та прийомів з видів спорту. Звичайно це також не може не впливати позитивно на бажання школярів відвідувати заняття з фізичної культури. Зазначимо, що за радянських часів відмічалась непорушна регламентація змістовної складової предмету. Тобто, а ні бажання дітей, а ні вчитель фізичного виховання жодним чином не могли вплинути на зміст програми. Рішення про те, що і в якій кількості вивчати приймалось тими, хто насправді вже давно не викладав фізичну культуру в школі. До вчителя-практика рідко дослухалися (частіше не дослухалися взагалі). Між тим, не будемо забувати старе, мудре прислів'я «ніхто так не відчуває, де сапог давить, як той, хто його носить». Отже, ще раз наголосимо, перевага сучасної програми (маємо на увазі вже за часів незалежності України) полягає в тому, що саме вчитель має можливість варіювати зміст програми та кількість годин на його вивчення.

Надзвичайно позитивно, на наше переконання, впливає на підвищення рівня сформованості соціально здоров'я підлітків зміна підходів до оцінювання навчальних досягнень учнів. Як зазначається в програмі, оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури може здійснюватися за такими видами діяльності:

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи (може здійснюватися окремо від прийому навчального нормативу).
2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).
3. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.

4. Засвоєння теоретико-методичних знань [5]. Звернемо увагу на другий пункт оцінення навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури. В ньому зазначається – виконання нормативу здійснюється з урахуванням динаміки особистого результату. При цьому *оцінка за виконання нормативу не є домінуючою* під час здійснення тематичного, семестрового чи річного оцінювання. Це і є ключовим у контексті формування соціального здоров'я підлітків (в межах зазначеного предмету). Орієнтуючись на власні досягнення, учні не тільки не зневірятимуться у собі, власних силах та можливостях, але й навпаки, це дозволить підліткам, які не в змозі показати високі результати (за тим чи іншим нормативом), не втратити бажання відвідувати заняття з фізичної культури. Крім того, учні можуть переконатись, що вони все ж показали (хоча й не значним чином) кращі результати, ніж в попередньому році. Це також надає імпульс до подальших «маленьких» перемог над собою, а отже, безпосередньо впливає на підвищення власного стану соціального здоров'я кожного конкретного підлітка. Досить виправданим, на наш погляд, у зазначеному вище контексті є оцінення виконання учнями навчальних завдань під час проведення уроку, що також впливає на загальну оцінку за семестр та рік відповідно.

Між тим, це не усі позитивні аспекти навчальної програми, запропоновані її розробниками в контексті формування соціального здоров'я школярів. Мова йде про оцінювання учнів за іншими параметрами, за допомогою яких школярі можуть покращувати оцінку з фізичної культури. Так, в навчальній програмі зазначається «при оцінюванні навчальних досягнень з фізичної культури також враховуються: особисті досягнення школярів протягом навчального року; ступінь активності учнів на уроках; залучення учнів до занять фізичною культурою в позаурочний час; участь у спортивних змаганнях усіх рівнів. На основі зазначених показників учителі можуть застосовувати різноманітні системи нарахування «бонусних» балів. Наприклад, якщо учень (учениця) викона(в/ла) залікову вправу на певний рівень, але при цьому його (її) особистий результат виконання цієї вправи поліпшився порівняно з попереднім показником, учитель може виставити оцінку на 1–2 бали вище за ту, яка передбачається навчальними нормативами» [5]. З поміж значної кількості позитивних складових додаткового оцінювання навчальних досягнень з фізичної культури учнів виділимо, на наш погляд, найбільш важливі з них в контексті підвищення стану соціального здоров'я останніх. Передусім мова йде про можливість учителів застосовувати різноманітні системи *нарахування «бонусних» балів*. Знов таки, як і в попередніх (описаних нами вище) випадках вчитель отримує певну свободу, за допомогою якої він може допомогти учням не відвернутися від фізичної культури, отримати в кінцевому випадку достойну оцінку. Врешті решт в програмі 2012 р. зазначається «невиконання нормативів з причин, незалежних від учня, непропорційний фізичний розвиток, пропуски занять з поважних причин, не є підставою

для зниження підсумкової оцінки успішності» [5]. Це суттєво відрізняється від тієї системи оцінювання навчальних досягнень учнів з фізичної культури, яка культивувалась за радянських часів.

Але чи є межа удосконалення будь чого, в тому числі й змісту навчальних програм для загальноосвітніх навчальних закладів? Мабуть ні. Про це свідчить зміст програми з фізичної культури 2017 р., доопрацьованої відповідно до наказу № 52 Міністерства освіти і науки України від 13.01.2017 р. та наказу №201 від 10.02.2017 (під головуванням М. Тимчик) [6]. Вже з пояснювальної записки можемо бачити, що програмою враховано обставини реформування загальної середньої освіти взагалі. Зміст програми побудовано з урахуванням набуття учнями (в межах начального предмету) *ключових компетентностей*, які передбачають ті важливі складові, що, на наш погляд, позитивно впливають на формування соціального здоров'я підлітків. Враховуючи певні обмеження щодо написання статті в межах даної публікації, звернемось лише до *змістовних ліній* (за якими вибудовується теоретична підготовки учнів з предмету), які досить позитивно впливатимуть на процес формування соціального здоров'я підлітків. Так, змістова лінія «Екологічна безпека та сталий розвиток» націлена на формування в учнів соціальної активності, відповідальності та екологічної свідомості, готовності брати участь у вирішенні питань збереження довкілля і розвитку суспільства, усвідомлення важливості сталого розвитку для майбутніх поколінь [6]. Наголосимо, що ми зосереджуємо увагу лише на окремих питаннях, які передбачені тією чи іншою змістовною лінією в контексті питань формування соціального здоров'я підлітків. Особливу увагу звертаємо на спрямованість програми щодо формування в учнів соціальної активності, що безперечно свідчить про націленість зазначеної змістовної лінії на підвищення рівня соціального здоров'я підлітків.

Наступна змістова лінія «Громадянська відповідальність» також має безпосередній вплив на формування соціального здоров'я сучасних підлітків. Реалізація цієї змістової лінії (як зазначається в програмі) сприятиме формуванню відповідального члена громади і суспільства, що розуміє принципи і механізми функціонування суспільства [6]. Саме ці компоненти ми виділяли у попередніх публікаціях [3; 4] як вкрай важливі в контексті формування соціального здоров'я підлітків. Теж стосується й змістової лінії «Здоров'я і безпека», в межах якої пропонуються питання, що передбачають сформування учня/ученицю, як духовно, емоційно, соціально і фізично повноцінного члена суспільства, який/яка здатний/на дотримуватися здорового способу життя і формувати безпечне життєве середовище. Наголошується, що за допомогою цієї змістовної лінії учні мають усвідомити, що фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвиток дружніх стосунків тощо. Свідомо ставитися до власного здоров'я

та здоров'я інших; вміти організувати гру чи інший вид рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності, нівелювати конфлікти, здобувати чесну перемогу та з гідністю приймати поразку, дотримуватися правил чесної гри тощо [6]. Вважаємо, не має необхідності виокремлювати позитивний вплив зазначених у змістовній лінії питань в контексті формування соціального здоров'я учнів у процесі фізичної культури. В програмі зазначається, що вона спрямована на забезпечення соціально і фізично повноцінного члена суспільства і це є надзвичайно важливим в зазначеному вище аспекті.

Таким чином, аналіз навчальної програми з фізичної культури 2012 р. й доопрацьованої програми у 2017 р. переконливо свідчить про їх цілковиту спрямованість на особистість учня, а отже, передбачають формування соціального здоров'я підростаючого покоління.

Між тим, навіть найкраща навчальна програма не зможе забезпечити процес формування соціального здоров'я підлітків без відповідної підготовки вчителів фізичного виховання. Отже, вищезазначене свідчить про те, що на сьогодні особливо важливо здійснювати процес професійної підготовки відповідних фахівців у повній відповідності до оновленої програми з фізичної культури.

Резюмуючи вищезазначене можна зробити наступні висновки:

Чинна програма з фізичної культури для 5-9 класів (учнів підліткового віку) суттєво відрізняється від програми за радянських часів, особливо щодо її можливостей у формуванні соціального здоров'я учнів основної школи. Однією з головних проблем того часу в контексті формування соціального здоров'я підлітків можна визначити як відсутність індивідуального підходу до дитини в межах навчально-виховного процесу з фізичної культури. На відміну від програми радянських часів в змісті оновленої програми з фізичної культури (2012 – 2017 р.) закладено надзвичайно потужний потенціал в контексті формуванні соціального здоров'я сучасних підлітків. Чинна програма передбачає організацію навчально-виховного процесу з фізичної культури саме з урахуванням індивідуального підходу до кожної конкретної особистості. Наявність такого потенціалу свідчить про потребу відповідної професійної готовності майбутніх учителів з фізичного виховання до якісного його використання в реальній практиці загальноосвітніх навчальних закладів.

