

ISSN 2227-2844

# ВІСНИК

---

**ЛУГАНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО  
УНІВЕРСИТЕТУ  
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА**

---

**№ 3 (308) квітень**

**2017**

# ВІСНИК

## ЛУГАНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА

---

### ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ

**№ 3 (308) квітень 2017**

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 № 9 від 28 квітня 2017 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», 2017

## ЗМІСТ

### АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ВИЩІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

1. **Гаврилін В. О., Мердов С. П., Миронов Ю. О.** Формування мотивації на здоровий спосіб життя студентів – головне завдання викладача фізичного виховання..... 6
2. **Гайдук Н. О., Подибайло О. Ю.** Педагогічні аспекти та умови формування професійного іміджу майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах..... 13
3. **Довгань Н. Ю.** Виховні інваріанти розвитку особистості у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи..... 21
4. **Зубченко Л. В.** Педагогічна творчість студентів через організацію науково-дослідної роботи..... 29
5. **Леонтьєва І. В., Леонтьєв О. В.** Контроль успішності студентів інституту фізичного виховання і спорту в процесі вивчення дисципліни «Рухливі ігри з методикою викладання»..... 36
6. **Ливацький О. В.** Гуманістичні засади фізичного виховання у вищому навчальному закладі..... 42
7. **Омельченко А. О.** Спортивно-патріотичне виховання як один із пріоритетних напрямків виховання сучасної молоді... 49
8. **Отравенко О. В.** Інноваційні технології як засіб модернізації якісної підготовки майбутніх учителів фізичної культури..... 55
9. **Отравенко О. В., Шинкарьова О. Д.** Підвищення мотивації студенток ВНЗ до занять фізичною культурою та установки на здоровий спосіб життя..... 62
10. **Соколенко О. І.** Творчі педагогічні уміння як професійна компетентність майбутнього вчителя фізичної культури..... 70
11. **Фоменко О. В., Фоменко В. Х.** Методичні особливості навчання вправам фітнес-аеробіки студенток вищих навчальних закладів на позааудиторних заняттях з нетрадиційних видів гімнастики..... 78
12. **Чалий В. Ю.** Шляхи формування мотивації до занять фізичною культурою у студентів педагогічного ВНЗ засобами квест-гри..... 85
13. **Ярошенко П. В., Гайдук Н. О.** Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу..... 91

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

14. **Гордієнко П. Ю.** Розвиток рухових якостей учнів ліцею у процесі фізичного виховання засобами настільного тенісу..... 101

15.	<b>Каміл О. О., Бурла О. М.</b> Використання ігор у процесі удосконалення фізичних якостей школярів.....	108
16.	<b>Крошка С. А., Борисенко Л. Л.</b> Здоров'язберігаючий освітній простір – важливий сегмент роботи Лисичанського педагогічного коледжу.....	114
17.	<b>Полулященко Т. Л.</b> Психолого-педагогічні проблеми фізичного виховання учнів основної школи у сучасних умовах навчання .....	122
18.	<b>Слюсарев В. Ф., Кисіль М. С.</b> Методика навчання вправ з волейболу студентів 1 – 2 курсів на заняттях з фізичного виховання.....	129
19.	<b>Школа Е. Н., Бойченко А. В., Шалєпа А. Г.</b> Игровые виды двигательной активности как способ повышения мотивации ученической и студенческой молодежи на занятиях по физическому воспитанию.....	134
20.	<b>Щурова Н. В.</b> Показники фізичного здоров'я учнів сучасної старшої школи.....	139
21.	<b>Ярошенко П. В. Подибайло О. Ю.</b> Фактори, які впливають на розвиток фізичних якостей дітей шкільного віку.....	144

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ

### ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТІ

22.	<b>Божков П. М., Шинкарьов С. І.</b> Значення морфо-фізіологічних показників у відборі підлітків для занять циклічними видами спорту.....	152
23.	<b>Бурла А. О, Бурла О. М.</b> Удосконалення підготовки юних лижників-гонщиків та біатлоністів.....	160
24.	<b>Галій С. М., Семененко Д. В.</b> Четвертьсторічна історія пауерліфтингу Луганщини: підсумки та перспективи розвитку.....	166
25.	<b>Гончаренко В. І.</b> Побудова тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів у хокеї на траві у першому підготовчому періоді річного тренувального циклу.....	174
26.	<b>Лапицький В. О., Скрипка І. М.</b> Вплив занять бодіфітнесом на стан фізичної підготовки жінок першого зрілого віку.....	182
27.	<b>Солоненко Є. В., Січенікова Л. Ю., Ратов А.М.</b> Ефективність використання спеціальної розминки та психореґулюючих засобів у стрільбі з лука.....	187
28.	<b>Шинкарьов С. І.</b> Основи відбору й спортивної орієнтації борців в системі багаторічної підготовки.....	194

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'Я, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

29.	<b>Бабич В. І.</b> Пошук інноваційних підходів щодо оцінювання знань майбутніх учителів в контексті формування соціального здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів.....	203
30.	<b>Карпенко М. І.</b> Мета та зміст формування культури здоров'я учнів у школі В. О. Сухомлинського.....	210
31.	<b>Ліцосва Н. В., Колчина О. Ю., Дрожжін В. Ю., Гуржий О. В.</b> Показники процесу фізичної рекреації, як фактор збереження здоров'я студентської молоді.....	218
32.	<b>Мороз Ю. М.</b> Становлення рекреаційної сфери .....	225
33.	<b>Очкалов А. Ф.</b> Методика проведення растяжек с помощью партнеров.....	233
34.	<b>Шинкарьова О. Д., Отравенко О. В.</b> Теоретичні основи методики використання оздоровчого аквафітнесу.....	239

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

35.	<b>Бурка О. М.</b> Постановка проблеми підготовки реабілітологів до використання фізкультурно-оздоровчих технологій.....	247
36.	<b>Мішура К. В., Савенко В. О.</b> Фізична реабілітація лордотичної постави при сколіозі .....	254
37.	<b>Несчетна Л. М.</b> Порушення постави, як наслідок недостатнього споживання вітамінів та мікроелементів населенням України .....	261
38.	<b>Рибалко Л. М.</b> Основи підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації на засадах компетентнісного підходу.....	267
	<b>Відомості про авторів.....</b>	274

## **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ВИЩІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

УДК 371.72

**В. О. Гаврилін, С. П. Мердов, Ю. О. Миронов**

### **ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ – ГОЛОВНЕ ЗАВДАННЯ ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

У системі людських цінностей і пріоритетів одне з найважливіших місць займає здоров'я людини, як процес збереження і розвитку її психічних і фізіологічних функцій, оптимальної працездатності життя. Рівень здоров'я населення визначається умовами праці та побуту, добробутом, загальною та гігієнічною культурою, тобто способом життя людини [4, с. 58].

Проблема формування здорового способу життя студентської молоді України належить до найактуальніших проблем, вирішення якої обумовлює майбутнє держави та подальше існування здорової нації [7, с. 5]. Сьогодні сферою формування здорового способу життя дітей та молоді є система освіти. Згідно державної програми «Освіта» (Україна ХХІ століття) та «Національної доктрини освіти України у ХХІ столітті» стратегічним завданням освіти є виховання освіченої особистості, всебічний розвиток людини, становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я. Тому обов'язковим компонентом національної системи освіти мають бути знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я.

Зазначена проблема набуває ще більшого значення для сучасної вищої школи, про що свідчать документи Міністерства освіти і науки України, основні положення Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації». Тому обов'язковим компонентом національної системи вищої освіти мають бути знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я.

У ВНЗ навчально-виховний процес спрямований на всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток її талантів, розумових і фізичних здібностей тощо [2, с. 12]. Тому проблема формування здорового способу життя студентської молоді займає провідне місце в практичній діяльності.

Досліджуваній проблемі було присвячено багато наукових праць та посібників за такими напрямками: формування здорового способу життя школярів та студентської молоді у навчально-виховному процесі (В. Білик, А. Герасимчук, С. Ігнатенко, С. Лапаєнко, В. Лисяк, О. Маркова, К. Палієнко, В. Солнцева, С. Страшко та ін.); у позакласній

діяльності (О. Гауряк, А. Гужаловський, О. Жабокрицька, Т. Лясота, В. Рева та ін.); у сім'ї (Т. Баєва, С. Свириденко, М. Шарапа та ін.).

Соціальний аспект формування здорового способу життя дітей і молоді відображено у працях А. Бойко, Н. Гундарьова, В. Крюкова, О. Сахно, Л. Сущенко. Медико-біологічний аспект розроблено у дослідженнях М. Амосова, Г. Апанасенко, Н. Борисенко, А. Мартиненко та ін. Психолого-педагогічний аспект формування здорового способу життя школярів та студентської молоді розглядали В. Бабич, Н. Бібік, О. Вакуленко, В. Васильєв, О. Ващенко, Л. Волкова, Г. Голобородько, О. Дубогай, В. Зайцев, В. Касаткін, Т. Кириченко, С. Кондратюк, Ю. Лісичин, В. Оржиховська, Л. Саврковська, О. Савченко, О. Соколенко, Л. Сущенко, Н. Хоменко та ін.

Сьогодні у цьому напрямку продовжують працювати вітчизняні та зарубіжні вчені, серед яких слід назвати Г. Апанасенко, В. Войтенко, І. Гундаров, В. Куліков, І. Муравов, В. Петленко, Л. Попова та ін.

На думку багатьох фахівців (Г. Апанасенко, С. Кирильченко, А. Магльований, Р. Раевский та ін.) у студентів не сформована потреба піклуватися про своє здоров'я. Ситуація ускладнюється ще й тим, що більшість студентів нехтує елементарними нормами збереження свого здоров'я, що призводить до зростання соматичних захворювань, функціональних відхилень та психічних розладів.

Науковці Є. Приступа, Б. Шиян зазначають, що однією із причин відхилень у стані здоров'я студентів є недостатня рухова активність. Тому проблема формування здорового способу життя студентів залишається актуальною та своєчасною.

Формулювання цілей статті – аналіз основних напрямків роботи викладача фізичного виховання щодо формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя студентів у навчально-виховному процесі.

Формування здорового способу життя студентів – важливе стратегічне завдання, що стоїть перед вищим закладом освіти і може успішно вирішуватися у різних формах процесу фізичного виховання. У цьому контексті завданням сучасної вищої школи є: використання здоров'язбережувальних технологій навчання; дотримання режиму рухової активності, поєднання рухового і статичного навантаження; організація збалансованого харчування; заміна авторитарного стилю спілкування на стиль співробітництва, створення емоційної сприятливої атмосфери навчання; формування у студентів усвідомлення цінності здоров'я, культивування здорового способу життя тощо [7, с. 46].

Одним із компонентів здорового способу життя та правильного його формування є фізичне виховання. Фізичне виховання пробуджує в людях прагнення жити, рухатись, робити добро, бути активним членом здорового суспільства [1; 3; 4; 5].

Процес фізичного виховання студентів у Донецькому юридичному інституті (ДЮІ) здійснюється згідно з навчальною програмою з дисципліни «Фізичне виховання», яка передбачає оволодіння студентами

певним обсягом знань щодо формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовці до професійної діяльності; фізичне вдосконалення і самовиховання; зміцнення та відновлення здоров'я, забезпечення високого рівня фізичного стану працездатності протягом усього періоду навчання; оволодіння системою практичних умінь і навичок для занять основними видами фізкультурної діяльності; забезпечення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки; підготовка до виконання тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики майбутнього фахівця.

Але, на жаль в інституті не достатньо приділяється уваги вирішенню таких важливих завдань, як формування у студентів глибоких і достатньо повних знань про свій фізичний стан і шляхи його покращення, а також виховання інтересів, потреб, які орієнтують людину на здоровий спосіб життя, на самостійну цілеспрямовану діяльність з вдосконалення власного тіла.

Як показали наші опитування студентів перших-третьох курсів факультету підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції України, рівень соматичного здоров'я та рухової підготовленості молоді знаходяться в межах від середнього до низького. Більшість студентів має рівень соматичного здоров'я середній (44,2%), осіб з низьким рівнем – 10,2%. Кількість юнаків з рівнем здоров'я нижче середнього складає 25,8%, рівень вище середнього мають лише 10,4% молоді. Студентів з високим рівнем соматичного здоров'я та фізичної підготовленості тільки 9,5%. Встановлено, що 26,4% юнаків мають рівень розвитку рухових якостей вище середнього, з середнім рівнем фізичної підготовленості – 40,2% тих, хто займається. Юнаків з рівнем розвитку фізичних якостей нижче середнього виявлено 28,5%, з низьким рівнем – 4,3%. Не досить гарними є показники витривалості, швидко-силових якостей та гнучкості студентів. Психічне здоров'я студентів задовільне, психоемоційний стан знаходиться в межах норми.

Виходячи з даних фактів, ми розробили ще одну анкету, в якій студент оцінює ступінь свого поведінкового відношення до різних елементів здорового способу життя за 5-бальною шкалою. Самий високий бал, має елемент здорового способу життя, який окреслює неживання наркотичних речовин – 5,04. Другим йде показник, який окреслює гігієнічні процедури – 4,06 бали, третім та четвертим – неживання алкоголю та нікотину, відповідно (4,01 та 3,6 бали). Не може не визивати занепокоєності той факт, що визначаючий елемент – рухова активність – набрав усього 4,25 бали, при цьому регулярно займаються фізичними вправами тільки 15% респондентів. Останні місця по кількості балів зайняли такі елементи, як режим дня та харчування, нетрадиційні системи оздоровлення, прийоми психорегуляції, загартовування та масажу. Це скоріше пов'язано з недостатньою інформованістю студентів про позитивний вплив названих факторів на

їхнє здоров'я та відсутність навичок використання цих елементів, які формуються здоровий спосіб життя.

Одержані результати дозволяють говорити про те, що одним з основних завдань фізичного виховання в ВНЗ повинно стати формування стійкої мотивації до фізичного самовдосконалення. Вирішення цього завдання можливо шляхом розробки викладачем фізичного виховання спеціальних педагогічних впливів у процесі фізичного виховання, які дозволять здійснити позитивний вплив на емоційну та мотиваційну сфери студентів.

Для формування мотивації студентів ДЮІ на здоровий спосіб життя, нами було відібрано декілька дієвих дидактичних методів, які використовуються в процесі проведення занять, а саме: метод переконання, метод вправ, метод стимулювання (заохочення) та ін..

Переконання – це, перш за все, роз'яснення і доказ правильності й необхідності певної поведінки або неприпустимості якоїсь провини. Також через те, що провідне місце в процесі переконання займає аргументація людиною своєї позиції і прагнення зробити так, щоб вона стала позицією кожного учасника колективної діяльності [5, с. 145]. Метод переконання передбачав вербальний вплив на свідомість, волю і почуття (емоційно-ціннісну сферу) за допомогою сукупності засобів і прийомів активної дії (лекції, розповіді, бесіди, диспути) з метою формування системи знань, цінностей, переконань та ідеалів. Наприклад, при проведенні бесіди, за основу заняття з фізичного виховання беруться факти з біографії видатних спортсменів, тренерів, заслуховуються доповіді студентів про життя і спортивну діяльність С. Бубки, Ю. Калини, І. Радивілова, Д. Юрченка, О. Усіка та ін..

До проведення таких занять, ми намагаємося залучати також відомих спортсменів та тренерів м. Кривого Рогу. Наприклад, у жовтні 2016 р. була організована та проведена творча зустріч з видатним спортсменом, майстром спорту з боротьби самбо (тепер заслуженим тренером, головою федерації самбо у м. Кривий Ріг) Кантуром Анатолієм.

Також у грудні 2016 р. відбулася плідна зустріч з учасником Чемпіонату Європи, майстром спорту України з гирьового спорту, працівником нашого ВНЗ – Леонідом Гаражею. При цьому ми намагалися приділити якомога більше уваги його позитивному особистому прикладу, що органічно пов'язаний з якостями викладача фізичного виховання та культурою здоров'я. З метою цілеспрямованого педагогічного впливу на свідомість студентів також успішно застосовувався метод негативного прикладу. Сутністю цього методу є можливість виховного впливу, за допомогою якого викладач звертається до свідомості, почуттів, життєвого досвіду студентів з метою формування свідомого ставлення до дійсності і норм поведінки. Цей метод використовувався нами шляхом демонстрації шкідливості наслідування негативних явищ.



Крім того, для мотивації до здорового способу життя застосовувався метод вправ як спосіб виховання молодого покоління через організацію раціональної рухової діяльності, в результаті чого формуються певні стереотипи здоров'язбережувальної поведінки. Це метод виховання, що передбачає планомірне, організоване, повторюване виконання певних дій з метою оволодіння ними, підвищення їх ефективності і формування вмінь та навичок.

Метод стимулювання (заохочення). Заохочення – це спосіб педагогічного впливу на особистість, що виражає позитивну оцінку вихователем поведінки вихованця з метою закріплення позитивних якостей і стимулювання до діяльності. Метод стимулювання (заохочення) полягав у позитивному оцінюванні здоров'язбережувальної поведінки студентів, їх стимулюванні до щоденної реалізації компонентів здорового способу життя. Основними видами заохочення були схвалення, усна подяка, додаткові бали та бонуси, які враховувалися при виставленні підсумкових оцінок [6, с. 8–10].

Ще одним з ключових видів діяльності викладача фізичного виховання при формуванні мотивації студентів на здоровий спосіб життя є культурно-просвітницькі форми роботи, що передбачають відвідування мистецьких виставкових заходів, художніх музеїв і галерей на тему здоров'я, спорту, фізичної культури. Серед них слід виділити роботи відомих художників (О. Дейнека, Є. Лисицький, Ю. Пименов, А. Родченко та ін.), які пропагували ідеї проведення вільного часу на природі, заняття народними і спортивними іграми та гімнастичними вправами. До цього слід додати виконані майстрами портрети відомих кумирів спорту і фрагменти ігор спортивних команд та ін.

Такі види робіт дозволяють задовольнити і розвинути інтереси, запити та нахили кожного студента, спричиняють духовне зростання, вдосконалення фізичних якостей кожного окремо взятого майбутнього фахівця [6, с. 7–8].

Отже, треба зазначити, що здоровий спосіб життя – це діяльність, спрямована на формування, збереження та зміцнення здоров'я людей, як необхідної умови для прогресивного розвитку суспільства в усіх його напрямках [1, с. 35]. Для здорового способу життя важливе значення має організована робота з формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, де головну роль виконує викладач фізичного виховання, який своїми діями та завданнями пропагує ідеї збереження та укріплення здоров'я; засобами фізичної культури формує моральні, духовні, естетичні якості кожного студента.

Таким чином треба відмітити, що проблема формування у студентів мотивів на здоровий спосіб життя, заняття фізичними вправами багатоаспектна. Мотиваційний аспект цього питання також визначений для кожного індивіда його особистими цілями і бажаннями.

Встановлено, що, зважаючи на стійку тенденцію до погіршення здоров'я населення, пріоритетним завданням фізичного виховання у ДЮО

є оздоровлення студентів. Проте вирішальним у збереженні й зміцненні здоров'я молодого покоління є активізація здоров'язбережувальної позиції самої особистості, оволодіння знаннями, уміннями й навичками здорового способу життя та їх реалізація у щоденній здоров'язбережувальній поведінці.

Основними напрямками формування здорового способу життя студентів у навчально-виховному процесі ДЮІ є такі: а) навчальний процес; б) позааудиторні заходи.

Спрямованість і тематика зазначених напрямків складається і корегується спільними зусиллями інституту та студентів. Важливу роль при цьому відіграє суспільно-економічний і правовий стан держави, від якого залежить матеріально-технічне забезпечення зазначених вище заходів та обов'язковість їх виконання.

Подальші дослідження необхідно провести у напрямку вивчення проблеми формування здорового способу життя студентів у практичній діяльності через роботу спортивних секцій за інтересами.

#### **Список використаної літератури**

- 1. Андрощук Н. А.** Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості): підручник / Н.А. Андрощук. – Т., 2006. – 160 с.
- 2. Виленский М. Я.** Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособ. / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : Гардарики, 2007. – 218 с.
- 3. Безверхня Г. В.** Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності школярів / Г. В. Безверхня // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – №3-4. – С. 99-102.
- 4. Горащук В. І.** Теоретичні підходи до формування культури здоров'я школярів / В.І. Горащук // Безпека життєдіяльності. – 2005. – № 5. – С. 58-61.
- 5. Грибан Г. П.** Основи розвитку фізичних якостей студентів: навч.-метод. посіб. / Г. П. Грибан, Ф. Г. Опанасюк. – Житомир: Вид-во «Державний агроєкологічний університет», 2006. – 332 с.
- 6. Орен Д. Л.** Формування здорового способу життя студентів у процесі занять із спортивних єдиноборств у поза аудиторній фізкультурно-спортивній роботі: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 13.00.02 - теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / Д. Л. Орен. – К., 2015. – 19 с.
- 7. Щур Л. Р.** Формування здорового способу життя студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво»: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Л. Р. Щур. – Львів, 2015. – 236 с.

**Гаврилін В. О., Мердов С. П., Миронов Ю. О. Формування мотивації на здоровий спосіб життя студентів – головне завдання викладача фізичного виховання**

У статті головну увагу приділено питанням формування здорового способу життя студентської молоді ДЮІ у процесі занять з дисципліни

«Фізичне виховання». Зазначено, що одним із компонентів здорового способу життя та правильного його формування є фізичне виховання, яке пробуджує в людях прагнення жити, рухатись, робити добро, бути активним членом здорового суспільства. Представлено стан та проблеми формування здорового способу життя студентів ДЮІ. Доведено, що застосування дидактичних методів, які використовуються в процесі проведення занять з фізичного виховання (метод переконання, метод вправ, метод стимулювання (заохочення) та ін.), різні форми позааудиторної роботи (відвідування музею, виставок зі спортивної тематики), які ефективно впливають на формування мотивації студентів до занять фізичними вправами, пропагують ведення здорового способу життя, формують культуру здоров'я особистості взагалі.

*Ключові слова:* здоровий спосіб життя, студенти, мотивація, викладач фізичного виховання.

**Гаврилин В. А., Мердов С. П., Миронов Ю. А. Формирование мотивации на здоровый способ жизни студентов – главная задача преподавателя физического воспитания**

В статье основное внимание уделено вопросам формирования здорового образа жизни студенческой молодежи ДЮИ в процессе занятий по дисциплине «Физическое воспитание». Выделено, что одним из компонентов здорового образа жизни и правильного его формирования является физическое воспитание, которое пробуждает в людях стремление жить, двигаться, делать добро, быть активным членом здорового общества. Представлено комплекс дидактических методов, которые используются в процессе проведения занятий по физическому воспитанию (метод убеждения, метод упражнения, метод стимулирования и др.), различные формы внеаудиторной работы (посещение музеев, выставок по спортивной тематике), которые эффективно влияют на формирование мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями, пропагандируют ведение здорового образа жизни, формируют культуру здоровья личности в целом.

*Ключевые слова:* здоровый способ жизни, студенты, мотивация, преподаватель физического воспитания.

**Gavrilin V., Merdov S., Mironov Y. Formation of Motivation on Healthy Lifestyle of Students – the Main Task of the Teacher of Physical Education**

The article deals with the forming the healthy lifestyle of student youth of DLI (Donetsk Law Institute) in the process of training on discipline «Physical education». Formation of healthy lifestyle of students is an important strategic task that faces higher education establishment and can be successfully solved in a variety of forms of the process of physical improvement. In this context, the tasks of the modern school are: the use of health-saving learning technologies; Maintenance of a mode of impellent

activity, connection of impellent and static loading, the organization of the balanced food; Replacing the authoritarian style of communication with the style of cooperation, creating a supportive learning environment; The formation of students' awareness of the value of health, the cultivation of a healthy lifestyle, etc.

Physical education is one of the components of a healthy lifestyle and its correct formation. It awakens in people the desire to live, to move, to do good, to be an active member of a healthy society. The condition and problems of formation of healthy lifestyle of students DLI have been mentioned in the article. The complex of teaching methods used in process of classes on physical education (method of persuasion, the method of exercise, method of stimulation, etc.) is represented here. Various forms of extracurricular work (visiting the museums, the exhibitions on sport theme), which effectively influence the formation motivation students to engage in physical exercise, promote a healthy lifestyle, create a culture health of the whole person have been studied in the article.

*Key words:* healthy lifestyle, students, motivation, teacher of physical education.

Стаття надійшла до редакції 21.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

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

УДК [378.011.3:796]

**Н. О. Гайдук, О. Ю. Подибайло**

### **ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ТА УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ІМІДЖУ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

Глибокі зміни, що відбуваються у суспільній структурі, економічних, соціальних і культурних процесах, модернізація освіти висувають нові вимоги до якості підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. Ці зміни визначили нові орієнтири щодо організації професійної підготовки майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах України. Держава, її система освіти ставила і ставить перед вчителем фізичної культури певні цілі і завдання, висуває нові вимоги до його особистості. Вже сьогодні, суспільству потрібен не тільки вчитель, який дає знання, репродукує їх, грамотний виконавець, а, насамперед, професіонал, здатний до постійного самовдосконалення, орієнтований на творчість і гнучкість мислення; особистість, що володіє високою загальнолюдською культурою, вміє спрогнозувати кінцевий результат

своїї діяльності, втілити в життя свої ідеї, активна, емоційно врівноважена і вольова особа.

Тому основними умовами, які нині визначають напрями модернізації сучасної української освіти, є спрямування на розвиток творчого самостійного мислення студентів, їх професійних здібностей до майбутньої професійної.

Сучасний вчитель фізичної культури повинен бути готовим до змін, які відбуваються під впливом глобалізаційних процесів у світі, здатним до систематичної роботи над собою, до постійного самовдосконалення та пошуку гнучких технологій навчання, ефективних методів, прийомів і форм організації педагогічної взаємодії.

Сьогодні актуалізуються питання утвердження професійного іміджу вчителя фізичної культури, перед яким держава ставить відповідальність за виховання у дітей бережливого ставлення до власного здоров'я та утвердження пріоритетів здорового способу життя.

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. Ягупов обґрунтували сутність і структуру педагогічної діяльності, В. Семиченко – її методологічні та психологічні особливості. Проблему 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 та ін.

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

Незважаючи на велику кількість наукових досліджень у галузі педагогіки, психології, та фізичного виховання до означеної проблеми, в Україні бракує наукових праць присвячених формуванню саме професійного іміджу майбутнього вчителя фізичної культури.

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.

Сьогодні, на наш погляд, саме професійний імідж виступає показником культури педагогічної діяльності, яка забезпечує професійну ідентифікацію й саморозвиток особистості вчителя фізичної культури.

Мета нашої роботи полягає у розгляді педагогічних аспектів та умов формування професійного іміджу майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах. Приділяється увага аналізу

останніх досліджень у сфері іміджології та підкреслюється необхідність внесення змін у навчально-виховний процес вищого навчального закладу.

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

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

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

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

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

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

Професійний імідж майбутнього фахівця фізичного виховання – це імідж, який він формує й відшліфовує не тільки протягом своєї професійної діяльності, а й упродовж усього життя, опираючись при цьому на отриману спеціальну підготовку у вищому навчальному закладі

та власний практичний досвід. Професійний імідж моделюється також під впливом зовнішнього оточення, зокрема конкретного професійного середовища, у якому перебуває фахівець, і віддзеркалює результати його систематичної роботи над собою в період становлення творчої особистості.

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

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

- уявлення про людину, що формується на основі її зовнішнього вигляду, звичок, манери говорити, менталітету, вчинків тощо [2, с. 9];
- образ, що формується цілеспрямовано і має справляти емоційно-психологічний вплив на когось з метою популяризації, реклами тощо [5, с. 103].

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

- особистісний – імідж педагога, зумовлений його внутрішніми рисами й особливими індивідуальними рисами;
- професійний – імідж вчителя, детермінований професійними якостями;
- бажаний – імідж, до якого прагне вчитель;
- дзеркальний – імідж, що відповідає його уявленню про себе;
- корпоративний – імідж школи, вищого навчального закладу, факультету тощо [4].

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

Структура іміджу вчителя передбачає наявність таких компонентів:

- внутрішнє «Я» (внутрішній образ вчителя, що відповідає обраному фаху й виявляється в його професійній культурі та мисленні, емоційності й творчому настрій, привабливості та вишуканості, внутрішній стійкості й гідності, позиції та рівні мобілізації тощо);
- зовнішній вигляд вчителя (засвідчує про ціннісні риси, які в гармонійному поєднанні з педагогічним артистизмом створюють позитивний образ учителя, сприяють формуванню гарного враження й репутації, допомагають виявити себе не тільки привабливою людиною, але й чудовим педагогом);
- використання вербальних і невербальних засобів спілкування (жести, міміка, пантоміміка, інтонація, магія слова, темпоритм мовлення педагога мають привертати увагу учнів до нього, викликати довіру і налаштувати їх на активну взаємодію).

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

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

Технологія формування іміджу майбутнього вчителя фізичної культури у процесі вивчення педагогічних дисциплін та під час різних видів педагогічної практики має спиратися на осмислення й усвідомлення студентами:

- «реального Я» (адекватна самооцінка майбутнім учителем себе, своїх особистісних рис, поведінки, ставлення до інших тощо);
- «ідеального Я» (уявлення про те, яким має бути ідеальний учитель, які риси мають бути йому притаманні);
- «антиідеального Я» (уявлення про риси, які «працюють» не тільки проти самого вчителя, а й проти навчального предмета, який він викладає, проти школи, у якій він працює, проти учнів);
- «професійного Я» (уявлення і самооцінка своїх професійних рис, мотивів і ціннісних установок, стилю організації педагогічної взаємодії тощо).

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

- когнітивний, який виражає знання й уявлення студента про себе;
- оцінний, який характеризує здатність до самооцінки того, що він про себе знає;
- поведінковий, який свідчить про те, як поводить себе людина відповідно до того, що вона про себе знає і як себе оцінює [3].

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

- виховних, дидактичних, комунікативних, організаційних, перцептивних, сугестивних;
- дослідних – а також науково-пізнавальних здібностей, емоційної стійкості, спостережливості, педагогічного оптимізму.

Рівень їх розвитку суттєво впливає на формування іміджу педагога. В основі формування іміджу лежить формальна система ролей, які людина виконує у своєму житті. Її доповнюють риси характеру, інтелектуальні особливості, зовнішні дані, манера одягатися тощо. З



огляду на це педагогічна техніка є не тільки важливим компонентом педагогічної майстерності, а й підвалиною формування іміджу педагога. У педагогічній техніці виявляється здатність до регулювання власного самопочуття, уміння вчителя використовувати свій психофізичний апарат, вербальні та невербальні засоби комунікації для виховного впливу на учнів. Власне завдяки цим умінням педагог створює свій професійний імідж (привабливість, культуру, приємні манери тощо).

Для успішного виконання вчителем своїх основних завдань (навчати, розвивати та виховувати) потрібно, щоб він був авторитетом в очах своїх учнів. Він повинен володіти основними компонентами педагогічного іміджу: професійним, особистісним та соціально-поведінковим. Слід зазначити, що професійно-особистісні значущі властивості (якості) вчителя будуть по-різному представлені залежно від того, хто їх оцінює. Чинники, що формують імідж учителя фізичної культури: – сам учитель, який має високу думку про значення своєї професії, захопленість нею, переконаність у її суспільній і особистій значимості, прагнення піднести її престиж.

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

Такі дослідники, як, В. Андрєєв, В. Ледньов, В. Ляудіс під педагогічними умовами розуміють – сукупність об'єктивних можливостей, обставин і заходів, які супроводжують освітній процес, що певним чином структуровані й спрямовані на досягнення мети. Тому, виходячи із зазначеного вище, можна визначити педагогічні умови як 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 вищих навчальних закладів.

Щодо питання створення професійного іміджу майбутнього вчителя фізичної культури, педагогічні умови не можуть бути обмежені лише обов'язками, оскільки формування іміджу майбутнього вчителя фізичної культури базується на принципах єдності суб'єктивного та об'єктивного, внутрішнього та зовнішнього, сутності та явища, можливого та необхідного. З урахуванням взаємної залежності свідомої безпосередньої участі реципієнтів впливу та ретельно підготовленого середовища були сформульовані наступні умови, які забезпечуватимуть найбільш ефективно формування професійного іміджу майбутнього вчителя фізичної культури: – сформованість мотиваційного компоненту професійної компетентності майбутніх вчителів 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 і принципу різноманітності у відборі форм та методів роботи з формування професійного іміджу майбутніх фахівців; – спрямованість змісту навчальних дисциплін на формування професійного іміджу майбутнього 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 в навчальній, позанавчальній формах організації освітнього процесу.

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

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

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

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

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

Ефективність створення професійного іміджу студентів педагогічних навчальних закладів залежить від уміння та здатності застосовувати стратегії, пов'язані з інноваційними педагогічними технологіями, та може бути забезпечена створенням необхідного середовища у вищому навчальному закладі, яке сприяє формуванню у

студентів мотивації та інтересу до підвищення свого професійного рівня, розкриттям сутності та змісту формування іміджу.

#### **Список використаної літератури**

- 1. Дьяченко М. И.** Психологический словарь-справочник / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. – М., 2001. **2. Калюжный А. А.**

Психология формирования имиджа учителя / А. А. Калужный. – М., 2004. 11. Вища освіта в Україні: реалії, тенденції, перспективи розвитку. – К., 1996. – Ч. 1. – 116 с. **3. Ковальчук Л. О.** Організація педагогічної практики студентів класичного університету: компетентнісний підхід / Л. О. Ковальчук // Духовно-творчий потенціал студентської молоді: психолого-педагогічні проблеми формування тареалізації : матеріали III Всеук. наук.-практ. конф. 18-20 трав. 2006 р. – Рівне, 2006. – С. 69–73. **4. Ковальчук Л. О.** Формування іміджу майбутнього вчителя у процесі вивчення педагогічних дисциплін в класичному університеті / Л. О. Ковальчук // Вісн. Львів. ун-ту. Сер. пед. –2007. – Вип. 22. – Ч. 2. – С. 65–74. **5. Вища** освіта в Україні: реалії, тенденції, перспективи розвитку. – К., 1996. – Ч. 1. – 116 с. **6. Закон України** «Про вищу освіту» // Освіта в Україні. Нормативна база. – К.: КНТ, 2006. – С. 40–93. **7. Шепель В. М.** Имиджелогия: Секреты личного обаяния / В. М. Шепель– М., 1997. – 473 с.