Список використаної літератури

1. Закон України Про освіту [Електронний ресурс]. – К., – 2017. – Режим доступу : <http://w1.c1.rada.gov.ua> **2. Нова** українська школа: основи Стандарту освіти [Електронний ресурс]. – Львів, 2016.– Режим доступу : <http://nus.org.ua> **3. Бабич В. І.** Зміст та структура поняття «соціальне здоров'я підлітка» [Електронний ресурс] / В. І. Бабич // Народна освіта : електрон. фахове вид. – 2012. – Вип. 1(16). – Режим доступу : <http://www.narodnaosvita.kiev.ua> **4. Бабич В. І.** Професійна

підготовка майбутніх учителів до виховання соціально здорових підлітків: теорія і практика : монографія / В. І. Бабич ; Держ. закл. «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». – Луганськ : Вид-во ТОВ «Щедра садиба плюс», 2015. – 488 с. **5. Навчальна** програма з фізичної культури для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Т. Ю. Круцевич [та ін.]. – Київ, 2012. – 294 с. **6. Навчальна** програма з фізичної культури для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Т. Ю. Круцевич [та ін.], М. В. Тимчик [та ін.]. – К., 2017. – [Електроний ресурс]. – Режим доступу: <https://osvita.ua/school/program/program-5-9/56135/>

Бабич В. І., Полулященко Ю. М. Визначення можливостей формування соціального здоров'я підлітків в контексті реформування фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах

Стаття присвячена актуальним питанням організації фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах, а також питанням формування соціального здоров'я сучасних підлітків. Надається зміст поняття «соціальне здоров'я підлітка». Важливе місце відводиться аналізу змісту навчальних програм з фізичної культури для учнів основної школи. Здійснено порівняльний аналіз навчальних програм з фізичної культури за радянських часів та оновленої програми (з фізичної культури) з урахуванням реформування середньої освіти. Основне завдання статті полягає у розкритті можливостей навчального предмету «Фізична культура» щодо формування соціального здоров'я учнів підліткового віку в межах оновленої навчальної програми з фізичної культури для учнів основної школи. Вносяться рекомендації щодо удосконалення процесу професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у ВНЗ, з урахуванням змісту оновленої навчальної програми з фізичної культури для учнів основної школи.

Ключові слова: соціальне здоров'я, навчальний предмет «Фізична культура», учні основної школи.

Бабич В. И., Полулященко Ю. М. Определение возможностей формирования социального здоровья подростков в контексте реформирования физической культуры в общеобразовательных учебных заведениях

Статья посвящена актуальным вопросам организации физической культуры в общеобразовательных учебных заведениях, а также вопросам формирования социального здоровья современных подростков. Дается содержание понятия «социальное здоровье подростка». Важное место отводится анализу содержания учебных программ по физической культуре для учащихся основной школы. Совершается сравнительный анализ учебных программ по физической культуре в период советского времени и обновленной программы (по физической культуре) с учетом реформирования среднего образования. Основная задача статьи состоит

в раскрытии возможностей учебного предмета «Физическая культура» касательно формирования социального здоровья учащихся подросткового возраста в ракурсе обновленной учебной программы по физической культуре для учащихся основной школы. Вносятся рекомендации касательно усовершенствования процесса профессиональной подготовки будущих учителей физического воспитания в ВУЗах, с учетом содержания обновленной учебной программы по физической культуре для учащихся основной школы.

Ключевые слова: социальное здоровье, учебный предмет «Физическая культура», учащиеся основной школы.

Babich V., Poluljasshenko Y. Determination of the Possibilities of Formation of Social Health of Adolescents in the Context of the Reform of Physical Culture in General Education Institutions

The article is devoted to topical issues of organization of physical culture in general educational institutions, and the question of the formation of social health of modern teenagers. The content of the concept «social health of adolescents» is given. An important place is given to the analysis of the content of the curriculum from physical culture for primary school students. A comparative analysis of physical education curricula in Soviet times and an updated program (on physical culture), taking into account the reform of secondary education, has been carried out. The main objective of the paper is to reveal the possibilities of educational subject «Physical Culture» with regard to formation social health of adolescent pupils within an updated training program from physical culture for primary school students. Recommendations on improving the process of professional training of future teachers of physical education in higher education institutions, considering content of the updated curriculum from physical culture for primary school students are made. It is noted, which is one of the most important tasks for students of the Institute of Physical Education and Sports (in the process of their professional training) may be an analysis of future teachers of physical education of physical education curricula. For example, since Soviet times and at all stages of its transformation, in accordance. Perform a comparative analysis between the curriculums of the past and the modern curriculum from physical culture.

Key words: social health, educational object the «Physical culture», students of basic school.

Стаття надійшла до редакції 14.04.2018 р.

Прийнято до друку 25.05.2018 р.

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

УДК 613/.6146796.011.1

Н. В. Бачинська, Є. В. Коваленко, О. П. Дідковський

**ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМКИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ
З ВОГНЕПАЛЬНИМИ ПЕРЕЛОМАМИ З ВИКОРИСТАННЯМ
ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ**

В даний час актуальними і важливими є питання необхідності реабілітації осіб з бойовими травмами як серед військових, так і серед цивільного населення, що сталися в результаті сучасних військових конфліктів. Внаслідок бойових дій на сході України з кожним роком спостерігається зростання кількості уражених бойовими травмами різного ступеня тяжкості [9, с. 35; 13, с. 30; 14, с. 126].

Загальні наслідки бойових травм різноманітні. Вони залежать від тяжкості первинного пошкодження, від ступеня вторинних пошкоджень, а також від термінів початку й перебігу відновлення.

На початок 2018 року (табл. 1) показники бойових поранень мають наступний вигляд [16].

Таблиця 1

Статистичні показники бойових поранень на сході України

Локалізація поранення	% від загальної кількості поранень
Кінцівки	57,3
Голова	26,7
Грудна клітка	6,6
Черевна порожнина	5,6
Шия	2,4
Хребет	0,06

Більше половини вогнепальних поранень кінцівок складають поранення м'яких тканин, які характеризуються різного ступеня тяжкості пошкодженням шкіри, м'язів, фасцій і сухожиль. Здебільшого вони не представляють безпосередньої загрози для життя і при правильному лікуванні мають сприятливий прогноз в плані відновлення боєздатності. При мінно-вибухових пораненнях можуть виникати великі ушкодження м'яких тканин, з відшаруванням шкіри, з дефектами тканин, які відносяться до травм середнього та важкого ступеня і, як правило, потребують тривалого лікування. Лікування вогнепальних поранень м'яких тканин полягає в первинній хірургічній обробці (в показаних випадках) або туалеті ран [10, с. 59; 15]. Значну частину поранених цієї групи складають легкопоранені. Вогнепальні поранення з переломами кісток кінцівок зустрічаються приблизно в половині випадків вогнепальних поранень кінцівок (близько 30-40% в структурі всієї бойової хірургічної травми) [4, с. 11; 7, с. 22].

Власне, реабілітаційний етап починається після завершення лікувально-реабілітаційного етапу і підрозділяється на стаціонарний, амбулаторний та домашній. Стаціонарний етап реабілітації проводиться на базі неспеціалізованих територіальних відділень реабілітації на базі клінічних міських, обласних установ.

Першочерговим постає визначення конкретних, вимірюваних, досяжних та обмежених у часі результатів, в проведенні реабілітації. Наступним кроком повинно бути проведено належне реабілітаційне обстеження: визначення міри порушень функцій тощо [12, с. 6; 11, с. 33].

Після того, як гіпсова пов'язка буде знята, включається масаж і трудотерапія пошкодженої кінцівки, особливо велике значення мають вправи, що сприяють набуттю навичок самообслуговування. В післяопераційному періоді пораненим з ушкодженнями кінцівок особливо показана лікувальна фізкультура. Причому з перших днів отримання травми в процес лікування включається ЛФК для здорових кінцівок, куди входить дихальна гімнастика, загальні та ізометричні вправи, розтягування тощо. При переломах кісток верхньої кінцівки в процес реабілітації включається лікувальна гімнастика при травмах верхніх кінцівок, яка сприяє профілактиці контрактур і обмеженої рухливості суглобів пальців, а також збереженню здатності захоплення [3, с. 123; 8, с. 405].

Важливе значення для медичної та професійної реабілітації хворих мають також всі види фізіотерапії, ерготерапія, активне застосування механотерапії (після консолідації кісткових уламків), загальний і місцевий масаж (ручний та апаратний), електростимуляція м'язів.

Засоби і методи реабілітації підбираються і дозуються залежно від періоду травми, тяжкості, локалізації і взаємного розташування ушкоджень, від яких залежить стан життєдіяльності, від методу фіксації кісток, а також від стадії загоєння перелому. Провідне місце займає можливість повернення до праці і соціальної інтеграції. Для реабілітації хворих з травмою використовуються медикаментозний, психологічний і фізичний методи [10, с. 60].

Невід'ємною частиною системи реабілітації постраждалих з вогнепальними переломами довгих кісток та суглобів є лікувальна фізична культура та механотерапія (здійснюється за допомогою різних пристроїв та апаратів) [7, с. 23].

Фізичні вправи – один з основних засобів реабілітаційного впливу. Серед пасивних фізичних вправ виділяються ідеомоторні і аутогенні вправи, засновані на рефлексорній відповіді м'язів травмованого сегмента тіла на уявне представлення про будь-який руховий акт. Аутогенні вправи відносяться до елементів аутогенного тренування і також представляють собою рефлексорну розслаблюючу або тонізуючу м'язову відповідь під впливом самонавіювання. Ці види вправ особливо показані постраждалим з великими гіпсовими пов'язками або хворим, які змушені тривалий час дотримуватися постільного режиму [6, с. 51].

Серед активних фізичних вправ на лікувально-реабілітаційному етапі використовуються полегшені (за допомогою зусиль фахівця-ерготерапевта, блокових конструкцій, лямок, підставок, упорів тощо). Особливе значення має навчання ізометричній гімнастиці для збереження м'язового тону в іммобілізованому сегменті, а також в м'язах тулуба при тривалому постільному режимі. До лікування також відносять гідростатичне тренування, яке здійснюється шляхом почергового підняття верхньої та нижньої кінцівок в високе положення послідовно на 5, 10, 15, 30 хв. [5, с. 14].

Ерготерапія допомагає в відновлюванні не окремих рухових функцій, а життєвих навичків, використовуючи при цьому засоби і прийоми компенсації. Прийоми ерготерапії застосовуються хворими з травмою при виконанні поворотів в ліжку (в тому числі з використанням блокових пристроїв і тяг) і особливо при вставанні. Щоб підняти хворого з ліжка на ноги в перший раз, необхідна участь двох фахівців-ерготерапевтів і обов'язково лікаря, що лікує [2, с. 34; 12, с. 6].

Застосування блокових пристроїв і тяг полегшує управління, наприклад, іммобілізованими кінцівками при виконанні різних поворотів в ліжку і при вставанні. Для попередження ортостатичних розладів кровообігу перед сеансом підняття хворого з ліжка необхідно провести протягом 2-3 днів ортокліно- і антиортостатичне тренування на функціональному ліжку або на спеціальному поворотному столі з майданчиком для опори ніг. Перехід до лікувальної ходьби починають зі стояння біля ліжка 3, 5, 10 хв, потім – вправи «крок, приставний крок, стояння на місці» (3-5 хв) з поступовим збільшенням кількості кроків (протягом дня в 2-3 прийоми до 6-10 вправ) [1, с. 47; 7, с. 20].

Після того як хворий може займатися в вертикальному положенні, його навчають ходьбі за допомогою милиць, спочатку без опори на пошкоджену кінцівку, а в подальшому, якщо є впевненість в міцності фіксації кісткових уламків, з частковим або повним осьовим навантаженням. Осьове навантаження при ходьбі за допомогою милиць в разі відсутності протипоказань (можливість вторинного зміщення кісткових уламків, інфекція в області перелому тощо) постійно збільшують, згодом хворому дозволяють ходьбу з тростиною або з повним навантаженням. Ходьба з однією милицею як проміжний етап недоцільна, тому що може привести до вироблення порочної ходи.

Для полегшення ходьби застосовують різні пристрої: ходилки, спарені милиці тощо. З моменту початку ходьби фізична реабілітація набуває принципово інший характер, змінюється дозування та якість засобів. Після відновлення у постраждалих з задовільною руховою активністю (пересування з додатковими засобами опори в межах приміщення), придбання необхідних елементів самообслуговування (самостійного прийому їжі, відвідування туалету тощо) хворі переводяться в стаціонарні відділення реабілітації, де активно здійснюється медична, професійна та соціальна реабілітація [5, с. 12; 9, с. 37].

В табл. 2 наведено загальноприйняту класифікацію вогнепальних переломів [3, с. 122; 8, с. 82].

Таблиця 2

Класифікація вогнепальних переломів

За видом снаряда, що ранить	За локаліза- цією перелому	За харак- тером поранення	За видом перелому	За супутнім пошкодженням
кульові	діафізарні	відкриті	неповні (крайові, дірчасті)	з пошкодженням
осколкові	метафізарні	закриті	повні	з дефектом м'яких тканин
мінно- вибухові	епіметафі- зарні	наскрізні	крупноосколь-часті	з пошкодженням магістральних вен
в результаті впливу вибухової хвилі		сліпі	дрібноосколь-часті	з пошкодженням нервових стволів
		дотичні	без значного дефекту кісткової речовини	
		ті, що проникають в суглоб	зі значним дефектом кісткової речовини	
		ті, що не проникають в суглоб	поперечні	
			косі	
поздовжні				
Комбіновані				
Множинні				
Поєднані				

Основною формою проведення лікувальної гімнастики при переломах є індивідуальні заняття, методика їх проведення повинна відповідати стадії репаративного процесу. Для попередження і ліквідації гіпостатичних ускладнень в цей період застосовують масаж грудної клітини в поєднанні з дихальними вправами.

При ряді ушкоджень скелета (деякі переломи хірургічної шийки плечової кістки, неускладнені переломи хребта, тазу тощо) лікувальна фізична культура є провідним методом в комплексі лікувальних заходів. Репозицію, іммобілізацію і відновлення функції при функціональному методі лікування переломів проводять з перших днів після травми паралельно, в процесі виконання спеціальних фізичних вправ [11, с. 33; 15].

Як вже було сказано вище, щоб швидше домогтися повного одужання, необхідно акцентувати увагу на ЛФК. Вправи при переломі і травмах кінцівок спрямовані на відновлення повної амплітуди руху в суглобах, зміцнення м'язів. Таким чином, не варто забувати про позитивну роль ЛФК. Вона є важливою частиною програм відновлення після травм. Обмеження рухливості суглобів – частий підсумок травм. З одними з них організм справляється легко, інші вимагають тривалого лікування та відновлення втрачених функцій. Це в першу чергу

відноситься до складних переломів, пошкоджень голови, кінцівок, суглобів, менісків і зв'язок. Травмована частина тіла зазвичай довгий час знаходиться без руху, тому виникають набряки, порушується кровообіг, атрофуються м'язи [7, с. 24].

Висновки. Реабілітація після переломів і травм повинна проходити за індивідуальною програмою, але в цілому вона складається з таких етапів, як: 1) усунення судинних змін і набряків – ці явища являються неминучими при довгій нерухомості кінцівок або всього організму; 2) підвищення еластичності і тону м'язів; перш ніж переходити безпосередньо до рухової активності, потрібно переконатися в тому, що м'язи готові до цього, інакше повернення до звичного способу життя може стати надто болючим; 3) відновлення рухових функцій; процес повинен носити поступальний характер і не припускати надмірних фізичних навантажень; це дозволить уникнути розтягнень і фізіологічних стресів; 4) зміцнення загального стану організму – дотримання режиму дня і харчування, перебування на свіжому повітрі. Цими рекомендаціями необхідно керуватися протягом усіх етапів реабілітації, так як від цього багато в чому залежать темпи одужання.

Незважаючи на значні досягнення в галузі сучасної медицини, в даний час в лікуванні травм, отриманих в наслідок бойових поранень, відсутні реальні програми фізичної, психологічної та соціальної реабілітації на амбулаторно-поліклінічному етапі відновлення, що мають наукове обґрунтування і апробацію. Все сказане приводить до необхідності подальшої теоретичної розробки, клінічної апробації і подальшого доказового опису ефективності поєднання традиційних і нетрадиційних засобів і методів фізичної реабілітації постраждалих з бойовими травми на постклінічному етапі лікування.

Тому вивчення даної проблеми є актуальним і важливим та вимагає подальшого детального наукового розгляду.

Список використаної літератури

1. Атаев А. Р. Комплексный подход в лечении множественных огнестрельных переломов конечностей / А. Р. Атаев, Б. А. Ахмедов, Э. Р. Атаев // Современные технологии в травматологии и ортопедии. Лечение поврежденных опорно-двигательного аппарата и их осложнений: материалы V международной научно-практической конференции. – Баку, 2009. – С. 47. **2. Бачинська Н.** Ерготерапія як невід'ємна складова сучасної соціальної реабілітації / Н. Бачинська, В. Ніколенко // Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та реабілітації в сучасних умовах: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів і молодих вчених. – Вид-во «Нова Ідеологія», Дніпро, 2018. – С. 33–40. **3. Брюсов П. Г.** Военно-полевая хирургия / П. Г. Брюсов, Э. А. Нечаев // М., Мед. изд-во «ГЕОТАР», 1996. – С. 121–134. **4. Бур'янов О. А.** Обґрунтування системи оцінки ефективності телемедицинських технологій в етапному лікуванні пацієнтів з вогнепальними переломами довгих кісток

/ О. А. Бур'янов, А. П. Казмірчук, І. С. Савка [та ін.] // Ортопедия, травматология и протезирование. – 2016. – № 3. – С. 11–15.

5. Войновский Е. А. Эволюция хирургического лечения раненых с тяжелыми множественными и сочетанными повреждениями / Е. А. Войновский, А. П. Колтович // Мед. вестн. МВД, 2009. – № 1. – С. 11–17.

6. Кіх А. Ю. Форма та порядок складання індивідуальної програми медичної реабілітації військовослужбовців / А. Ю. Кіх, О. М. Волянський // Наука і практика. – 2015. – № 1/2 (5/6). – С. 49–54.

7. Корольков О. Фізична реабілітація постраждалих з вогнепальними переломами довгих кісток із застосуванням безперервного пасивного руху в суглобах / О. Корольков, А. Істомін, О. Бородай, А. Еоролькова, Ю. Клапчук, Наср Аль Калі // Спортивна наука України, 2017. – №3 (79). – С. 20–25.

8. Кристос Жианну Военно-полевая хирургия. Работа хирургов в условиях ограниченности ресурсов во время вооруженных конфликтов и других ситуаций насилия / Кристос Жианну, Марко Балдан, Аза Молде // Женева, Международный комитет красного креста, 2013. 521 с.

9. Лакша А. М. Оптимізація лікування поранених з вогнепальними ушкодженнями кінцівок / А. М. Лакша // Наука і практика. – 2015. – № 1/2 (5/6) – С. 35–37.

10. Остроушко О. Особливості фізичної реабілітації при вогнепальних пораненнях плечового суглоба / Олександра Остроушко // теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2017. – №2. – С. 59–62.

11. Трутяк І. Р. Лікування ускладнень бойової травми опорно-рухового апарату у військово-медичному клінічному центрі / І. Р. Трутяк, І. М. Гайда, І. С. Богдан [та ін.] // XVII з'їзд ортопедів-травматологів України : зб. наук. пр. – К., 2016. – С. 33–34.