**Гайдук Н. О., Подибайло О. Ю. Педагогічні аспекти та умови формування професійного іміджу майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах**

У статті розглядаються теоретичні аспекти та умови формування професійного іміджу майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах в сучасних умовах навчання, та формування структури самого іміджу вчителя-професіонала фізичної культури, компонентам зовнішніх та внутрішніх факторів його детермінації.

Виявлено основні складники, які впливають на формування іміджу майбутнього вчителя фізичної культури.

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

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

**Гайдук Н. А., Подыбайло А. Ю. Педагогические аспекты и условия формирования профессионального имиджа будущих учителей физической культуры в высших учебных заведениях**

В статье рассматриваются теоретические аспекты и условия формирования профессионального имиджа будущих учителей физической культуры в высших учебных заведениях в современных условиях обучения и формирования структуры самого имиджа учителя-профессионала физической культуры, компонентам внешних и внутренних факторов его детерминации.

Выявлены основные составляющие, которые влияют на формирование имиджа будущего учителя физической культуры.

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., Podybaylo A. Pedagogical Aspects and Conditions of the Professional Image of the Future Teachers of Physical Education in Universities**

The theoretical aspects and conditions of the professional image of the future teachers of physical education in higher education in modern conditions of training and forming the structure of the professional image of the teacher of physical training, the components of external and internal factors of its determination.

The basic elements that influence image formation of future teacher of physical education. The focus is necessary to make changes in teaching - educational process of higher educational institution dedicated to implement pedagogical conditions.

The article gives an attempt to expose essence of concept of image, professional image and the image of future profession.

The efficiency of creating professional image in students of teacher training higher educational institutions depends on the ability and skills to apply strategies related to innovative educational technologies; it can create the necessary environment in higher education, which contributes to students motivation and interest in the development of their skills, revealing the subject matter and content of image development.

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

Стаття надійшла до редакції 22.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

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

УДК 37.032:796.011.3 – 057.87

**Н. Ю. Довгань**

**ВИХОВНІ ІНВАРІАНТИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ У ПРОЦЕСІ ПОЗААУДИТОРНОЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ**

Архітектура сучасного українського суспільства потребує докорінних змін у свідомості молоді, розвитку її соціальної активності, самоактуалізації, що безумовно, неможливо без фізичної досконалості та

гармонії з власним тілом. Глибоке розуміння фізичної культури особистості студента, як суспільної та індивідуальної цінності, може стати реальністю для розвитку різних видів фізичної культури у вищих навчальних закладах України. Вони можуть сприяти формуванню прогресивних напрямків розвитку громадської думки, особистих мотивів і потреб в освоєнні цінностей фізичної культури. Саме студентська молодь через набуття вищої освіти визначається у реалізацію здоров'язберігаючих технологій у всіх сферах суспільного розвитку.

Науковцями у працях з педагогіки, психології та фізичної культури висвітлюються такі аспекти позааудиторної роботи: *соціально-філософські проблеми молоді щодо розвитку особистості в процесі навчання, виховання і самоосвіти* (В. Андрущенко, І. Бех [49], Е. Бондаревська [64], С. Гончаренко [125], І. Зязюна, В. Кременя, В. Рибалка [389], О. Савченко [397], С. Максименко, С. Якименко [417] та ін.); *дослідження системи фізичного виховання студентської молоді* (Є. Вільчковський, Л. Волков, Т. Круцевич, О. Куц, В. Платонов, А. Магльований, Б. Шиян та ін.); *вивчення проблеми формування оздоровчого потенціалу фізичної культури студентів, визначення його концептуальних засад як чинника формування особистості* (В. Базильчук, І. Бондар, Т. Кутек, В. Стадник, Н. Турчиної та ін.). Проте формування фізичної культури особистості студента є актуальним завданням, яке потребує окремого, комплексного аналізу з приводу визначення методологічних засад та практичного впровадження у навчально-виховний процес вищих навчальних закладів.

Ми вважаємо, що упровадження виховних інваріантів з метою розвитку фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної роботи передбачає певну спрямованість процесу формування фізичної культури особистості, її фізичного самовдосконалення та фізичного саморозвитку.

Мета статті полягає у презентації виховних інваріантів розвитку особистості у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

Приступаючи до розгляду виховних інваріантів розвитку особистості у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи викладемо, на наш погляд, щодо можливості застосування інваріантів у ВНЗ.

Підґрунтям науково-методичних рекомендацій щодо виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи стали виховні інваріанти розвитку особистості, запропоновані нашим науковим консультантом – академіком І. Бехом. Означені інваріанти нами застосовані з метою виховання фізичної культури студентів ВНЗ у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

*Інваріант 1.* Одним із головних інваріантів виховання, який передбачає *формування у суб'єкта здатності, бажання усвідомити себе як особистість* є визначення концептуальних основ фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Детальний аналіз

особистісно-орієнтованого підходу дав змогу визначити мету та спрямованість педагогічної системи формування фізичної культури особистості у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, що сприяло розвитку суб'єктних властивостей та індивідуальних потреб майбутнього фахівця у процесі становлення його соціальної зрілості та подальшої професіоналізації.

*Інваріант 2. Активний процес культивування у студентів ціннісного ставлення до іншої людини.* Опрацювання історичного досвіду фізичного виховання особистості у різних історико-літературних формаціях дало можливість визначити концептуальні основи фізичної культури особистості, загальної дидактики та методики виховання, а також розвитку духовних, моральних психолого-соціальних та фізичних здібностей студентської молоді.

*Інваріант 3. Утвердження педагогом позитивної особистісної сутності студентів як альтернатива аналізу, що викриває його негативні риси,* забезпечив урахування фізичних здібностей, індивідуально-психологічних особливостей та мотивації студентів до позааудиторних занять з фізичного виховання, їх ставлення до розвитку важливих особистісних психологічних і психофізіологічних якостей, найбільш значущих у професійній діяльності, що зумовлює набуття науково-відповідного досвіду діяння у доступній сфері життєдіяльності. Наголошується на важливості становлення суб'єктності та підвищенні педагогічної майстерності викладачів фізичного виховання як чинника досягнення якості здоров'язберігаючої освітньої діяльності, що виявляється у прояві творчості викладача до вдосконалення процесу навчання, виховання та розвитку особистості, забезпечення високого рівня інтелектуального, креативного та творчого мислення, моральних якостей та духовного збагачення.

*Інваріант 4. Використання ефекту генерації* у навчально-виховному процесі біологічних, соціальних і духовних потреб студентської молоді у руховій активності, здоровому способі життя та отримання задоволення від занять різними формами фізичного виховання.

*Інваріант 5. Використання ефекту присутності* у навчально-виховному процесі. Акцентується увага на активізації відповідних ресурсів освітнього середовища ВНЗ, спрямованих на створення здоров'язберігаючого та здоров'язміцнюючого простору, мотиваційно-ціннісного ставлення до особистісного здоров'я та культури здоров'я особистості загалом. Це передбачає формування та розвиток усвідомленої мотивації студентів до активного включення у позааудиторну спортивно-масову роботу, яка забезпечує продуктивне засвоєння знань, умінь та навичок, що, у свою чергу, виступає в якості внутрішнього механізму управління саморегуляції всієї навчально-виховної діяльності студентів.

*Інваріант 6. Культивування у студента досвіду свободи приймати особистісні рішення.* Він зорієнтований на розкриття психолого-педагогічних умов та здоров'язберігаючих новітніх технологій (на основі вільного вибору будь-якого виду спорту) при проведенні позааудиторної спортивно-масової роботи, серед якої можна виділити: вивчення готовності викладачів та студентів до модернізації процесу фізичного виховання, визначення стану готовності матеріально-технічної бази для роботи у новому режимі, оцінка професійних якостей викладача, дотримання спортивної культури студентів та здорового способу життя.

*Інваріант 7. Культивування зворушливого виховного впливу* дало змогу побудувати здоров'язберігаюче освітнє середовище ВНЗ, у якому детермінуються механізми формування фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. Це передбачає формування усвідомленої мотивації студентів до включення у позааудиторну спортивно-масову роботу, яка забезпечує продуктивне засвоєння знань, умінь та навичок, що виступає у якості внутрішнього механізму управління саморегуляції всієї навчально-виховної діяльності студентів.

*Інваріант 8. Відповідність образу «Я» студента результатам своєї соціальної поведінки.* Урахування вікових та індивідуальних особливостей студентів забезпечує персоніфікацію процесу позааудиторної спортивно-масової роботи, яка сприяє реалізації індивідуального підходу до програмування фізичного вдосконалення, самореалізації, самовиховання та раціональної побудови фізкультурно-спортивної підготовки.

*Інваріант 9. Ціннісно-сміслова спрямованість предметної діяльності особистості.* Компонентами цієї діяльності є: формування потреби студентів в освоєнні системи спеціальних знань у галузі фізичної культури, які стають основою для трансформації свідомості особистості і визначають рівень їх потреб до впровадження рухової активності, основ організації і методики оздоровлення та фізичного вдосконалення у сфері активного дозвілля (інтелектуально-розумовий компонент); саморегуляція емоційних станів, соціально-психологічна адаптація студентів до навчання у ВНЗ, підвищення їх соціальної активності, навчально-пізнавальної продуктивності та духовності, результатом чого є формування стійкої мотивації щодо набуття знань та умінь удосконалення життєдіяльності в системі ціннісних орієнтацій особистості (емоційно-мотиваційний компонент); формування умінь та практичних навичок, створення умов для здоров'язберігаючих технологій фізичного розвитку, розрахованих на максимальну задіяність усіх компонентів структури особистості (свідомості, емоцій, волі) у соціальній та міжособистісній діяльності, стимулювання студентів до саморозвитку та самовиховання у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи (рухово-діяльнісний компонент).

*Інваріант 10. Формування у студента психологічного образу «хорошого іншого», що виконує функцію спонуки до міжособистісної партнерської взаємодії, і в цьому полягає його виховна цінність.* Оцінка якості багаторічного процесу позааудиторних занять з фізичного виховання буде неповною без урахування змін у психологічних станах та властивостях особистості тих, хто займається, оскільки вони відображують ступінь готовності до соціально-психологічної адаптації в сучасному суспільстві. З цією метою необхідно щорічно – на початку та наприкінці року – проводити психодіагностичні дослідження з використанням таких методик як: методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерса); методика діагностики особистості на мотивацію до уникнення невдач (Т. Елерса); методика самооцінки рівнів готовності особистості до здорового способу життя (С. Добротворської); методика визначення самооцінки здоров'я (за В. Войтенко) та авторським анкетами «Моє ставлення до позааудиторної фізкультурно-спортивної діяльності», «Фізкультурно-спортивні уподобання студентів ВНЗ», «Мої спортивні уподобання», «Моє фізичне здоров'я та фізична підготовленість». З метою контролю фізичного та психологічного вдосконалення фізичних кондицій тих, хто займається, можуть бути використані матеріали [1, с. 329–379].

*Інваріант 11. Утвердження особистісно-розвивального «самовимірювання», що визначається формуванням потреб до спілкування з самим собою та до самостійної праці душі.* Створення інтерактивних та мультимедійних здоров'язбережувальних технологій, які визначають оптимальні можливості для переходу від традиційних форм навчання до сучасних інформаційних підходів у навчально-виховному процесі, найважливішим з яких є посилення уваги до особистості студента на основі розвитку внутрішніх мотивів, особистісно-розвивального самовимірювання, що і створює універсальні умови її готовності до оздоровчих видів рухової діяльності: здійснення освітніх інновацій у напрямку формування особистісно-розвивального самовимірювання, упровадження активних форм практичної реалізації виховних інваріантів:

- інтерактивні - використання на позааудиторних заняттях з фізичного виховання різновидів функціонального тренінгу (аеробіки, ритмічної гімнастики, пілатесу, бодіфітнесу), проведення самостійних фізичних вправ упродовж дня, активних рухливих ігор тощо;
- комунікативні - залучення до науково-дослідницької роботи ВНЗ (виступ на конференціях, круглих столах та науково-практичних семінарах);
- участь у підготовці спеціальних заходів з розвитку духовної культури студентської молоді, формування духовно-культурних цінностей освіти у сучасної студентської молоді (семінар-тренінг);



- пошуково-творчі - створення індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм моделі власного «Я», складання пропозицій щодо проведення фізкультурно-спортивних заходів тощо.

*Інваріант 12. Виховання у студентів готовності відстоювати себе як особистість.* Виражається в усвідомленні того, що будучи фізично та психологічно здоровим, можна бути конкурентоздатним та домогтися високого рівня суспільного визнання. Потенційні можливості формування позитивної мотивації до фізичного самовдосконалення закладені в самому процесі навчання, джерелом яких є професійна майстерність викладача. Рівень знань, підготовленості до розв'язання освітніх, оздоровчих і виховних завдань, ініціативність, особистий приклад викладача формує у студентів інтерес до позааудиторних занять з фізичного виховання. У процесі цих занять викладачеві слід постійно проводити роз'яснювальну роботу зі студентами щодо укріплення здоров'я, ведення здорового способу життя, особливостей впливу фізичних вправ на організм людини взагалі, у тому числі – щодо необхідності контролю за величиною фізичних навантажень на заняттях, важливості прояву морально-вольових зусиль для досягнення запланованого оздоровчого результату. Під час виконання фізичних вправ викладачеві слід підбадьорювати студентів, уникати різких коментарів при виправленні можливих помилок. При цьому головним завданням залишається формування у студентів упевненості у своїх силах, готовності відстоювати себе як особистість, віри у великі можливості фізичної культури.

*Інваріант 13. Від «Я фізичного» до «Я – особистісного (духовного)».* Духовно-культурний розвиток студентської молоді в умовах університетської освіти ґрунтується на принципах краси, любові та добра, передбачає залучення студентів до різних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності як основи становлення духовно-культурної особистості сучасного студента.

Позааудиторні заняття з фізичного виховання сприяють підвищенню духовно-діяльнісного потенціалу особистості, розширенню діапазону функціональних можливостей організму, попередження перевтоми, а також активізації процесів відновлення та психологічної профілактики.

Духовно-культурна освіта націлена на відтворення низки соціально значущих цінностей:

- поліпшення якості життя, параметрів здоров'я – особистісні цінності;
- формування краси та тілесної гармонії – естетичні цінності;
- виховання працьовитості – соціальні цінності;
- формування громадянської активності – політичні цінності;
- формування духовної культури – культурні цінності.

Ця духовна сфера формує молоду людину у цілісності з соціальним середовищем, формуючи його вміння бути самоцінністю, адаптуватися

до мінливих зовнішніх умов життєдіяльності. Тут враховуються внутрішні особливості студентів, їхні прагнення створити власну фізичну культуру, індивідуальну систему цінностей, усвідомити себе як самоцінність.

Як бачимо, це один з ефективних механізмів злиття громадського та особистого інтересів, формування суспільно необхідних індивідуальних потреб. Основою цієї діяльності є відносини, що розвивають фізичну, духовну сферу особистості, збагачують її нормами, ідеалами, ціннісними орієнтаціями. Водночас відбувається перехід соціального досвіду у властивості особистості, а її внутрішніх сил у зовнішній результат. Цілісний характер такої діяльності робить її ефективним засобом підвищення соціальної активності особистості.

*Інваріант 14. Колектив як чинник унікальної ситуації виховання особистості.* Створення ефективної системи позанавчальної фізкультурно-оздоровчої роботи у кожному ВНЗ значною мірою сприятиме зміцненню здоров'я студентів, компенсуватиме дефіцит необхідного обсягу добового руху, необхідного їм для нормального фізичного розвитку. За умови ефективної діяльності такої педагогічної системи можна знизити темпи погіршення рівня індивідуального здоров'я студентської молоді, уникнути таких соціальних явищ, як депопуляція, деградація, дегенерація. Для підвищення ефективності фізичного виховання викладачам необхідно позбутися педагогічних стереотипів і перейти від авторитарних до гуманізованих методик фізичного виховання, а педагогічний процес спрямувати на формування здорового способу життя. Важливою педагогічною умовою успішного процесу фізичного виховання є вирішення проблеми персоніфікації, що полягає у необхідності персоніфікованої роботи зі студентами, особливо коли це стосується додаткових фізичних навантажень у процесі гурткових, секційних і самостійних занять. Диференціація студентів за рівнем фізичної підготовленості з урахуванням функціональних показників має бути одним з принципів організації фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи у ВНЗ.

Відтак, створення гуманістичної за суттю і демократичної за формою системи фізичного виховання здорової, патріотично налаштованої особистості громадянина України дозволить повною мірою екстраполювати вимоги сучасної концепції вищої освіти в європейський освітній простір.

#### **Список використаної літератури**

**1. Андрущенко В. П.** Вища освіта в пост-Болонському просторі: спроба прогностичного аналізу / В. П. Андрущенко // Філософія освіти. – 2005. – №2. – С. 4–12. **2. Базильчук В. Б.** Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: дис. ... канд. пед. наук : 24.00.02 – «фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Базильчук Вара

Богданівна. – Л., Львівський державний інститут фізичної культури, 2004. – 190 с. **3. Бех І. Д.** Вибрані наукові праці. Виховання особистості. Том 1 / І. Д. Бех // Чернівці: Букрек. – 2015. – С. 302–352. **4. Бондаревская Е. В.** Гуманистическая парадигма личностно ориентированного образования / Е. В. Бондаревская // Педагогика. – 1997. – № 4. – С. 11-17. **5. Круцевич Т. Ю.** Социально-педагогические аспекты системы физического воспитания / Т. Ю. Круцевич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. – Луцьк, 2002. – Т. 1. – С. 125-131. **6. Магльований А. В.** Організм і особистість. Діагностика і керування / А. В. Магльований. – Львів: ЛДІФК, 1998. – 128 с. **7. Максименко С. Д.** Психолого-педагогические аспекты учебного процесса в школе / С. Д. Максименко. – К. : Рад. школа, 1983. – 176 с.

**Довгань Н. Ю. Виховні інваріанти розвитку особистості у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи**

У статті представлено інноваційні виховні інваріанти розвитку особистості у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. Окреслені науково-методичні рекомендації щодо виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи визначили концептуальні основи фізичної культури особистості, оптимальні можливості для переходу від традиційних форм навчання до сучасних інформаційних підходів у навчально-виховному процесі. Означені основні форми практичної реалізації виховних інваріантів розвитку особистості у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи сприяють зміцненню здоров'я студентів, формуванню індивідуальної системи цінностей, усвідомити себе як самоцінність.

*Ключові слова:* виховні інваріанти, науково-методичні рекомендації, особистість, фізична культура, студентська молодь, позааудиторна спортивно-масова робота.

**Довгань Н. Ю. Воспитательные инварианты развития личности в процессе внеаудиторной спортивно-массовой работы**

В статье представлены инновационные воспитательные инварианты развития личности в процессе внеаудиторной спортивно-массовой работы. Указанные научно-методические рекомендации по воспитанию физической культуры студентов в процессе внеаудиторной спортивно-массовой работы определили концептуальные основы физической культуры личности, оптимальные возможности для перехода от традиционных форм обучения в современных информационных подходов в учебно-воспитательном процессе. Указанные основные формы практической реализации воспитательных инвариантов развития личности в процессе внеаудиторной спортивно-массовой работы способствуют укреплению здоровья студентов, формированию индивидуальной системы ценностей, осознать себя как самоценность.

*Ключевые слова:* воспитательные инварианты, научно-методические рекомендации, личность, физическая культура, студенческая молодежь, внеаудиторная спортивно-массовая работа.

**Dovgan N. Educational Invariants of Personality Development in the Extracurricular Sports-Media Work**

The paper presents innovative educational invariants of personality development in the extracurricular sports-media work. Designated scientific guidelines for physical training education students during extracurricular sports-media work identified the conceptual bases of physical training of the individual, the best opportunity to switch from traditional learning approaches to date information in the educational process. The mentioned basic forms of practical implementation of educational invariants of personality development in the extracurricular sports-media work help to promote the health of students, the formation of individual value system, to realize themselves as intrinsic value. Trends in the formation of physical culture of student's personality in Ukrainian indicate that physical culture education of personality serves as a complete psycho-pedagogical phenomenon. The research stresses the importance of using the structural model of physical culture to streamline the process of physical education in higher education establishments by implementing new tools, methods and technologies of physical education into educational process. It was established that the existing problems of university students' physical culture formation can be overcome by introducing a sports-oriented technology accounting of students' personalities.

*Key words:* invariant educational, scientific guidance, personality, physical education, students, extracurricular sports and mass work.

Стаття надійшла до редакції 26.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

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

УДК 378.147:796.011.3

**Л. В. Зубченко**

**ПЕДАГОГІЧНА ТВОРЧІСТЬ СТУДЕНТІВ ЧЕРЕЗ  
ОРГАНІЗАЦІЮ НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ РОБОТИ**

На сучасному етапі прискореного соціально-економічного розвитку суспільства, що характеризується поступовою й неухильною інтеграцією України в європейські політичні, економічні й культурні структури, винятково важливого значення набуває підвищення освітнього рівня підготовки висококваліфікованих спеціалістів для всіх галузей діяльності, збагачення інтелектуального та творчого потенціалу. Важливою умовою

розв'язання цього завдання є необхідність озброєння спеціалістів, яких готує вища школа, розвитку професійного мислення, активізації пізнавальної діяльності, здатних до педагогічної творчості [6, с. 59]. В сучасних умовах творчий педагог – це перш за все дослідник, що володіє певними якостями: науковим психолого-педагогічним мисленням, високим рівнем педагогічної майстерності, певною дослідницькою сміливістю, розвинутою педагогічною інтуїцією, критичним аналізом, потребою в професійному самовихованні і активним використанням передового педагогічного досвіду [2, с. 3]. Не обминув цей процес і фахівців з фізичного виховання, перед якими стоїть нагальна потреба формування педагогічної творчості для подальшої ефективної діяльності.

Реалізувати це можна завдяки створенню професійно-креативного середовища для навчання студентів. Одна з ефективних форм роботи – науковий гурток для студентської спільноти, зорієнтований перш за все на творчий саморозвиток і самовдосконалення студентів у галузі фізичного виховання.

Аналіз наукового доробку В. Андрєєва, В. Загвязинського, І. Зязюна, В. Кан-Калика, Н. Кічук, М. Нікандрова, О. Пехоти, Я. Пономарьова, В. Сластьоніна, С. Сисоєвої та ін. довів, що формування творчої особистості педагога є вирішальним чинником удосконалення якості освітнього процесу в загальноосвітній школі. Проблемі орієнтації студентів на творчу самореалізацію в майбутній діяльності й визначенні шляхів формування творчої особистості у вищому навчальному закладі присвячені роботи О. Абдулліної, М. Віленського, В. Караковського, О. Киричук, Н. Кичук, А. Мудрика, А. Орлова, Л. Подимової, Р. Скульського, Н. Щуркової. Ці автори зазначають, що формування педагогічної творчості зумовлює занурення самих суб'єктів навчання у процес проведення творчої діяльності.

Теоретико-методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання представлено в дослідженнях таких науковців, як В. Видрін, М. Віленський, О. Демінський, О. Ємець, Т. Круцевич, О. Петунін, Л. Сущенко, Т. Ротерс, А. Цьось, Б. Шиян, Ю. Шкребтій та ін. Різні аспекти творчої діяльності вчителя фізичної культури вивчали С. Бегідова, М. Віленський, М. Данилко, Г. Драндров, Л. Пашкова та ін. Сучасні дослідники проблем підготовки вчителів фізичного виховання – О. Демінський, О. Ємець, О. Петунін, Т. Ротерс, Б. Шиян, Ж. Холодов відмічають, що головним чинником в процесі становлення студента як майбутнього вчителя є наявність професійних знань, вмінь та навичок, якими вони оволодівають під час навчання в вищому навчальному закладі. С. Сисоєва додає до цього, що ця сукупність знань, умінь та навичок трансформуються під впливом самостійної творчої діяльності в педагогічну творчість [4, с. 62]. При цьому всіма авторами підкреслюється, що педагогічна творчість індивідуальна і формується головним чином у процесі самостійної діяльності фахівця.

Аналіз робіт із питань гурткової роботи студентів таких дослідників, як Н. Антонова, Л. Байкова, Л. Ведернікова, Н. Кічук, А. Кузьмінський, З. Курлянд, О. Черепехіна, М. Фіцула свідчать, що студентський науково-дослідний гурток є першою сходинкою перетворення звичайного студента на допитливого, ерудованого, вмілого студента, потім – на гарного спеціаліста, професіонала, викладача, наукового працівника. У форматі гуртка студенти здійснюють дослідно-пошукову роботу, яка на молодших курсах сприяє організації навчально-пізнавальної діяльності, а на старших – формує безпосередньо готовність здійснювати дослідницьку роботу [3]. На думку М. Фіцули, мета наукових гуртків полягає в ознайомленні з науковою проблематикою, глибокому вивченні окремих питань, засвоєнні принципів, методів і прийомів наукової діяльності [6, с. 79]. Провідними завданнями таких гуртків науковці вважають: виховання фізично й морально здорової людини; засвоєння моральних цінностей, ідеалів, культурних традицій, етичних норм; формування естетичних смаків; створення атмосфери емоційної захищеності, любові тощо.

Мета статті полягає у дослідженні особливостей роботи студентського наукового гуртка у вищому навчальному закладі.

У Донецькому юридичному інституті (ДЮІ) на кафедрі спеціальних дисциплін та фізичного виховання функціонує студентський науковий гурток. Головними завданням нашого гуртка виступають такі: – сприяння у формуванні вмінь та навичок застосування засвоєних знань при проведенні творчої практичної діяльності (написання доповідей, статей, вивчення досвіду роботи педагогів-новаторів, проведення тестування, анкетування, педагогічного спостереження в період педагогічної практики); – розвиток творчого мислення студентів, їх пізнавальної активності, самостійності суджень, потреби й вміння самостійно збагачувати свої знання й оволодівати навичками творчої діяльності; – стимулювання інтересу до досягнень вітчизняної та зарубіжної освіти; – формування ціннісне ставлення до знань, якими оволодівають.

Перш за все, наш науковий гурток розраховано на студентів всіх курсів, але завдання для різних курсів – свої. Так, студенти I-II курсів ознайомлюються з елементами наукових досліджень, здобувають навички самостійної роботи з поглибленого вивчення певних наукових проблем галузі «Фізичне виховання», які проводяться у формі реферування; складають бібліографії кращих учителів-методистів фізичного виховання з метою ознайомлення з досвідом їх роботи, їх творчою лабораторією; беруть участь у виготовленні навчально-методичних посібників (моделей роботи відомих вчителів-новаторів, переможців конкурсу «Найкращий вчитель фізичного виховання», слайдів з актуальних проблем фізичного виховання, портфоліо сучасного вчителя фізичного виховання та ін.). Наприклад, при створення моделі роботи відомих вчителів-новаторів галузі «Фізичне виховання», студентам необхідно викласти свою думку щодо знань, вмінь та навичок,

здатностей, якими володіє цей вчитель; окреслити творчі елементи його роботи зі школярами; визначити яким чином здійснюється стимулювання діяльності школярів, рівень педагогічної творчості.

Студенти старших курсів включаються безпосередньо у дослідницьку роботу. Їм ми доручаємо конкретні теоретичні і експериментальні розробки, що проводяться, головним чином, під час проходження педагогічної практики, а результати оформлюються у вигляді курсових та дипломних робіт, наукових статей, у виступах з доповідями на наукових конференціях. Вже стало доброю традицією те, що кожного року наші студенти виборюють призові місця на регіональних олімпіадах з дисциплін кафедри, отримують дипломи та грамоти за кращі доповіді на студентських наукових конференціях різного рівня (від внутрішніх до міжнародних), а також публікують наукові статті. Ось наприклад, на студентській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми галузі фізичного виховання та спорту» (березень 2017 року), яка проходила в рамках Декади студентської науки, студентка II курсу Власенко Анастасія посіла друге місце за творче висвітлення професії вчителя фізичного виховання. Також в процесі роботи нашого наукового гуртка широко практикуються такі види роботи як проведення ділових і сюжетно-рольових ігор, розв'язання проблемних професійних ситуацій, які виникають в діяльності вчителя фізичного виховання; бесіди, підготовка творчих есе та ін..

Використання сюжетно-рольових ігор сприяє ефективному засвоєнню теоретичних знань і формуванню творчих якостей при включеності в процес пізнання всіх студентів без виключення. Порівняно з іншими формами, сюжетно-рольові ігри мають такі позитивні аспекти: висока результативність у засвоєнні знань і формуванні вмінь; формується вміння співпрацювати; формуються мотиви навчання; розвиваються гуманні стосунки між студентами; розвивається навчально-творча діяльність (планування, рефлексія, контроль, самоконтроль) [5, с. 99–100]. Мета використання таких ігор – активізувати процес пізнання студентської аудиторії, заглибитися в зміст проблеми, що розглядається; розвинути навички колективної взаємодії, набути досвід творчої діяльності [7, с. 64]. Ці ігри допомагають формувати в студентів такі якості, як комунікативні здібності, самостійність професійного творчого мислення і ін.. У цьому контексті на заняттях у науковому гуртку нами використовуються та проводяться такі сюжетно-рольові ігри: «Засідання педагогічної ради загальноосвітньої школи», де студенти самі готують план такого заходу, розбирають ролі, продумують концепцію гри, обирають суддів. «Організація спортивного змагання», де спільна група гуртка розподіляється на декілька: перша група – «Арбітри»; друга група – «Ініціатори»; третя група – «Опоненти»; «Учитель фізичного виховання – організатор творчого дозвілля» та ін.

Що стосується використання під час роботи у науковому гуртку проблемних педагогічних ситуацій (аналіз цих ситуацій, проектування способів дії в них, розігрування дій в умовах запропонованих ситуацій) дозволяє заздалегідь, ще до безпосередньої практики, перетворювати і синтезувати знання, отримані при вивченні окремих теоретичних дисциплін, і використовувати їх для вирішення практичних завдань [2, с. 7]. Також такі ситуації за своїм змістом є навчальними завданнями. Цінність навчальних ситуацій-моделей полягає в тому, що при їхньому вирішенні увага студентів фокусується на заздалегідь відібраних і чітко визначених ситуаціях, що спрощує прийняття рішень. Нарешті, процес розв'язання проблемних ситуацій проходить при прямій участі і контролі викладача, який здійснює оперативну корекцію й оцінку прийнятих студентами рішень.

Практична діяльність вчителя фізичного виховання складається з проведення уроків, організації позакласної фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи, підготовки до спортивних заходів, створення оптимальних умов для зміцнення здоров'я учнів, їхнього фізичного розвитку, підготовки шкільного фізкультурного активу. Тому на заняттях нашого гуртка студенти вчаться складати плани проведення цікавих уроків з фізичного виховання та творчих розробок, організовувати концепт-конкурси, такі як «Ідеальний спортивний вечір», «Кращий сценарій заняття з фізичного виховання», проводити змагання згідно власного сценарію, що дає змогу занурити всіх студентів без виключення в пошук унікальних конструкцій. Запропоноване навчання дозволяє студентам набути досвіду проведення уроків за допомогою власноручно відібраних методів, вигаданих прийомів, дає змогу найбільш повно реалізувати власну природу в умовах об'єктивної дійсності майбутньої професії.

Широко застосовуються різного роду екскурсії, зустрічі з відомими спортсменами, тренерами, вчителями фізичного виховання, відвідини пам'ятних місць нашого міста. Силами учасників наукового гуртка було організовано ряд плідних зустрічей, зокрема: в рамках проведення «Олімпійського тижня» студенти нашого ВНЗ зустрілися з кращими гравцями футбольного клубу «Дніпро» – Сергієм Кравченко, Денисом Кожановим; майстром спорту України, членом Національної збірної команди України з гірського спорту, заслуженим тренером України (випускником нашого ВНЗ) – Артуром Сасіком, багаторазовим призером Всеукраїнських спортивних змагань з гірського спорту, майстер спорту України – Леонідом Гаража (теж нашим випускником); спортивним лікарем футбольного клубу «Заря» – Максимом Євстигнєєвим; тенісного клубу «Золотий кубок» – Михайлом Агаповим; Йосипом Шишко. Зустрічі з цими відомими, талановитими людьми надало можливості поспілкуватися у неформальній обстановці, запитати їх про цікаві факти з їхнього спортивного життя, про важливість конструювання себе як професіонала, що цьому посприяло. Такі зустрічі сприяють формуванню позитивних уявлень про значущість педагогічної майстерності, педагогічної творчості вчителя фізичного виховання; пізнавальної



діяльності, спрямованої на творчий особистісний розвиток її суб'єктів, допомагають усвідомити реальні можливості професійного і особистісного саморозвитку людини.

Отже, який би не був гарний викладач, ніякі новітні технології, методичні рекомендації, матеріально-технічна база інституту не допоможуть студенту стати висококласним фахівцем, якщо він сам не захоче вчитися [4, с. 134]. Тож, треба зазначити, працюючи в науковому гуртку, вивчаючи інтереси, переконання, ціннісні орієнтації наших студентів-гуртківців, ми здійснюємо спільну роботу через розкриття творчої індивідуальності кожного.

В результаті дослідження, проаналізувавши діяльність студентського наукового гуртка кафедри спеціальних дисциплін та фізичного виховання ДЮО встановлено, що він є дієвою формою навчання студентів, посилює професійну спрямованість навчання та розвиває їх творчу самостійність. Цьому сприяють ефективні види гурткової роботи, зокрема, виготовлення навчально-методичних посібників, проведення сюжетно-рольових ігор, розв'язання проблемних професійних ситуацій, бесіди, підготовка творчих есе.

Загалом, працюючи в науковому гуртку, вивчаючи інтереси, переконання, ціннісні орієнтації наших студентів-гуртківців, здійснюється спільна робота через розкриття творчої індивідуальності кожного.

Представлена розвідка не є вичерпним дослідженням і може бути продовжена в аспекті вивчення і аналізу наукових гуртків споріднених ВНЗ, мати можливість розкрити особливості діяльності цих гуртків та основні види роботи.