12. Лоскутов О. Є. Сучасна концепція діагностики та лікування вогнепальних і мінно-вибухових поранень кінцівок / О. Є. Лоскутов, Я. Л. Заруцький // Ортопедия, травматология и протезирование. – 2016. – № 2. – С. 5–9.

13. Хом'яков В. М. Інвалідність учасників АТО в Україні внаслідок травм опорно-рухового апарату / В. М. Хом'яков, А. Г. Кириченко, Ю. Г. Шимон [та ін.] // XVII з'їзд ортопедів-травматологів України: зб. наук. праць. – К., 2016. – С. 30–31.

14. Шаурін О. Л. Можливості комплексної реабілітації воїнів АТО з наслідками бойових травм / О. Л. Шаурін, Д. О. Старюк, Т. О. Шитіков, та ін. – Д.: Вид-во «Нова Ідеологія», 2014. – С. 124.

15. Боевые травмы конечностей / [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://medbe.ru/materials/boevye-travmy-konechnostey/diagnostika-i-lechenie-ognestrelnykh-raneny-konechnostey/>.

16. Количество раненных военных на Донбассе с начала проведения АТО [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.tsn.ua/ato/v-genshtabe-nazvali-kolichestvo-pogibshih-i-ranenyh-voennyh-na-donbasse-s-nachala-provedeniya-ato-1024615.html>.

**Бачинська Н. В., Коваленко Є. В., Дідковський О. П.
Перспективні напрямки реабілітації осіб з вогнепальними
переломами з використанням фізичної терапії та ерготерапії**

У статті наведено статистичні дані бойових поранень в локальних конфліктах України за період 2013-2018 роки. Представлена класифікація вогнепальних переломів, а також загальні основи лікування вогнепальних поранень з точки зору хірургічного профілю. Викладено основи реабілітаційного етапу, який включає в себе процес відновлення з використанням лікувальної фізичної культури, дихальної гімнастики, різних видів фізіотерапії, основ ерготерапії.

Наведено значимість механотерапії (після консолідації кісткових уламків), загального і місцевого масажу, електростимуляції м'язів. Розглянуто загальні правила і специфіка підбору засобів і методів реабілітації, а також дозування вправ. Виділено перспективні напрямки в відновному лікуванні пацієнтів з використанням фізичної терапії і ерготерапії з урахуванням удосконалених методик вітчизняних і зарубіжних авторів.

Ключові слова: статистичні дані; вогнепальні переломи; відновлення; фізична терапія; ерготерапія.

**Бачинская Н. В., Коваленко Е. В., Дидковский А. П.
Перспективные направления реабилитации лиц с огнестрельными
переломами с использованием физической терапии и эрготерапии**

В статье приведены статистические данные боевых ранений в локальных конфликтах Украины за период 2013-2018 годы. Представлена классификация огнестрельных переломов, а также общие основы лечения огнестрельных ранений с точки зрения хирургического профиля. Изложены основы реабилитационного этапа, который включает в себя процесс восстановления с использованием лечебной физической культуры, дыхательной гимнастики, различных видов физиотерапии, основ эрготерапии. Приведена значимость механотерапии (после консолидации костных обломков), общего и местного массажа, электростимуляции мышц.

Рассмотрены общие правила и специфика подбора средств и методов реабилитации, а также дозировки упражнений. Выделены перспективные направления в восстановительном лечении пациентов с использованием физической терапии и эрготерапии с учетом усовершенствованных методик отечественных и зарубежных авторов.

Ключевые слова: статистические данные; огнестрельные переломы; восстановление; физическая терапия; эрготерапия; перспективные направления.

**Bachinskaya N., Kovalenko E., Didkovskiy A. Prospective
Directions in Rehabilitation for Persons with Gunshot Fractures Using
the Physical Therapy and Ergotherapy**

The article describes statistics of military wounds in local conflicts of Ukraine within the period of 2013-2018. The classification of gunshot

fractures is presented, as well as the general principles of their treatment from the surgical profiles point of view. The fundamentals of the rehabilitation mechanotherapy (after consolidation of bone fragments), general and local massage, electric muscle stimulation is described.

General rules and specificity of rehabilitation means and methods selection, as well as dosage of exercises are considered. Prospective directions in the rehabilitative treatment of patients with the use of physical therapy and ergotherapy are selected taking into account the improved methods of native and foreign authors. Despite the significant achievements of modern medicine in the treatment of injuries sustained as a result of military actions both among the militaries and among stage are outlined, which includes the process of rehabilitation using therapeutic physical training, respiratory gymnastics, various types of physiotherapy, the basics of ergotherapy. The importance of the civilians, nowadays there are no effective programs for physical, psychological and social rehabilitation at the ambulatory polyclinic rehabilitation stage, which has an unquestionable scientific justification and proper approbation.

Key words: statistical data; gunshot fractures; physical therapy; ergotherapy; recovery; perspective directions.

Стаття надійшла до друку 18.03.2018 р.

Прийнято до друку 25.05.2018 р.

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

УДК 796.035-053.6

В. Г. Кий-Кокарева, Н. В. Завадська, О. М. Ліцєва

ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ ЯК ЧИННИК ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Якісної передумовою майбутньої самореалізації студентів, їх активного довголіття і здатності до складної навчальної, а в подальшому до професійної діяльності є рівень здоров'я і фізичного розвитку. Роки навчання у закладі вищої освіти (ЗВО) збігаються з часом активного становлення студента як особистості і інтенсивних психофізіологічних змін в стані всього організму та його систем. Також у цей період відбуваються глибокі зміни в способі життя студентів, їх культурі і психології, які зумовлюють формування професійного і творчого соціального потенціалу майбутніх фахівців. В останні роки на тлі інтенсифікації навчального процесу в ЗВО спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на показниках їх фізичного здоров'я. У цьому зв'язку особливу соціальну значимість набувають питання формування,

збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді [1, с. 3–15; 5, с. 109–113]. Ситуація загострюється через зростаючу популярність у молодіжному середовищі привабливих видів нефізичної діяльності [6, с. 85–88]. Істотну роль в оптимізації цієї ситуації відіграє підвищення мотивації до використання рекреаційно-оздоровчих технологій у повсякденному житті [7, с. 202–205].

Вивчення науково-методичної літератури з проблеми дослідження засвідчує, що аспекти фізичної рекреації, сучасні підходи до організації рекреаційної діяльності вивчали Т. Круцевич, А. Фурманов, В. Горовой, О. Андрєєва, М. Бердус, О. Марченко та інші.

Фізична рекреація розглядається як один із видів фізичної культури. Основна її мета – збереження і зміцнення фізичного і психічного здоров'я, підвищення працездатності, відновлення сил.

Фізична рекреаційна діяльність (ФРД) це діяльність, яка являє собою рухову активність, результатом якої є активізація важливих функцій організму, зміцнення імунітету, оптимізація фізичного та психічного стану, що в кінцевому підсумку дозволяє зберегти і підвищити рівень здоров'я людини.

Здоров'я людини є системою, що складається з трьох підсистем: фізичного, психічного і соціального здоров'я. При цьому під фізичним здоров'ям розуміється поточний стан функціональних можливостей органів і систем організму. Психічне здоров'я розглядається як стан психічної сфери людини, що характеризується загальним душевним комфортом, забезпечує адекватну регуляцію поведінки. Соціальне здоров'я розуміється як система цінностей, установок і мотивів поведінки в соціальному середовищі [3, с. 172–174].

Існують методичні і методологічні питання, що визначають місце і значення фізичної рекреації у сфері фізичної культури, пов'язані з недостатньо розробленим понятійним апаратом, змістом, структурою, цілями, завданнями, принципами та закономірностями. Разом з цим на сьогоднішній день не досліджені механізми взаємодії фізичної рекреації з іншими видами фізичної культури студентів ЗВО.

Зниження рівня здоров'я молоді є значною соціальною проблемою сучасного суспільства. Останнім часом майже 90% студентів мають відхилення у стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість, 61% студентської молоді мають низький і нижче за середній рівень фізичного здоров'я [9, с. 64–67]. Протягом останніх п'яти років на 41% збільшилась кількість студентської молоді, які за станом здоров'я віднесені до медичної групи [1, с. 2–10; 5, с. 110–112].

Малорухливий спосіб життя став звичним для більшості студентів. Практично всі дослідження констатують катастрофічну ситуацію з рівнем здоров'я молоді [6, с. 85–88]. Необхідність кардинальної перебудови системи фізичного виховання молоді досягла максимуму.

Існує проблема залучення студентів до самостійних форм занять [2, с. 22–23]. Тому необхідно визначити чинники, в основі яких лежить

вплив ціннісних орієнтацій особистості на її самовдосконалення у процесі самостійних занять. Здобуває особливу значущість усвідомлення студентами цінності самого часу, вміння його раціонально використовувати, критично ставитися до вибору занять. У той же час саме ці фактори ефективної життєдіяльності становлять для молоді чи не найскладнішу проблему. Мотивація до здорового способу життя повинна бути невід'ємною частиною виховання студентства. Останнім часом здійснено ряд спроб дослідження фізичної рекреаційної діяльності як складного соціального явища в суспільному житті, з метою протистояння погіршення здоров'я молоді [8, с. 7–15; 9, с. 64–67]. Аналіз науково-методичної літератури показав, що діапазон видів і форм фізичної рекреації досить різноманітний. Проте проблемі використання пріоритетних видів і форм фізичної рекреації студентами ЗВО не приділено належної уваги. Як показує практика, у багатьох вузах рекреаційно-оздоровча діяльність студентів проводиться епізодично, а іноді і формально.

Метою нашого дослідження є визначення чинників, що формують ставлення студентів до фізичної рекреаційної діяльності.

Під нашим спостереженням перебувало 165 осіб, віком 17-21 років. Серед них 79 дівчат і 86 юнаків – студенти Східноукраїнського національного університету ім. Володимира Даля (СНУ ім. В. Даля) м. Северодонецьк. Використовувались такі методи дослідження: теоретичне дослідження і аналіз спеціальної науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, анкетування, аналіз медичних карт, тестування, методи математичної статистики.

Для досягнення встановленої мети було проведено моніторинг рівня здоров'я і розвитку фізичних якостей студентів.

В ході анкетування встановлено, що з 165 студентів 68% не займаються і 32% займаються ФРД. При аналізі медичних карт студентів були досліджені стан здоров'я і захворюваність студентів. Встановлено, що питома вага студентів, які не мають відхилень у стані здоров'я становить 27%. Студентів, які мають або нещодавно перенесли захворювання, виявилось 73%. Результати дослідження наведені в таблиці 1.

Таблиця 1

Структура захворюваності студентів СНУ ім. В. Даля, (%)

№	Захворювання	Питома вага студентів, які мають або нещодавно перенесли Дані захворювання
1	Плоскостопість	13
2	Сколійоз, остеохондроз	33
3	Порок серця та патології серця	9
4	Міопія та захворювання очей	13
5	Урологічні та гінекологічні захворювання	10
6	Бронхіальна астма та захворювання дихальної системи	21

7	Вегето-судинна дистонія	28
8	Хвороби ЖКТ	25
9	Травми	6
10	ЛОР-захворювання	17
11	Діабет та ендокринні захворювання	8

Примітка: відсотки в сумі не становлять 100, оскільки респонденти мали декілька захворювань.

В результаті проведених тестів з фізичної підготовленості студентів у рамках програми дисципліни «Фізичне виховання», оцінка рівня фізичної підготовленості студентів показала, що за всіма показниками студенти мають «середній» і «нижче середнього» рівні розвитку фізичних якостей (ФК), що більшою мірою відповідає оцінкам «незадовільно» і «задовільно». Результати представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Оцінка розвитку фізичних якостей студентів (n = 165)

Тести	Рівні розвитку, %				
	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Біг 100 м, с	1,6	25,6	61,9	10	0,9
Стрибок у довжину з місця, м.	1,1	18,3	52,6	26	2
Піднімання тулуба в сід за 1 хв., раз.	8,3	27,9	47,6	12,2	4
Човниковий біг (4х9м), сек.	3	24	63,6	7,6	1,8
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см.	8,4	12,6	69,3	6,6	3,1
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, раз.	10,1	25	52,9	9	3

Високий рівень розвитку фізичних якостей показали всього лише кілька студентів. А от низький рівень розвитку ФК, за деякими тестами фіксувався у 10% студентів.

З аналізу стану здоров'я студентів та рівня розвитку ФК стає зрозумілим, що необхідність зміни підходу до системи фізичного виховання студентів ЗВО зростає.

Протягом навчального дня студент відчуває значні розумові навантаження. На навчальну діяльність у ЗВО і самопідготовку протягом доби 30,7% студентів витрачають 6-7 годин, 38,9% – 8-9 годин, 30,4% – 10 годин і більше [4, с. 87–96; 7, с. 202–204]. Це відноситься до високого рівня навантаження.

Як показує практичний досвід заняття з фізичного виховання 1-2 рази в тиждень по 80-90 хвилин недостатні для підтримки

оптимального психофізичного стану студентів. Студенти (85,0% дівчат та 87,3% юнаків) вважають, що тижневий обсяг рухової активності студентів повинен бути більше 4 годин, що заняттями по фізичному вихованню в ЗВО не покривається. Необхідність у фізичній рекреаційної діяльності зростає. Основне завдання фізичної рекреаційної діяльності студентів в університеті не фізкультурного профілю полягає в розумному використанні вільного часу, відтворенні духовної і фізичної сутності молодшої людини [7, с. 202–205; 8, с. 7–15]. Задоволення потреб людини в руховій активності – необхідна умова функціонування фізичної рекреаційної діяльності. Без дотримання цієї умови фізична рекреаційна діяльність втрачає всякий сенс.

Дослідження вибору форм занять ФРД, які викликають найбільший інтерес серед студентів, виявилися такими. Так, дівчата до числа пріоритетних форм віднесли заняття різними видами фітнесу (37,4%), заняття в секціях з виду спорту (17,6%), біг і теренкур (14,1%) ранкову гімнастику (12,2%), участь у спортивно-масових заходах (10,2%), участь в універсіадах та інших змаганнях (7,5%). У свою чергу, юнаки на перше місце ставлять заняття в секціях з видів спорту (35,5%), заняття різними видами фітнесу (в основному силові види) (18,7%), участь у спортивно-масових заходах (14,8%), оздоровчий біг і теренкур (13,1%), ранкову гімнастику (8,2%), участь в універсіадах та інших змаганнях (7,6%).

Аналіз отриманих даних свідчить про різноспрямованих інтересах студентів, тому впровадження нових рекреаційно-оздоровчих технологій у заняття фізичним вихованням дозволить розширити діапазон засобів і форм рухової активності, тим самим збільшити кількість студентів, які займаються ФРД, та задовольнити їх фізкультурні інтереси.

Але, як свідчать відповіді респондентів, у практиці ЗВО рекреаційно-оздоровча діяльність (в переважній більшості) проводиться епізодично і формально. Серед опитаних 45% студентів оцінили ФРД в ЗВО, як ту, що проводиться на низькому рівні, 25% – на середньому рівні, 15% утрималися від відповіді.

Дослідження чинників, які перешкоджають заняттям ФРД, показали наступне. На відсутність вільного часу вказали 27% студентів. На низький стан здоров'я, який не дає можливості займатися ФРД 21%. На погану спортивну базу ЗВО 18%. На недоступність до рекреаційних ресурсів вказали – 14%. На небажання ЗВО враховувати інтереси студентів при організації занять – 10%. На невміння організувати свій руховий режим – 10%.

У свою чергу серед мотивів, що спонукають студентів до занять ФРД у 29% дівчат і 37,8% юнаків є поліпшення самопочуття; 54,5% дівчат і 39,5% юнаків беруть участь у фізкультурно-рекреаційної діяльності з метою корекції фігури; 13,9% дівчат і 24,9% юнаків – щоб підвищити працездатність. В процесі ФРД налагоджують стосунки в колективі 5,1% дівчат і 2,2% юнаків; 22,7% дівчат і 33,5% юнаків отримують задоволення від цієї діяльності, а 16,2% дівчат і 23,2% юнаків

приємно проводять час. Більше 20% студентів (28,9% дівчат і 21,6% юнаків) беруть участь у ФРД, щоб отримати залік.

Результати дослідження показують, що рівень розвитку фізичних якостей середній і нижче за середній, обсяг рухової активності студентів не відповідає фізіологічним потребам, руховий режим обмежений заняттями з фізичної культури, лише невелика частина студентів займаються ФРД більше 2 разів на тиждень.

Можна констатувати те, що ЗВО має можливість впливати на головні чинники, що перешкоджають заняттям ФРД студентами.

Проведені дослідження свідчать про необхідність суттєвої модернізації системи фізичного виховання молоді і реалізації наступних рекомендацій і пропозицій:

- а) формування культури вільного часу студентів;
- б) підвищення рівня мотивацій до ФРД і ЗСЖ;
- в) підвищення рівня доступності до рекреаційних ресурсів;
- г) включення в навчальний процес ЗВО дисципліну, в якій би розглядалися питання здорового способу життя та фізичної рекреаційної діяльності;
- д) координація педагогічного потенціалу всіх структур ЗВО для збільшення рухової активності і ФРД студентів.

Отримані результати підтверджують перспективність застосування фізичної рекреаційної діяльності студентів для покращення їх здоров'я.

Список використаної літератури

- 1. Анікєєв Д. М.** Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Д. М. Анікєєв. – К., 2012. – 20 с.
- 2. Зайцев В. П.** Рекреация: проблема, понятийная методология, воспитание и образование студентов / В. П. Зайцев, С. И. Крамской, С. В. Манучарян // Культура физическая и здоровье. – 2007. – № 2 (12). – С. 22–25.
- 3. Кий-Кокарева В. Г.** Здоров'я працездатного населення як об'єкт державної політики / В. Г. Кий-Кокарева // Менеджер. – 2011.— № 2 (56). – С. 171–175.
- 4. Круцевич Т. Ю.** Рекреация у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010. – 248 с.
- 5. Круцевич Т.** Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Т. Круцевич, Н. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 3. – С. 109–114.
- 6. Марченко О. Ю.** Фактори, які впливають на формування цінностей студентів у фізичній культурі / О. Ю. Марченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : Зб. наук. пр. / За ред. Єрмакова С. С. – Харків. – 2009. – №9. – С. 85–88.
- 7. Москаленко Н.** Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою / Москаленко Н., Корж Н. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 1. – С. 201–206.

8. Цюлюпа С. Д. Педагогічні умови формування культури вільного часу студентів : Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.06 – теорія, методика і організація культурно-просвітньої діяльності. – К., 2004. – 22 с. **9. Фурманов А. Г.** Физическая рекреация как фактор укрепления и сохранения здоровья в структуре учебного и свободного времени студентов / А. Г. Фурманов, В. А. Горовой // Мир спорта. – 2009. – № 2. – С. 64–67.