### **Список використаної літератури**

- 1. Зязюн І. А.** Педагогічна майстерність: навч. посіб. / І. А. Зязюн, Н. Г. Базілевич, Т. Г. Дмитренко. – К.: СПД, 2008. – 422 с.
- 2. Карпюк Р. П.** Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури до розв'язання педагогічних ситуацій: автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.04 / Р. П. Карпюк. – Вінниця, 2005. – 24 с.
- 3. Ротерс Т. Т.** Організаційно-педагогічні технології фізичного виховання школярів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – №6. – 2010. – С. 98–101.
- 4. Сисоєва С. О.** Основи педагогічної творчості: підручник / Світлана Сисоєва. – К.: Міленіум, 2006. – 346 с.
- 5. Черепехіна О. А.** Формування професіоналізму майбутніх психологів в умовах студентського науково-дослідного гуртка у ВНЗ / О. А. Черепехіна. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/Pfto/2010\\_8/files/PD81...](http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Pfto/2010_8/files/PD81...)
- 6. Фіцула М. М.** Педагогіка вищої школи: навч. посіб. / М. М. Фіцула. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2005. – 232 с.
- 7. Шиян Б. М.** Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник: у 2 Ч. / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2006. – Ч. 2. – 216 с.

**Зубченко Л. В. Педагогічна творчість студентів через організацію науково-дослідної роботи**

У статті розглянуто гурткову форму роботи студентів. Визначено головні завдання гуртка: – сприяння у формуванні вмінь та навичок застосування засвоєних знань при проведенні творчої практичної діяльності (написання доповідей, статей, вивчення досвіду роботи педагогів-новаторів, проведення тестування, анкетування, педагогічного спостереження в період педагогічної практики); – розвиток творчого мислення студентів, їх пізнавальної активності, самостійності суджень, потреби й вміння самостійно збагачувати свої знання й оволодівати навичками творчої діяльності; – стимулювання інтересу до досягнень вітчизняної та зарубіжної освіти; – формування ціннісне ставлення до знань, якими оволодівають. Акцентовано особливу увагу на ефективних методах та формах роботи студентського наукового гуртка. Зроблено висновок, що різноманітні творчі завдання, які повинні в період гурткової роботи вирішувати студенти, стимулюють їх до активної самостійної творчої роботи, розвивають творчу активність, професійну спрямованість та особисту зацікавленість.

*Ключові слова:* фізичне виховання, педагогічна творчість, студенти, творчі завдання, саморозвиток, самовдосконалення.

**Зубченко Л. В. Педагогическое творчество студентов через организацию научно-исследовательской работы**

В статье рассмотрены кружковые формы работы студентов. Определены главные задачи кружка: – содействие в формировании умений и навыков применения усвоенных знаний при проведении творческой практической деятельности (написание докладов, статей, изучение опыта работы педагогов-новаторов, проведение тестирования, анкетирования, педагогического наблюдения в период педагогической практики); – развитие творческого мышления студентов, их познавательной активности, самостоятельность суждений, потребности и умения самостоятельно обогащать свои знания и овладевать навыками творческой деятельности; – стимулирование интереса к достижениям отечественного и зарубежного образования; – формирование ценностного отношения к знаниям, которыми овладевают. Особое внимание акцентируется на эффективных методах и формах работы студенческого научного кружка. Сделан вывод, что разнообразные творческие задания, которые должны в период кружковой работы решать студенты, стимулируют их к активной самостоятельной творческой деятельности, развивают творческую активность, профессиональную направленность и личную заинтересованность.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, педагогическое творчество, студенты, творческие задачи, саморазвитие, самосовершенствование.

**Zubchenko L. Pedagogical Creativity of Students Through Organization of Research Work**

Potential possibilities of student scientific group are considered. It helps to form pedagogical creativity of future teachers of physical education. The scientific group is designed for the students of all courses, but tasks for different courses vary. The students of junior courses make known with the elements of scientific research, obtain skills of independent work with the deep study of certain scientific problems pertaining «Physical education», which are conducted in the form of annotation; making up bibliography of the best teachers-methodists of physical education with the purpose of acquaintance with their teaching experience, their creative laboratory; take part in making tutorials. The students of senior courses join directly to do research work. Implementations of certain theoretical and experimental developments which are conducted during pedagogical practice are given them, and results are designed as course and diploma papers, and also scientific articles, and delivering reports at scientific conferences.

In modern terms a creative teacher – is foremost a researcher who has certain qualities: scientific psychologo-pedagogical thinking, high level of pedagogical skill, certain research boldness, developed pedagogical intuition, walkthrough, requirement in a professional self-education and active use of front-rank pedagogical experience.

It is a well-proven fact that various creative tasks solve while working in the group, stimulate students towards active creative work, develop their creative activity, professional orientation and personal interest.

*Key words:* physical education, pedagogical activity, student, creative assignments, self-development, self-perfection.

Стаття надійшла до редакції 17.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

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

УДК 378.14

**І. В. Леонтєва, О. В. Леонтєв**

**КОНТРОЛЬ УСПІШНОСТІ СТУДЕНТІВ ІНСТИТУТУ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ  
ДИСЦИПЛІНИ «РУХЛИВІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ»**

Корінне поліпшення якості підготовки майбутніх спеціалістів в галузі фізичного виховання і спорту може бути забезпечене не тільки суттєвим удосконаленням методів навчання, але і надійним зворотнім зв'язком, який реалізується через навчальну, творчу та практичну

діяльність студентів. Контроль цієї діяльності, тобто контроль якості результатів навчання – одна з важливих проблем методичного характеру.

Контроль та оцінювання повинні виконувати найважливіші контролюючу, мотивуючу та виховну функції. Реалізація мотивуючої функції означає, що система оцінювання має спонукати студента до систематичної роботи та досягнення на цій основі більш якісного рівня. В оцінці відображається спосіб визначення праці кожного студента при вивченні певної дисципліни.

За вимогами кредитно-модульної системи організації навчального процесу у вищих навчальних закладах III-IV рівнів акредитації основною формою контролю знань та вмінь студентів є складання ними всіх модулів, запланованих з даної дисципліни [1]. Обрана система контролю повинна забезпечувати об'єктивний контроль знань студентів з кожного модуля, що вивчається, і забирати невелику кількість часу аудиторних занять [2].

Мета даної роботи полягає у вдосконаленні педагогічного контролю на основі запровадження багатобальної системи оцінювання знань та вмінь студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання [3].

Завдання, які вирішувалися в процесі дослідження:

1. Дослідити стан проблеми контролю та оцінювання знань та вмінь студентів ВНЗ.

2. Визначити та обґрунтувати методику оцінювання студентів факультету фізичного виховання з дисципліни «Рухливі ігри з методикою викладання».

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

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

1) виявити обсяг, глибину і якість сприйняття (засвоєння) матеріалу, що вивчається;

2) визначити недоліки у знаннях і намітити шляхи їх усунення;

3) виявити ступінь відповідальності студентів і ставлення їх до роботи, встановивши причини, які перешкоджають їх роботі;

4) виявити рівень опанування навиків самостійної роботи і намітити шляхи і засоби їх розвитку;

5) стимулювати інтерес студентів до предмета і їх активність у пізнанні.

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

Підготовка студентів інституту фізичного виховання і спорту до практичної діяльності передбачає спеціалізацію по різних видах спорту, серед яких чинне місце займають рухливі ігри.

Основна увага при вивченні цієї дисципліни знання: історії виникнення, походження і розвитку рухливих ігор, їх роль та місце в системі фізичного виховання; взаємозв'язок рухливих ігор з професійною діяльністю людини; правил проведення рухливих ігор; знання і оволодіння: технікою та тактикою рухливих ігор; теорією та методикою рухливих ігор, використовувати виховні, освітні, оздоровчі, гігієнічні можливості рухливих ігор у різних формах фізичного виховання, народних святах з дітьми та молоддю різного віку, різної підготовленості; методикою суддівства; правилами техніки безпеки; оволодіння: організацією і методикою проведення рухливих ігор, плануванням навчально-виховного процесу в різних ланках системи фізичного виховання; володіти знаннями, вміннями, навичками керівництва і управління навчально-виховним процесом з використанням рухливих ігор; виховувати особисті і професійні якості; здійснення керівництва і управління навчально-виховним процесом з використанням рухливих ігор за будь-яких навчальних завдань; знання і оволодіння правилами безпеки при проведенні занять з рухливих ігор; методикою використання рухливих ігор, естафет з учнями спеціальних медичних груп; методикою самостійного поповнення, оновлення знань та умінь з розділу «Рухливі ігри».

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

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

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

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

У процесі навчання в період 2014-2016 н. р. за кредитно-модульною системою здійснювали контроль успішності з дисципліни «Рухливі ігри з методикою викладання» студентів інституту фізичного виховання і спорту Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» (50 осіб) (див. табл.3).

Таблиця 1

**Змістові модулі з предмету.  
Рухливі ігри з методикою викладання**

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

Таблиця 2

**Контрольні вправи для визначення рівня оволодіння  
технічними прийомами з рухливих ігор**

№	Нормативи	Результат	
1.	Рухливі ігри для дітей молодшого шкільного віку 6-8 ігр	3 б.	
2.	Рухливі ігри для дітей 4-6 класу	8 ігор.	4 б.
		6 ігор.	3 б.
		4 гри.	2 б.
		2 гри.	1 б.
3.	Рухливі ігри для дітей 7-9 класу	8 ігор.	4 б.
		6 ігор.	3 б.
		4 гри.	2 б.
		2 гри.	1 б.
4.	Підбір і моделювання комбінованих естафет до змагань типу «Веселі старты»	8 б.	
		Всього: 19 балів	

Таблиця 3

**Показники успішності студентів з дисципліни  
«Спортивні ігри з методикою викладання (гандбол)»**

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

Отже, запровадження кредитно-модульної системи організації навчання й контролю знань сприяло підвищенню рівня успішності навчання студентів. Така система оцінювання спрямована перед усім на зміну мотиваційних настанов студента. Останній знає, що для отримання високої оцінки він має працювати упродовж усього семестру. Окрім цього, нова система навчання стимулює студентів до постійної самостійної роботи, активності, творчості і таким чином дозволяє досягати вищого рівня підготовки фахівців у галузі фізичного виховання і спорту.

У подальшому плануємо описати більш детально методику викладання дисципліни «Гандбол».

### Список використаної літератури

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

**Леонтьєва І. В., Леонтьєв О. В.** Контроль успішності студентів інституту фізичного виховання і спорту в процесі навчання дисципліни «Рухливі ігри з методикою викладання»

У даній статті розглядається проблема докорінного поліпшення якості підготовки майбутніх фахівців у сфері фізичного виховання і

спорту, яке може бути забезпечене не тільки значним поліпшенням методів навчання, але і зворотним зв'язком, який реалізується через навчальну, творчу, практичну діяльність студентів. Простежується ідея поліпшення педагогічного контролю на основі впровадження багатобальної системи оцінювання знань і вміння студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання. Особливу увагу при вивченні даної дисципліни на першому етапі приділяється історії виникнення, походження і розвитку рухливих ігор, їх роль та місце в системі фізичного виховання.

*Ключові слова:* оцінювання, педагогічний контроль, рухливі ігри, кредитно-модульна система.

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

В данной статье рассматривается проблема коренного улучшения качества подготовки будущих специалистов в сфере физического воспитания и спорта, которое может быть обеспечено не только значительным улучшением методов обучения, но и обратной связью, которая реализуется через учебную, творческую, практическую деятельность студентов. Прослеживается идея улучшения педагогического контроля на основе внедрения многобальной системы оценивания знаний и умение студентов в условиях кредитно-модульной системы обучения. Особое внимание при обучении данной дисциплины на первом этапе уделяется истории возникновения происхождения и развитию подвижных игр, роли и места в системе физического воспитания.

*Ключевые слова:* оценивание, педагогический контроль, подвижные игры, кредитно-модульная система.

**Leontiev I., Leontiev O. Monitoring Students' Progress Institute of Physical Education Sports in the Process of Learning the Discipline of «Outdoor Games with the Methods of Teaching»**

Annotation deals with the problem of radical improvement of the quality of training of future specialists in the sphere of physical education and sport, which can be provided not only a significant improvement of teaching methods, but also the feedback that is realized through educational, creative, practical work of students. It traced the idea of improving the pedagogical control through the introduction of a points assessment system knowledge and skills of students in terms of credit-modular system of training. Particular attention in the training of this discipline at the first stage is given to the game technology in defense and offense.

At the same time with the development of technical activities, students learn the tactics of the game, work out the rules of the game and refereeing



technique in practice, learn different ways of interacting with partners in double, triple, simple tactics. The article analyzes the modular training program of discipline outdoor games with the methods of teaching, which are divided into meaningful units, each with a separate theme which includes classroom and independent work. Assessing the success of a student during the development of the module was carried out on the basis of the current and final control.

*Key words:* assessment, teaching control, outdoor games, credit-modular system.

Стаття надійшла до редакції 15.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

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

УДК 378.14:796.011.3

**О. В. Ливацький**

### **ГУМАНІСТИЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ**

Згідно із Законом України «Про фізичну культуру і спорт», державна політика нашої країни у сфері фізичної культури і спорту ґрунтується на засадах визнання фізичної культури і спорту як важливого чинника всебічного розвитку особистості та формування здорового способу життя, досягнення фізичної й духовної досконалості людини, формування патріотичних почуттів у громадян та позитивного міжнародного іміджу держави; забезпечення гуманістичної спрямованості та пріоритету загальнолюдських цінностей, справедливості, взаємної поваги та гендерної рівності.

Фізична культура у сфері освіти має на меті забезпечити розвиток фізичного здоров'я учнів та студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів та форм фізичного виховання і масового спорту, безперервності цього процесу протягом усього життя. Фізична культура у сфері освіти базується на затверджених відповідно до закону державних стандартах освіти, спрямованих на забезпечення науково обґрунтованих норм рухової активності дітей та молоді з урахуванням стану їхнього здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку [6].

Проблема гуманістичної цінності фізичної культури та спорту є предметом дослідження таких вчених, як І. Андонова, Ж. Атонасова,

К. Бензенрті, І. Биховської, А. Єгорова, Д. Іпатова та ін. Ідеали та цінності фізичного виховання у навчальних закладах різного типу висвітлено у працях А. Гутіна, В. Столярова, З. Кравчика, Н. Лекарської, Б. Лоу, М. Сараф та ін.

У статті ми маємо на меті розкриття основних гуманістичних засад фізичного виховання у сфері вищої освіти.

В Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті увагу приділено національному вихованню, основною метою якого є виховання свідомого громадянина, патріота, набуття молоддю соціального досвіду, високої культури міжнаціональних взаємовідносин, формування у молоді потреби та уміння жити в громадянському суспільстві, духовності та фізичної досконалості, моральної, художньо-естетичної культури.

Пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності. Держава разом із громадськістю сприяє збереженню здоров'я учасників навчально-виховного процесу, залученню їх до занять фізичною культурою і спортом, недопущенню будь-яких форм насильства в навчальних закладах, а також проведенню та впровадженню в практику результатів міжгалузевих наукових досліджень з проблем зміцнення здоров'я, пропаганді здорового способу життя та вихованню культури поведінки особистості [7].

Принцип гуманізації навчально-виховного процесу передбачає рівноправність та рівнозобов'язаність учасників педагогічної взаємодії, їх взаємоповагу, переважаючу діалогічність взаємодії, що викликає у студентів позитивну налаштованість до впливів викладача, тренера, відкритість до сприйняття громадянських цінностей: щирості, доброти, справедливості, доброзичливості, співчутливості, милосердя тощо [2].

Фізичне виховання виступає одним з пріоритетних напрямів у національній системі освіти, який спрямований на утвердження здорового способу життя як невід'ємного елемента загальної культури особистості. Основою фізичного виховання є повноцінний фізичний розвиток особистості, формування її фізичних здібностей, зміцнення здоров'я, гармонія тіла і духа, людини і природи.

На думку П'єра де Кубертейна основними гуманістично зорієнтованими завданнями фізичного виховання та спорту є наступні:

1. Здатність внести величезний внесок в реалізацію гуманістичних ідеалів і цінностей, удосконалення людини, особистісних відносин й суспільства в цілому.

2. Виховання у дусі миру через формування у громадян високих моральних якостей особистості шляхом використання засобів фізичної культури і спорту.

3. Формування характеру й укріплення моральних сил, ініціативність, стійкість, енергійність, прагнення до фізичного самовдосконалення та гармонійного розвитку [8].

В Міжнародній Хартії фізичного виховання і спорту визначено, що фізичне виховання та спорт повинні посилити свій виховний вплив через утвердження основних людських цінностей, які служать основою для повноцінного розвитку народів; повинні сприяти зближенню як між народами, так і між окремими людьми, а також безкорисливому змагання, солідарності і братству, повазі й взаєморозумінню, визнанню цінності й гідності людей [4].

Найважливішою складовою гуманістичної спрямованості фізичного виховання у вищому навчальному закладі є моральність особистості. Вона включає гуманістичні риси, що являють собою єдність національних і загальнолюдських цінностей: доброту, увагу, чуйність, милосердя, толерантність, совість, чесність, повагу, правдивість, працелюбність, справедливість, гідність, терпимість до людей, повагу і любов до своїх батьків, роду. Названі якості визначають культуру поведінки особистості.

Фізичне виховання володіє значними потенційними можливостями гуманістичного впливу на розвиток і становлення особистості відповідно до високих норм моралі. Моральна свідомість дозволяє побачити і усвідомити ту межу моральної поведінки, за якою починаються аморальні і протиправні вчинки. Високоморальна свідомість стимулює соціальне ціннісну поведінку. Відповідно, у цьому випадку, значне місце посідає формування культури поведінки особистості, що виявляється у сукупності сформованих соціально значущих якостей особистості, заснованих на нормах моралі, закону, вчинків людини. Культура поведінки виражає, з одного боку, моральні вимоги суспільства, закріплені в нормах, принципах, ідеалах закону, а з іншого – засвоєння положень, що спрямовують, регулюють і контролюють вчинки та дії людини [2].

Гуманізм є світоглядною основою гуманізації. Процес гуманізації передбачає трансформацію свідомості й поведінки індивідів, їхніх відносин, соціальних інститутів, всього суспільства відповідно до гуманістичного світогляду. Результатом гуманізації є утвердження в соціальній практиці людського життя, особистості як найвищої цінності, її права на життя, любов, свободу вибору, щастя, всебічний розвиток своїх здібностей.

Визначаючи методологічні підходи до гуманізації фізичного виховання, слід зазначити, що воно є відкритою системою. Тому під впливом змін соціокультурної ситуації та економічних умов повинна коректуватися система поглядів, які визначають його цільові установки, зміст, педагогічні технології й досягнуті результати. Основним чинником, що впливає на коректування системи поглядів, які визначають гуманізацію фізичного виховання, є відношення до людини. Згідно з ним,

фізичне виховання завжди повинно бути зорієнтоване на людину, задоволення її життєво важливих потреб.

Центральною проблемою такої орієнтації фізичного виховання є проблема мети, яка визначає завдання, впливає на засоби, які використовуються, педагогічні технології й результати.

Вирішення цієї проблеми полягає у розумінні того, що людина – найвища цінність суспільства й держави. Фізичне виховання повинно відповідати цій гуманістичній нормі. Процес залучення студентів до занять фізичною культурою і спортом повинен мати ненасильницький характер. Тобто, мета і завдання, які її конкретизують, повинні сприяти становленню у процесі фізичного виховання природних механізмів, що мотивують особистість до занять фізичною культурою і спортом.

Ці механізми можуть формуватися на основі взаємозв'язку мети з базовими життєво важливими для особистості гуманістичними цінностями й вимогами, що висувуються до неї умовами життя [9].

Фізичне виховання пов'язане з життєвими смислами особистості яку засіб збереження гуманістичних цінностей. Для повноцінного фізичного розвитку особистості необхідна активна, творча фізкультурна діяльність студента. Фізичне виховання у вищому навчальному закладі не тільки декларує гуманістичні ідеї, але й добивається їхньої практичної реалізації, оскільки представляє собою соціально-виховну діяльність у межах соціальної системи, спрямоване на вирішення завдань, пов'язаних з формуванням й удосконаленням мотивації – інтересу до спорту, потреби у систематичних заняттях спортом, формування фізичної культури особистості як елемента здорового способу життя [5].

Формування фізичної культури особистості тісно пов'язане з гуманістичними цінностями, які забезпечують укріплення здоров'я, збереження і подовження життя людини. За умови спрямованості мети фізичного виховання на оволодіння гуманістично життєво важливими для індивіда цінностями, мета стає для нього не тільки системоутворюючим, а й сенсоутворювальним чинником, мотивуючим діяльність.

Формування здоров'язберігаючого аспекту у сучасній освітній парадигмі є актуальним, так як у дійсності здоров'я стає все більш затребуваним суспільством. Сучасні вимоги до освіти актуалізують завдання модернізації фізичного виховання і ставлять питання збереження й підтримки здоров'я всіх учасників навчально-виховного процесу.

Гуманістичні позиції фізичного виховання повинні відповідати ряду вимог щодо забезпечення можливості вибору виду занять, спиратися на внутрішні природні регулятори самовдосконалення людини, відстоювати суверенність особистості, відповідати віковим і статевим особливостям. Гуманістична цінність фізичного виховання полягає також в орієнтації на інтерес до естетики рухів, потреби у

моральній поведінці, пізнанні резервних можливостей організму тощо [1].

Отже, гуманістична педагогіка у вищому навчальному закладі – це система наукових теорій, що розглядає студента в якості активного, свідомого, рівноправного учасника педагогічного процесу, який розвивається відповідно до його потенційних здібностей; стверджує універсальну значимість кожного студента незалежно від раси, національності, віросповідання тощо. Ідея гуманізму передбачає формування людяності через прояв відомих цінностей – любові, турботи, мужності, доброти, милосердя, толерантності.

У студентів необхідно формувати гуманне ставлення до дітей з перших днів перебування у ВНЗ. Гуманізацію навчального і виховного процесу у ВНЗ повинні відчувати і втілювати в життя викладачі, особисто для себе кожен із викладачів повинен поставити особистість студента у центр уваги.

Засобами виховання гуманізації студентів виступають особистий приклад та авторитет викладачів, традиції університету, гуманістичний характер атмосфери в університеті.

Значний вплив на педагогічне спілкування має особистість викладача та його творчий потенціал. Провідна роль в організації діалогу належить педагогу, який має бути підготовленим, зацікавленим у результатах взаємодії зі студентами. Особистий приклад викладача розпочинається із його спілкування зі студентами, і в подальшому виступає як приклад для наслідування [3].

Важливим пріоритетом гуманістичної ідеї фізичного виховання є становлення саморозвитку особистості, яке повинно здійснюватися на основі повноцінного фізичного виховання й засвоєння особистістю гуманістичних цінностей, які мотивують фізичне самовдосконалення. Фізичне виховання повинно бути емоційно насиченим, приносити корисні результати, визивати почуття природнього задоволення від рухової активності.

Перспективою подальших досліджень є розкриття змісту процесу гуманізації фізичного виховання з позиції здоров'язберігаючого аспекту у сучасній парадигмі вищої освіти.

### **Список використаної літератури**

**1. Иванов И. В.** Реорганизация физического воспитания на основе гуманистического подхода / И. В. Иванов // Сибирский педагогический журнал. – 2012. – №4. – С. 216–221. **2. Концепція** громадянського виховання особистості в умовах розвитку української державності. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <<http://irpin-vschoo.org.ua/images/site/pro-shkolu/normatyvno-pravova-baza/Koncepcija-gromadjanskogo-vyhovannja-osobystosti.pdf>> **3. Литвиненко О. М.** Формування гуманістичних цінностей у майбутніх учителів фізичного виховання / О. М. Литвиненко // Вісник. – 2013. – №112. – С. 169–173.

**4. Міжнародна** хартія фізичного виховання та спорту: ЮНЕСКО; Хартія, Міжнародний документ від 21.11.1978. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <<http://zakon3.rada.gov.ua/>>. **5. Освітньо-просвітницька** програма національно-патріотичного виховання студентської молоді Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: МОН, ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», Програма. – Старобільськ – 2015. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <[http://lisichansk.luguniv.edu.ua/files/prohramma\\_natsionalno-patriotychnoho\\_vykhovannya.pdf](http://lisichansk.luguniv.edu.ua/files/prohramma_natsionalno-patriotychnoho_vykhovannya.pdf)> **6. Про фізичну** культуру і спорт: Верховна Рада України; Закон від 24.12.1993 № 3808-XII. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <<http://zakon2.rada.gov.ua/>> **7. Про Національну** доктрину розвитку освіти: Президент України; Указ, Доктрина від 17.04.2002 №347/2002. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/347/2002> **8. Столяров В. И.** Гуманистическая культурная ценность современного спорта и олимпийского движения / В. И. Столяров // Спорт, духовные ценности, культура: сб. ст. – М. : Гуманитарный Центр «СпАрт» РГАФК, 1998. – С. 141–314. **9. Теория** и методики физического воспитания: учеб. для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.

**Ливацький О. В. Гуманістичні засади фізичного виховання у вищому навчальному закладі**

У статті розкрито основні гуманістичні засади фізичного виховання у сфері вищої освіти. Відзначено, що гуманістична педагогіка у вищому навчальному закладі – це система наукових теорій, що розглядає студента в якості активного, свідомого, рівноправного учасника педагогічного процесу, який розвивається відповідно до його потенційних здібностей; стверджує універсальну значимість кожного студента. Ідея гуманізму передбачає формування людяності через прояв таких цінностей як любов, турбота, мужність, доброта, милосердя, толерантність.

Визначено, що важливим пріоритетом гуманістичної ідеї фізичного виховання є становлення саморозвитку особистості, яке повинно здійснюватися на основі повноцінного фізичного виховання й засвоєння особистістю гуманістичних цінностей, що мотивують фізичне самовдосконалення.

*Ключові слова:* гуманізм, гуманізація, фізичне виховання, ВНЗ.

**Ливацький А. В. Гуманистические основы физического воспитания в высшем учебном заведении**

В статье раскрыты основные гуманистические основы физического воспитания в сфере высшего образования. Отмечено, что гуманистическая педагогика в высшем учебном заведении – это система

научных теорий, которая рассматривает студента в качестве активного, сознательного, равноправного участника педагогического процесса, развивающегося в соответствии с его потенциальными возможностями; утверждает универсальную значимость каждого студента. Идея гуманизма предусматривает формирование человечности через проявление таких ценностей, как любовь, забота, мужество, доброта, милосердие, толерантность. Определено, что важным приоритетом гуманистической идеи физического воспитания является становление саморазвития личности, которое должно осуществляться на основе полноценного физического воспитания и усвоения личностью гуманистических ценностей, мотивирующих физическое самосовершенствование.

*Ключевые слова:* гуманизм, гуманизация, физическое воспитание, ВУЗ.

**Livatskiy A. The Humanistic Basis of Physical Education in Higher Education**

The article reveals the main humanistic principles of physical education in the sphere of higher education.

It is noted that humanistic pedagogy in a higher educational institution is a system of scientific theories that treats a student as an active, conscious, equal participant in the pedagogical process developing in accordance with its potential capabilities; Affirms the universal significance of each student.

The idea of humanism involves the formation of humanity through the manifestation of such values as love, care, courage, kindness, mercy, tolerance.

It is determined that an important priority of the humanistic idea of physical education is the development of self-development of the individual, which should be carried out on the basis of a full-fledged physical education and the assimilation of humanistic values by the individual motivating physical self-improvement.

Therefore humanistic position of physical education should be based on domestic natural self-regulators man to defend the sovereignty of the individual, meet the age and sex characteristics.

*Key words:* humanism, humanization, physical education, university.

Стаття надійшла до редакції 24.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

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

УДК 378.035.6

**А. О. Омельченко**

### **СПОРТИВНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ОДИН ІЗ ПРІОРИТЕТНИХ НАПРЯМКІВ ВИХОВАННЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ**

Патріотичне виховання Української молоді в сучасних умовах, а саме в умовах проведення АТО, набуває великої актуальності та значущості. Особливо гостро ця проблема стоїть у Луганській та Донецькій областях, які зараз вимушено поділені на території України та тимчасово непідконтрольні території. У спортивних закладах Донбасу тренується спортивна молодь з обох територій. Їх правильне ставлення до подій, які відбуваються в Україні у більшій мірі залежить від того в якому соціальному середовищі вони опиняться у цьому навчальному закладі.

Патріотизм – найважливіше духовне надбання особистості, що характеризує вищий рівень її розвитку та проявляється в її активній діяльності на благо Батьківщини. Програма патріотичного виховання молоді – одна з пріоритетних в сучасній молодіжній політиці. Це означає, що і нам, педагогам, виключно важливо, якою буде людина майбутнього, в якій мірі вона освоїть дві важливі соціальні ролі – роль громадянина і роль патріота. Треба розуміти, що патріотизм – це не природно-генетична якість людини, а соціальна, і тому не успадковується, а формується. [4]

Ефективна робота щодо соціалізації особистості кожної дитини, відродження національної самосвідомості, становлення громадянина, патріота, відповідального за долю країни, – головне завдання кожного педагогічного колективу, кожного педагога. У вирішенні цієї проблеми важливу роль відіграють спортивні школи, колективи, секції.

Проблемою патріотичного виховання молоді займалися С. Захаренко, О. Коваленко, С. Луговська. Автори у своїх працях підіймають питання національно-патріотичного виховання школярів на позакласних заняттях.

На жаль аналіз сучасної літератури показує, що в нашій країні ця проблема недостатньо досліджена та висвітлена і тому потребує детальної розробки методичних рекомендацій, відповідних програм вивчення курсів спортивно-патріотичного виховання, науково-популярної молоді для широкого кола спортивної молоді тощо. Проблема загострюється ще й тому що подібний тип науково-методичної літератури більш спрямований на загальноосвітні навчальні заклади та не адаптовані на заклади спортивного профілю. Тим паче, що для багатьох спортсменів тренер є більшим авторитетом ніж вчителі і батьки. У більшій мірі це пов'язано з тим, що спортсмени, які займаються спортом



професійно, проводять більше часу у спортивній залі ніж у родині та школі. І тому, в першу чергу, патріотом повинен бути саме тренер, адже прийшовши в спортивну секцію юний спортсмен потрапляє в нову соціальну сферу і саме тренер несе відповідальність за виховання і формування патріотизму юного спортсмену, як повноцінного громадянина своєї країни. Багато років поспіль вищі навчальні заклади готують тренера, як професійно-кваліфікованого робітника, конкуренто здатного на ринку праці, при цьому виховання патріотичних якостей особистості залишається в тіні. Вольовий, сильний тренер може бути здатним підготувати результативного спортсмена, який досягнувши певних результатів раптово може залишити свою команду та взагалі переїхати і захищати честь на спортивній арені іншої країни. Чи є вина в цьому тренера? Чи є ця людина дійсно патріотом, яка не змогла сформувати у свого вихованця спортивні якості. Саме ця проблема у перше постає у навчальному закладі, де у недостатній мірі приділяється увага формуванню потрібних якостей. Фактом залишається недостатнє фінансування будь якого спортивного напрямку і тому спортсмен з недостатньо розвиненими патріотичними відчуттями без коливань віддасть перевагу матеріальному заохочуванню у перевагу любові до країни. Тому саме тренер є першою і основною сходиною у формуванні патріотичних поглядів спортсмена-громадянина своєї країни.

Процес вироблення моральних уявлень з питань патріотизму і громадянськості повинен здійснюватися з урахуванням вікових особливостей спортсменів в освітньому, змагальному і поза навчальному процесі. Особливо важлива ця проблема в дитячому спорті, так як саме в цьому віці, на ранньому етапі спортивної підготовки відбувається інтенсивне формування особистості спортсмена йде процес накопичення досвіду поведінки людини [1].

Виховання перш за все починається з родини, якщо погляди тренера і батьків різні на події, які відбуваються в нашій країні, то дитина переважно буде обирати думку батьків. Тому задача тренера власним авторитетом, прикладом, не порушуючи родинні зв'язки толерантно переконати у правильному ставленні до своєї країни. Саме не нав'язати свою думку, а створити соціальні умови, щоб дитина сама дійшла до правильної думки. Як наслідок в достатній мірі розвинути, пробудити патріотичний настрій дитини.

Метою роботи є охоплення всіх рівнів сучасного соціуму за допомогою спорту як важливого соціального феномену, надаючи широкий вплив на основні сфери життєдіяльності молоді. Фахівцям у цій сфері діяльності необхідно пропонувати нові інноваційні ідеї, розробляти нові технології, змінювати пріоритети, вибудовувати нову парадигму розвитку сучасного спорту. Ефективне забезпечення патріотичного виховання можливо при комплексному використанні політичних, правових, економічних, духовно-моральних, інформаційних та інших можливостей суспільства і держави. Головним завданням в заняттях з

юними спортсменами є виховання високих моральних якостей людини: любові до Батьківщини, почуття колективізму, чесності, дисциплінованості та працьовитості.

Завдання патріотичного виховання:

1. Формування у вихованців поглядів і переконань з питань патріотизму і розвитку почуття гордості за свою країну.

2. Виховання особистості громадянина – патріота Батьківщини, здатного стати на захист державних інтересів країни.

3. Організація практичної діяльності з формування патріотичного поведінки і культури міжнаціональних відносин. [6]

Формування у вихованців патріотизму як складового елементу його світогляду і ставлення до Батьківщини, інших націй і народів. Тільки на основі високих почуттів патріотизму та національних святинь зміцнюється любов до батьківщини, виявляється почуття відповідальності за її могутність і незалежність, збереження матеріальних і духовних цінностей, розвивається благородство і гідність особистості.

Розвиваючи почуття патріотизму і любові до Батьківщини педагогічний колектив використовує всі можливості тренувального процесу і заходів поза занять, формуючи у займаючись мотивацію до занять спортом, моральні і громадянські позиції по відношенню до оточуючих людей.

Методи формування патріотичного настрою у спортсменів можна розділити на дві групи:

1. Патріотично-виховна робота на навчальних, тренувальних заняттях та змаганнях:

- проведення змагань, присвячених видатним спортсменам України, пам'яті загиблих, які захищали нашу Державу, видатним подіям України тощо;
- урочисте підняття прапору та звучання гімну на кожних змаганнях.

2. Патріотично-виховна робота у поза тренувальний час:

- інформування спортсменів про військово-політичні обставини в країні;
- організація зустрічей з видатними спортсменами України, олімпійськими та паралімпійськими чемпіонами;
- вивчення зі спортсменами гімну України;
- відвідування краєзнавчих музеїв, музеїв бойової слави;
- оформлення «Кутка спортивної слави».