Кий-Кокарева В. Г., Завадська Н. В., Ліцосва О. М. Фізична рекреація як чинник покращення здоров'я студентів

У статті досліджені основні чинники, пов'язані з фізичною рекреаційною діяльністю студентської молоді. Ситуація зі станом здоров'я і фізичною підготовленістю студентів ЗВО України вважається критичною. Необхідність зміни підходу до системи фізичного виховання студентів ЗВО зростає.

Потенціал рекреації має потужні ресурси педагогічного впливу на розвиток особистості студента та поліпшення його здоров'я. У змісті статті наведені дані, що дозволяють судити про ставлення студентів до фізичної рекреації. Розкривається сутність і значення пріоритетних форм і мотивацій до фізичної рекреаційної діяльності студентської молоді.

Ключові слова: фізична рекреаційна діяльність, чинники, мотивація, здоров'я, студент.

Кий-Кокарева В. Г., Завадская Н. В., Лицоева Е. М. Физическая рекреация как фактор улучшения здоровья студентов

В статье исследованы основные факторы, связанные с физической рекреационной деятельностью студенческой молодежи. Ситуация с состоянием здоровья и физической подготовленностью студентов заведений высшего образования Украины считается критической. Необходимость изменения подхода к системе физического воспитания студентов ЗВО возрастает. Потенциал рекреации имеет мощные ресурсы воздействия на развитие личности студента и улучшение его здоровья. В содержании статьи приведены данные, позволяющие судить об отношении студентов к физической рекреации. Раскрывается сущность и значение приоритетных форм и мотиваций к физической рекреационной деятельности студенческой молодежи.

Ключевые слова: физическая рекреационная деятельность, факторы, мотивация, здоровье, студент.

Kiy-Kokareva V., Zavadska N., Litsoieva O. Physical Recreation as a Factor of Improving the Health of Students

The article examines the main factors associated with the physical recreational activities of students. The situation with the state of health and physical fitness of students of higher education institutions of Ukraine is considered critical. In recent years, deviations in health have almost all

students. More than half of the students have poor physical fitness. The number of students, which shows classes in a special medical group, has increased dramatically. A sedentary lifestyle has become familiar to most students. The need for a radical restructuring of the system of physical education of young people has reached its maximum.

It is necessary to determine the factors that are based on the impact of value orientations of the individual on her self-improvement in the process of self-study. Recreation potential has powerful resources of impact on the development of the student's personality and improvement of his health.

The content of the article presents data to judge the attitude of students to physical recreation. The essence and value of priority forms and motivations to physical recreational activity of students is revealed. Identify the causes that affect the physical recreational activities of students.

Key words: physical recreational activity, factors, motivation, health, student.

Стаття надійшла до друку 14.03.2018 р.

Прийнято до друку 25.05.2018 р.

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

УДК 371.134

Ю. М. Мороз

РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ОДНА ІЗ ФОРМ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Рухлива гра – специфічний вид рухової діяльності. Вона є свідомою діяльністю, спрямованою на досягнення поставленої мети. Рухливі ігри займають провідне місце як у фізичному вихованні, так і в процесі фізичної реабілітації, рекреації, дозволяючи на високому емоційному рівні ефективно вирішувати лікувальні та виховні завдання. Рухлива гра як засіб рекреації володіє цілим рядом якостей, серед яких найважливіше місце займає висока емоційність. Емоції в грі мають складний характер. Це і задоволення від м'язової роботи у грі, від почуття бадьорості та енергії, від можливості дружнього спілкування в колективі, від досягнення поставленої у грі мети. Під час рухливої гри здійснюється комплексний вплив на моторику і нервову систему. Рухлива гра відноситься до таких проявів ігрової діяльності, в яких яскраво виражена роль рухів. Для рухливих ігор характерні творчі, активні рухові дії, мотивовані сюжетом (темою, ідеєю). Ці дії частково обмежуються правилами (загальноприйнятими, встановленими керівником). Вони спрямовуються на подолання різних труднощів на шляху до досягнення поставленої мети (виграти, оволодіти певними прийомами) [3; 10].

Перевага рухливих ігор перед вправами в тому, що гра завжди пов'язана з ініціативою, фантазією, творчістю, протікає емоційно, стимулює рухову активність. У грі використовуються природні рухи здебільшого в розважальній, ненав'язливій формі [2]. Рухливі ігри, як правило, не вимагають від учасників спеціальної підготовки. Одні й ті ж рухливі ігри можуть проводитися у різноманітних умовах, з більшим чи меншим числом учасників, за різними правилами. Найважливіший результат гри – це емоційний підйом. Саме завдяки цій чудовій властивості рухливі ігри, особливо з елементами змагання, більше, ніж інші форми фізичного виховання, відповідають потребам організму [10].

Під час проведення рухливих ігор формуються витримка, самовладання, правильне реагування на невдачу. Правильно організовані рухливі ігри впливають на розвиток і зміцнення кісток, м'язової системи, на формування правильної постави. Рухливі ігри активізують діяльність серця і легень, підвищують їх працездатність, сприяють поліпшенню кровообігу і обміну речовин в організмі. Ігри з активними, енергійними, багаторазово повторюваними руховими діями сприяють вдосконаленню найважливіших систем і функцій організму. Саме тому в іграх не повинно бути надмірних м'язових напружень і тривалих затримок дихання. Важливо, щоб ігри надавали сприятливий вплив на нервову систему. Це досягається шляхом оптимальних навантажень на пам'ять і увагу, а також такою організацією ігор, яка викликає позитивні емоції [10].

Деякі автори [5; 6; 10] відзначають успішне використання рухливих ігор при окремих захворюваннях, наприклад, опорно-рухового апарату. У зарубіжній літературі є монографії, розділи яких присвячені використанню рухливих ігор при захворюваннях у дітей [3]. У цих роботах відзначається позитивний лікувальний вплив ігор на дітей з порушеннями діяльності центральної нервової системи та опорно-рухового апарату. У літературі запропоновані й певні принципи угруповання рухливих ігор з різних захворювань (за місцем проведення, за тривалістю, спрямованості, в залежності від захворювання, з використання різноманітних снарядів і приладів).

Різнманітні рухливі ігри як засіб виховання дітей високо оцінювались видатними педагогами та психологами. Підкреслюючи педагогічну спрямованість народних ігор, О. Усова писала: «У народних іграх немає навіть тіні педагогічної настирливості, і разом з тим усі вони цілком педагогічні» [9].

В. Скуратівський зазначає, що народні ігри відкривають історію свого народу, вчать любити народних героїв, розвивають розумові здібності. «Для багатьох дітлахів такі забави були не тільки формою дозвілля, але й своєрідною школою, де засвоювалися перші абетки науки» [9].

У педагогічній концепції А. Макаренка чільне місце займають питання фізичного й естетичного виховання дітей. У визначенні завдань школи вчений виходив із позиції про необхідність виховання здорового

покоління, здатного свідомо, енергійно та успішно брати участь у становленні нового суспільства. У педагогічній практиці вченого широко використовувалися такі засоби фізичного виховання як прогулянки, ігри, гімнастика, спорт, праця. Значне місце рухливі ігри займають у розробленій А. Макаренком системі сімейного виховання. Численні праці вченого з питань сімейного та суспільного виховання дали початок для теперішньої розробки і практичного втілення ідеї взаємодії сім'ї та школи із застосуванням засобів фізичного виховання (рухливих ігор). Однією із форм фізичного виховання дітей в сім'ї є ігри. А. Макаренко великого значення надавав іграм, зокрема, рухливим. Вчений вважав, що потрібно задовольнити бажання дитини гратися, і не просто погратися, а необхідно заповнити грою все його життя [4].

Результати наукових досліджень та публікацій про виховні можливості гри свідчать, що у дитячому віці – це праця, в якій діти зростають, набуваючи необхідних умінь, та навичок. Через гру можна виховати у дитини ті властивості характеру і поведінки, які потрібні дорослій людині. Саме у грі проявляються здібності і нахили дитини. Вони несуть у собі цінне та позитивне, що накопичив народ за свою багатовікову історію [4; 11].

На думку В. Сухомлинського, «Гра – це величезне світле вікно, крізь яке в духовний світ дитини вливається живлючий потік уявлень, понять про навколишній світ. Гра – це іскра, що засвічує вогник допитливості» [11].

Гра – предмет дослідження багатьох наук: філософії, педагогіки, психології, етнографії, культурології, біології тощо. Наукові праці Л. Виготського, С. Рубінштейна, В. Сухомлинського, та ін. свідчать про те, що гра в історії суспільства і в житті людини – явище соціальне [11].

В. Сухомлинський зазначав, що дитяча радість є могутнім стимулом формування естетичних, моральних та фізичних якостей людини. «Турбота про здоров'я – це найважливіша мета вихователя. Від життєдіяльності, бадьорості дітей залежить їх духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра у їх сили». У педагогічній теорії В. Сухомлинського значне місце посідає проблема фізичного виховання, охорони здоров'я дітей. Вчений був активним пропагандистом засобів фізичного виховання та зміцнення здоров'я, запозичених з народної педагогіки: рухливі ігри, ходіння влітку босоніж, купання у відкритих водоймах, фізична праця і спання на свіжому повітрі, правильний режим харчування. Педагог багато уваги приділяв конкретним питанням фізичного виховання дітей, розглядаючи його як невід'ємну складову всебічного розвитку особистості [11].