Досягнення спортивних результатів будь якою ціною залишається для переважної кількості тренерів першим головним завданням і переконати їх у важливості патріотичного виховання інколи буває дуже складно. За «блиском золота» тренер не бачить тіньової сторони, яка може виявити себе не сьогодні, а найблищим часом. Треба мати велику

силу волі, щоб розуміти той факт, що якщо ми сьогодні не кинемо усіх зусиль на патріотичну складову, то втратимо майбутнє покоління і радикально змінимо майбутнє країни не в кращому напрямку.

В наш час склалася ще одна проблемна ситуація: люди вимушені залишити свої домівки, покинути свої матеріальні блага та переїхати з окупованої території щоб працювати і жити в Україні. На щастя таких людей не мало. Більша кількість спортивних організацій майже у повному складі переїхали на українську територію, зберігши тренерсько-викладацький склад та склади збірних команд. Були навіть випадки, коли тренери і спортсмени відмовлялися від вигідних пропозицій перейти до спортивних клубів Російської Федерації, залишившись відданими Україні.

Одна з найяскравіших зірок в художньої гімнастики бронзова призерка Олімпійських ігор кримчанка Ганна Різатдінова відмовилася приймати російське громадянство і виступати у збірній команді Росії на Олімпійських іграх у Ріо-де-Жанейро. Олімпійський чемпіон з боксу Олександр Усик також залишився громадянином України. Боксер, який виступає в промоутерської компанії братів Кличків, твердо шанує традиції предків: носить козацький оселедець, танцює гопак, в смутні часи завойовує симпатії співвітчизників. Українські коментатори неодноразово підкреслювали патріотизм і відданість Україні Усика. Але, нажаль, є і такі, які за зовнішнім виглядом, «ораторськими здатностями» презентують себе патріотами при цьому в душі мають інші погляди вдало маскуючись. Такі люди зможуть виховати тільки собі подібних. Тому керівникам потрібно ретельно ставитись до підбору кадрів, які працюють з молодим поколінням, або брати на себе завдання виховання викладачів. Звісно заглянути у душі і прочитати думки, які містяться у голові не можливо, а тому потрібно розробити ряд діагностичних тестів, які б дали змогу виявити ступінь сформованості патріотичних якостей особистості та тенденцію до їх модифікацій. Систематичний підхід до цього питання дасть змогу відтворити реальну картину стану сформованості патріотичного настрою. Подібні думки вітають від початку сумних подій в Україні. У 2015 році Кабінетом міністрів України було запропоновано створити для усіх громадян, навіть які претендують на займання високих посад у державі, тест на лояльність до держави Україна та вивчення інформації про кандидатів за їх соціальними мережами та іншими фактами біографії. Але, нажаль, все це залишилося тільки на словах.

Так на початку 2015-2016 навчального року в Навчально-науковому інституті фізичного виховання і спорту серед студентів був проведений моніторинг сформованості національно-патріотичного почуття. Студентам були запропоновані анонімні анкети які містили відкриті та закриті запитання ставлення до держави, влади, ситуації в Україні, громадянської позиції, знання національної символіки та головних історичних подій і видатних людей України. Результати показали

наступне: у 80% студентів патріотичний почуття розвинене на достатньому рівні, але, на жаль, 3% студентів не знають державних символів України, 5% – хотіли б виїхати з країни, 2% – соромляться того, що є громадянином України, 10% – не приймають ніякої участі у національно-патріотичних заходів, які проводяться у навчальному закладі.

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що спортивна молодь має достатній базовий рівень сформованості патріотичних якостей, який потребує подальшого вдосконалення.

Подібні методики потрібно використовувати і серед педагогічного та тренерського складів.

Ураховуючи все вищезазначене можна зробити висновки, що в умовах проведення антитерористичної операції питання патріотичного виховання за допомогою фізичної культури і спорту набуває великої актуальності. Особливо гостро ця проблема стоїть на територіях Луганської та Донецької областях, де зараз знаходяться навчальні та спортивні заклади в яких навчаються і тренуються діти з обох територій: території України та непідконтрольної території. На жаль, заходи, направлені на спортивно-патріотичне виховання молоді розвинені на низькому рівні. Завдання кожного педагогічного колективу, педагогу, тренеру усіма можливими засобами вести ефективну роботу щодо соціалізації особистості кожної дитини і як наслідок становлення громадянина, патріота, відповідального за долю України.

Методичним та психологічним службам потрібно активізувати та спрямувати роботу на розробку, діагностику та корекцію методів дослідження стану сформованості національно-патріотичних якостей, як у молоді так і у тренерсько-викладацького складу.

Навчаючи – ми виховуємо, а виховуючи – ми навчаємо жити в гармонії із своїм внутрішнім світом, створюємо умови для реалізації внутрішнього потенціалу кожної дитини, розкриття її здібностей, обдарувань та талантів. Головне в цій роботі – сформувати особистість із стійкими національно-патріотичними якостями.

### **Список використаної літератури**

**1. Захаренко С.** Формування громадянина – патріота у педагогічній системі О. А. Захаренка / С. Захаренко, О. Коваленко // Рідна школа. – 2013. – № 6. – С. 36–40. **2. Концепція** національно-патріотичного виховання дітей і молоді// Наказ Міністерства освіти і науки України від 16.06.2015 № 641. **3. Концепція** загальнодержавної цільової соціальної програми патріотичного виховання громадян на 2013–2017 роки: Затвердж. колегією Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України (протокол № 6/1-21 від 30.05.2012) [Електронний ресурс] // – Режим доступу: [http:// www.osvita.org.ua](http://www.osvita.org.ua). – Назва з екрану. – Мова укр. (дата звернення: 21.09.2014). **4. Луговська С. О.** Виховання патріотичних цінностей – пріоритетне завдання сучасної української

школи / С. О. Луговська // Виховна робота в школі. – 2013. – № 8. – С. 14–18. **5. Про методичні рекомендації з питань організації виховної роботи у навчальних закладах у 2014/2015 навчальному році/ Лист Міністерства освіти і науки України від 25.07.14 №1/9-376 [Електронний ресурс] // – Режим доступу: <http://www.mon.gov.ua> – Назва з екрана. – Мова укр. (дата звернення: 24.09.2014). **6. Чорнодольська Г. В.** Вертеп / Г. В. Чорнодольська // Виховна робота в школі. – 2011. – № 12. – С. 40–42.**

**Омельченко А. О. Спортивно-патріотичне виховання як один із пріоритетних напрямків виховання сучасної молоді**

У статті розглянуто питання спортивно-педагогічного виховання молоді в сучасних умовах. Особливо гостро це питання стоїть на територіях Луганської та Донецької областях, де зараз знаходяться навчальні та спортивні заклади в яких навчаються і тренуються діти з обох територій: території України та непідконтрольної території. У статті пропонується активізувати та спрямувати роботу на розробку, діагностику та корекцію методів дослідження стану сформованості національно-патріотичних якостей, як у молоді так і у тренерсько-викладацького складу.

*Ключові слова:* патріотизм, виховання, спортивна молодь, антитерористична операція, тренер, педагог.

**Омельченко А. А. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений воспитания современной молодежи**

В статье рассмотрен вопрос спортивно-педагогического воспитания молодежи в современных условиях. Особенно остро этот вопрос стоит на территориях Луганской и Донецкой областях, где находятся учебные и спортивные заведения, в которых учатся и тренируются дети из обеих территорий: территории Украины и неподконтрольной территории. К сожалению, меры, направленные на спортивно-патриотическое воспитание молодежи развиты на низком уровне. В статье предлагается активизировать и направить работу на разработку, диагностику и коррекцию методов исследования состояния сформированности национально-патриотических качеств, как у молодежи так и у тренерско-преподавательского состава.

*Ключевые слова:* патриотизм, воспитание, спортивная молодежь, антитеррористическая операция, тренер, педагог.

**Omelchenko A. Sports and Patriotic Education as one of the Priorities of Education of Today's Youth**

The questions of sports-pedagogical education of today's youth in modern conditions. Especially sharply this question is in the Luhansk and Donetsk regions, where there are educational and sports institutions which

educate and train children from both territories, Ukraine and uncontrolled territory. Unfortunately, measures aimed at sports and patriotic education of youth developed low.

Sport as important social phenomenon covers all levels of modern society, providing a broad impact on the main spheres of youth. Professionals in this field need to offer new innovative ideas, develop new technologies, changing priorities, to build a new paradigm of modern sport.

The task of each teaching staff, teacher, coach all possible means to conduct effective work on the socialization of each child and as a result of becoming a citizen, patriot responsible for the fate of Ukraine. In the article the focus and intensify work on development, diagnosis and correction methods of investigation of formation of national-patriotic qualities, both young and the coaching faculty.

*Key words:* patriotism, education, sports youth anti-terrorist operation, coach and teacher.

Стаття надійшла до редакції 20.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

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

УДК 371.13:796

**О. В. Отравенко**

### **ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЯКІСНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

В останні роки соціально-економічні трансформації суспільства, розвиток економіки на ринкових засадах, поява ринку праці і зростання мережі освітніх послуг вимагає якісних змін у концептуальних засадах професійної підготовки фахівців фізичного виховання та спорту. Нині в Україні відбувається становлення нової системи освіти, що зорієнтована на входження в єдиний світовий освітній, науковий та інформаційний простір.

Головним завданням вищої школи є якісна підготовка висококваліфікованих, конкурентноспроможних фахівців, створення умов для гармонійного розвитку особистості і надання можливостей до професійного самовизначення та професійної самореалізації упродовж життя.

Інноваційна діяльність у галузі освіти регламентована відповідними нормативними документами: Законом України «Про інноваційну діяльність»; Наказами Міністерства освіти і науки України №486 від 21.07.2003 р. «Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та

спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів», №272 від 05.05.2003 р. «Про Всеукраїнський огляд-конкурс на кращий стан фізичного виховання в навчальних закладах», Указом Президента України №4013 від 04.07.2005 р «Про невідкладні заходи щодо забезпечення функціонування та розвитку освіти в Україні» та ін.

Загальнотеоретичні основи педагогічних інноваційних технологій розроблені в працях Н. Басової, К. Баханова, Ю. Васькова, М. Кларіна, Н. Краудера, Н. Москаленко, Т. Назарової, П. Підкасистого, Б. Скіннера та ін. Питання розробки інноваційних технологій виховання і навчання розглядаються в дисертаційних дослідженнях Л. Кайдалової, С. Карпенчук, О. Кіяшко, О. Норкіної, О. Попович, Р. Самохи, Н. Фоломєєвої, Л. Штефман та ін.

Концептуальні засади професійної підготовки майбутніх фахівців ґрунтовно досліджувалися в працях вітчизняних учених (Р. Гуревич, Л. Хомич, Я. Цехмістер), зокрема професійну підготовку майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту розглядали у своїх працях дослідники: Г. Арзютов, О. Вацеба, Е. Вільчковський, М. Герцик, О. Демінський, О. Куц, В. Платонов, Б. Шиян, Ю. Шкребтій та ін.

Мета роботи – узагальнити науково-методичну літературу й передовий педагогічний довід науковців та провідних спеціалістів галузі фізичного виховання і спорту щодо впровадження інноваційних технологій у професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури в умовах модернізації змісту освіти.

Професійна підготовка майбутнього вчителя фізичної культури в умовах модернізації змісту освіти є складною багатогранною системою, яка спрямована на здобуття та розвиток достатнього для продуктивної креативної професійної діяльності рівня компетентності у процесі навчання у вищому навчальному закладі і практичній діяльності з урахуванням сучасних вимог ринку праці.

Підкреслимо, що реалізація завдань до професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту потребує плекання особистості, здатної до плідної професійної праці у сучасних умовах, готової до професійної діяльності, яка володіє не тільки системою спеціальних знань, професійних дій і соціальних відносин, а й сформованістю і зрілістю професійно значущих якостей, відповідною кваліфікацією. Все це вимагає нових підходів до розробки змісту, форм і методів професійної підготовки фахівців нової формації, впровадження у навчально-виховний процес вищих навчальних закладів сучасних інформаційних технологій [6, с. 3].

Суть інноваційної функції професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту, за Л. Сущенко, полягає в «здатності фахівця відтворювати або створювати принципово нову систему логічних зв'язків у професійній галузі, що дає цілісне уявлення про її закономірності та суттєві властивості; впроваджувати нові перспективні

технології. На основі саме теоретичного осягнення проблемних ситуацій, що склалися відносно конкретного об'єкта, фахівець приймає оригінальні рішення з метою удосконалення власної особистості та особистостей своїх вихованців» [6, с. 24].

Важливо, щоб кожен студент усвідомив сутність інноваційних процесів у професійній діяльності, навчився використовувати їх можливості. У зв'язку з цим необхідно на лекціях та практичних заняттях вирішувати завдання, які пов'язані з розвитком особистісно-творчого і професійного зростання майбутніх учителів, їх готовністю до інноваційної діяльності та творчо їх реалізовувати у цілісному освітньому процесі вищого навчального закладу.

«Інноваційні технології» – відносно нове поняття для сфери освіти, включаючи фізичне виховання. Процес використання традиційних і впровадження інноваційних технологій навчання протікає стихійно. У процедурі їхнього відбору і реалізації у навчальному процесі існують суперечності між новими цілями освіти і старими способами представлення і засвоєння знань; зростаючими об'ємами інформації, яку необхідно передати студентам та обмеженою кількістю навчального часу; гострою необхідністю педагогічних інновацій в навчальному процесі недостатньою розробленістю методології використання нових педагогічних технологій в освіті [1]. Це передбачає системне використання наукових досягнень для соціального і економічного розвитку суспільства, інтелектуального розвитку індивіда, вимагає створення стимул-реакцій для поширення і придбання знань, модернізації системи освіти.

Інновація як процес означає часткову або масштабну зміну стану системи і відповідну діяльність людини. Інновація як результат передбачає процес поняття «новація» (новий засіб) як певний засіб (нові методи, методики, технології тощо) та «інновація», яке ширше за змістом, оскільки означає процес, предметом якого є новація [3].

Інновація – система або елемент педагогічної системи, що дає змогу ефективно вирішувати поставленні завдання, які відповідають прогресивним тенденціям розвитку суспільства. Інноваційна діяльність викладача спрямована на перетворення існуючих форм і методів виховання, створення нових цілей і засобів її реалізації, тому вона є одним з видів продуктивної, творчої діяльності людей. Інноваційний педагогічний процес – цілісний навчально-виховний процес, що відображає єдність і взаємозв'язок виховання та навчання, який характеризує спільну діяльність співпрацею та спільною творчістю цих суб'єктів, сприяючи найбільш повному розвитку і самореалізації особистості студента [1].

Провідні фахівці новацію вважають результатом творчого пошуку особи або колективу, що відкриває принципово нове в науці і практиці, інновацію – результатом породження, формування і втілення нових ідей, що є ознакою, за якою відрізняють інновації від новацій: якщо педагог



відкриває принципово нове, то він новатор, якщо трансформує наукову ідею у практиці – інноватор [4; 5; 7].

Одним із найголовніших аспектів педагогічної інноватики є новизна педагогічного засобу. Крім новизни, новація повинна володіти інноваційним потенціалом – здатністю протягом тривалого часу забезпечувати корисний результат від використання. Фахівці в галузі фізичного виховання і спорту вважають, що останнє твердження є базовим для успішного використання інноваційних технологій. Інноваційні процеси реалізуються як цілеспрямовані зміни цілей, умов змісту, засобів, методів, форм діяльності, яким властиві новизна, високий потенціал підвищення ефективності діяльності загалом або у певних їх сферах, здатність забезпечити довготривалий корисний ефект, узгодженість з іншими нововведеннями [2].

Вивчення праць В. Бальсевича, Ю. Васькова, Л. Лубишевої, Г. Попова, В. Столярова та ін. дозволило визначити сутність поняття «інноваційні технології фізичного виховання». Вони 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 загальнозживані 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 та індивідуально добираються відповідні засоби фізичного виховання [2].

Підкреслимо, що останнім часом вчителі-новатори з фізичної культури намагаються працювати творчо, використовуючи різноманітні форми, методи та прийоми у процесі навчання, застосовують інновації та сучасні технології навчання:

- інформаційні комп'ютерні технології;
- ігрові технології навчання;
- технологія творчого розвитку;
- технологія проєктів;
- технологія співпраці;
- інтерактивні технології.

Впровадження інформаційно-комунікативних технологій в навчально-виховний процес дає змогу вирішувати основну задачу сучасної освіти: формування активної особистості учнівської та студентської молоді. Це дозволило створювати індивідуальні оздоровчі програми, проєкти, презентації, проводити ділові ігри та майстер-класи.

З 2008 року у Державному закладі «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» кафедрою теорії і методики фізичного виховання щорічно проводилися майстер-класи за участю студентів, викладачів, науковців та вчителів фізичної культури на науково-практичних конференціях і семінарах різного рівня:

Регіональному (2008, 2015), Всеукраїнському (2009, 2010, 2017) та Міжнародному (2011, 2013, 2016), що простежують наступність від школи до ВНЗ, від викладача до студента, від учителя до учня.

Відомо, що майстер-класи стимулюють пізнавальний інтерес. У ході майстер-класу відпрацьовуються вміння щодо самоорганізації та самоконтролю майбутніх фахівців, здійснюється індивідуальний підхід до кожного студента, відстежуються позитивні результати навчально-пізнавальної діяльності.

Слід підкреслити, що на практичних заняттях з теорії і методики фізичного виховання проводяться ділові ігри з розв'язанням професійних ситуацій, що можуть виникати на уроці фізичної культури. Також студенти та магістранти охоче презентують на практичних та семінарських заняттях, науково-практичних семінарах та конференціях наукові проекти: дослідницькі, творчі, інформаційні, фізкультурно-оздоровчої спрямованості.

В останні роки у Державному закладі «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» широко практикується поєднання очної, заочної та дистанційної форм навчання, що має високий ступінь мобільності, є однією з найбільш ефективних і перспективних систем підготовки фахівців.

Поширення інноваційних процесів в освітньому просторі вищого навчального закладу стало вагомим рушійним фактором формування нових механізмів професійної підготовки та створення внутрівузівської системи управління якістю освіти, яка містить сукупність організаційної структури, розроблених методик, процесів і ресурсів, що представлені організаційно-розпорядчими та нормативними документами, а також різного роду процедурами для контролю якості професійної підготовки майбутніх фахівців і основних напрямків діяльності вишів.

Застосування інноваційних педагогічних технологій у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури передбачає створення творчої атмосфери, активне використання інтерактивних форм і методів, новаторських способів, прийомів, педагогічних дій і засобів, що охоплюють цілісний навчально-виховний процес від визначення його мети до очікуваних результатів.

Таким чином, цілеспрямоване поєднання зазначених вище технологій створює умови досягнення значних результатів у діяльності окремої особистості та колективу загалом. Інтеграція інноваційних технологій у навчально-виховній діяльності сприяє творчому розвитку особистості, стимулює активність і самостійність студентів і магістрантів, розширює можливості навчання та самонавчання, виховання і самовиховання, розвиває вміння використовувати набуті знання, вміння та навички у педагогічній практиці.

Навчальний процес є головною процедурою вищого навчального закладу як багаторівневої педагогічної системи, тому й контроль за якістю навчання теж має бути багаторівневим.

Якість навчання – крок до якісної освіти, стандарт чогось, який може бути визначений відносно інших подібних речей, спрямований на результат, досконалість чого-небудь. Відомо, що якість підготовки майбутніх фахівців залежить від багатьох чинників: змісту навчання, методів навчання, організації пізнавальної діяльності студентів, а також від знань та умінь, ерудиції, працелюбності, дисципліни, педагогічного такту викладача. Отже, інструментом впливу на студента, а значить, і на якість його знань є особистість творчого викладача, його знання, уміння, почуття, воля, упровадження і поширення нових ідей.

Якість підготовки майбутніх учителів фізичної культури в навчально-науковому інституті фізичного виховання і спорту являє собою системно-цілісну єдність її процесуальних і результативних характеристик, ознакою якої виступає професійно-особистісне становлення майбутніх фахівців, здатних розуміти ціннісно-смісловий контекст педагогічної діяльності, нарощувати творчий потенціал, знаходити нестандартні вирішення професійно-педагогічних завдань; здатних до професійного самовизначення та самореалізації.

Критерієм якості процесу професійної підготовки є якість її цільових установок, змісту і технологій, що визначається згідно з компетентнісним підходом до педагогічної освіти.

Подальшого дослідження потребують дослідження концептуальних засад модернізації управлінської діяльності майбутніх учителів фізичної культури.

### **Список використаної літератури**

- 1. Дичківська І. М.** Інноваційні педагогічні технології: навчальний посібник / І. М. Дичківська. – К.: Академвидав, 2004. – 345 с.
- 2. Педагогічні** технології у неперервній професійній освіті: Монографія / [С. О. Сисоєва, А. М. Алексюк, П. М. Воловик та ін.], за ред. С. О. Сисоєвої. – К.: ВІПОЛ, 2001. – 502 с.
- 3. Педагогічний** словник / [за ред. М. Ярмоченко]. – К.: Педагогічна думка, 2001. – 516 с.
- 4. Отравенко О. В.** Організація інноваційної навчальної діяльності майбутніх фахівців з фізичного виховання через інтеграцію здоров'язбережувальних технологій / О. В. Отравенко // Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр. / педрада : В. П. Андрущенко (голова) [та ін.]. – К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 3К (45) 2014. – С. 249-253.
- 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. ISSN 2410-4388: – December, # 10, 2016. – P. 111-115.
- 6. Сущенко Л. П.** Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих

навчальних закладах / Сущенко Людмила Петрівна / Автореферат на здоб. наук. ступеня доктора пед. наук за спец. 13.00.04 – теорія та методика професійної освіти. – К., 2003. – 46 с. **7. Москаленко Н. В.** Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : навч. посібник (для студ. вищ. навч. закл.) / Н. В. Москаленко, О. О. Власюк, І. В. Степанова, О. В. Шиян / Дніпропетровськ : Інновація, 2011. – 238 с.

**Отравенко О. В. Інноваційні технології як засіб модернізації якісної підготовки майбутніх учителів фізичної культури**

У статті основну увагу приділяється якісній підготовці висококваліфікованих, конкурентноспроможних фахівців фізичної культури, створення умов для продуктивної креативної професійної діяльності та гармонійного розвитку особистості і надання можливостей творчо використовувати інноваційні технології в освітньому просторі вищого навчального закладу.

Якість підготовки майбутніх учителів фізичної культури в навчально-науковому інституті фізичного виховання і спорту являє собою системно-цілісну єдність її процесуальних і результативних характеристик, ознакою якої виступає професійно-особистісне становлення майбутніх фахівців, здатних розуміти ціннісно-смысловий контекст педагогічної діяльності, нарощувати творчий потенціал, знаходити нестандартні вирішення професійно-педагогічних завдань; здатних до професійного самовизначення та самореалізації.

*Ключові слова:* професійна підготовка, майбутні вчителі фізичної культури, якість навчання, інноваційні технології.

**Отравенко О. В. Инновационные технологии как средство модернизации качественной подготовки будущих учителей физической культуры**

В статье основное внимание уделяется качественной подготовке высококвалифицированных, конкурентоспособных специалистов физической культуры, созданию условий для продуктивной креативной профессиональной деятельности, гармоничного развития личности и предоставления возможностей творчески использовать инновационные технологии в образовательном пространстве ВУЗа. Качество подготовки будущих учителей физической культуры в учебно-научном институте физического воспитания и спорта представляет собой системно-целостное единство ее процессуальных и результативных характеристик, признаком которой выступает профессионально-личностное становление будущих специалистов, способных понимать ценностно-смысловой контекст педагогической деятельности, наращивать творческий потенциал, находить нестандартные решения профессионально-педагогических задач; способных к профессиональному самоопределению и самореализации.

*Ключевые слова:* профессиональная подготовка, будущие учителя физической культуры, качество обучения, инновационные технологии.

**Otravenko O. Innovative Technologies as Modernization Means of Qualitative Preparation of Future Physical Culture Teachers**

The article focuses on the qualitative preparation of highly qualified competitive specialists in physical education, creation of conditions for productive creative professional activity, harmonious development of the individual and provision of opportunities for the creative use of innovative technologies in the educational university space. It is important that every student realises the essence of an innovative processes in professional activity and learns to use its capabilities.

We believe that the use of innovative educational technologies in the professional training of future physical education teachers involves the formation of creative atmosphere, active use of innovative interactive forms and methods, innovative ways, techniques, educational actions and means that encompass a holistic educational process from the goal determination to the expected results.

The quality of training of future physical education teachers in the educational and scientific institute of physical education and sports is a systemic integral unity of its procedural and performance characteristics, a sign of which is the professional and personal development of future professionals who can perceive the axiological and semantic context of educational activity, enhance the creative potential, find creatively different solutions for professional and educational tasks; capable of professional self-determination and self-actualization.

*Key words:* professional training, future teachers of physical culture, quality of education, innovative technologies.

Стаття надійшла до редакції 16.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

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

УДК 378.147:796.011.3

**О. В. Отравенко, О. Д. Шинкарьова**

**ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТОК ВНЗ ДО ЗАНЯТЬ  
ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА УСТАНОВКИ НА ЗДОРОВИЙ  
СПОСІБ ЖИТТЯ**

Безперечно, що вдосконаленню системи фізичного виховання у ВНЗ на сучасному етапі необхідно присвячувати значну увагу з боку влади, науковців, фахівців, суспільства. Постійно оновлювати зміст програми сучасними фізкультурно-оздоровчими технологіями, спрямованими на підвищення мотиваційної сфери студентської молоді до активних занять фізичною культурою та свідомого ведення здорового способу життя.

Необхідно звернути увагу на те, що традиційна система фізичного виховання у ВНЗ не сприяє ефективному вирішенню проблеми збільшення рухової активності, не забезпечує взаємодію розвитку духовного, психічного й фізичного здоров'я студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної підготовки до активного життя і професійної діяльності знаходиться на низькому рівні.

На сучасному етапі розвитку української держави активізувалася увага до здорового способу життя студентів та здоров'язбереження у зв'язку зі змінами в стані здоров'я майбутніх фахівців, а саме: зі зростанням захворюваності у процесі їх професійної підготовки і подальшим зниженням їх працездатності, у результаті чого знижується продуктивний потенціал суспільства. Це обумовлено посиленням негативних впливів економічних, екологічних та соціальних факторів.

Одна з головних причин такої ситуації, на думку багатьох фахівців – їхня недостатня фізична активність. Шляхом вирішення цієї проблемної ситуації, є підхід, заснований на концепції навчально-тренувальної спеціалізації фізкультурної освіти студентської молоді, організаційна основа якої полягає в інтеграції основної і додаткової фізкультурної освіти [1; 2; 6; 7].

Отже, реформування системи фізичного виховання у ВНЗ передбачає виховання у студенток стійкої мотивації до занять фізичними вправами, проведення самостійних занять та активного відпочинку.

Проблеми становлення теорії і практики здоров'язбереження студентів й мотивації на заняття фізичною культурою та ЗОЖ вивчали численні українські й зарубіжні дослідники, зокрема О. Гладощук, В. Давидов, С. Королінська, М. Твердохліб, В. Оржеховська та інші.

Аналіз значної кількості досліджень в галузі педагогіки, дозволив встановити, що в системі вищої школи в неповній мірі приділяється увага формуванню у студентів теоретичних основ і практичних навичок здоров'язбереження при навчанні. Крім того, дослідники [2, 3] відзначають, що серед причин безвідповідального ставлення молоді до стану свого здоров'я можна виділити такі: низька культура здорового способу життя, низький рівень соціальної активності в гармонії з фізичним і духовним розвитком на засадах пріоритету здоров'я, відсутність систематичної, цілеспрямованої просвітницької роботи в цьому напрямку.

Отже, підвищення мотиваційної сфери студенток щодо ведення здорового способу життя і занять фізичною культурою є найважливішим завданням систем освіти, науки і служби здоров'я України.

У викладеному аспекті Г. Апанасенко, О. Вацеба, Л. Волков та інші аргументовано вказують на такий науково-методичний напрямок вирішення означеної проблеми, який пов'язаний з домінуючим використанням видів спорту у процесі занять фізичного виховання та у позааудиторній самостійній роботі студентів. Їх прибічники вважають,

що в основу методики й організації фізичної підготовки студентів повинна бути покладена концепція навчально-тренувальної діяльності, як поки що єдина науково обґрунтована концепція управління розвитком фізичного і психічного потенціалу людини [1].

Вони показують, що мотивація на спорт більш сильна й ефективна, ніж система впливів і мотивації, які орієнтують на переважно оздоровчі заняття фізичною культурою, на фізичне виховання та здоровий спосіб життя. При цьому вчені підкреслюють, що досить конкурентоспроможними є такі фізкультурно-оздоровчі програми, як данс-аеробіка, тай-бо, кікс-аеробіка, степ-аеробіка, кі-бо, фітбол-аеробіка, супер-стронг, слайд-аеробіка та ін.

Ефективним напрямком оптимізації процесу фізичного виховання у ВНЗ може стати формування у студенток свідомого ставлення до занять фізичної культури, а саме:

1) виховання постійної потреби в реалізації рухових можливостей, орієнтації на здоровий спосіб життя з використанням найбільш ефективних форм організації навчальних занять з фізичного виховання у ВНЗ: обов'язкові заняття з фізичного виховання, заняття у групах спортивного вдосконалення, які передбачають комплектування навчальних груп студентів, що мають високу спортивну кваліфікацію, загальну фізичну підготовку та бажання поглиблено займатися обраним видом спорту, самостійні заняття фізичними вправами, що дозволяє ефективно використовувати сучасні фінансово мало затратні інноваційні фізкультурно-оздоровчі технології (методи, засоби, форми, методики, системи, програми);

2) розробка методик оцінки кількісних і якісних параметрів ефективності фізичного розвитку студенток (лікарняно-педагогічний контроль та моніторинг);

3) удосконалення програм з фізичного виховання з метою збільшення оздоровчого ефекту фізичної культури, що забезпечує: позитивну динаміку формування життєво-важливих рухових дій, становлення морфофункціональних систем організму студентської молоді; формування життєво-важливих рухових навичок, умінь і культури рухів; наявність навичок самоконтролю; чітку наступність усіх форм фізичної культури; формування позитивної мотивації до активних занять фізичними вправами; формування системи спеціальних знань із питань теорії та методики фізичної культури, спортивної підготовки, психорегуляції та рекреації (оптимізація системи фізичної культури студенток);

4) розробка ефективних методик розвитку в студенток рухових здібностей, роботоздатності, корекції та удосконалення їх здоров'я;

5) мотивований диференційний підхід до фізичної культури студенток протягом усього періоду навчання в ВНЗ (поглиблене урахування розвитку індивідуальних особливостей);

6) формування свідомих уявлень про престижність і значимість занять фізичною культурою і рекреаційних занять;

Таким чином, немає сумніву, що у викладеному аспекті потрібно проводити спеціальні наукові дослідження з метою розробки актуальних та фінансово маловитратних педагогічних, психологічних і фізкультурно-оздоровчих технологій з високим мотиваційним потенціалом.

Мотивація студентів є основним компонентом у процесі організації навчальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності [5]. Вона відображає зацікавленість студентів заняттями, їх активне й усвідомлене відношення до власної діяльності – навчання. Тому для підвищення ефективності педагогічних впливів на студентів та для раціоналізації їх навчальної діяльності необхідно цілеспрямовано формувати їх мотивацію до занять фізичними вправами таким чином, щоб досягти високого ступеню зацікавленості студенток заняттями і їх впевненості у доцільності цих занять. Формування мотивації пов'язано із впливом зовнішніх (об'єктивних умов ситуації) та внутрішніх (суб'єктивних бажань, інтересів, потреб) факторів.

Будь-який процес навчання спрямований на ідеал, досконалість, що весь час прагне вперед і вимагає постійного пошуку та постійної спрямованості до свого досягнення. Тому, навчання, як і пізнання – це безперервний рух, шлях до нового, це знахідки і розчарування, переосмислення старого, зміна того, що здавалося непорушним, відкриття невідомого, а іноді – і повернення до минулого.

У сучасних умовах професійної, комунікативної, навчальної діяльності значно зростає роль активності людини. Активність – це завжди бажана властивість людини. Кожен індивід хотів би бути активним, особливо в значущих для нього життєвих сферах [4].

Безумовним є те, що значну роль у формуванні рухової активності особистості відіграє ряд чинників. Серед них: система освіти, існуюча в державі, місце і роль фізичного виховання та спорту в цій системі, наявність сучасних ефективних програм фізкультурно-оздоровчої і спортивної спрямованості та їх професійне і відповідальне викладання кваліфікованими фахівцями, спортивні традиції.

Фізична (рухова) підготовленість – важливий компонент здоров'я, а її поліпшення – одне з головних завдань фізичного виховання у ВНЗ.

У вузівській системі фізичного виховання студентської молоді на заняттях з фізичного виховання значне місце приділяється фізичному розвитку, розумовим та психофізичним можливостям студентів [6].

Однак пріоритет в цій системі належить розвитку фізичних (рухових) якостей, функціональній готовності організму з метою зміцнення здоров'я та збереження високої працездатності студентів для подальшої навчальної та професійно-трудової діяльності. Разом з тим ряд авторів [2], вивчають рівень фізичної підготовленості та функціонального стану студентів, які навчаються на різних курсах



окремих ВНЗ, зазначають стійку тенденцію збільшення кількості студентів, віднесених до спеціальної медичної групи.

Результати наукових досліджень [4; 5; 6] доводять, що системоутворюючим чинником здорового способу життя є рухова активність оздоровчої спрямованості. Тому, необхідним стає питання залучення студентів до регулярних фізичних вправ, збільшення мотивації молодого покоління до рекреаційно-оздоровчої рухової активності та здорового способу життя. Відповідь на це питання ховається у безсуперечному аргументі, який полягає в тому, що формування звички до регулярних занять руховою активністю дітей, підлітків і студентської молоді є основною стратегією профілактики хронічних захворювань у зрілому віці.

Підвищити недостатній обсяг звичайної рухової активності впродовж доби людиною у сучасному середовищі життєдіяльності можна шляхом систематичних занять фізичною культурою. Фізична культура виступає невід'ємною складовою частиною загальної культури і професійної підготовки людини, є провідним компонентом гармонійного розвитку особистості, значимість якого проявляється через гармонізацію духовних і фізичних сил організму, формування ряду загальнолюдських цінностей, якими є здоров'я, фізичне і психічне благополуччя і фізична досконалість. Сприйняття фізичної культури можливе за мотивами прояву оздоровчо-профілактичного ефекту.

Оздоровчо-профілактичний ефект фізичної культури є поняттям багатоплановим, бо воно нерозривно пов'язане не тільки з підвищенням фізичної активності людини, посиленням функцій опорно-рухового апарату, активізацією обміну речовин, але й розвитком людини: під впливом м'язової діяльності організму відбувається гармонійний розвиток всіх відділів центральної нервової системи [3]. Щоб досягти відповідного ефекту, треба об'єднати діяльність всіх без винятку суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямувати зусилля суспільства на розвиток і забезпечення рухової активності людини з метою її гармонійного розвитку на засадах дотримання здорового способу життя.

При проведенні дослідження була розроблена анкета і проведено анкетування з метою отримання даних про основні мотиви студенток до занять з фізичного виховання, яка включала питання мотивації до занять фізичними вправами, як часто студентки бажають відвідувати заняття з фізичного виховання та їх інтереси, які спонукають регулярно відвідувати заняття, причини, які перешкоджають студенткам займатися фізичними вправами.

Аналіз даних анкетного опитування показав, що більшість студенток відвідують заняття з фізичного виховання тому, що:

1. Корисно (36,0%);
2. Для отримання заліку (15,0%);
3. Цікаво на заняттях (24,0%);
4. Підвищити свою фізичну підготовленість (21,0%);
5. Зміцнити здоров'я (29,0%);
6. Виховувати красиву манеру та культуру

рухів (19 %). 7. Оптимізувати вагу, покращити статуру (6%); 8. Розвиток рухових якостей (8%); 9. Зняти втому і підвищити працездатність (9%).

У ході дослідження було встановлено, що в більшій мірі студентки віддають перевагу різним видам фітнесу 44,0%, легкою атлетикою бажають займатися 18,0% студенток, спортивними іграми 16,0%. оздоровчою гімнастикою 14,0%, Також виявили бажання займатися оксісайзом 8,0% студенток.

На питання про причини, які заважають студенткам регулярно займатися фізичними вправами та відвідувати заняття з фізичного виховання, 42,0% студенток зазначили, що відсутня сила волі та заважає лень, 26,0% не мають місця для занять, 21,0% студенток не мають часу, у 11,0% поганий стан здоров'я.

Поняття «здоровий спосіб життя» інтегрує взаємозв'язок способу життя та здоров'я людини та об'єднує всі умови, особистісні якості, процеси, тобто все, що допомагає нормальному функціонуванню людини в професійній, суспільній, побутовій сферах [5].

Вивчення й осмислення літературних джерел дозволило встановити, що реалізація установки на ЗСЖ складається із низки поетапних кроків, в ході яких завдяки педагогічним методам і прийомам та з використанням відповідних засобів навчання відбувається установка на ЗСЖ та формування мотивації, в результаті якої виникає готовність студента до реалізації засад ЗСЖ і, власне, їх реалізація в побуті.

З нашої точки зору, реалізація установки на ЗСЖ студентками передбачає наступні дії з боку студентів:

- прагнення до високого рівня духовного, психічного, фізичного та соціального здоров'я;
- застосування рекомендацій щодо ЗСЖ в побуті;
- підвищення компетентності в питаннях ЗСЖ;
- поширення своїх знань щодо користі фізичних вправ на стан людини та свідомого ведення ЗСЖ.

Формування ЗСЖ студентів ВНЗ передбачає вирішення наступних виховних проблем у вищій школі:

- установка до свідомого ведення ЗСЖ;
- мотивація до ЗСЖ;
- реалізація установки на ЗСЖ.

Отже, формування стійких мотивацій на заняття фізичною культурою та установки на свідоме ведення здорового способу життя можливе лише за умови підвищення освіченості студентів у практичних питаннях застосування різних засобів і методів підтримки здоров'я, розуміння користі від занять фізичної культури. Тому необхідно формувати позитивні мотивації до фізичної активності і ЗОЖ задля досягнення оптимального рівня професійної готовності, яка включає в себе набуття студентками спеціальних знань, умінь та навичок фізкультурно-оздоровчої діяльності. Пріоритетними мотивами занять

фізичною культурою і спортом студенток є зміцнення здоров'я, свідомо активність, задоволення студенток від занять, нові перспективи та результати (новизна, придбання знань, умінь і навичок, фізична досконалість), активний відпочинок. Мотивація до занять фізичною культурою та ЗОЖ студенток – це система мотивів, які спонукають студенток до фізичного самовдосконалення.

Подальшого дослідження потребують пошуки нових форм організації фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентками, удосконалення методів і прийомів проведення занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

### **Список використаної літератури**

**1. Актуальні** питання фізичного виховання учнівської та студентської молоді : теорія і практика : монографія / за гол. ред. О. В. Отравенко; авт. кол.: Т. С. Бондар, В. М. Мазін, Н. П. Мартинова, О. І. Соколенко, О. Ф. Очкалов. – Старобільськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2015. – 241 с. **2. Королінська С. В.** Вивчення мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури серед студентів НФаУ / С. В. Королінська, П. О. Сіренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2008 – №7. – С. 77–79. **3. Отравенко О. В.** Формування мотивації учнівської молоді до систематичних занять фізичними вправами / О. В. Отравенко // Актуальні проблеми фіз. вих. молоді: теорія і практика: зб. мат. Відкритої Всеукр. науково-практичної конф. за участю стран СНД (6 квітня 2011 р.). – за заг. ред. Т. Т. Ротерс. – Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ ім. Т. Шевченка», 2011. – С. 227-235. **4. Про затвердження** заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України: наказ Міністерства освіти і науки України від 27.11.2008 р. № 1078 [Електрон. ресурс] / Офіц. сайт Верховної Ради України. – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi> **5. Проблеми** здоров'я та здорового способу життя у студентів педагогічного університету / О. Меліков та ін. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – С. 35-37. **6. Физическое** воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство: сб. науч. статей / под. ред. С. С. Ермакова. – Х. : ХГАДИ, 2005. – 408 с. **7. Physical activity and health** / ed. C. Bouchard, S.N. Blair, W.L. Haskell. – Champaign : Human Kinetics, 2007. – 410 p.

**Отравенко О. В., Шинкарьова О. Д.** Підвищення мотивації студенток ВНЗ до занять фізичною культурою та установки на здоровий спосіб життя

У статті особлива увага приділяється реформуванню системи фізичного виховання у ВНЗ, що передбачає постійне оновлення змісту

програми сучасними фізкультурно-оздоровчими технологіями, спрямованими на формування стійких мотивацій на заняття фізичною культурою та установки на свідоме ведення здорового способу життя задля досягнення оптимального рівня професійної готовності, яка включає в себе набуття студентками спеціальних знань, умінь та навичок фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Пріоритетними мотивами занять фізичною культурою і спортом студенток є зміцнення здоров'я, свідомо активність, задоволення студенток від занять, нові перспективи та результати (новизна, придбання знань, умінь і навичок, фізична досконалість), активний відпочинок. Отже, мотивація до занять фізичною культурою та ЗОЖ студенток – це система мотивів, які спонукають студенток до фізичного самовдосконалення.

*Ключові слова:* мотивація, фізична культура, фізичне виховання, студентки, здоровий спосіб життя, професійна підготовка.

**Отравенко О. В., Шинкарева О. Д. Повышение мотивации студенток вузов к занятиям физической культурой и установки на здоровый образ жизни**

В статье особое внимание уделяется реформированию системы физического воспитания в ВУЗе, что предполагает постоянное обновление содержания программы современными физкультурно-оздоровительными технологиями, направленными на формирование устойчивых мотиваций к занятиям физической культурой и установки на сознательное ведение здорового образа жизни для достижения оптимального уровня профессиональной подготовки, которая включает в себя приобретение студентками специальных знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности.

Приоритетными мотивами занятий физической культурой и спортом студенток является укрепление здоровья, сознательная активность, удовлетворение от занятий, новые перспективы и результаты (новизна, приобретение знаний, умений и навыков, физическое совершенство), активный отдых. Итак, мотивация к занятиям физической культурой и ЗОЖ студенток – это система мотивов, побуждающих студенток к физическому самосовершенствованию.

*Ключевые слова:* мотивация, физическая культура, физическое воспитание, студентки, здоровый образ жизни, профессиональная подготовка.

**Otravenko O., Shinkaryova O. Increase of Motivation in Female Students of Higher Education Institutions to Physical Culture Classes and Attitudes to Healthy Life-Style**

The article pays special attention to the reformation of the system of physical education in higher education institutions, which supposes permanent renewal of curriculum in modern health and fitness technologies, directed to motivation development of physical culture classes as well as attitudes to

conscious maintaining of healthy life-style for the achievement of optimal professional standards, which include the acquisition of knowledge, skills and abilities of health and fitness activity by female students of higher education institutions.

At the present the government, scientists, experts and society should pay a lot of attention to the enhancement of the system of physical education.

The priority motives of physical culture and sports classes in female students are health promotion, conscious activity, satisfaction from classes, new opportunities and outcomes (novelty, acquisition of knowledge, skills and abilities, physical perfectness), active rest. Thus, motivation to physical culture classes and healthy life-style of female students is a system of motives, stimulating students to physical self-improvement.

*Key words:* motivation, physical culture, physical education, female students, healthy life-style, professional training.

Стаття надійшла до редакції 15.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

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

УДК 371.132:796

**О. І. Соколенко**

### **ТВОРЧІ ПЕДАГОГІЧНІ УМІННЯ ЯК ПРОФЕСІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Глибокі соціально-політичні, духовні й економічні зміни, що відбуваються в сучасній Україні, спонукають до реформування системи освіти, метою якої є забезпечення умов для розвитку й самореалізації кожної особистості. Вирішення визначених завдань безпосередньо пов'язане з удосконаленням професійної підготовки педагогічних кадрів. Саме тому в Національній доктрині розвитку освіти України у ХХІ столітті центральним завданням модернізації освіти, провідним принципом державної освітньої політики проголошено підготовку педагогів, здатних до творчої праці, професійного розвитку [10].

Відомо, що для того, щоб стати майстром, творцем, вчителем з фізичної культури потрібно оволодіти знаннями про закономірності педагогічного процесу, його глибинними основами й механізмами, оскільки учні пробачать своїм учителям і суворість, і сухість, і навіть, прискіпливість, але не пробачать поганого знання справи.

Отже, по-перше, для успішної педагогічної діяльності учителем фізичної культури потрібні глибокі професійні знання. По-друге, він має володіти досвідом професійної діяльності, який він здобув у процесі

професійно-практичної роботи. І, лише пройшовши ці два етапи, він може оволодіти досвідом творчої діяльності й придбати творчі вміння, здатний виявляти педагогічні проблеми, їх осмислювати й вирішувати.

Питання педагогічної творчості та творчого потенціалу фахівця досліджується у працях українських та зарубіжних фахівців (А. Алексюка, В. Бондаря, В. Буряка, Є. Бондаревської, М. Нікандрова, Я. Пономарьова, Н. Тализіної та ін.). Психолого-педагогічні аспекти проблеми творчих умінь знайшли відображення в публікаціях зарубіжних та українських учених (К. Гуревича, В. Зінченка, Ю. Мальованого, С. Максименка, О. Павлютенкова, О. Савченко, Р. Хмелюк, М. Янцура та ін.).

Вимоги до професійної компетентності педагогічних кадрів з фізичної культури в Україні узагальнено Н. Денисенко, А. Сущенко, Б. Шияном та ін.

Але, аналіз літературних джерел показав, що проблема формування творчих умінь як складової професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури залишається поза увагою дослідників. Тому мета нашого дослідження полягає у наданні характеристики педагогічних творчих умінь як професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури.

З метою розкриття сутності поняття «творчі вміння як професійна компетентність майбутніх вчителів» розглянемо декотрі сучасні підходи до визначення основних понять, що мають найбільше значення для нашого дослідження, а саме: «творчість», «уміння», «творчі вміння», «професійна компетентність».

Оскільки питання, пов'язані з дослідженням творчості особистості та творчості фахівця, знаходяться на стику багатьох понятійний апарат з даної проблеми не є усталеним та однозначним. П. Мейсбургер нараховує більше сотні різних трактувань поняття «творчість», що зустрічаються у наукових джерелах [8].

У Великому тлумачному словнику української мови термін «творчість» визначається як діяльність людини, що спрямована на створення духовних і матеріальних цінностей; діяльність, пройнята елементами нового, вдосконалення, збагачення, розвитку; здатність творити [2].

На думку Г. Данилової, вміння припускає гарне орієнтування в нових умовах і виступає не як просте повторення того, що було засвоєно в минулому досвіді, а включає в себе момент творчості [4].

З точки зору педагогіки, уміння є найважливішим засобом успішної діяльності, показником професійної майстерності людини [5].

Творчі уміння – це реалізовані креативні здатності людини, результатом застосування яких є новий продукт професійної діяльності. Факт реалізації творчих умінь свідчить про переміщення особистості з лав потенційно творчої до дійсно такої.

Творчі вміння є категорією, що входить в більш загальне поняття педагогічні вміння.

Педагогічними вміннями називають сукупність практичних дій, що виконуються на засаді осмислення мети, принципів, умов, засобів, форм і методів організації роботи з учнями. Педагогічні уміння – це сукупність педагогічних дій, що послідовно розгортаються в зовнішньому або внутрішньому плані, частина з яких може бути автоматизована (навички), спрямованих на вирішення завдань розвитку гармонійної особистості та заснованих на відповідних теоретичних знаннях [1].

Таке розуміння сутності педагогічних умінь має прямий вихід в практику підготовки фахівця з фізичної культури. По-перше, воно визначає провідну роль теоретичних знань у становленні майбутніх вчителів з фізичної культури, а також єдність їхньої теоретичної та практичної підготовки. По-друге, націлює на формування в єдності умінь педагогічно мислити і педагогічно діяти, що виявляються відповідно як система ідеальних і система предметних дій. По-третє, підкреслює багаторівневий характер педагогічних умінь (від репродуктивного до творчого) і можливість їх вдосконалення шляхом автоматизації окремих дій.

Педагогічна творчість учителя фізкультури розглядається як перетворювальна діяльність, що спрямована на знаходження й застосування нових, більш ефективних засобів та методів зміцнення здоров'я й всебічний фізичний розвиток дітей з метою підготовки їх до життя, праці, захисту Батьківщини.

Творчий підхід до своєї справи – є необхідною умовою успішної роботи вчителя фізичної культури. Використання стандартних методів у його професійній діяльності недопустиме тому, що учні характеризуються своїми індивідуальними рисами, є неповторними особистостями. Кожний із учнів відрізняється від інших за станом здоров'я, рівнем фізичної підготовленості, ставленням до фізичної культури; організм, психіка, духовний світ школярів – безперервно розвиваються. За цих умов використання одного шаблонного методу стосовно до різних учнів гальмує їхній розвиток. Отже, загальні методи потрібно пристосовувати до індивідуальних особливостей школярів. Основу творчої діяльності вчителя фізичної культури становлять професійні знання, вміння та навички, що об'єднані в систему навчально-виховної роботи (технологію).

Творчу діяльність учителя фізичної культури можна розглядати з двох сторін – об'єктивну й суб'єктивну. З об'єктивної точки зору, вона характеризується такими, створеними учителем засобами, методами, формами організації оздоровчої, освітньої й виховної роботи, які раніше не застосовувалися в практиці інших учителів фізичної культури (винаходи, відкриття, раціоналізаторські вдосконалення).

Суб'єктивна сторона творчості відбивається у продуктах діяльності, що є новими тільки для конкретного вчителя, а в інших учителів вони вже існували й використовувалися.

За характером протікання психічних процесів об'єктивні й суб'єктивні сторони творчості нічим не відрізняються одна від одної. Учитель, який відкриває для себе раніше відкрите іншими, однак невідоме йому, є такою ж творчою особистістю, як і винахідник абсолютно нового продукту.

Професійна діяльність учителя фізичної культури може здійснюватися на двох рівнях: репродуктивно-творчому і власне творчому.

Репродуктивно-творча діяльність учителя спрямована на засвоєння й закріплення наявного досвіду роботи, набутого на даний момент іншими вчителями фізичної культури. Для цього педагогу необхідно докласти творчих зусиль – зрозуміти ідею досвіду, проаналізувати та узагальнити його елементи, пристосувати інший досвід до умов школи де працює.

Власне творчий рівень досягається у процесі знаходження оригінальних (тобто таких, що не входять до досвіду інших) засобів і методів розв'язання завдань фізичного виховання, створення нової системи навчальної й позакласної роботи з фізичної культури та ін.

При цьому, усі компоненти педагогічної діяльності (гностичний, проєктивно-конструктивний, організаційний, комунікативний) можуть бути удосконалені учителем, який творчо працює.

Найважливішою метою власне творчої діяльності вчителя фізичної культури є опрацювання нових методів навчання.

Через педагогічні уміння розкривається структура професійної компетентності педагога.

Професійна компетентність педагога, на думку Н. Гузій, це складноструктурована система теоретичних та практичних знань, що виступає основою відповідних видів компетентності педагога-професіонала [3].

Більш 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 [6].

Професійну компетентність, як поняття та характеристику фахівця, застосовують до навчально-педагогічної праці вчителів різних напрямків і дисциплін, зокрема й до вчителя фізичної культури. На думку В. Кременя, компетентність вчителя фізичної культури виявляється у



здатності супроводжувати процес самопізнання, саморозвитку учня, динамізувати його відповідно до конкретних сутнісних задатків кожної дитини [5].

Б. Шиян зазначає, що для того, щоб учитель фізичної культури став майстром у розв'язанні педагогічних завдань, йому необхідно цілеспрямовано розвивати свої загальнопедагогічні й спеціальні (з урахуванням специфіки своєї професії) здібності, включаючи і рухові. На його думку, праця вчителя фізичної культури, незважаючи на велику питому вагу тут рухового компонента, є розумовою. Результати його професійної діяльності залежать, як й у вчителів інших дисциплін, головним чином, від широти і гнучкості розуму. Для того, щоб стати професіоналом, учитель фізичної культури повинен багато знати. Зокрема, він має оволодіти теорією навчання і виховання, знаннями предметів медико-біологічного циклу, теорією і методикою фізичного виховання, методикою застосування ТЗН, комп'ютерних технологій.

Вчений підкреслює, що педагогічна діяльність учителя реалізується сукупністю різноманітних дій в певних ситуаціях, що підпорядковані навчально-виховним цілям і спрямовані на вирішення конкретних педагогічних завдань [7].

Професійна компетентність учителя фізичної культури складається з низки компетенцій, які можуть бути об'єктивно спостережені, із певною точністю виміряні й цілеспрямовано сформовані в освітньо-професійному процесі.

Б. Шиян виділяє такі основні характеристики професійної компетентності вчителя фізичної культури:

- особистісно-гуманна орієнтація;
- здатність до системного бачення педагогічної реальності у сфері фізичної культури й системних дій у професійно-педагогічній ситуації;
- володіння сучасними педагогічними методиками (технологіями), що пов'язані з культурою комунікації, взаємодії з інформацією та її передачі учням;
- здатність до інтеграції вітчизняного, зарубіжного, історичного й сучасного інноваційного фізкультурно-оздоровчого досвіду;
- креативність у професійній сфері;
- наявність рефлексивної культури [7].

Компетентнісний підхід, на думку Б. Шияна, 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, який розглядається як результат установалення взаємозв'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 взаємообумовлених 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 [7].

Очікуваний результат професійної підготовки студентів, обумовлений соціальним замовленням на підготовку компетентних учителів фізичної культури.

І. Іваній надає структурно-функціональну модель компетентнісно-орієнтованої підготовки майбутнього вчителя фізичної культури, яка складається із чотирьох взаємообумовлених блоків: управлінського, змістового, процесуального та результативного.

На його думку, управлінський блок уключає в себе визначення мети й завдань фізкультурної освіти фахівця, сформоване на основі системного аналізу професійної діяльності вчителя фізичної культури; визначення змісту освіти, здатного реалізувати поставлену мету. Основними завданнями компетентнісно-орієнтованої підготовки вчителя фізичної культури він вважає: 1) формування в майбутніх фахівців професійних знань; 2) опанування студентами необхідним комплексом педагогічних умінь і навичок; 3) засвоєння ними досвіду творчої педагогічної діяльності у сфері фізичної культури й спорту; 4) формування в студентів системи ціннісно-емоційних ставлень до педагогічної теорії, теорії фізичної культури, педагогічної діяльності й процесу підготовки до неї [9].

Розв'язання цих завдань із погляду компетентнісного підходу передбачає формування таких знань і вмінь: – узагальнених теоретичних знань про природу, здоров'я та професійну діяльність і зв'язків між ними. Основні функції цих знань – світоглядна підготовка; – уміння розуміти організаційну структуру професійної діяльності та інтегровану міждисциплінарну специфіку фізичної культури, її зв'язок із комплексом дисциплін соціально-гуманітарного й професійного блоків; – уміння оцінювати стандарти, навчальні плани та освітні методики з погляду впливу на фізичний і духовний аспекти здоров'я суб'єктів навчально-виховного процесу; – уміння надати оцінку екологічним, правовим, виробничим явищам (які вивчаються або трапляються в житті) із точки зору сучасної соціокультурної, фізкультурно-оздоровчої ситуації тощо.

Змістовий блок уключає ті елементи змісту фізкультурної освіти (дисципліни, теми, програмні питання тощо), що забезпечують його

спрямованість на формування професійно-особистісних компетенцій студентів. Важливо, щоб зміст фізкультурної освіти відбивав загальні цільові орієнтири студента й викладача, в його основу покладено духовно-фізичну сутність фізичної культури в єдності її соціокультурного й соматопсихічних компонентів при провідній ролі першого.

Процесуальний блок уключає цілісну систему видів діяльності, засобів і дій, що орієнтують студента на інтеграцію професійного, духовного й фізичного в його майбутній професійній діяльності. Це професійна за змістом і навчальна діяльність за формою реалізації через рольові й проєктивні методики моделювання педагогічної діяльності (контекстне навчання), що формує, удосконалює методичні вміння майбутнього вчителя, стимулює його до самоаналізу та професійного самовдосконалення.

Результативний блок він розглядає як ефективну, універсальну зовнішню оцінку студента, що характеризує здатність випускника до адаптації в змінних умовах навколишнього світу й підвищеній динамічності професійної діяльності [9].

Таким чином, творчі педагогічні вміння складають професійний контекст компетентнісної підготовки вчителя фізичної культури.

Подальшого наукового дослідження потребує компетентнісний підхід до професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури, тому, він вимагає від учасників навчально-виховного процесу кардинально змінювати мету і вектор змісту вищої фізкультурної освіти: від передачі основних знань і вмінь предметного змісту до формування розвиненої особистості із життєвими й професійними компетенціями.

### **Список використаної літератури**

- 1. Абакумова Н. Н.** Компетентностный подход в образовании: организация и диагностика / Н. Н. Абакумова, И. Ю. Малкова. – Томск. – 2007. – 234 с.
- 2. Великий** тлумачний словник української мови : [близько 40 000 слів] / Т. В. Ковальова. Харків : Фоліо, 2005. 767 с.
- 3. Гузій Н. В.** Педагогічний професіоналізм: історико-методологічні та теоретичні аспекти : монографія / Н. В. Гузій. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2004. – 243 с., с.43.
- 4. Данилова Г. С.** Акміологічна модель педагога в ХХІ столітті / Г. С. Данилова, Рідна школа, 2003, червень. – С. 6–9.
- 5. Кремень В. Г.** Система освіти в Україні: Сучасні тенденції і перспективи // Професійна освіта: педагогіка і психологія / За ред. Т. Левовицького, І. Вілш, І. Зязюна, Н. Ничкало. – К. : Ченстохова, 2000. – С.11–31.
- 6. Педагогічна майстерність:** Підручник / І. А. Зязюн, Л. В. Крамущенко, І. В. Кривонос та ін.; За ред. І. А. Зязюна. – 2-ге вид., допов. і переробл. – К. : Вища шк., 2004. – 422 с.
- 7. 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.
- 8. Шиян Б. М.**

Підготовка вчителя фізичної культури третього тисячоліття. / Шиян Б. М. // зб. наук. праць [«Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні»] – Рівне: Принт Хауз, 2001. – Вип.2. – С. 371–374. 9. **Meusburger P.** Milieus of Creativity: The Role of Places, Environments and Spatial Contexts / P. Meusburger, J. Funke, E. Wunder // Milieus of Creativity: An Interdisciplinary Approach to Spatiality of Creativity. Heidelberg : Springer. – 2009. – P. 201–218.; 10. **Ігор Іваній** Компетентнісний підхід до професійної підготовки вчителя фізичної культури, [Електронний ресурс]. – <http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/2674/1/Ivanij.pdf>); 11. **Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті** [Електронний ресурс]. – [http://teacherjournal.com.ua/attachments/10991\\_Доктрина.docx](http://teacherjournal.com.ua/attachments/10991_Доктрина.docx)

**Соколенко О. І. Творчі педагогічні вміння як професійна компетентність майбутнього вчителя фізичної культури**

У статті на основі аналізу наукових праць надано стислу характеристику педагогічних творчих умінь як професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури. Творчі вміння – це реалізовані креативні здатності людини, результатом застосування яких є новий продукт професійної діяльності. Факт реалізації творчих умінь свідчить про переміщення особистості з лав потенційно творчої до дійсно такої.

Для успішної педагогічної діяльності учителю фізичної культури потрібні глибокі професійні знання. Він має володіти досвідом професійної діяльності, який він здобув у процесі професійно-практичної роботи. І, лише пройшовши ці два етапи, він може оволодіти досвідом творчої діяльності й придбати творчі вміння, здатний виявляти педагогічні проблеми, їх осмислювати й вирішувати.

*Ключові слова:* вміння, творчі вміння, педагогічні творчі вміння, професійна компетентність

**Соколенко Е. И. Творческие педагогические умения как профессиональная компетентность будущего учителя физической культуры**

В статье на основе анализа научной литературы предоставлено краткую характеристику педагогических творческих умений как профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры. Творческие умения – это реализованные креативные способности человека, результатом применения которых является новый продукт профессиональной деятельности.

Для успешной педагогической деятельности учителю физической культуры нужны глубокие профессиональные знания. Он должен обладать опытом профессиональной деятельности, которые он получил в процессе профессионально-практической деятельности. И, только пройдя эти два этапа, он может овладеть опытом творческой

деятельности и приобрести творческие умения, способен обнаруживать педагогические проблемы, их осмысливать и решать.

*Ключевые слова:* умение, творческие умения, педагогические творческие умения, профессиональная компетентность

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

The article is based on analysis of scientific papers and provides brief description of teacher's creative skills as a professional competence of future teachers of physical education. Creative skills are implemented human creative abilities resulted to a new product of professional activity. The fact of implementation of creative abilities indicates transfer of the individual from the level of potential creativity to actual thereof.

For successful pedagogical activity, teachers of physical education require professional competencies. He must have professional experience gained during the professional and practical work. And only when he has passed through these two stages, he can acquire experience in creative activity and creative skills, is able to detect educational problems, interpret and solve thereof.

Educational creativity of teachers of physical education is seen as transforming activity aimed at finding and applying new and more effective tools and methods for strengthening of comprehensive health and physical development of children in order to prepare them for life, work, protection of the homeland.

A creative approach to their work is a prerequisite for successful work of future teacher of physical education.

*Keywords:* abilities, creative ability, teacher's creative skills, professional competence

Стаття надійшла до редакції 21.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

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

378.17:796.4

**О. В. Фоменко, В. Х. Фоменко**

**МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ВПРАВАМ ФІТНЕС-АЕРОБІКИ СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ НА ПОЗААУДИТОРНИХ ЗАНЯТТЯХ З НЕТРАДИЦІЙНИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ**

Досліджуючи проблему формування здоров'я студентської молоді, ми хотіли відмітити, що діюча в теперішній час система фізичного

виховання в вищих навчальних закладах недостатньо ефективна для підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості студентів. Найбільш оптимальний шлях підвищення результативності фізичної підготовленості та фізичного стану студенток засновано на запровадженні в навчально-виховний процес принципово нових сучасних оздоровчих технологій, що максимально відповідають індивідуальним особливостям студентів на мотиваційній основі.

Фітнес-аеробіка – це один з видів оздоровчої гімнастики, в якому гармонійно поєднуються гімнастичні вправи з елементами танцю [7]. Вона доступна різноманітним віковим категоріям і особливо популярна серед дівчат вищих навчальних закладів. Це пояснюється тим, що фітнес-аеробіка є ефективним засобом збереження і поліпшення здоров'я підвищення життєдіяльності й дієздатності організму, а також засобом формування правильної постави, ходи і культури руху [11].

Аналіз останніх досліджень і публікацій довів, що у переважній більшості студентів зовсім немає зацікавленості до занять фізичною культурою та спортом, що свідчить про необхідність подальшого пошуку ефективних шляхів формування у неї активно-позитивного ставлення до занять з урахуванням індивідуальних особливостей і потреб кожної людини [1; 4].

Найбільш оптимальний шлях підвищення результативності фізичної підготовленості та фізичного стану студенток засновано на запровадженні в навчально-виховний процес принципово нових сучасних оздоровчих технологій, що максимально відповідають індивідуальним особливостям студентів. Цим вимогам відповідає один з нетрадиційних видів гімнастики – фітнес-аеробіка. Комплексне використання позааудиторних занять фітнес-аеробікою сприятиме підвищенню зацікавленості студенток до занять фізичними вправами, їх руховому самовдосконаленню і розвитку рухових здібностей, це є актуальним аспектом нашого дослідження.

Тому назріла нагальна потреба розробки методики використання у процесі фізичного виховання студенток оздоровчих технологій з нетрадиційних видів гімнастики [2; 6].

Метою нашого дослідження є обґрунтування та використання методичних особливостей навчання вправам фітнес-аеробіки, що спрямовані на оздоровлення студенток у процесі позааудиторних занять з нетрадиційних видів гімнастики.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити теоретичні знання й практичний досвід з організації та змісту фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів у процесі позааудиторних занять.

2. Провести аналіз мотивації та фізичного стану студенток щодо занять фізичним вихованням та можливостей застосування вправ фітнес-аеробіки у процесі позааудиторних занять нетрадиційних видів гімнастики у вищих навчальних закладах.

3. Встановити методичні особливості занять фітнес-аеробіки та визначити вплив на фізичний стан і рівень розвитку рухових здібностей студенток вищих навчальних закладів.

Для вирішення завдань дослідження було застосовано загальноприйняті методи дослідження та власно розроблені дослідницькі методики: теоретичний аналіз, синтез та узагальнення інформації; педагогічне спостереження та анкетування.

Нами було досліджено 80 студенток 18-19 віку та сформовані експериментальні і контрольні групи. У кожній групі займалися по 20 студенток. Розподіл студентів по групам проводився за результатами анкетування з метою виявлення мотивації студенток до позааудиторних занять й занять з фізичного виховання засобами нетрадиційних видів гімнастики та їх вплив на стан здоров'я студенток.

Тому експериментальна група займалась по запропонованій нами методикою вправ фітнес-аеробіки, а контрольна група займалась за типовою навчальною програмою з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації [8].

Оздоровча спрямованість занять в експериментальній групі досягалася підбором загальнорозвиваючих гімнастичних вправ для різноманітних частин тіла. Вся різноманітність вправ класифікувалась наступним чином: вправи для рук і плечового пояса, тулуба, м'язів ніг, формуванню правильної постави, розвитку рухливості в суглобах. Основними засобами фітнес-аеробіки були музика і вправи, які включали загальнорозвиваючі елементи, а також елементи гімнастики, акробатики, народних, побутових, класичних і сучасних танців, вправи на лаві та інші.

Для кожного заняття встановлювалась мета і завдання, рівень фізичної підготовки, взаємозв'язок з іншими розділами; розроблення контрольних блоків вправ і вимог для визначення успішності з розділу фітнес-аеробіки; визначення тривалості частин заняття при тричастинній загальноприйнятій структурі. Ми пропонували загальні методичні рекомендації щодо проведення заняття з фітнес-аеробіки в експериментальній групі.

1. Готуючись до проведення заняття викладач, по-перше, визначав тривалість частин заняття, розподіляв цей час на засоби, що використовуються: вправи на ходьбу, біг на місці, вправи сидячи, лежачі тощо.

2. Підібрати відповідні вправи, визначити їх темп і ритм виконання. Треба пам'ятати, що підбір вправ залежить від завдань для вирішення яких складається комплекс, що залежить від віку й фізичної підготовки студентів. Під час чергування вправ важливо дотримуватися таких правил:

- а) враховувати принцип поступового збільшення навантаження;
- б) чергувати вправи так, щоб у роботу включалися послідовно різні частини тіла; руки, плечовий пояс, шия, тулуб, ноги.
- в) зміна роботи різних частин тіла підвищує ефективність зусиль і створює умови для відпочинку працюючих м'язів.

3. Викладач підбирав відповідну музику й записував її. Під час добору музичного супроводу треба пам'ятати, що він повинен відповідати характеру вправ, які виконуватимуться, їх темпу, ритму й тривалості. Ритм музики чіткий, темп виконання повільний, середній і швидкий. Можна готуватися до занять і в іншій послідовності. Спочатку добрати музику, а потім провести умовний розподіл за видами вправ, дібрати вправи відповідно до ритму, темпу, характеру музики. При доборі музичного супроводу важливо пам'ятати, що для різновидів ходьби добирається весела, запальна, музика з чітким ритмом. Для бігових і стрибкових вправ використовується стрімка й швидка музика, загальнорозвивальні вправи виконуються в різному темпі з різною амплітудою. Тому музика повинна відповідати конкретній вправі. В основній частині заняття використовують сучасні танцювальні ритми, можна використовувати ритмічну музику з текстом і без тексту. В основу комплексів покладено три-частинну форму заняття.