У дослідженнях багатьох учених відзначається, що рухливі ігри – це природна біологічна необхідність, ступінь задоволення якої багато в чому визначає структурний та функціональний розвиток організму дітей. Адже правильно організована рухова активність в дитинстві створює передумови для нормальної життєдіяльності організму людини в

дорослому віці. Вона виконує роль регулятора росту молодого організму, є необхідною умовою для становлення та удосконалення дитини як біологічної істоти і соціального суб'єкта [1].

Рухова діяльність – це один із основних стимулів розвитку структур і функцій організму та розвитку резервних механізмів фізіологічних систем. Рухи в значній мірі впливають на стан здоров'я і працездатність. Талановитий вчений, лікар і педагог Е. Покровський наголошував про необхідність спеціального вивчення рухливих ігор як окремої галузі знань. Він виступав за широке використання їх у практиці фізичного виховання і стверджував, що вони безпосередньо впливають на розвиток організму людини і можуть служити підготовкою до життя [8].

Мета дослідження – охарактеризувати вплив рухливих ігор на рекреаційну складову розвитку людини.

Завдання дослідження – дослідити значимість рухливих ігор в процесі формування рекреаційної сфери, визначити особливості та характер впливу рухливих ігор в процесі рекреаційної діяльності.

У практиці рекреаційної діяльності широко використовуються різноманітні ігри, зокрема народні рухливі ігри, які мають давню історію, та активно використовуються в рекреаційній діяльності [1]. Поняття «гра» – дуже широке і багатогранне, тому існує чимало підходів, до його визначення. Узагальнюючи думки видатних науковців, погляди сучасних спеціалістів, можна констатувати, що гра розглядається як певна діяльність дитини, спрямована на задоволення її інтересів та потреб, а також – на ефективність фізичного розвитку та розвитку всебічно розвиненої особистості. Питання про роль гри, зокрема рухливої, як виду і методу навчання, розкриті у багатьох працях педагогів [7].

У педагогіці гра розглядається як історично сформоване соціальне явище, особливий вид діяльності людини, де творчо прямо або посередньо відбиваються явища навколишньої дійсності (праця і побут людей, імітація рухів тварин та ін.). Ігри, у яких яскраво виявлена роль рухів, носять загальне умовне найменування «рухливих ігор».

Рухливі ігри – складна рухова, емоційно забарвлена діяльність, зумовлена точно встановленими правилами, які допомагають виявити її кінцевий підсумок або кількісний результат. Це один із важливих засобів всебічного виховання дітей різного шкільного віку. Характерна особливість їх – комплексність впливу на організм і на всі сторони особистості дитини. У грі одночасно здійснюється фізичне, розумове, моральне, естетичне і трудове виховання. Активна рухова діяльність рухового характеру і позитивні емоції, викликані нею, підсилюють усі фізіологічні процеси в організмі, поліпшують роботу усіх органів і систем. Несподівані ситуації, що виникли під час гри, привчають дітей доцільно використовувати набуті рухові навички і уміння. У рухливих іграх створюються найсприятливіші умови для виховання фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості). Наприклад, для того щоб втекти від ведучого, потрібно виявити

спритність, а рятуючись від нього, бігти якомога швидше. Діти, захоплені змістом гри, можуть виконувати одні і ті ж рухи з інтересом і до того ж багато разів, не помічаючи втоми. А це врешті решт сприяє розвитку витривалості [7].

Під час гри діти діють відповідно до правил-вимог, які обов'язкові для всіх учасників. Правила регулюють поведінку гравців і сприяють виробленню таких якостей, як взаємодопомога, чесність, дисциплінованість. Разом з тим потреба виконувати правила, а також переборювати перешкоди, немінучі під час гри, сприяє вихованню вольових якостей – витримки, сміливості, рішучості.

В іграх виховується любов до праці. Підготовка місць для проведення ігор, роздавання і прибирання спортивного обладнання, або нескладний його ремонт, ускладнення правил гри, введення нових перешкод – усе це готує дітей до праці та інших видів діяльності.

В іграх дитині доводиться самій вирішувати, як діяти, щоб досягти певної мети. Швидка і часом несподівана зміна умов змушує дітей шукати усе нові і нові шляхи вирішення завдань, які постають перед ними. Саме це сприяє розвитку самостійності, активності, ініціативи, творчості та кмітливості.

Деякі ігри допомагають дитині розширювати та поглиблювати свої уявлення про навколишню дійсність. Виконуючи різні ролі, зображуючи різноманітні дії, діти на практиці використовують свої знання про поведінку тварин, птахів та комах, про явища природи, про засоби пересування, про сучасну техніку («Кіт та миші», «Гуси-гуси», «Естафета на лижах») [7].

При правильній організації гри діти набувають навичок культурної поведінки, у них формуються поняття про взаємини людей і почуття високої відповідальності за свої вчинки. Гра є також одним з найкращих засобів відпочинку, тобто виконує основні завдання рекреації.

Результати наукових досліджень, досвід роботи та особисті спостереження підтверджують що рухливі ігри мають оздоровче (рекреаційне), освітнє та виховне значення. Оздоровче (рекреаційне) значення ігор полягає в тому, що вони спрямовані на зміцнення та збереження здоров'я дитини, профілактику найбільш розповсюджених захворювань, а також:

- сприяють гармонійному розвитку організму;
- формують правильну поставу;
- загартовують організм.

Великий оздоровчий ефект має проведення рухливих ігор на свіжому повітрі незалежно від пори року. Це зміцнює мускулатуру, покращує діяльність дихальної, серцево-судинної системи, збільшує рухливість суглобів і міцність зв'язок, стимулює обмінні процеси, позитивно впливає на нервову систему, підвищує опірність організму до простудних захворювань.

Рухливі ігри супроводжують людину протягом всього життя. Ігри не лише піднімають еманацийний стан, а й допомагають у гармонійному розвитку особистості. Вони цілюще впливають на серцево-судинну систему, дихальну, рухливі ігри допомагають закріпити та розвивати навички з бігу, стрибків, метання, орієнтування, подолання перешкод, координації рухів, поживляють процес навчання, тобто є важливою складовою рекреаційної сфери, саме тому вони є найпоширенішою формою активного відпочинку після тривалої розумової та фізичної праці. В рухливих іграх досить чітко виділяються індивідуальні особистості кожної людини, а це має велике значення.

Проблема позитивного впливу рухливих ігор на рекреаційну складову розвитку людського організму є надзвичайно гострою і актуальною, адже рекреаційний потенціал рухливих ігор є надзвичайно великим, але мало дослідженим, та потребує більш ширшої та детальнішої характеристики, впровадження даних досліджень в практичну діяльність.

Список використаної літератури

- 1. Вільчковський У. С.** Рухливі ігри в дитячому садку / У. С. Вільчковський. – К. : Радянська школа, 1989.
- 2. Гребешева И. И.** Ваш ребенок / И. И. Гребешева. – М. : Медицина, 1990.
- 3. Коротков И. М.** Подвижные игры. Учебное пособие для ВУЗов. – М. : Спортивная академия. Просвещение, 2009.
- 4. Макаренко А. С.** Из педагогического опыта. Избранные произведения в 3-х томах. Т. 3 / А. С. Макаренко. – К. : Радянська школа, 1989.
- 5. Пилюгина Э. Г.** Занятия по сенсорному воспитанию / Э. Г. Пилюгина. – М. : Просвещение, 1983.
- 6. Платонов В. Н.** Теория спорта: ученик для вузов / В. Н. Платонов. – К. : Вища школа, 1987.
- 7. Приступа Є Н.** Фізична рекреація. Навчальний посібник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту / Є Н. Приступа. – Львів, ЛДУФК, 2010.
- 8. Покровський Е. А.** Детские игры / Е. А. Покровский. – М. : Историческое наследие, 1999.
- 9. Скуратівський В.** Український народний календар / В. Скуратівський. – К. : Мистецтво, 1993.
- 10. Страковська В. Л.** 300 рухливих ігор для оздоровлення дітей / В. Л. Страковська. – М. : Нова школа, 1999.
- 11. Сухомлинський В. О.** Вибрані твори в 5 т. – Т. 3 / В. О. Сухомлинський – К. : Радянська школа, 1977.

Мороз Ю. М. Рухливі ігри як одна із форм рекреаційної діяльності

В статті досліджується вплив рухливих ігор на рекреаційну складову розвитку особистості. Рухлива гра є свідомою діяльністю, спрямованою на досягнення поставленої мети. Як засіб рекреації вона володіє цілим рядом якостей, серед яких найважливіше місце займає висока емоційність. Рухлива гра відноситься до таких проявів ігрової діяльності, в яких яскраво виражена роль рухів. Для рухливих ігор

характерні творчі, активні рухові дії, мотивовані сюжетом. Вони спрямовуються на подолання різних труднощів на шляху до досягнення поставленої мети. Рухливі ігри, як правило, не вимагають від учасників спеціальної підготовки. Саме завдяки цій чудовій властивості рухливі ігри, особливо з елементами змагання, більше, ніж інші форми фізичного виховання, відповідають потребам організму. Під час проведення рухливих ігор формуються витримка, самовладання, правильне реагування на невдачу. Ігри з активними, енергійними, багаторазово повторюваними руховими діями сприяють вдосконаленню найважливіших систем і функцій організму.

Ключові слова: рекреація, рухова діяльність, рухливі ігри, здоров'я, здоровий спосіб життя.