У підготовчій частині відбувається підготовка організму, тому вправи, які виконувалися у цій частині уроку, включали різновиди ходьби, бігу, стрибки з поступовим збільшення амплітуди і темпу. Кількість повторів у підготовчій частині складає 8-12 разів. Поступово кількість збільшується до 16 разів. Рекомендується використовувати біг у повільному темпі для підготовки серцево-судинної та дихальної систем до значного майбутнього навантаження.

Основна частина складається з чотирьох серій вправ різної інтенсивності: перша серія – вправи в положенні стоячи; друга і четверта серії – бігові, стрибкові й танцювальні вправи; третя серія – вправи з різних вихідних положень стоячи й сидячи. Перша серія вправ в основній частині у вихідному положенні стоячи починається з рухів долонями, стопами, головою. Більшість вправ становлять поєднання рухів у різних частинах тіла, вони набувають танцювального характеру. Танцювальні серії виконуються стоячи, короткі хореографічні блоки, мінімум бігових і стрибкових вправ. При цьому кінцеве положення попереднього буде вихідним для наступного, тобто використовується поточним методом проведення вправ. Це дає змогу плавно переходити від однієї вправи до іншої без зупинки та порушення ритму. До другої та четвертої серій в основній частині можна використовувати бігові, стрибкові вправи, елементи енергійних танцювальних вправ. Серію рекомендують починати з легкого бігу, який переходить в різновиди бігових вправ, а потім стрибки. Вправи повинні поєднуватися з рухами головою, руками, що значно збільшує інтенсивність навантаження. Більшість вправ цих серій виконується у танцювальному стилі різних видів аеробіки, які збільшують вплив на емоційну сферу тих, хто займається. У третій серії вправ у вихідному положенні сидячи й лежачі (партерна частина) між біговою і партерною серіями є 1-3-хвилинний перехідний період. Темп рухів поступово знижується, виконуються вправи на розслаблення з переходом у положення сидячи і лежачи.



До заключної частини заняття фітнес-аеробіки входять вправи на розслаблення, елементи аутотренінгу, дихальної гімнастики. Для контролю й оцінки комплекси умовно поділяються на блоки [3; 5].

Займатися фітнес-аеробікою можна в групі і самотійно. Групові заняття мобілізують на виконання вправ у повну силу. Самостійні заняття, звичайно, вимагають великих вольових зусиль, внутрішньої дисципліни, потрібно змусити себе регулярно проробляти комплекс. При самотійному розучуванні вправ студенткам рекомендується дотримуватися наступної послідовності:

1. Розібрати опис вправи та методичні вказівки по техніці виконання.

2. Вивчити рух по малюнку або відеозапису.

3. Знову прочитати опис. При цьому, заглядаючи в книжку, постаратися відтворити вправу в повільному темпі, чітко фіксуючи вихідні і кінцеві положення, без музичного супроводу.

4. Зробити вправи кілька разів самотійно.

5. Спробувати виконати вправи під музику в повільному темпі, через такт, а потім на кожен такт.

У заняттях з нетрадиційних видів гімнастики всі ці рекомендації повинні виконуватися в кожную сторону. Комплекс розучується і запам'ятовується вроздріб і по серіям. Дуже важливо закріпити послідовність виконання вправ. Тільки після цього можна виконувати вправи без пауз, потоковим способом, адже в цьому і полягає зміст комплексу з фітнес-аеробіки. Спочатку потрібно вивчити 3-4 вправи, думкою повторити їх, а потім повторити їх у половини сили, а вслід у повну силу під музику легше.

Систематичний контроль і самоконтроль за настроєм, самопочуттям, сном, працездатністю, вагою, станом здоров'я дозволяють регулювати обсяг і інтенсивність навантаження. Щоб не нашкодити здоров'ю в процесі самотійних занять, необхідно здійснювати педагогічний і медичний контроль. Педагогічний контроль здійснюється по якості і кількості виконаних вправ, міміці, погодженості з музикою, по соматичним і вегетативним реакціям. Медичний контроль – по самопочуттю, пульсу, вазі, ритму подиху і т.д.

Проведене експертне опитування та порівняльний аналіз фізичного стану і рухових здібностей студенток 18-19 років вищих навчальних закладів. Відзначено значний інтерес до занять фізичного виховання з використанням запропонованих вправ з фітнес-аеробіки. Встановлено що, основними шляхами вдосконалення фізичного виховання студенток в системі освіти можуть бути сформовані потреби в зміцненні здоров'я за допомогою нетрадиційних видів гімнастики, а у даному випадку фітнес-аеробіки [9; 10].

Наприкінці нашого дослідження ми прийшли до таких висновків.

Аналіз літературних джерел показав, що однією з головних стратегічних завдань системи освіти України є виховання студентської

молоді з відповідальним ставленням до власного здоров'я. Дослідження впливу оздоровчих програм з нетрадиційних видів гімнастики на фізичну підготовленість та функціональні можливості студенток є важливим завданням сучасних наукових досліджень в галузі фізичного виховання, а розробка нових методик навчання, у даному дослідженні це фітнес-аеробіка, яка дозволяє підвищити інтерес до занять з фізичного виховання, сприяють зміцненню здоров'я та формують здоровий спосіб життя студентської молоді, є своєчасним і актуальним завданням.

Встановлено, що одними з популярних і дуже динамічних різновидів сучасної оздоровчої системи фізичного виховання є методика з фітнес-аеробіки. Такі заняття показані як студентам основної групи, так і студентам з обмеженими можливостями. Логічно підібрані вправи, що засвоюються з музичним супроводом без пауз пасивного відпочинку, стимулюють діяльність серцево-судинної й дихальної систем, сприяють покращенню постави, координації та пластичності, формуванню і розвитку найважливіших рухових якостей і навичок студенток.

Перспективи подальших досліджень будуть направлені на подальше вивчення фізичного стану та рівня розвитку рухових здібностей студенток старших курсів вищих навчальних закладів, які займаються нетрадиційними видами гімнастики.

#### **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. Ивашенко Л. Я.** Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Ивашенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К.: Науковий світ, 2008. – 197 с.
- 4. Круцевич Т. Ю.** Рекреация 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.
- 5. Крючек Е. С.** Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: Учебно-метод. пособие / Е. С. Крючек – М.: Терра-спорт, 2001. – 64 с.
- 6. Левицкий В.** Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / В. Левицкий // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 27–31.
- 7. Лисицкая Т. С.** Аэробика: Теория и методика: в 2 т. / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М.: «Федерация аэробики», 2002. – Т. 1. – 232 с.
- 8. 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.
- 9. Сергієнко Л. П.** Методи наукових досліджень у фізичній культурі: Навчально-методичний комплекс / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв, 2009. – 126 с.
- 10. Сиднева Л. В.**

Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания / Л. В. Сиднева, С. А. Гониянц, Т. С. Лисицкая. – Троицк : Тровант лтд, 2000. – 60 с.  
**11. 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. Методичні особливості навчання вправам фітнес-аеробіки студенток вищих навчальних закладів на позааудиторних заняттях з нетрадиційних видів гімнастики**

В статті на основі аналізу наукових праць та для вирішення завдань дослідження було використані особливості методики навчання вправам фітнес-аеробіки, як одним з нетрадиційних видів гімнастики в якому гармонійно поєднуються вправи з елементами танцю. Це є ефективний засіб збереження і поліпшення здоров'я, підвищення життєдіяльності й дієздатності організму. При використанні методики навчання вправам фітнес-аеробіки на позааудиторних заняттях студенткам рекомендується дотримуватися особливості в послідовності виконання вправ та самостійним вивченням розроблених методичних рекомендацій.

*Ключові слова:* нетрадиційні види гімнастики, позааудиторні заняття, фітнес-аеробіка.

**Фоменко Е. В., Фоменко В. Х. Методические особенности обучения упражнениям фитнес-аэробики студенток высших учебных заведений на внеаудиторных занятиях по нетрадиционным видам гимнастики**

В статье на основе анализа научных работ и для решения задач исследования были использованы особенности методики обучения упражнениям фитнес-аэробики, как одним из нетрадиционных видов гимнастики в котором гармонично сочетаются упражнения с элементами танца. Это эффективный способ сохранения и улучшения здоровья, повышение жизнедеятельности и жизнеспособности организма. При использовании методики обучения упражнениям фитнес-аэробики на внеаудиторных занятиях студенткам рекомендуется придерживаться особенностей в последовательности выполнения упражнений и самостоятельному изучению разработанных методических рекомендаций.

*Ключевые слова:* нетрадиционные виды гимнастики, внеаудиторные занятия, фитнес-аэробика.

**Fomenko O., Fomenko V. Methodological Peculiarities of Teaching Fitness-Aerobics Exercise Students of Higher Educational Establishments on the Extracurricular Classes with Nontraditional Types of Gymnastics**

Among the new sports that have appeared in the world, more and more popular in our country that won such kind of sport as fitness aerobics. Born as a fitness and wellness system, aerobics soon became one of the sports that

have its strict rules and system events. A Fitness 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 fitness-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 fitness-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:* non-traditional types of gymnastics, extracurricular classes, fitness-aerobics.

Стаття надійшла до редакції 26.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

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

УДК 378.091.8:796.087

**В. Ю. Чалий**

### **ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ВНЗ ЗАСОБАМИ КВЕСТ-ГРИ**

На сьогодні в освітньому просторі України фізична культура є комплексним і складним соціальним явищем, що виконує провідну роль у формуванні здорового способу життя молодого покоління. У педагогічних ВНЗ фізичній культурі приділяється значна увага, проте фахівці вбачають послаблений інтерес і, як наслідок, незрозуміння потреби у студентів до занять фізичною культурою та спортом [1, с. 4]. Щоб забезпечити й створити необхідні передумови здорового способу життя студентської молоді, залучити до активного способу життя

та продуктивної професійно-педагогічної діяльності, педагоги з фізичного виховання повинні впроваджувати у навчальний процес інноваційні форми та методи навчання, що сприятимуть мотивації до занять фізичними вправами. Нагальність пошуку способів навчання й виховання здорової людини, а не тільки збереження й підтримка здоров'я, передбачає проблему формування готовності майбутнього вчителя до створення та використання здоров'язбережувальних освітніх технологій на одне зі значущих місць у педагогічній науці [4, с. 605–610]. Оскільки студенти педагогічного ВНЗ – це майбутні педагоги, які виховуватимуть наступні покоління, а погіршення у стані здоров'я – головна проблема ХХІ століття, то проблема формування мотивації до занять фізичною культурою є особливо актуальною.

На основі аналізу наукових джерел визначено, що проблема мотивації до занять фізичною культурою є предметом особливої уваги як у теорії педагогіки, так і в методиці фізичного виховання. Цілісний підхід до формування здоров'я людини розглядали М. Амосов, Т. Бойченко, Е. Булич, О. Міхесенко, І. Муравов тощо; проблема шляхів створення здоров'язбережувального освітнього середовища висвітлюється у роботах О. Багінської, О. Єжової, В. Пристинського; створення методологічних засад здоров'язбережувальної діяльності досліджували Н. Башавець, Ю. Бойчук, П. Джуринський, О. Дубогай, Н. Завидівська, Л. Лисенко, В. Омеляненко, В. Оржеховська тощо; формування мотивації до зміцнення здоров'я засобами фізичного виховання досліджувала Т. Круцевич. Проте теоретичне підґрунтя для застосування квест технологій, як засобу мотиваційної діяльності у фізичному вихованні спеціально ще не розглядалися.

Мета роботи полягає в тому, щоб з'ясувати особливості пізнавальної активності на заняттях із фізичної культури та визначити роль використання квест технологій і надати рекомендації, спрямовані на підвищення мотивації студентів педагогічних ВНЗ до занять фізичними вправами, які сприятимуть фізичному розвитку й зміцненню фізичного та психічного здоров'я студентської молоді, що впливатиме в подальшому на позитивний розвиток здорового способу життя їхніх вихованців.

У дослідженні брали участь 75 студентів 1-3-х курсів різних факультетів Харківського коледжу Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи: аналіз науково-методичної літератури, проведення квест-гри та анкетування.

За допомогою анкетування з'ясовано, що 60% вважають заняття фізичною культурою необхідним для своєї майбутньої діяльності, натомість 40% опитаних дотримуються протилежної думки. Наголошуємо на тому, що 35% опитаних студентів самостійно займаються фізичними вправами 5 разів і 45% – 3 рази на тиждень в

навчальний час, серед яких фізкультпаузи, фізкультхвилинки, а в позанавчальний, особливо влітку – бігом, плаванням, але 20% не витрачають час взагалі на заняття фізичними вправами.

Оскільки більшість студентів педагогічних ВНЗ – це дівчата, то досліджуючи мотиви, що спонукають їх займатися фізичною культурою, з'ясовано, що найбільш популярними мотивами є такі: корекція фігури – 45%; формування красивої постави – 20%; зміцнення і збереження здоров'я – 15%; мотив ігри і розваги – 10%; збільшення рухової активності – 5%; знаходження друзів – 2%; розвиток фізичних якостей – 3%.

За результатами дослідження більшість опитуваних отримують інформацію стосовно фізичної культури на заняттях із фізичної культури, тому вони і є провідною формою роботи зі створення позитивної мотивації до занять фізичною культурою. Але зважаючи на ряд досліджень, в яких зазначено, що стандартні форми проведення занять фізичною культурою зменшують інтерес до фізичного виховання і, як наслідок – пропуски занять, потрібно акцентувати увагу саме на форми і методи навчання.

Спираючись на наукові дослідження зазначимо, що необхідною передумовою формування інтересу до занять фізичною культурою є надання студентам можливості виявити свої здібності (фізичні, творчі, розумові). Чим активнішими є методи навчання, тим легше зацікавити учасників занять [3, с. 173–179]. Як зазначалося вище, цікавим є те, що вимагає проявити творчі здібності (створювати разом сценарії спортивних свят з використанням естафет, пісень, рухливих ігор; долати завдання з квесту, де потрібно виконати і фізичні вправи, і творчі завдання (малюнок, пісня, танок, загадки), натомість одноманітні завдання не викликають інтересу [2, с. 47]. Через те, що не всі студенти відвідують секції з фізичного виховання, а тому й не беруть участі у спортивних змаганнях (що свідчить про їхню низьку фізичну підготовленість), тому характерним є те, що у них відсутній інтерес до спортивно-масових і оздоровчих заходів.

Для вирішення зазначеної проблеми викладачі кафедри фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, виокремлюють найбільш бажані для молоді засоби та методи навчання – це колективні, цілеспрямовані й емоційно насичені заняття, що спонукають до творчої активності та насичені ігровим змістом. На заняттях із фізичної культури проводились спортивна рольова гра (квест) «Козацький скарб» (сприяє вихованню в здоровій молоді, патріотів та формування здорового образу життя та вивчення історії рідного краю, міста та України), а також для груп, що перебувають на карантині й не відвідують спортивної зали – Веб-квест «Полювання на ідеальну фігуру» (розвивається кмітливість, винахідливість, уважність, творчість, а також швидкість), що, використовуючи інформаційні ресурси Інтернет і, інтегруючи їх

у навчальний процес, допомагає ефективно формувати низку компетенцій: соціальних, навчальних, комунікативних, інформаційних.

Проведення Веб-квесту передбачає досить не простий пошук інформації в мережі, де учасники вчаться використовувати інформаційний простір Інтернет для розширення сфери своєї творчої діяльності.

Провідними завданнями квесту було – зацікавити сучасну молодь виявляти відданість Батьківщині та українському народу через відродження національних і загальнолюдських духовних та моральних цінностей; популяризувати фізичну культуру та спорт серед студентської молоді; формувати свідоме ставлення до здорового способу життя, збереження та зміцнення особистого здоров'я. У конкурсі брали участь команди студентів віком від 15 до 18 років. До складу команди входили від 6 до 10 учасників. Викладач, який проводить квест, безпосередньої участі не бере. Команда має право самостійно обирати свою назву, логотип. Квест-гра складається з кількох завдань, кожне завдання має одну або дві підказки та встановлений організаторами час виконання, що складає дві години, з урахуванням штрафного часу. Якщо команда пройшла всі точки встановленого маршруту й фінішувала раніше встановленого часу їй нараховуються бонусні бали (1 хвилина – 1 бал), а, якщо команда фінішувала у позавстановлений час їй нараховується штрафний бал: 1 хвилина – мінус 1 бал від загальної кількості балів. Переможцем стає команда, що за сумою балів і часу виконання завдань, компенсованого за рахунок виконання цих завдань, швидше за всіх пододала встановлений маршрут, проте, якщо однакова кількість балів у двох команд, переможцем стала команда, що фінішувала першою.

До основних переваг зазначимо, що застосування квесту дозволяє: пізнати студентам один одного в умовах необхідності прийняття швидких рішень; виявити приховані здібності, потенційних лідерів, інтелектуалів, студентів-логістів, які вміють прорахувати на декілька ходів вперед; розвивати логічне мислення, інтуїцію, уміння швидко знаходити вихід із складної ситуації, знайти спільну мову з різними особами; краще ознайомитися з темою заняття; спільно пережити (завдяки ігровим етапам) емоційні сплески, що психологічно зближує учасників, викликає масу позитивних емоцій і радісних спогадів, сприяє розвитку комунікабельності; розвивати, на інтелектуальних етапах гри, ерудицію і виявляти спритність.

Педагогічний процес формування готовності студентів до реалізації здоров'язбережувальних технологій слід розглядати не тільки як окремий складник системи підготовки висококваліфікованих фахівців, а і як форму освіти молоді, зважаючи на їх індивідуальні потреби у здобутті певних знань, формуванні умінь і навичок, особистісному і професійному зростанні. Для того, щоб формувати у студентів педагогічних ВНЗ стійкої мотивації до занять фізичною культурою необхідно, починаючи з першого курсу запроваджувати у заняття

фізичної культури новітні технології навчання, що сприятиме формуванню сучасних поглядів на роль фізичної культури у процесі становлення особистості; пропагувати фізичну культуру і спорт; стимулювати прагнення бути здоровим і виховувати здорову націю. Також важливо скерувати студентів на опанування системою загальнотеоретичних, спеціальних і методичних знань фізичної культури у виховній роботі з подальшим їх використанням за фахом.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в упровадженні концепції формування готовності майбутніх педагогів до використання здоров'язбережувальних технологій у професійній підготовці.

### **Список використаної літератури**

- 1. Гаркуша С. В.** Теоретичні та методичні засади формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Гаркуша Сергій Васильович. – Чернігів, 2015. – 40 с.
- 2. Канюк С.** Психологія мотивацій / С. Канюк – Київ: Либідь, 2002. – 304 с.
- 3. Литвиненко І.** Причини безвідповідального відношення молоді до свого здоров'я / І. Литвиненко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація : Матеріали Міжнар. наук.-практ. конференції. – Миколаїв : МДПУ, 2002. – С. 173–179.
- 4. Павленко І. О.** Формування у студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури / І. О. Павленко, Л. І. Бережна, О. Р. Сидоренко // Теорія і практика фізичного виховання. – 2010. – № 1–2. – Том 1. – С. 605– 610.

### **Чалий В. Ю. Шляхи формування мотивації до занять фізичною культурою у студентів педагогічного ВНЗ засобами квест-гри**

Стаття присвячена проблемі низької мотивації студентів педагогічних ВНЗ до занять фізичною культурою. У роботі визначено основні чинники, що впливають на актуалізацію навчальної діяльності; проаналізовано застосування квест технології, як засобу мотивації до занять фізичною культурою; обґрунтовано мотиви, що впливають на посилення інтересу до занять фізичними вправами.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в упровадженні концепції формування готовності майбутніх педагогів до використання здоров'язбережувальних технологій у професійній підготовці.

*Ключові слова:* мотивація, студенти, фізична культура, квест технологія, Веб-квест, здоровий спосіб життя.

### **Чалый В. Ю. Пути формирования мотивации к занятиям физической культурой у студентов педагогического ВУЗа средствами квест-игры**

Статья посвящена проблеме низкой мотивации студентов педагогических вузов к занятиям физической культурой. В работе



определены основные факторы, влияющие на актуализацию учебной деятельности; проанализированы применения квест технологии, как средства мотивации к занятиям физической культурой; обоснованно мотивы, влияющие на усиление интереса к занятиям физическими упражнениями.

Перспективы дальнейших исследований видим во внедрении концепции формирования готовности будущих педагогов к использованию здоровьесохранных технологий в профессиональной подготовке.

*Ключевые слова:* мотивация, студенты, физическая культура, квест технология, Веб-квест, здоровый образ жизни.

### **Chaly V. Ways of Formation of Motivation to Physical Training in Pedagogical High School Students Means Quest-Game**

The article deals with the problem of low motivation of students of pedagogical universities to physical training. The paper identifies the main factors affecting the actualization of educational activities; Quest analyzed the use of technology as a means of motivation for physical training; grounded reasons affecting the growing interest in exercise.

The educational process of building of students' readiness the implementation of health saving technologies should be considered not only as a separate component of the training system of highly knowledgeable specialists, but as a form for teaching the youth, taking into account their individual abilities for getting special knowledge, development of skills and abilities, personal and professional growth.

In order to develop steady motivation to doing physical exercises and activities in the students of teacher training higher educational institutions it is necessary to implement the latest educational technologies in the Sports classes beginning from the first year of education, that will allow to shape modern views on physical culture in the course of personality development; to popularize physical culture and sports; and to promote the striving to keep fit and raise healthy nation.

*Key words:* motivation, students, physical education, technology Quest, Quest Web, healthy lifestyle.

Стаття надійшла до редакції 22.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

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

УДК 378.015.31: 613

**П. В. Ярошенко, Н. О. Гайдук**

### **ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ**

Останнім часом відбулося різке зниження рівня життя, погіршення екологічних умов, скорочення медичних і соціальних державних програм на перший план висувуються проблеми фізичного здоров'я сучасної молоді. У загальному комплексі умов, які визначають рівень здоров'я сучасного студентства, першочергового значення набуває їхній здоровий спосіб життя [1]. На жаль, останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення, зокрема молоді.

Проведені авторами дослідження свідчать, що майже у всіх країнах студенти визначаються як групи підвищеного ризику, у студентів значно частіше, ніж у молодих людей інших соціальних груп того ж віку спостерігається істотне погіршення стану здоров'я. У результаті щорічних оглядів студентів різних вищих навчальних закладів України було встановлено, що 70-80% першокурсників мають відхилення у стані здоров'я. Взагалі майже 90% студентської молоді мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість. Збільшення вимог до рівня здоров'я підготовки фахівців, інтенсифікація навчального процесу, значні навантаження, виражене і тривале психоемоційне напруження часто призводять до перенапруження і зриву адаптаційних механізмів, розвитку патологічних функціональних відхилень і захворювань [2].

Сьогодні успішне оволодіння вищою освітою можливе лише за умови достатньо високого рівня здоров'я, тому врахування особливостей способу життя, а саме фізичної активності і позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, є важливим елементом організації фізичного виховання студентської молоді.

Тривале використання методів, засобів та змісту занять з фізичного виховання в закладах освіти, їх освітньо-виховний потенціал не впливав належним чином на особистість і соціально-професійну готовність майбутніх спеціалістів, тобто не впливав на світогляд, формування переконань, ціннісних орієнтирів на фізичне культуру, активну позицію по відношенню до неї.

В останні роки значно зріс обсяг робіт, присвячених дослідженню ефективності впровадження діяльності, спрямованої на забезпечення здорового способу життя студентської молоді. Численні автори [3] зазначають, що здоровий спосіб життя, особливо для студентів в період навчання у вищих навчальних закладах, повинен стати щоденною потребою. Тільки виховання цієї потреби у студентські роки, дасть змогу забезпечити в майбутньому збереження здоров'я. Актуальність питання

формування та інтеграції навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладах обумовлена тим, що саме в цей період закладається фундамент здоров'я, який забезпечує психофізичну готовність майбутніх фахових спеціалістів до професійної готовності.

Формування здорового способу життя, здійснюється у процесі її соціалізації. Саме соціокультурне середовище, у тому числі сприяють становленню особистості в усіх її значущих проявах. Але поряд з цим вони обмежують той простір, у межах якого вона може виявити і реалізувати свою творчу людську сутність та індивідуальність. Дослідження зв'язку між формуванням здорового способу життя та особливостями соціокультурного середовища, особливо у промислових регіонах, що впливають на її готовність до перетворюючої, інноваційної діяльності належить до низки найбільш гострих і актуальних педагогічних проблем сьогодення.

Масштабність та багаторівнева складність творчого рішення проблеми формування здорового способу життя, крім іншого, мала своє відображення у різноманітній літературі, присвяченій не тільки навчальним заняттям педагогів, але й у їх позанавчальній діяльності.

У першу чергу це стосується формування культури здоров'я майбутніх педагогів, яке мало своє відображення в дослідженнях С. Авчиннікової, Г. Апанасенка, Г. Буліча, М. Віденського, В. Горашука, Г. Кривошеєвої, О. Міхеєнко, І. Муравова.

Здоровий спосіб життя та культура здоров'я молоді, як показали І. Амелеченко, Ю. Антіпов, В. Баранов, О. Брижаний, П. Віноградов, С. Волкова, О. Жабокрицька, О. Куц, С. Марчук, є найважливішим фактором розвитку кожної особистості; вони формуються як у процесі навчання, так і у наступній професійній діяльності спеціалістів, сприяючи їх фізичному та психоемоційному самовдосконаленню, створюючи необхідні умови для їх морального і креативного розвитку.

Більшість досліджень та науково-методичних видань, інформаційних джерел останнього десятиріччя, зорієнтовані переважно регіональні аспекти та позанавчальна діяльність, спрямовані на формування здорового способу життя.

Сучасний стан розвитку українського суспільства характеризується посиленням уваги соціуму до проблем стану здоров'я та якості життя підростаючих поколінь, а також до питань щодо формування повноцінної, гармонічної, всебічно розвиненої особистості, здатної адекватно сприймати великі традиції українського народу, його багату культуру, а також креативно збільшити матеріальні та духовні цінності, просуваючи нашу країну шляхом європейської та світової інтеграції.

У філософському розумінні спосіб життя – це синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей (індивідів та соціальних утворень) у поєднанні з умовами життя суспільства. Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку (стиль життя) людей та їх духовні

цінності. Тобто поведінка, або стиль життя, є одним з найважливіших елементів способу життя в цілому, який не може не впливати на здоров'я окремої особи або на здоров'я тих чи інших соціальних груп населення.

Т. Бойченко зазначає, що здоров'я є багатомірний і цілісний феномен гармонійної життєдіяльності людини, що знаходить свій вияв через взаємоузгоджені стани, явища і процеси формування, зміцнення, збереження, споживання, відновлення, передачі фізичних, психічних, соціальних і духовних складових життя людини, суспільства в цілому.

Сучасні напрями формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів розроблені Н. Завидівською. На її думку, нова концепція фізкультурно-спортивної політики має орієнтуватися саме на формування здорового способу життя.

У дослідженні Н. П'ясецької розглядається проблема формування валеологічної культури майбутніх учителів у вищих закладах освіти. Метою цієї роботи є визначення педагогічних умов, що забезпечують ефективність формування валеологічної культури, де провідними інтегративними властивостями є валеологічна спрямованість особистості вчителя й цілісність його професійної діяльності. Результати дослідно-експериментальної роботи дозволили автору визначити сукупність педагогічних умов формування валеологічної культури, де однією з провідних є включення майбутнього вчителя в інноваційну діяльність, а інноваційне середовище стимулює індивіда до творчого валеологічного пошуку. Узагальнюючи висновки досліджень О. Ваценка, Л. Лахнової, С. Свириденко, В. Несторенко, Г. Голобородько, зазначимо, що їх думки щодо формування здорового способу життя збігаються в одному: цей процес треба починати як можна раніше з дошкільного та молодшого шкільного віку дитини.

Варто пам'ятати, що в цивілізованих країнах принцип природо-відповідності виховання має провідне значення.

З поняття «здоров'я» тісно пов'язане та часто вживається з поняттям «спосіб життя». Хоч у першій половині XX століття вже були роботи, присвячені цій темі, вважається, що мода на здоровий спосіб життя йде з США, починаючи з 70-х років. Це одна з найбільш важливих категорій, що включає уявлення про будь – який вид чи тип життєдіяльності людини. Ця категорія характеризується особливостями повсякденного життя людини, яке містить: трудову діяльність, спосіб проведення дозвілля, особливості побуту, задоволення як матеріальних, так і духовних потреб, участь у житті соціуму, норми та правила поведінки. Дослідники виділяють основні фактори, що визначають спосіб життя людини: рівень загальної культури та її освіченість; матеріальні умови життя; статеві, вікові та конституціональні особливості людини; стан здоров'я; характер екологічного оточення; особливості набутої професії та пов'язана з нею трудова діяльність; особливості сімейних стосунків та сімейного виховання; навички людини; можливості задоволення біологічних та соціальних потреб.

Спосіб життя включає три категорії: рівень життя, якість життя та стиль життя. Рівень життя – більш економічна категорія, виражається ступенем задоволення матеріальних, культурних та духовних потреб. Якість життя характеризує комфорт і задоволення людських потреб. Це визначення належить до соціологічних категорій. Стиль життя треба розуміти через поведінку людини. Це стандартні форми поведінки, під які підпорядковується психологія та психофізіологія особистості (соціально-психологічна категорія).

У сучасній парадигмі знань під способом життя розуміють стійкий, що склався під дією соціальних, культурних, матеріальних та професійних обставин, спосіб життєдіяльності, який проявляється в нормах спілкування, поведінці, складі мислення, традиціях [5]. При цьому виділяють економічну, соціологічну, соціально-психологічну складові категорії «спосіб життя». Визначаючи факторну вагу цих складових у формуванні здоров'я людини, необхідно виділити поняття «стиль життя». Саме він (стиль) носить персоніфікований характер і визначається історичними, національними традиціями, отриманою освітою та особистісними нахилами [4].

У сучасній соціальній практиці склалася думка і про структуру здорових звичок, що мають пряме відношення до здорового способу життя й здоров'я людини. До них зазвичай відносять: оптимальний руховий режим; тренування імунітету й загартовування; раціональне харчування; психофізіологічну регуляцію; раціонально організовану життєдіяльність; відсутність шкідливих звичок; здоров'я зберігаючу самоосвіту й самовиховання.

Аналіз основних компонентів здорового способу життя дозволяє стверджувати, що він має індивідуальний характер і здебільшого залежить від ціннісних орієнтацій людини, світогляду, культури, традицій, соціального та морального досвіду. Ціннісні орієнтації передбачають вільний вибір суспільних цінностей, на які особистість орієнтується та якими керується у своїй діяльності. При цьому базові компоненти здорового способу життя, як і природні фізичні чинники, не лікують у звичному розумінні, проте нормалізують, підтримують біологічні рухові, психоемоційні та інтелектуальні процеси, що притаманні цьому об'єкту.

Поняття «здоровий спосіб життя» інтегрує взаємозв'язок способу життя та здоров'я людини. Здоровий спосіб життя об'єднує всі умови, особистісні якості, процеси, тобто все, що допомагає нормальному функціонуванню людини в професійній, суспільній, побутовій сферах. Це визначення також виражає ставлення людини, орієнтир її діяльності щодо зміцнення та розвитку індивідуального та суспільного здоров'я. Здоров'я має бути найпершою потребою людини, але її задоволення носить складний, обумовлений характер і не завжди призводить до потрібного результату.

Здоровий спосіб життя пов'язаний з особистісно-мотиваційною сферою людини, з соціальними, фізичними можливостями та здібностями. Дуже важливо, що для того, щоб підтримувати здоров'я на оптимальному рівні, тільки уникати факторів ризику (алкоголізм, тютюнопаління, наркоманія, нераціональне харчування) недостатньо, треба розвивати тенденції, які працюють на формування здорового способу життя й репрезентуються в різних факторах життя людини.

До основних принципів здорового способу життя належать:

- соціальні: спосіб життя повинний бути естетичним, моральним, вольовим;
- біологічні: спосіб життя повинний відповідати віковим особливостям, забезпеченням енергетично, зміцнюючим та ритмічним.

Реалізація цих принципів залежить від соціально-економічних заходів та формування моделей поведінки людини. Дотримання здорового способу життя передбачає:

- прагнення до фізичної досконалості;
- досягнення душевної, психічної гармонії в житті;
- забезпечення повноцінного харчування;
- виключення з життя самодеструктивної поведінки;
- дотримання правил особистої гігієни: очищення організму та його загартовування.

Таким чином, ми розглянули багато спроб видатних учених – психологів вибудувати завершену систему уявлень про здоров'я та здоровий спосіб життя. Але навіть переконливі моделі та еталони досліджень не в змозі включити багатоаспектність та комплексність цих понять.

Феноменологія здоров'я багатогранна. Вона зближує межі тілесного та духовного, біологічного та соціального, індивідуального та глобального.

Культурно-історичні епохи по-різному визначають сутність здоров'я та здорового способу життя. Ми звернули увагу на ті аспекти, що залишаються стабільними впродовж століть і мають надзвичайне значення для сьогодення, а саме:

- Цілісність людської особистості виявляється, насамперед, у взаємозв'язку і взаємодії психічних і фізичних сил організму. Гармонія психофізичних сил підвищує резерви здоров'я, яке має специфіку проявлятися на фізичному, психологічному та соціальному рівнях.
- Спосіб життя у всі часи трактується як тип життєдіяльності людини, основними параметрами якого є праця, побут, суспільно – політична та культурна діяльність, різноманітні звички та поведінка. Якщо їх організація і зміст сприяють зміцненню здоров'я, то можна говорити про реалізацію здорового способу життя.

- Здоровий спосіб життя розглядаємо як сукупність видів діяльності, які забезпечують оптимальну взаємодію індивіда з навколишнім середовищем.

- Здоровий спосіб життя інтегрує взаємозв'язок здоров'я та способу життя, тісно пов'язаний з особистісно-мотиваційною сферою людини, соціальними, фізичними, психологічними можливостями та здібностями.

Результатом теоретичного дослідження стало структурування методологічної основи формування здорового способу життя людини в таких формах і підходах:

- Системна організація понять «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» дозволяє виокремити низку найбільш суттєвих індивідуальних, соматичних, психоемоційних, екологічних, соціальних факторів, що впливають на динаміку їх розвитку. Такий підхід за умов вирішення завдань дослідження забезпечує адекватний вибір сучасних та високоінформативних методів їх розв'язання в процесі дослідження стану фізичного, психічного й соціального здоров'я школярів є логічною основою реалізації факторного аналізу при з'ясуванні детермінантів його позитивного або негативного стану.

- Здоровий спосіб життя здебільшого залежить від ціннісних орієнтацій людини, світогляду, соціально-практичного досвіду, методологічний аспект яких полягає в тому, що ціннісні орієнтації передбачають вільний вибір суспільних цінностей, на які особистість орієнтується та якими керується у своїй соціальній практиці. Згідно з теорією відображення в психіці відбивається об'єктивний світ, і людина у своїй діяльності керується цим відображенням. Тому первинним для психічної діяльності є зовнішня матеріальна діяльність. У зв'язку з ним для формування знань, здібностей, умінь та навичок здорового способу життя людині необхідно, перш за все, сформувати цю зовнішню діяльність і забезпечити її перехід в ідеальний стан. Цей методологічний аспект украй актуальний при розробці оптимальної взаємодії різноманітних соціальних інститутів, спрямованих на формування здорового способу життя школярів.

- Виявлені структурні компоненти здоров'я людини в системі її біологічної й соціальної поведінки. Вони є методологічною основою розробки базових критеріїв визначення рівня сформованості здорового способу життя підростаючого покоління. Концепція управління фізкультурно-оздоровчою освітою школярів, формування в них здорового способу життя дозволяють викласти низку імовірних критеріїв для системи соціальних інститутів збереження, розвитку, корекції та зміцнення здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл: а) підвищення рівня знань, умінь, навичок особистої та суспільної гігієни; б) підвищення рівня знань, умінь, навичок у галузі фізичної культури, спорту, загартовування організму, сучасних здоров'язберігаючих технологій; в) знання школярами своїх психофізичних стандартів і базових

педагогічних напрямків їх удосконалення; г) підвищення рівня здоров'я фізичної підготовленості; д) підвищення обсягу й інтенсивності добової та тижневої рухової активності; є) збільшення інтересу й мотивації до систематичних занять фізичною культурою, спортом, до здорового способу життя;

- Сучасна спроба усвідомлення здоров'я, як категорії психологічної та біологічної с підґрунтям для висновку, що це еволюційна обумовлена універсальна якість організму людини, яка забезпечує за певних умов досягнення й збереження в індивідуальному розвитку (протягом визначеного часу) оптимального рівня життєздатності. Біосоціальна структура життєздатності організму людини може ефективно вдосконалюватися в педагогічній системі відносин соціальних інститутів освіти й виховання підростаючого покоління.

Отже, здоровий спосіб життя розглядаємо як взаємодію, взаємозалежність певних аспектів життя: фізичного, інтелектуального, емоційного, соціального, морального, особистісного; як етап повного фізичного, психічного, соціального здоров'я та добробуту людини; як потребу та вимогу часу; умову й основу гармонійного життя та щастя; діяльність людини в напрямку зміцнення індивідуального та суспільного здоров'я.

Поняття здорового способу життя, з позицій викладеного розуміння феномена здоров'я людини, походить визначення поняття здорового способу життя (ЗСЖ): це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя - праці, відпочинку, побуту.

Складові ЗСЖ містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них – харчування (в тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових додатків), побут (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності), умови праці (безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку), рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень).

Для усвідомлення ЗСЖ важливі поінформованість і можливість доступу до спеціальних профілактичних процедур, що мають уповільнювати природний процес старіння, наявність належних екологічних умов, інших складових ЗСЖ, що стосуються переважно не тільки фізичного і психічного, а також соціального і духовного здоров'я.

Проблема формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюється у багатьох соціально – філософських, педагогічних,



соціологічних, медичних працях. Особливої актуалізації ця проблематика набула у другій половині XX століття, як у світі в цілому, так й в Україні.

Тенденції розвитку країн колишнього Радянського Союзу протягом 80–90-х років, змусили суспільство по – новому поставитися до складових здоров'я та формування здорового способу життя, зокрема молодого покоління. Слід підкреслити, що цим питанням приділяють увагу різні науки – медицина, гігієна, охорона здоров'я, екологія, педагогіка, психологія, соціологія, фізична культура і нова наука – валеологія. Формуванню здорового способу життя в учнівської молоді, формуванню ціннісних орієнтацій підлітків на здоровий спосіб життя, організації здорового способу життя школярів, медико-біологічним та психолого-педагогічним основам здорового способу життя, принципам формування здорового способу життя молоді присвячені наукові праці та посібники. У деяких школах викладається курс валеології – наука про здоровий спосіб життя.

Наш підхід розглядає формування здорового способу життя молоді як важливу складову молодіжної та соціальної державної політики. Втім передбачає: по-перше, вивчення уявлень молоді про здоровий спосіб життя та розробку методів оцінки здоров'я індивіда; по-друге, формування свідомості та культури здорового способу життя; по-третє, розробку методик навчання молоді здоровому способу життя; в-четверте, впровадження соціальних програм культивування здорового способу життя та збереження здоров'я; в-п'яте, розробку та впровадження системи скринінгу і моніторингу здорового способу життя молоді.

Ми акцентуємо увагу на формуванні здорового способу життя саме молоді, оскільки саме у молоді роки відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмінь, усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень.

Формування здорового способу життя майбутніх педагогів, як теоретико-філософська та педагогічна проблема, тісно пов'язана з історико-культурним надбанням нашої держави та нагальними проблемами сьогодення. Особливо це стосується сучасних тенденцій інтеграції української держави у світову та європейську економічну систему. Цей процес без сумніву вимагає від сучасної освітньої системи її подальшого розвитку та поглиблення, що робить дуже актуальною підготовку мобільних висококваліфікованих спеціалістів, професіоналів здатних успішно конкурувати на внутрішньому та світовому ринку праці.

Однією з головних умов ефективної підготовки конкурентоздатних фахівців, крім іншого, має бути формування поряд з високою професійною компетентністю, навички дотримання в своїй повсякденній життєдіяльності здорового способу життя. Успішне подолання факторів ризику та загроз, що застерігали виникнення захворювань, які, як показують інформаційні джерела, здебільшого залежать від самої людини та її стилю життя.

**Список використаної літератури**

- 1. Бароненко В. А.** Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М. : Альфа, 2003. – 352 с.
- 2. Батясов В. Ю.** Комплексное социально-гигиеническое исследование состояния здоровья студентов технического вуза: Автореф. дис. канд. мед. наук.14.02.01 – Казань, 2002. – 22с .
- 3. Завидівська Н. Н.** Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти : аспект здоров'язбережувального навчання студентів : монографія / Н. Н. Завидівська – К. : УБС НБУ, 2012. – 402 с.
- 4. Зубалія. М. Д.** Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / М. Д. Зубалія. – К., 1997. – 36 с.
- 5. Коновалова Е. О.** Состояние здоровья школьников в больших промышленных центрах // Матер. Міжнар. наук.–практ. конф. «Валеология: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку» / Е. О. Коновалова, Т. М. Чикало, Л. К. Овдиенко, В. С. Бирюкова. – Харків, 2003. – Т.2. – С.7-10.
- 6. Основні** показники стану здоров'я населення та ресурсів охорони здоров'я України: Стат.–аналіт. довід, посібник. – К.: Здоров'я, 2000. – 144 с.

**Ярошенко П. В., Гайдук Н. О. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу**

У статті проаналізовані особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу. Розкриваються поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «культура здоров'я». Основна увага приділяється аналізу формування здорового способу життя молоді, як важливу складову молодіжної та соціальної державної політики.

Розглядаються проблеми формування здорового способу життя, які здійснюється у процесі її соціалізації. Досліджуються зв'язки між формуванням здорового способу життя та особливостями соціокультурного середовища, особливо у промислових регіонах, що впливають на її готовність до інноваційної діяльності належить до низки найбільш актуальних педагогічних проблем сьогодення.

*Ключові слова:* здоров'я, здоровий спосіб життя, культура здоров'я студентська молодь.

**Ярошенко П. В., Гайдук Н. О. Особенности формирования здорового образа жизни студентов в условиях высшего учебного заведения**

В статье проанализированы особенности формирования здорового образа жизни студентов в условиях высшего учебного заведения. Раскрываются понятие «здоровья», «здоровый образ жизни», «культура здоровья». Основное внимание уделяется анализу формирования

здорового образа жизни молодежи, как важной составляющей молодежной и социальной государственной политики.

Рассматриваются проблемы формирования здорового способа жизни, которые осуществляется в процессе ее социализации. Исследуются связи между формированием здорового образа жизни и особенностями социокультурной среды, особенно в промышленных регионах, которые влияют на ее готовность к инновационной деятельности, принадлежат к ряду наиболее актуальных педагогических проблем нынешнего времени.

*Ключевые слова:* здоровье, здоровый образ жизни, культура здоровья, студенческая молодежь.

### **Yaroshenko P., Hayduk N. Features Healthy Lifestyle of Students in Higher Education Institutions**

The article analyzes the features of formuvannya healthy lifestyle of students in higher educational institutions under. The notion of health, healthy lifestyle, culture of health. The focus is on analysis of healthy lifestyle young, as an important part of the youth and social policy of the state

The problems of formation of a healthy way of life, which is carried out in the process of socialization. The very socio-cultural environment, including promote the formation of personality in all its significant aspects. But next to that they restrict the space within which it can identify and implement the creative human nature and personality.

In the article we study the link between the formation of a healthy lifestyle and socio-cultural features of the environment, especially in the industrial regions of the country, which affect its readiness to developing innovative activity. These are some of the most acute and urgent pedagogical problems of this time.

We focus our main attention on the healthy lifestyle of the youth, because the young age is the time for the perception of certain norms and patterns of behavior, the accumulation of relevant knowledge and skills, awareness of the needs and motives, as well as estimation of their values, interests and ideas.

*Key words:* health, healthy way of life, young people, the youth.

Стаття надійшла до редакції 24.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

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

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

УДК 796.011.3:796.342

**П. Ю. Гордієнко**

### **РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ЛІЦЕЮ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ**

Фізичне виховання у закладах освіти 1-2 рівня акредитації – це педагогічний процес, який покликаний вирішувати завдання збереження та зміцнення здоров'я, спрямований на розвиток рухових якостей, набуття учнями ліцею спеціальних знань про засоби фізичного виховання з метою подальшого їх застосування в професійній діяльності. Систематичні заняття фізичними вправами формують необхідні професійні навички, оптимізують рухову та психічну підготовку учнів ліцею до праці, поліпшують працездатність, сприяють адаптації організму до умов професійної діяльності. Нині відбувається активний пошук нових форм і методів фізичного виховання, які сприятимуть підвищенню якості підготовки майбутніх фахівців у закладах освіти. Окремі аспекти фізичного виховання як педагогічного процесу, спрямованого на формування здорового, фізично досконалого, соціально активного й морально стійкого покоління, вивчали В. Арєф'єв, В. Давиденко, О. Кузнєцова, Н. Москаленко, Б. Шиян та ін. [1; 5; 6; 7; 8].

Важливою ланкою в процесі підготовки учнівської молоді до продуктивної діяльності слід вважати фізичне виховання з професійною спрямованістю, що є одним з ефективних засобів розвитку та вдосконалення певних рухових якостей, умінь і навичок, а також здібностей адаптуватися до складних виробничих умов у системі спеціальної освіти, визнання важливості й необхідності фізичного виховання з професійною спрямованістю. Проблеми вдосконалення та розвитку рухових здібностей у процесі фізичного виховання вивчали (С. Гаркуша, Г. Грибан, В. Волков, М. Носко та ін.). Але, незважаючи на значну кількість досліджень проведених останнім часом з проблематики розвитку рухових якостей учнів ліцею, досі немає простого єдиного підходу до їх розвитку з урахуванням специфіки майбутньої професії [2; 3; 4].

Вважається, що засоби настільного тенісу займають одну з провідних позицій серед інших щодо розвитку рухових якостей. Вони мають широкий спектр дії на організм, сприяють вирішенню оздоровчих, виховних та освітніх завдань у процесі фізичного виховання. Завдяки заняттям настільним тенісом можна набути спеціальних знань, поліпшити вміння керувати власними рухами, зробити їх швидкими й економними, удосконалити рухові навички та розвинути рухові якості.

Мета дослідження полягає в розробленні, теоретичному обґрунтуванні ефективності програми розвитку рухових якостей учнів ліцею засобами настільного тенісу в процесі занять фізичного виховання.

З метою виявлення особливостей мотиваційно-споживчої сфери учнів ліцею спеціальностей «слюсар-електрик з ремонту електроустаткування, слюсар з ремонту автомобілів» та «електрозварник ручного зварювання», розкриття проблем розвитку професійно важливих рухових якостей та психофізіологічних властивостей, був проведений констатувальний етап експерименту.

Для виявлення комплексу професійно важливих рухових якостей, психофізіологічних властивостей, вимог до рухової підготовленості учнів ліцею у анкетуванні були охоплені студенти I-го курсу Рубіжанського професійний хіміко-технологічного ліцею. Усього було опитано 40 студентів у віці від 17 до 19 років, які займалися фізичним вихованням згідно з навчальною програмою з фізичного виховання з переважною більшістю годин, відведених на заняття настільним тенісом (з навантаженням 4 години на тиждень). Мета опитування – виявлення учнів потреб, мотивів та інтересів до занять фізичним вихованням.

На третьому етапі проводилося анкетування учнів ліцею, які навчалися за фахом «слюсар-електрик з ремонту електроустаткування; слюсар з ремонту автомобілів» та «електрозварник ручного зварювання»; «газоварник». Анкетування полягало у виявленні потреб, інтересів і мотивів заняття фізичним вихованням, розуміння його ролі у зміцненні здоров'я і розвитку професійно значущих рухових якостей і психофізіологічних властивостей.

Під час визначення впливу засобів фізичного виховання на професійні якості учнів ліцею, з метою розроблення цих засобів, було проаналізовано склад професійно значущих рухових якостей, які необхідно цілеспрямовано розвивати в рамках занять з фізичного виховання задля забезпечення умов ефективної професійної діяльності.

Основними вимогами до рівня фізичної підготовленості виступатимуть чинники, що забезпечують загальну фізичну підготовленість, загальну та статичну витривалість, швидко-силові якості, координаційну здатність, просторове орієнтування, спритність, вестибулярну стійкість, а також мислення, пам'ять і увагу.

З метою оцінювання рухової підготовленості студентів застосовувався комплекс випробувань, до якого увійшли вправи, що визначають міру розвитку основних рухових якостей: біг 30 м і 2000 м, стрибок у довжину з місця, вис на зігнутих руках, човниковий біг 4х9 м та стрибки через скакалку (табл.1).

З метою виявлення психофізіологічних особливостей професійної діяльності фахівців, обґрунтування методики контролю за рівнем розвитку професійно важливих психофізіологічних властивостей проводився формувальний етап експерименту.

Таблиця 1

## Тести для визначення рухової підготовленості учнів ліцею

№	Рухова якість	Тест	Одиниця виміру
1	Швидкість	біг 30 м	час (с)
2	Витривалість	біг 2000 м	час (хв)
3	Вибухова сила	стрибок у довжину з місця	довжина (м)
4	Швидкісно-силовіякості	стрибки через скакалку	кількість (рази)
5	Силовитривалість рук	вис на зігнутих руках	час (хв)
6	Спритність	Човниковий біг 4х9 м	час (с)

Дослідження проводилися на базі Рубіжанського професійного хіміко-технологічного ліцею.

Особливу значущість для дослідження представляє аналіз відповідей учнів ліцею про найбільш доцільні форми фізичного виховання, що забезпечують успішну професійну діяльність.

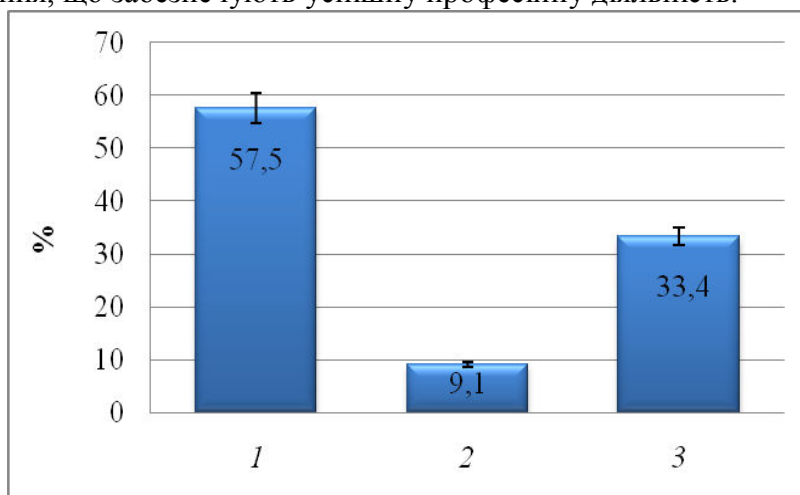


Рис. 1. Взаємозв'язок між заняттями фізичним вихованням та успішним виконанням професійних обов'язків учнів ліцею (1-так, 2-ні, 3-важко відповісти)

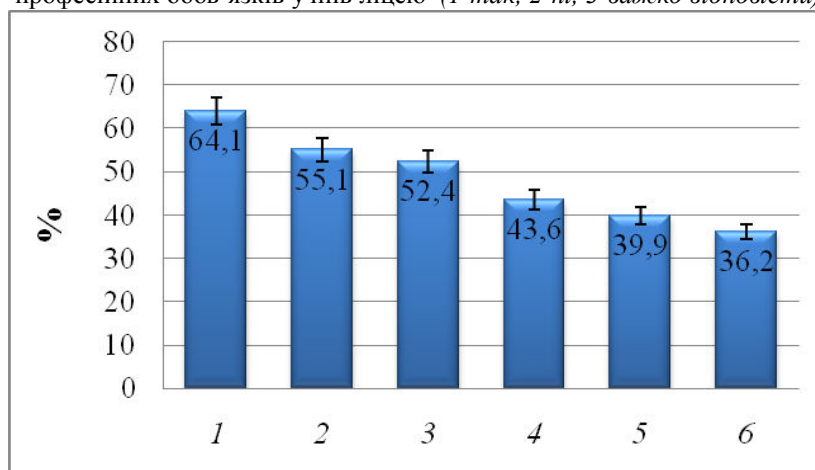


Рис. 2. Найбільш важливі професійні якості, що притаманні електрозварникам ручного зварювання; газозварникам (1-вміння працювати з інструментом, 2-уміння розподіляти увагу, 3-хороша реакція, 4-точність і частота рухів, 5-хороша пам'ять, 6-здатність виконувати рухи без зорового контролю).

Так, на думку респондентів, найбільшу користь для успішного розвитку рухових якостей і психофізіологічних властивостей може принести перепланування занять в навчальному закладі. З цією метою необхідно використовувати такі заходи: збільшити кількість занять на тиждень (37,4%), застосовувати на заняттях фізичні вправи з інших видів спорту, які є найбільш корисними в засвоєнні професії (32,1%), використовувати у навчальних закладах якомога більше видів спорту (26,4%), збільшити тривалість кожного заняття (24,5%) дати кожному учню можливість вибрати для себе вид спорту (18,3%).

Отже, фізичне виховання для майбутніх фахівців зазначеного профілю може принести значну користь: підвищити стійкість до шкідливих умов газозварників (73,6%), поліпшити стан здоров'я (58,4%), дати корисні в роботі рухові уміння та навички (43,6%), допомогти швидше адаптуватися до роботи за спеціальністю (24,1%), поліпшити фізичну підготовленість (21,0%), підвищити успішність своєї професії (8,7%).

При цьому юнаки витрачають на заняття 1-3 години на тиждень – 45,7 %, 3-4 годин – 31,3, більше ніж 6 годин – 23,0%.

На запитання, чи втомлюються вони під час фізичного навантаження, більшість учнів відповіли «так» – 68,6% юнаків, відповідь «ні» 31,4% юнаків.

Проявивтоми у юнаківрізні: у юнаківосновними причинами є загальнестомлення, втома, пасивність і пригнічення (50,4%), втомам'язів рук та ніг (44,5%), а менш за все стомлюютьсяячі та виникаєвідчуття головного болю (7,5%) та з'являються болівсерці (3,3%).

Розглядаючи питання про відвідування учнями ліцею занять з фізичного виховання, слід зазначити, що відвідують заняття «постійно» 81,4% юнаків, а 18,6% – «коли є бажання».

В результаті проведеного аналізу було виявлено, що заняття з фізичного виховання учні ліцею відвідують більшою мірою для того, щоб «зберегти й укріпити здоров'я» (75,1% юнаків, «підтримати свою загальну фізичну підготовленість» (58,4%). Зазначені й інші мотиви: «це така ж необхідність, як і інші предмети» (36,3%), для «отримання заліку» (36,1%), «відпочити і розважитись» (31,4%).

Відповідаючи на запитання «Якби у Вас був вибір на заняттях з фізичного виховання, то якому виду спорту Ви б віддали перевагу?» Юнаків більше приваблюють спортивні ігри (50,4%), легка атлетика (35,6%), плавання(31,9%) та заняття в тренажерній залі (31,4%).

Радикально змінити ставлення юнаків до занять фізичним вихованням могла б, на думку учнів, різноманітна програма з фізичного виховання – 40,1%, цікаві змагання – 37,4%, нетрадиційні види спорту – 29,6%, хороша спортивна база – 31,6%.

Позитивне ставлення в учнів ліцею до теоретичних занять (61,9% юнаків), на лекціях у юнаків є бажання дізнатися про різні проблеми, зокрема профілактику професійних захворювань за допомогою фізичних

вправ – 39,6%, основні способи відновлення організму після навчання – 44,7%, роль фізичних вправ як чинника, що впливає на увагу, пам'ять, мислення – 39,2%. Також респонденти хотіли б дізнатися про вплив на організм фізичних вправ і видів спорту – 29,5%, про дозування навантажень і самоконтроль під час занять – 18,5%, про режим харчування – 18,7% та про лікувальну фізичну культуру – 17,4%.

Аналіз відповідей на запитання про раціональне планування занять з фізичного виховання в розкладі ліцею засвідчив, що планування занять для багатьох учнів не відіграє суттєвої ролі.

Аналіз літературних джерел показав, що фізичне виховання з професійною спрямованістю покликане задовольняти громадські й особисті потреби в забезпеченні сформованості особистості з характерним набором загальних і професійно-прикладних властивостей, якостей і функцій, а також комплексу прикладних фізичних, психофізіологічних якостей, рухових умінь і навичок, необхідних для оволодіння професією на всіх етапах освіти й подальшого вдосконалення в професійній діяльності.

Визначено, що виконання професійних обов'язків потребує від спеціалістів зазначеного профілю високої загальної фізичної підготовки, зокрема спритності, швидкості, сили та витривалості. А з психофізіологічних властивостей найбільш значущими для ефективної професійної діяльності є розподіл та перемикання уваги, логічне мислення, концентрація уваги, оперативна пам'ять, оперативне мислення, самовладання, емоційна стійкість. Це дало змогу вважати вказані якості професійно важливими.

Особливе значення в цілеспрямованому формуванні професійно важливих якостей та властивостей електрозварників має правильний добір найбільш ефективних методів і засобів фізичного виховання. Цими засобами є цілеспрямовані фізичні вправи, які підібрані в повній відповідності із завданнями розвитку рухових якостей згідно вимог цієї професії. У доборі засобів для розв'язання завдань фізичного виховання з професійною спрямованістю необхідно дотримуватися критеріїв, де найбільш важливими з них є доступність засобів для використання та інтерес до них у ліцеїстів.

Засоби настільного тенісу займають провідні позиції серед інших щодо розвитку рухових якостей; завдяки заняттям настільним тенісом можна набути спеціальних знань, поліпшити вміння керувати власними рухами, зробити їх швидкими та економічними, а головне, розвинути рухові якості, які будуть впливати на професійну майстерність.

Перспективним напрямом подальшого дослідження може бути формування рухових якостей школярів та студентів різних напрямів підготовки засобами настільного тенісу із застосуванням розроблених методик, які можна рекомендувати для впровадження в практику роботи середніх загальноосвітніх шкіл та факультетів фізичного виховання вищих закладів освіти України.



**Список використаної літератури**

- 1. Ареф'єв В. Г.** Основи теорії та методики фізичного виховання / В. Г. Ареф'єв. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. – 268 с. **2. Волков В. Л.** Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки: монографія / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2011. – 420 с. **3. Гаркуша С. В.** Біомеханічна корекція швидкісно-силової підготовленості волейболістів високої кваліфікації у передзмагальний період : дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24. / Сергій Васильович Гаркуша. – Чернігів, 2005. – 212 с. **4. Грибан Г. П.** Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія / Г. П. Грибан. – Житомир : Вид-во «Рута», 2009. – 594 с. **5. Давиденко Д. Н.** Оценка формирования физической культуры студентов в образовательном процессе технического ВУЗа / Д. Н. Давиденко // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2. – С. 2–6. **6. Кузнєцова О. В.** Вплив фізичної культури на здоров'я студентів економічних спеціальностей впродовж навчання їх у вузах / О. В. Кузнєцова // Актуальні проблеми розвитку уруху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України : мат. наук.-практ. конф. – Тернопіль, 2004. – С. 301-302. **7. Москаленко Н. В.** Влияние физической культуры и спорта на психофизиологическое состояние студентов / Н. В. Москаленко, А. А. Ковтун // ФВС. – 2012. – № 3. – С. 83–87. **8. Шиян Б. М.** Теорія та методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посібник / Б. М. Шиян, О. М. Вацеба. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. – 276 с.

**Гордієнко П. Ю. Розвиток рухових якостей учнів ліцею у процесі фізичного виховання засобами настільного тенісу**

У статті розглядається проблема недостатнього рівня рухливості серед учнів ліцею, описується розроблення, теоретичне обґрунтування ефективності програми розвитку рухових якостей учнів ліцею засобами настільного тенісу в процесі занять фізичного виховання. В процесі написання статті було проведено опитування, анкетування та тестування учнів ліцею. Визначені особливості фізичного виховання з професійною спрямованістю учнів ліцею та їх ефективність у процесі навчання: вправи на розвиток аеробної і статичної витривалості, спритності, здатність дозувати зусилля, відчувати час до стійкості та переключення уваги. В авторській програмі представлена комплексна робота з формування в учнів необхідних професійно важливих умінь і навичок протягом усього року.

*Ключові слова:* настільний теніс, рухові якості, фізична підготовленість, витривалість, швидкісно-силові якості, спритність.

**Гордиенко П. Ю. Развитие двигательных качеств учеников лицея в процессе физического воспитания средствами настольного тенниса**

В статье рассматривается проблема недостаточного уровня подвижности среди учащихся лицея, описывается разработка,

теоретическое обоснование эффективности программы развития двигательных качеств учащихся лица средствами настольного тенниса в процессе занятий физического воспитания. В процессе написания статьи был проведен опрос, анкетирование и тестирование учащихся лица. Определены средства физического воспитания с профессиональной направленностью учащихся лица и их эффективность в процессе обучения: упражнения на развитие аэробной и статической выносливости, ловкости, способность дозировать усилие, почувствовать время к устойчивости и переключения внимания. В авторской программе представлена комплексная работа по формированию у учащихся необходимых профессионально важных умений и навыков в течение всего года.

*Ключевые слова:* настольный теннис, двигательные качества, физическая подготовленность, выносливость, скоростно-силовые качества, ловкость.

**Gordiyenko P. Development of Motional Qualities in the Lyceum Students in the Course of Physical Education by Means of Table Tennis**

The article considers the issue of movement among the lyceum students, it also contains development, theoretical justification, efficiency of development programme for motional qualities in the lyceum students by means of table tennis in the course of physical education. In the process of writing of the article we conducted a survey, questioning and testing of the lyceum students. The article describes the professionally oriented means of the lyceum students and their efficiency in the educational process: exercises to develop aerobic and static endurance, agility, the ability to measure strength, feel time to resistance and attention switch.

It presents a complex work on the development of professionally important knowledge and skills during a year in the lyceum students.

Table tennis means take the leading positions among others in the development of motional qualities; thanks to table tennis classes one can acquire special knowledge, improve the ability to control their motions, make them prompt and effective, and also develop motional qualities, which will improve professional skills.

*Key words:* table tennis, motional quality, physical fitness, endurance, speed-strength qualities, agility.

Стаття надійшла до редакції 25.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

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

УДК 613,71:371,72-053,4

**О. О. Каміл, О. М. Бурла**

### **ВИКОРИСТАННЯ ІГОР В ПРОЦЕСІ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ**

На сучасному етапі розвитку суспільства по-новому висувається задача виховання здорових, гармонійно розвинених людей, які мають високу розумову та фізичну працездатність. Особливу значущість набирають питання пошуку шляхів вдосконалення системи фізичного виховання дітей шкільного віку, оскільки даний період життя є найсприятливішим для фізичного та психічного розвитку. Саме у цьому віковому періоді закладається і зміцнюється фундамент здоров'я та розвиток фізичних якостей, необхідних для ефективної участі у різних формах рухової активності [2; 7].

В ході багатьох досліджень (Дамчишин А. П., 1992; Степаненкова Е. Я., 2001; Манюк С. І., 2003, та ін.) доведено, що якщо дитина з раннього віку обмежена в активній руховій діяльності, то вона відстає від своїх однолітків і в інтелектуальному розвитку. Розвиток рухів здійснює значний позитивний вплив на становлення відповідних структур мозку. При скороченні м'язів покращується кровообіг мозку і, відповідно, збільшується постачання кисню. До кори головного мозку при цьому надходять потоки нервових імпульсів, що сприяють підвищенню її тону. Під впливом фізичних навантажень змінюється динаміка та активізація психічних процесів: сприйняття, пам'яті, мислення, мовлення. Різноманітність рухів підвищують пластичність нервової системи [2; 5].

Дослідження останнього часу підтверджують пряму залежність стану здоров'я і працездатності дітей шкільного віку від рівня рухової активності та фізичної підготовленості (Н. Хоменко, 2005; Б. Шиян 2001 та ін.). У тренуваному організмі підвищується опір негативному впливові зовнішнього середовища. При зниженій руховій активності м'язовий апарат, серцево-судинна та дихальна системи працюють без достатнього навантаження, не отримують систематичного тренування і тому реагують перенапруженням навіть на незначні фізичні зусилля. Низький рівень рухової активності викликає відхилення у фізичному розвитку дітей і вони стають інертними, у них послаблюється імунітет, знижується рівень працездатності.

Систематичні заняття фізичними вправами в різноманітних організаційних формах (заняття фізичною культурою, ранкова гімнастика, рухливі ігри та ін.) мають багатогранний вплив на організм школяра що бурхливо росте та розвивається. Без рухів, без ігор дитина не змогла б пізнати оточуючий світ, оволодіти різноманітними життєво важливими навичками [4].

Всебічна фізична підготовка дітей шкільного віку передбачає досягнення оптимального розвитку рухових (фізичних) якостей швидкості спритності, гнучкості, витривалості та сили. Рівень їх розвитку у значній мірі обумовлює результативність формування навичок рухових дій і успішне їх використання у різноманітних життєвих ситуаціях та іграх [6; 7].

Розвиток рухових якостей у дитини відбувається під впливом двох факторів: природно-вікових змін організму (морфологічна та функціональна перебудова) та режиму рухової активності, до якого входить весь комплекс організаційних форм фізичного виховання, у тому числі рухливі та спортивні ігри [4; 6; 7].

У дослідженнях, які проведено у напрямку вивчення даної проблеми, зроблені висновки про необхідність комплексного розвитку рухових якостей дітей, але використання рухливих та елементів спортивних ігор для розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей молодших школярів досліджено недостатньо.

Мета нашої роботи – дослідити вплив рухливих ігор на розвиток швидкісних та швидкісно-силових якостей молодших школярів.

Виходячи з мети завданнями дослідження є:

1. Визначити засоби та методи розвитку швидкості у молодших школярів.
2. Визначити вплив рухливих ігор на розвиток швидкісних та швидкісно-силових якостей молодших школярів.

У роботі були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, нормативних вимог і узагальнення досвіду роботи вчителів фізичної культури; спостереження; опитування (анкетування, бесіди); педагогічний експеримент; контрольне тестування; методи математичної статистики.

Для виявлення переваги спеціально підібраних швидкісних та швидкісно-силових вправ в комплексі з рухливими іграми для розвитку фізичних якостей, які займаються порівнянням з загальноприйнятими вправами, що використовуються для удосконалення швидкості нами був проведений педагогічний експеримент.

Експеримент був проведений з учнями 4-го класу Краснопільської загальноосвітньої школи І–ІІІ ступенів Сумської області. Учні були поділені на дві групи (контрольну та експериментальну) за принципом рівноцінних пар.

Діти контрольної групи для підвищення рівня розвитку швидкісних здібностей два рази на тиждень (в основній та заключній частині уроку) виконували комплекси спеціально підібраних вправ. Ці вправи підбирались з урахуванням віку та рівня фізичної підготовки учнів. До таких вправ ми віднесли: різні групові вправи для покращення реакції на сигнал, причому сигнал міг пролунати тихо, голосно та дуже голосно. Сигнал до початку руху давався різним чином: це мав бути плеск в долоні, удар предметом предмет, сигнал голосом. Час між командою:

«Приготуйся!» та «Марш!» коливався від однієї до 5 сек. Вчителя, який подавав сигнал до початку руху учні не бачили, щоб виключити елемент підготовки на пропонований сигнал.

Окрім групових вправ на місці виконувались також вправи в русі: біг із положення лежачи, сидячи, з колін; стрибки, на мак сильну кількість разів із стрибалкою; біг на місті, біг на місті з упором руками у гімнастичну стінку, робота на частоту рухів одними руками тощо.

Всі вправи були направлені на локальний розвиток окремих сторін швидкісних якостей: реакцію учнів на сигнал, частоту одиночного руху та частоту рухів. Учні, які відвідували експериментальну групу, виконували подібні вправи, але в ігровому стилі.

Були підібрані ігрові вправи, рухливі ігри та естафети, які займали 50% часу основної частини уроку, який було відведено на розвиток фізичних якостей. Це ігри на увагу: «Два морози», «Спіймай м'яч», «Третій зайвий» [1] тощо.

Для виявлення локально направлених, а також ігрових вправ та естафет на підвищення рівня фізичних якостей учнів з метою підвищення швидкості виконання стартового розбігу нами на початку педагогічного експерименту і по закінченню проводились контрольні виміри: біг на 20 м з ходу, біг на 20 та 60 м з низького старту, теппінг-тест та стрибок в довжину з місця.