Мороз Ю. Н. Подвижные игры как одна из форм рекреационной деятельности

В статье исследуется влияние подвижных игр на рекреационную составляющую развития личности. Подвижная игра является сознательной деятельностью, направленной на достижение поставленной цели. Как средство рекреации она обладает целым рядом качеств, среди которых важное место занимает высокая эмоциональность. Подвижная игра относится к таким проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижных игр характерны творческие, активные двигательные действия, мотивированные сюжетом. Они направляются на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели. Подвижные игры, как правило, не требуют от участников специальной подготовки. Именно благодаря этому замечательному свойству подвижные игры, особенно с элементами соревнования, больше, чем другие формы физического воспитания, соответствуют потребностям организма. Во время проведения подвижных игр формируются выдержка, самообладание, правильное реагирование на неудачу. Игры с активными, энергичными, многократно повторяющимися двигательными действиями способствуют совершенствованию важнейших систем и функций организма.

Ключевые слова: рекреация, двигательная деятельность, подвижные игры, здоровье, здоровый образ жизни.

Moroz Y. Moving Games as one of the Forms of Recreational Activities

The article examines the influence of mobile games on the recreational component of personality development. A mobile game is a deliberate activity aimed at achieving the goal. Mobile games occupy a leading place both in physical education and in the process of physical rehabilitation, recreation, allowing to effectively solve medical and educational tasks at a high emotional level. A mobile game as a recreational tool has a number of qualities, among which the most important place is high emotionality. Emotions in the game are

complex. This is a pleasure from the muscular work in the game, from the feeling of vivacity and energy, from the possibility of friendly communication in the team, from achieving the goal set in the game. During a mobile game, complex effects on motor activity and the nervous system are realized. The mobile game refers to such manifestations of gaming activity, in which the role of movements is clearly expressed. For mobile games characterized by creative, active motor actions, motivated by the plot. The game uses natural movements for the most part in an entertaining, unobtrusive form. Moving games, as a rule, do not require participants of special training. The same mobile games can be played under different conditions, with a greater or lesser number of participants, according to different rules. The most important result of the game is the emotional upsurge. It is thanks to this wonderful feature that mobile games, especially with the elements of the competition, more than other forms of physical education, meet the needs of the body. In the course of mobile games, self-control, self-control, correct response to failure are formed.

Key words: recreation, motor activity, mobile games, health, healthy lifestyle.

Стаття надійшла до редакції 16.03.2018 р.

Прийнято до друку 25.05.2018 р.

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

УДК 375.5.015:758

Н. В. Щурова

ОЦІНКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я СУЧАСНИХ ШКОЛЯРІВ

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 – приділити увагу профільній освіті в галузі 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 північної частини Луганщини 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.

Загальний аналіз профілізації шкіл півночі Луганщини показав, що загальноосвітні школи II-III ступенів мають профільне навчання за різними напрямками (суспільно-гуманітарний, природничо-математичний, технологічний, художньо-естетичний), що становить 76,3%. І лише 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 ліцях 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 оздоровчих 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].

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, 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. Отравенко О. В.** Спортивно-масова та

фізкультурно-оздоровча робота в умовах сучасної школи за програмою «Спорт для всіх» / О. В. Отравенко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Вип. 9 : у 4 т. – Л., 2005. – Т. 1. – С. 275–277. **3. Круцевич Т. Ю.** Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 **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

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.

Особливого значення набуває пошук ефективних методичних підходів для прищеплення учням інтересу до занять фізичною культурою та впровадження новітніх оздоровчих 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

В статье основное внимание уделено анализу состояния физического здоровья учащихся общеобразовательных учебных заведений и путей решения проблемы сохранения и укрепления здоровья, становления активной 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. Особое значение приобретает поиск эффективных методических подходов для привития учащимся интереса к занятиям физической культурой и внедрение новейших оздоровительных технологий в

систему школьного фізического воститання. Концепция такого подхода базується на спортивном воститанні учащихся современной школы.

Ключевые слова: здоровье, физическое воспитание, спортивный профиль.

Shchurova N. Assessment of the Health of Modern Pupils

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 12.03.2018 р.

Прийнято до друку 25.05.2018 р.

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

Відомості про авторів

1. **Аксьонов Дмитро Володимирович** – викладач кафедри фізичного виховання КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

2. **Аксьонов Володимир Володимирович** – старший викладач кафедри спортивно-педагогічних і біологічних дисциплін, керівник фізичного виховання КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

3. **Бабич Вячеслав Іванович** – доктор педагогічних наук, доцент; доцент кафедри олімпійського та професійного спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

4. **Бачинська Наталія Василівна** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту; доцент; доцент кафедри фізичного виховання та спорту Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара.

5. **Błaszczyszyn Monika** – doctor nauk o kulturze fizycznej, Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii, Politechnika Opolska, Polska.

6. **Гадючко Олександр Сергійович** – викладач кафедри олімпійського і професійного спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

7. **Гайдук Наталія Олексіївна** – старший викладач кафедри фізичного виховання навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

8. **Галій Сергій Миколайович** – кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри спортивних дисциплін ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

9. **Гордієнко Юлія Валеріївна** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент; доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка.

10. **Гордієнко Оксана Валеріївна** – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка.

11. **Дідковський Олександр Петрович** – викладач кафедри фізичного виховання та спорту Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара.

12. **Дубовой Володимир Володимирович** – викладач фізичного виховання Рубіжанського індустріально-педагогічного технікуму.

13. **Дуднік Роман Валерійович** – магістрант спеціальності «Спорт» навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

14. **Жалій Руслан Васильович** – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка.

15. **Житницький Артем Олексійович** – завідувач, тренер-викладач з пауерліфтингу Комунального закладу «Комплексна дитячо-юнацька спортивна школа № 9».

16. **Завадська Наталія Валеріївна** – викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут ім. І. Сікорського»

17. **Зубченко Людмила Вікторівна** – кандидат педагогічних наук, доцент; доцент кафедри спеціальних дисциплін та фізичного виховання Донецького юридичного інституту (м. Кривий Ріг).

18. **Зубюк Леонід Васильович** – аспірант кафедри соціальної педагогіки, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

19. **Кий-Кокарєва Вікторія Григоріївна** – кандидат наук з державного управління, викладач кафедри соціальної медицини, організації та управління охороною здоров'я ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України».

20. **Коваленко Євгенія Віталіївна** – старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара.

21. **Крошка Світлана Андріївна** – вчитель-методист, викладач вищої категорії предметів фізкультурного циклу ВП «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка».

22. **Ливацький Олександр Васильович** – кандидат педагогічних наук, доцент; доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, заступник директора з соціально-гуманітарної роботи факультету природничих наук ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

23. **Ліцосєва Олена Михайлівна** – студентка Київського національного лінгвістичного університету.

24. **Ляшенко Віталій Васильович** – викладач, керівник фізичного виховання, голова спортивного клубу «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка».

25. **Малькова Ярослава Павлівна** – інструктор-методист спортивного відділу Донецького вищого училища олімпійського резерву ім. С. Бубки.

26. **Мартінова Наталія Петрівна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та спорту Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара.

27. **Мороз Юрій Миколайович** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка.

28. **Омельченко Аліна Олександрівна** – викладач кафедри олімпійського та професійного спорту навчально-наукового інституту

фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

29. **Онучак Ярослав Станіславович** – магістр з фізичної реабілітації, аспірант кафедри олімпійського та професійного спорту навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

30. **Отравенко Олена Вікторівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, докторант кафедри теорії і методики фізичного виховання ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

31. **Полулященко Юрій Михайлович** – кандидат педагогічних наук, доцент, директор навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

32. **Пелипась Дмитро Сергійович** – магістрант спеціальності «Середня освіта (фізична культура) навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

33. **Радченко Аліна Володимирівна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації та здоров'я людини ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

34. **Рибалко Ліна Миколаївна** – доктор педагогічних наук, старший науковий співробітник, професор кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка.

35. **Саєнко Володимир Григорович** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доктор наук з організації і управління, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

36. **Семененко Дмитро Володимирович** – старший викладач кафедри здоров'я людини та фізичного виховання Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (м. Сєвєродонецьк).

37. **Сичов Дмитро Володимирович** – старший викладач кафедри фізичного виховання КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

38. **Соколенко Олена Іванівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

39. **Фоменко Валерій Харітонович** – кандидат біологічних наук, доцент; доцент кафедри спортивно-педагогічних і біологічних дисциплін КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

40. **Фоменко Олена Валеріївна** – кандидат педагогічних наук, доцент; доцент кафедри фізичного виховання КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

41. **Шинкарьов Сергій Іванович** – кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

42. **Шинкарьова Олена Дмитрівна** – викладач кафедри фізичного виховання ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

43. **Школа Олена Миколаївна** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

44. **Щурова Наталія Василівна** – старший викладач кафедри фізичної реабілітації та здоров'я людини навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

45. **Янович Ірина Вікторівна** – старший викладач кафедри здоров'я людини та фізичного виховання Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.

46. **Ярошенко Петро Вікторович** – старший викладач кафедри фізичного виховання навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Наукове видання

ВІСНИК

Луганського національного університету
імені Тараса Шевченка
(педагогічні науки)

№ 4 (318) травень 2018

Частина I

Відповідальний за випуск:

д. п. н., доц. **В. І. Бабич**

к. п. н., доц. **О. В. Отравенко**

Здано до склад. 25.04.2018р. Підп. до друку 25.05.2018 р.
Формат 60х84 1/8.Папір офсет. Гарнітура Times New Roman.
Друк ризографічний. Ум. друк. арк. 23,6. Наклад 200 прим. Зам. № 327.

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.