Щоб виключити вплив побічних факторів (погода, одяг, покриття ґрунту тощо) на результати контрольних випробовувань, всі контрольні тести як на першому етапі педагогічного експерименту, так і на другому проводились в спортивній залі.

У таблиці 1 представлені результати контрольних випробовувань до початку і в кінці першого етапу педагогічного експерименту учнів контрольної групи.

*Таблиця 1*

**Вимір показників рівня розвитку швидкісних якостей у учнів контрольної групи**

№ п/п	Контрольні вправи	Вихідні дані		Кінцеві дані		Зсув	t критерій Ст'юдента
		M+m	δ	M+m	δ		
1.	Біг на 20 м з ходу, сек.	4,01+0,04	0,23	3,88+0,03	0,27	0,13	2,66
2.	Біг на 20 м з низького старту, сек.	4,13+0,11	0,31	3,95+0,09	0,21	0,18	2,81
3.	Біг на 60 м з низького старту, сек.	9,96+0,18	0,32	9,7+0,18	0,26	0,26	2,59
4.	Стрибок в довжину з місця (см)	128,3+3,2	0,14	149,4+2,9	0,015	21,1	3,17

5.	Частота рухів рукою за показниками теппінг-тесту	40,18+1,02	0,30	43,00+1,03	0,63	2,82	2,11
----	--	------------	------	------------	------	------	------

*Примітка:* при  $n=12$  будуть достовірні з вірогідністю  $p=0,05$  всі значення  $t > 2,04$ .

Приріст в бігові на 20 м з ходу у школярів за сім місяців цілеспрямованої швидкісної підготовки склав 0,13 сек. В бігові на 20 м з низького старту зсув контрольних результатів ще більш значний і складає 0,18 сек. В бігові на 60 м з низького старту приріст результатів склав 0,26 сек., в стрибка в довжину з місця – 4,1 см і в показниках теппінг-тесту – 2,82. отримані результати статистично достовірні, оскільки всі значення  $t$  більше 2,04. Значні зсуви у всіх контрольних вправах свідчать про позитивний вплив спеціально підібраних, локально направлених вправ на підвищення рівня розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей учнів, поліпшення техніки виконання низького старту та підвищення швидкості стартового розбігу, що погоджується з даними В. Філіна, А. Табачника, Г. Максименка, К. Гомберадзе, В. Власова (2008–2015 роки) та інших дослідників.

Учні експериментальної групи виконували в основній частині уроку ті ж швидкісні та швидкісно-силові вправи, але в ігрових змагальних варіантах. Істотною різницею в розвитку фізичних якостей школярів експериментальної групи в цьому періоді була відсутність великої кількості локально направлених на удосконалення окремих сторін швидкісної підготовки (реакції, частоти руху та частоти одиночного руху) вправ. Ці вправи виконувались в поєднанні з різними ігровими вправами, рухливими та спортивними іграми.

Як і в контрольній групі на початку педагогічного експерименту і в кінці його нами були проведені контрольні іспити, в програму яких входили ті ж тести: біг на 20 м з ходу, біг на 20 та 60 м зі старту, стрибок в довжину з місця та теппінг-тест.

У таблиці 2. представлені зміни рівня швидкісної та швидкісно-силової підготовленості учнів експериментальної групи.

Таблиця 2

**Зміна показників рівня розвитку швидкісних якостей учнів експериментальної групи**

№	Контрольні вправи	Вихідні дані		Кінцеві дані		Зсув	Т (критерій Ст'юдента)
		M+m	$\delta$	M+m	$\delta$		
1.	Біг на 20 м з ходу, сек.	3,84+0,08	0,29	3,64+0,17	0,91	0,20	2,92
2.	Біг на 20 м з низького старту, сек.	3,98+0,09	0,41	3,72+0,09	0,39	0,26	2,61
3.	Біг на 60 м з низького старту, сек.	9,79+0,29	0,14	9,41+0,38	0,71	0,38	3,11

4.	Стрибок в довжину з місця (см)	129,2+3,2	0,02	153,6+4,9	0,019	25,4	3,39
5.	Частота рухів рукою за показниками теппінг-тесту	42,8+1,01	0,38	42,6+2,04	0,29	0,2	0,18

*Примітка:* при  $n=12$  будуть достовірні з вірогідністю  $p=0,05$  всі значення  $t>2,04$ .

Час пробігу 20 м відрізка з ходу поліпшилось в середньому на 0,20 сек. ( $t=2,92$ ). В бігові на 20 та 60 м з низького старту приріст швидкості склав порівняно 0,26 та 0,38 ( $t=2,61$  та 3,11). Приросту показника частоти рухів рукою за дослідницький період істотно не відбулося. Найбільш суттєві зсуви відбулися в стрибку в довжину з місця. Середній приріст виявився достатньо значний: 25,4 см ( $t=3,39$ ).

Зміни середніх показників статистично достовірні ( $t$  в межах 2,59-3,39). Це вказує на те, що більшість вправ, які виконуються для підвищення швидкісних здібностей учнів сприяють удосконаленню техніки з низького старту, підвищенню швидкості пробігу стартового розбігу, а також підвищенню рівня розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей учнів.

Отже, використання спеціально підібраних, що спрямовані на удосконалення окремих сторін швидкісних та швидкісно-силових здібностей учнів буде більш ефективним, якщо ці вправи будуть виконуватися в ігрових, змагальних варіантах рухливих та спортивних ігор.

У подальшому плануються дослідити вплив самостійних занять швидкісними і силовими вправами школярів в позаурочний та позашкільний час.

#### **Список використаної літератури**

1. Геллер Е. М. Игры на переменах для школьников 1–3 классов / Е. М. Геллер. – М. : Физкультура и спорт, 1985.
2. Манюк О. І. До здоров'я кроком руш / О. І. Манюк. – Суми : Козацький вал, 2003.
3. Манюк О. І. Основи здоров'я і фізична культура / О. І. Манюк. – Суми : Козацький вал, 2003.
4. Уроки физкультуры в 1–4 классах / Сост. Васьков Ю. В., Пашков И. М. – Харьков : Торсинг, 2003. – С. 208.
5. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка / Э. Я. Степаненкова. – М. : Академия, 2001. – 368 с.
6. Хоменко Н. М. Методика фізичного виховання. Початкові класи / Н. М. Хоменко. – Глухів : ГВВ ГАПУ, 2005.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. Навчальна книга / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Богдан, 2001.

**Каміл О. О., Бурла О. М. Використання ігор в процесі удосконалення фізичних якостей школярів**

Фізичні якості – це розвинуті у процесі виховання і

цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність. Наприклад, для подолання великого зовнішнього опору потрібна, перш за все, відповідна м'язова сила; для тривалого й ефективного виконання фізичної роботи потрібна витривалість; для виконання рухів з великою амплітудою необхідно мати високий рівень гнучкості.

У статті проаналізовано фактори, які впливають на підвищення рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів загальноосвітніх шкіл. Показано, що використання спеціально підібраних вправ, направлених на удосконалення окремих сторін швидкісних та швидко-силових здібностей учнів, буде більш ефективним, якщо ці вправи будуть виконуватися в ігрових та змагальних варіантах рухових та спортивних ігор.

*Ключові слова:* фізична культура, фізична підготовленість, швидкісні якості.

**Камил О. А., Бурла А. М. Использование игр в процессе совершенствования физических качеств школьников**

Физические качества – это развитие в процессе воспитания и целенаправленной подготовки двигательные задатки человека, которые определяют его возможности успешно выполнять определенную двигательную деятельность. Например, для преодоления большого внешнего сопротивления нужна, прежде всего, соответствующая мышечная сила; для продолжительного и эффективного выполнения физической работы нужна выносливость; для выполнения движений с большой амплитудой необходимо обладать высоким уровнем гибкости.

В статье проанализированы факторы, которые влияют на повышение уровня физической подготовленности учеников младших классов общеобразовательных школ. Показано, что использование специально подобранных упражнений, направленных на совершенствование отдельных сторон скоростных и скоростно-силовых способностей учеников, будет более эффективным, если эти упражнения будут выполняться в игровых и соревновательных вариантах подвижных и спортивных игр.

*Ключевые слова:* физическая культура, физическая подготовленность, скоростные качества.

**Kamil O., Burla A. Use of Games in the Process of Improving the Physical Qualities of School Children**

Physical qualities are the motor propensities of a person developed during the process of upbringing and purposeful preparation, which determine its ability to successfully carry out a certain motor activity.

For example, to overcome a large external resistance, first of all, the corresponding muscular force is needed; to overcome a short distance in the shortest period of time, speed is needed; for sustained and effective



performance of physical work requires endurance; to perform movements with a large amplitude, it is necessary to have a high level of flexibility.

The article analyzes the factors that influence the increase in the level of physical preparedness of pupils of junior classes of general education schools.

It is shown that the use of specially selected exercises aimed at improving certain aspects of the speed and strength abilities of students will be more effective if these exercises are performed in gaming and competitive variants of mobile and sports games.

*Key-words:* physical culture, physical readiness, high-speed qualities.

Стаття надійшла до редакції 21.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

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

УДК 378.172 (178):378.183.063

**С. А. Крошка, Л. Л. Борисенко**

### **ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИЙ ОСВІТНІЙ ПРОСТІР – ВАЖЛИВИЙ СЕГМЕНТ РОБОТИ ЛИСИЧАНСЬКОГО ПЕДАГОГІЧНОГО КОЛЕДЖУ**

У сучасних умовах інформатизації суспільства на здоров'я учнівської молоді впливає багато чинників, дія яких раніше була значно меншою. Важлива роль сучасного вищого навчального закладу щодо забезпечення здоров'я студентів зумовлена особливостями його функціонування як цілісної системи, що упродовж тривалого часу істотно впливає на психічний та фізичний розвиток особистості.

На сучасному етапі реформаційних перетворень в Україні здоров'я громадян є одним із складників національного розвитку.

У зв'язку з цим збереження та зміцнення здоров'я молоді є одним із головних завдань соціальної програми нашої держави. Для розв'язання цього завдання необхідно сформувати у студентів стійку мотивацію до здорового способу життя, здійснити комплекс здоров'язберігаючих заходів, спрямованих на усвідомлення ними цінності свого здоров'я.

Педагогічний колектив Лисичанського педагогічного коледжу переорієнтовує організацію навчально-виховного процесу на формування гармонійно розвиненої особистості, становлення її фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я, формування культури здоров'я і потреби здорового способу життя. Оздоровлення студентів починається із впровадження здоров'язберігаючої педагогіки.

Фізичне виховання і спорт у коледжі сприяють підготовці майбутніх фахівців до високопродуктивної праці, протидії негативним факторам, що впливають на здоров'я і навчання, умінню самостійно

використовувати засоби фізичної культури в праці і відпочинку, формувати загальну і професійну культуру здорового способу життя.

Аналіз останніх досліджень. Здоров'язбережувальні технології в освітньо-виховному процесі розглядаються в працях багатьох авторів. Зокрема, теоретичні й методологічні засади використання здоров'язбережувальних технологій розкриті в публікаціях В. Горашука [1], М. Смирнова, І. Чупахи [6] та ін. Медико-соціальні аспекти здоров'язбережувальних освітніх технологій досліджували О. Лук'янова [5], М. Гончаренко [2] та ін.

Законом України «Про фізичну культуру і спорт» визначено, що фізична культура є складовою частиною загальної культури суспільства, яка спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості.

Одним із основних завдань сучасної освіти є створення сприятливого середовища для формування і розвитку здорової особистості. Це реалізується в стінах Лисичанського педагогічного коледжу під керівництвом директора Г. Міненка.

Мета статті – познайомити з формами та методами роботи Лисичанського педагогічного коледжу в організації фізичного виховання та його ролі у зміцненні здоров'я студентів.

Вагомий акцент у розбудову фізичного виховання в Україні вніс і Лисичанський педагогічний коледж, який постійно працює над вирішенням основних завдань у сфері фізичної культури і спорту: підвищення функціональних можливостей організму засобами фізичної культури; сприяння всебічному гармонійному розвитку, покращення розумової і фізичної працездатності; формування думки про систематичні заняття фізичними вправами з урахуванням особливостей майбутньої професії, фізичне самовдосконалення та здоровий спосіб життя; отримання студентами 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 патріотичних, морально-вольових і естетичних якостей; удосконалення спортивної майстерності студентів.

Здоров'язбережувальний супровід освітнього процесу становить систему умов, заходів і педагогічних технологій, спрямованих на збереження і оптимізацію резервних можливостей організму студентів, підтримання високої працездатності й оптимального розвитку фізичних, психічних можливостей соціально здорової особистості.

Спеціальність «Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура» вперше була відкрита 2000 року. Набір здійснювався на базі Лисичанського педагогічного коледжу за освітньо-кваліфікаційним рівнем «молодший спеціаліст». Але ще до створення спеціальності

«Фізична культура» спортивна-масова робота у навчальному закладі була на високому рівні.

Студенти активно включилися у спортивно-масову роботу училища. Брали участь у змаганнях різного рівня і приносили заслужені нагороди навчальному закладу, тим самим піднімаючи його авторитет. Перший випуск молодих фахівців з фізичного виховання відбувся 2004 року.

У зв'язку з відкриттям нового напрямку спеціальності ЗА освітньо-кваліфікаційним рівнем «бакалавр» студенти отримали можливість участі у спортивно-масових заходах на базі Луганського національного університету імені Тараса Шевченка, зокрема, «Фестивалі спорту», Першості ЛНУ, «Міс Аеробіка», Спартакіаді ЛНУ з різних видів спорту, де виборювали призові місця.

Споглядаючи майже п'ятнадцятирічну історію спеціальності фізичного виховання відмічаємо, що із 2000 року підготовлено близько 350 фахівців галузі фізичної культури і спорту. Випускники коледжу – вчителі фізичної культури та тренери із різних видів спорту працюють у різних областях України та поза її межами. Необхідно відмітити, що 10 випускників спеціальності фізичного виховання завершили навчання в коледжі з відзнакою.

Студенти отримали достатню матеріально-технічну базу займатися легкою атлетикою, спортивними іграми, аеробікою, ритмічною гімнастикою, стрибками на батуті, а згодом і східними єдиноборствами.

Завдяки впровадженню ІКТ в навчально-виховний процес та створення фахового мультимедійного кабінету студенти отримали можливість брати участь у розробці творчо-пошукових робіт з мультимедійним супроводом. Значні досягнення студентів на ниві освіти та науки пояснюються активним зацікавленням, ініціативою та запровадженням у навчальну роботу сучасних інформаційно-комунікаційних технологій [4, с. 17].

Забезпечення навчально-виховного та тренувального процесу студентів спрямоване на набуття високої якості знань, рухових умінь і навичок з обраного фаху, вмінь застосовувати їх на практиці, організацію творчої праці, самовдосконалення.

Студенти є активними учасниками по впровадженню ІКТ у навчальний процес, а саме створенню різних віртуальних платформ: блогів з навчальних дисциплін, створення віртуальної сторінки циклової комісії та педагогічної практики, освітлення завдань та результатів спортивно-масової та соціально-гуманітарної роботи [4, с. 18].

Відповідно до Закону України «Про охорону дитинства», на виконання рішення колегій Міністерства охорони здоров'я та Міністерства освіти і науки України, Міністерства молоді та спорту України, з метою впорядкування питання щодо медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням студентів з вересня 2009 року в

Лисичанському педагогічному коледжі створено лікувально-фізкультурні групи.

Завдяки використанню відеоресурсів разом із викладачами студенти згадують історію виникнення та особливості сучасного шейпінгу, атлетичної гімнастики, ізотону, пауерліфтингу, культуризму та їх позитивний вплив на стан організму людини, а також демонструють свої досягнення з використанням згаданих методик оздоровлення. За ініціативою викладачів студенти використовують ефективні новітні сучасні здоров'язберігаючі технології під час роботи з учнями різної вікової категорії та для подолання стрес-небезпечних ситуацій.

На спеціальності проводяться майстер-класи із застосуванням новітніх технологій для студентів, які відносяться до груп ЛФК. Студенти під музичний супровід виконують вправи, спрямовані на координацію рухів, збереження правильної постави, зі стретчингу та хатха-йоги, зміцнюючі вправи з фітболами та вправи на релаксацію.

У коледжі ведеться системна комплексна робота, спрямована на корекцію морального стану молоді людини. Формуються знання, вміння і навички ведення здорового способу життя, забезпечується необхідний рівень працездатності, відповідальності та духовності молоді. Це простежується під час проведення спортивно-масових заходів, інформаційно-просвітницьких годин, спортивних свят та конкурсів [3; 4].

Студенти спеціальності «Фізичне виховання» під керівництвом викладачів систематично беруть участь у Всеукраїнських і Міжнародних науково-практичних конференціях. Результати досліджень публікуються у вітчизняних та закордонних наукових виданнях. За роки функціонування спеціальності опубліковано близько 100 праць, серед яких наукові статті, методичні рекомендації, навчально-методичні посібники.

Актуальними для спеціальності фізичне виховання стали форуми оздоровчої спрямованості, розвитку фізичної культури учнівської молоді, проблем фізичного виховання в Україні, розвитку спорту з собаками, інтерактивних та інноваційних технологій активізації діяльності студентів, питань інклюзивного освітнього простору, патріотичного становлення особистості, участі у конкурсах, де студентська молодь займає активну громадянську позицію. Акцент надається формуванню здоров'я дітей різного віку з особливими потребами, інноваційним засобам оздоровлення та реабілітації, зокрема каністерапії та іпотерапії.

Для студентів постійно проводяться тренінги за програмою Intel® «Навчання для майбутнього». В розроблених проектах студенти висвітлюють актуальні питання сучасності, зокрема здоров'язберігаючих технологій, патріотичного становлення особистості, впровадження інклюзивної освіти у навчально-виховний процес освітніх установ.

Вільний час студентів у коледжі значною мірою педагогічно керується і координується. Значного успіху в цьому досяг педколедж,

зокрема завдяки функціонуванню спортивно-молодіжного руху, «Твоє здоров'я – в твоїх руках».

Сьогодні не викликає сумніву той факт, що спорт відіграє значну роль у житті сучасної людини. Заняття спортом поліпшує здоров'я і знижує ризик захворювань, зменшує соціальне напруження в суспільстві.

Такі форми і методи проведення дають можливість залучити до систематичних занять фізичною культурою і спортом максимальну кількість студентів незалежно від рівня їхньої фізичної підготовленості, рухових умінь, стану здоров'я. Це в свою чергу сприяє вдосконаленню рухових умінь, підвищенню рівня фізичної підготовленості, організованості й вихованості студентів, підвищенню успішності, і найголовніше – формуванню культури здоров'я студентів.

Робота циклової комісії фізичного виховання направлена на феліксологію, як новий напрямок у підході до виховного процесу, яка висуває проблему щастя як педагогічну проблему, пропонує професійне вирішення питання формування у студентської молоді здатності бути щасливим, описує методики з розвитку даної здібності, пред'являє ілюстративний матеріал практичної реалізації нової проблеми.

До структури діяльності «Молодіжного медіацентру.UA» входить феліксологічний рух, Валеологічна студія «Краса і здоров'я», центр саногенного мислення, студія «Старт».

З 2012 року одним з напрямків феліксологічного руху стала робота гуртка «Здоров'я молоді. Валеологічний осередок». А з 2014 року гурток перейменовано на валеологічну студію «Краса і здоров'я».

Метою студії є забезпечення у студентів формування валеологічного світогляду, пріоритету здоров'я й мотивації вести здоровий спосіб життя, здобуття ними базового рівня знань і вмінь з валеології. Завдання студії полягають у: вивченні сенсу людського життя, характеристики екологічної діяльності, взаємин і норм; сприянню становлення й розвитку співробітництва, плідної взаємодії між членами гуртка; розкритті валеологічного значення економічного розвитку суспільства, правового законодавства на здоров'я; вивченні валеологічних особливостей етапів життя людини; розкритті валеологічної сутності національної родини; сприянню розвитку вміння основам самоконтролю й самооцінки здоров'я, розвитку вміння регулювати взаємини з людьми; вивченні методів зняття стресу; сприянню вмінню визначити індивідуальний рівень здоров'я.

Протягом навчального року проводяться заходи, які забезпечують громадянську спрямованість, спрямовані на досягнення поставлених цілей, уміння вибудовувати моральний досвід особистості, здатності до самовдосконалення та уміння контролювати і гальмувати негативні прояви у поведінці, серед них: дебати та диспути, де студенти мають можливість вільно спілкуватися, аналізуючи причини конфліктних моментів, дають власну оцінку сучасним подіям («Хто я є як людина?»; «Чи вмієте ви бути щасливим?» «СНІД, що ми про нього знаємо»); з

метою поліпшення житлово-побутових умов, умов навчання і відпочинку; покращення стану збереження державного майна; стимулювання активної участі студентської молоді в організації самопідготовки до навчальних занять, формування здорового способу життя проводиться години спілкування («Батьківський дім як фундамент щастя майбутнього життя дітей», «Вуглеводи та жири – друзі чи вороги», «Краса і косметика»); з метою попередження шкідливих звичок проводимо тренінгові заняття («Життя без паління», «Знати – щоб жити», «Дороги, які ми обираємо»), метою яких є виховання прагнення до здорового способу життя; виявлення причини і наслідків наркоманії, шляхи профілактики цих захворювань; здобути знання про руйнуючі наслідки наркоманії для суспільства; виховання розуміння того, що наркотик – не засіб спасіння від лиха. Зміцнювати почуття гуманізму, бажання допомогти більш слабкому.

Студія «Старт» вирішує проблему: інноваційні шляхи формування всебічно розвиненої особистості через трансформацію медіаосвіти. Мета: ознайомлення із загальними основами техніки спортивної гри волейбол; оволодіння навичками гри в баскетбол; популяризація спортивних ігор серед молоді і студентства в педагогічному коледжі; відбір і формування збірної коледжу з баскетболу серед юнаків та дівчат, для успішних змагань у зональній обласній спартакіаді; оволодіння теоретичним підґрунтям з методики гри у настільний теніс; популяризація діяльності секції настільного тенісу через спортивні змагання; ознайомлення з елементами спортивної боротьби країн сходу; ознайомлення із загальними основами легкоатлетичних вправ; створення умов до спортивного зростання в області кінології, виховання моральних якостей громадянина [3].

Із появою на базі коледжу спортивного клубу дещо змінилася структура та діяльність спортивно-масові роботи. Основна мета СК «ЛПК» – об'єднання студентів, викладачів коледжу, співробітників, їхніх дітей, інших громадян для занять фізичною культурою, спортом, оздоровлення та популяризації здорового способу життя.

Викладацький колектив 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 наукових форумах; прищеплення дбайливого ставлення до свого здоров'я; популяризація спортивних ігор серед студентської молоді.

Ефективність здоров'язбережувальних освітніх технологій залежить також від цілеспрямованої взаємодії викладача та студента, послідовної системи активних дій усіх учасників навчально-виховного процесу, спрямованої на створення здорового середовища з метою формування таких життєвих навичок, які зумовлюють збереження,

зміцнення та відтворення здоров'я й орієнтують на утвердження здорового способу життя, розвиток духовно, психічно, фізично та соціально здорової особистості.

Наша робота не вичерпує всіх аспектів проблеми підготовки майбутніх учителів до впровадження здоров'язбережувальних технологій і потребує подальшого вдосконалення та впровадження.

### **Список використаної літератури**

- 1. Горащук В. П.** Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів: автореф. дис. докт. пед. наук / В. П. Горащук. – Х., 2004. – 21 с. **2. Гончаренко М. С.** Валеопедагогічний словник / М. С. Гончаренко, С. Є. Лупаренко. – Х., 2009. – 148 с. **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. Крошка С. А.** Інноваційні технології в процесі фахової підготовки студентів спеціальності «Фізичне виховання» / С. А. Крошка // Сучасні проблеми теорії та практики фізичного виховання, спортивних дисциплін і туризму : зб.наук.праць за матеріалами II Міжнародної наук.практ. інтернет-конф. 16 черв., 2016р./ М-во освіти і науки України, Переяслав-Хмельницький Держ. Пед. ун-т ім. Григорія Сковороди [та ін.] – Переяслав-Хмельницький. – 2016. – Ч. 1. – С. 16–21. **5. Лук'янова О. М.** Медико-соціальні аспекти збереження здоров'я дітей, забезпечення їхнього гармонійного фізичного та інтелектуального розвитку / О.М. Лук'янова // Журнал АМН України. – 2001. – Т. 7. – №3. – С. 408–417. **6. Чупаха И. В.** Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе: научн.-практ. сб. инновационного опыта / И. В. Чупаха, Е. З. Пужаева, И. Ю. Соколова. – М. : Илекса, 2001. – 400 с.

**Крошка С. А., Борисенко Л. Л. Здоров'язберігаючий освітній простір – важливий сегмент роботи Лисичанського педагогічного коледжу**

У статті приділено увагу створенню сприятливого середовища для формування і розвитку здорової особистості в стінах Лисичанського педагогічного коледжу. Узагальнено форми та методи роботи коледжу в організації фізичного виховання та його ролі у зміцненні здоров'я студентів. Лисичанський педагогічний коледж постійно працює над вирішенням основних завдань у сфері фізичної культури і спорту. До структури діяльності «Молодіжного медіацентру.UA» входить феліксологічний рух, Валеологічна студія «Краса і здоров'я», центр саногенного мислення, студія «Старт».

Завдяки впровадженню ІКТ в навчально-виховний процес та створення фахового мультимедійного кабінету студенти отримали

можливість брати участь у розробці творчо-пошукових робіт з мультимедійним супроводом.

*Ключові слова:* інновації, технології збереження здоров'я, студенти, спортивний клуб.

**Крошка С. А., Борисенко Л. Л. Образовательное пространство по сохранению здоровья – важный сегмент работы Лисичанского педагогического колледжа**

В статье уделено внимание созданию благоприятной среды для формирования и развития здоровой личности в стенах Лисичанского педагогического колледжа. Систематизированы формы и методы работы колледжа в организации физического воспитания и его роли в укреплении здоровья студентов. Колледж постоянно работает над решением основных задач в сфере физической культуры и спорта. В структуру деятельности «Молодежного медиацентра.УА» входит феліксологічне рух, Валеологічна студія «Красота и здоровье», центр саногенного мышления, студия «Старт». Благодаря внедрению ИКТ в учебно-воспитательный процесс и создание профессионального мультимедийного кабинета студенты получили возможность участвовать в разработке творческо-поисковых работ с мультимедийным сопровождением.

*Ключевые слова:* инновации, технологии сохранения здоровья, студенты, спортивный клуб

**Kroshka S., Borisenko L. The Educational Space for Health Preservation is an Important Segment of the Work of the Lisichansk Pedagogical College**

Article paid attention to creating a favorable environment for the formation and development of a healthy personality in the walls Lisichansk Teachers College.

The forms and methods of work of the college in the organization of physical education and its role in strengthening the health of students are systematized. Lisichansk Teachers College continually working to solve major problems in the field of physical culture and sports. The structure activity «Youth Mediatsentru.UA» is feliksologichnyy movement valeological studio «Personal Care» center sanohennoho thinking studio «Start».

The introduction of ICT in the educational process and create professional multimedia cabinet students were able to participate in the development of creative and research works with multimedia support. Significant achievements of students in the field of education and science due to active interest, initiative and the introduction of educational work of modern information and communication technologies.

The introduction of new technologies in the educational process of college involves using fitness technologies and technologies providing life safety.



They allow you to save the current state of students, forming a higher level of their health, skills, healthy lifestyles, make it possible to monitor the performance of individual development and sportsmanship and conduct relevant psychological, educational, corrective, rehabilitative measures.

*Keywords:* innovation, technology preserve the health, students, sports club.

Стаття надійшла до редакції 25.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

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

УДК 37.32:796

**Т. Л. Полулященко**

### **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ У СУЧАСНИХ УМОВАХ НАВЧАННЯ**

Процес становлення незалежної демократичної України з її прагненням стати повноправним членом європейської спільноти передбачає всебічне утвердження в суспільному та індивідуальному бутті цивілізованих норм життя на основі загальнолюдських цінностей та духовних, моральних і культурних засад життя українського народу.

Спеціалісти галузі виховання такі як І. Бех, А. Макаренко, А. Мудрик, В. Сухомлинський вважали, що основна мета виховання є формування морально-духовної життєво компетентної особистості, яка успішно самореалізується в соціумі як громадянин, сім'янин, професіонал. Виховна мета є спільною для всіх ланок системи навчання та виховання, є критерієм ефективності навчально-виховного процесу та базується на дидактичних принципах виховання [6,9].

Спеціалісти з фізичного виховання такі як Б. Ведмеденком, А. Войлоковим, С. Жевагою, М. Зубалієм, О. Ільїним, М. Козленко, О. Козленко, А. Міхеевим, Б. Шияном, П. Щербак та іншим вважають, що для підлітка особливе місце займає фізична культура і спорт. Моторна діяльність найбільш бажана підлітком у силу його фізіологічних особливостей знаходячи задоволення не тільки у кінцевому результаті рухової діяльності, а й у самому процесі руху. Класні та позакласні заняття фізичною культурою, спортивні змагання приносять глибоку насолоду підлітку, якщо вони добре організовані з використанням навантаження за індивідуальним підходом [4].

Дослідження з психолого-педагогічної спрямованості вивчали М. Алексєєва, І. Бех, П. Альперіна, М. Левківський, К. Чорна та інші вони вважають, що з усіх педагогів у викладача фізичної культури,

тренера найбільші можливості зберігати «приховану педагогічну позицію», а отже і отримувати найбільш легко досяжні результати. Підліток буває настільки захоплений спортивною діяльністю, що не бачить в учителіві і тренері вихователя і «забуває», що його виховують. У психології є таке поняття як «ведучий тип діяльності». Воно означає діяльність, яку у житті людини займає за особистісною значимістю, за часом і за роллю у загальному розвитку перше місце. Фізична культура і спорт для багатьох підлітків стають «ведучим типом діяльності». Навчання відступає на другий, іноді – на третій план, головне для підлітка у цьому випадку – його спортивна діяльність і спортивні досягнення. Спортивна діяльність веде за собою розвиток, отже, вона повинна бути гранично педагогічно грамотно організована. Тому тему нашого дослідження психолого-педагогічні проблеми фізичного виховання учнів основної школи у сучасних умовах навчання вважаємо актуальною.

За даними аналізу літературних джерел з теми дослідження виявлено, що філософія і методологія освіти виконують важливу роль у справі формування свідомості молодого покоління. Та для різнобічного і гармонійного розвитку зростаючої особистості треба, щоб освітній процес будувався не тільки на науковому осмисленні дійсності, а й на духовних, моральних і культурних цінностях українського народу і всього людства [2, с. 87–89].

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

У галузі виховання метою виховання є формування морально-духовної життєво компетентної особистості, яка успішно самореалізується в соціумі як громадянин, сім'янин, професіонал. Виховна мета є спільною для всіх ланок системи навчання та виховання, є критерієм ефективності навчально-виховного процесу та базується на наступних принципах: принцип національної спрямованості, культуро відповідності, цілісності, акмеологічний, суб'єкт-суб'єктної взаємодії, адекватності виховання до психологічних умов розвитку особистості, особистісної орієнтації, превентивності, технологізації [8, с. 4].

Сучасний зміст виховання в Україні – це науково обгрунтована система загальнокультурних і національних цінностей та відповідна сукупність соціально значущих якостей особистості, що характеризують її ставлення до суспільства і держави, інших людей, природи, мистецтва, самої себе. Виховання здійснюють для ідентифікації вихованця із загально визначеними цінностями і якостями. Система цінностей і якостей особистості розвивається і виявляється через її власні ставлення:

*до суспільства і держави* (виявляється у патріотизмі, національній самосвідомості, правосвідомості тощо); *до людей* (виявляється у моральній активності особистості, прояві чуйності, чесності, правдивості, працелюбності, справедливості, гідності, тощо); *до природи* (формується у процесі екологічного виховання і виявляється у таких ознаках: усвідомленні функцій природи в житті людини, самоцінності природи; почутті особистої причетності до збереження природних багатств тощо); *до мистецтва* (формується у процесі естетичного виховання і виявляється у відповідній ерудиції, широкому спектрі естетичних почуттів, діях і вчинках, пов'язаних з мистецтвом); *до праці* (передбачає усвідомлення дітьми та учнівською молоддю соціальної значущості праці, розвинену потребу в трудовій активності, ініціативність, схильність до підприємництва тощо); ціннісне ставлення *до себе* (передбачає сформованість у зростаючої особистості вміння цінувати себе як носія фізичних, духовно-душевних та соціальних сил. Воно є важливою умовою формування у дітей та учнівської молоді активної життєвої позиції) [10, с. 123–125].

Фахівці з фізичного виховання і спорту поняття ціннісне ставлення до свого фізичного «Я» пояснюють як вміння особистості оцінювати свою зовнішність, будову тіла, поставу, розвиток рухових здібностей, фізичну витривалість, високу працездатність, функціональну спроможність, здатність відновлювати силу після фізичного навантаження, вольові риси, статеvu належність, гігієнічні навички, корисні звички, стан свого здоров'я та турбуватися про безпеку власної життєдіяльності, здоровий спосіб життя, активний відпочинок [5, с. 8–9].

Фахівці з психології, спортивної психології поняття ціннісне ставлення до свого психічного «Я» вважають що це передбачає вихованість у дітей та учнівської молоді культури пізнання власного внутрішнього світу – думок, переживань, станів, намірів, прагнень, цілей, життєвих перспектив, ідеалів, цінностей, ставлень. Важливо навчити зростаючу особистість сприймати себе такою, якою вона є, знати свої позитивні і негативні якості, сприяти формуванню з неї реалістичної Я-концепції, готовності та здатності до самовдосконалення, конструктивної самокритичності [3, с. 35–36].

Стосовно ціннісного ставлення, до свого соціального «Я» спеціалісти виявляють у таких ознаках: здатності орієнтуватися та пристосовуватися до нових умов життя, конструктивно на них впливати; визначенні свого статусу в соціальній групі, налагодженні спільної праці з дорослими та однолітками; вмінні запобігати конфліктам, справедливому і шляхетному ставленні до інших людей [11, с. 337–339].

Думки фахівців з різних наукових проблем збігаються в тому, що найбільш ефективним завжди вважалося виховання на прикладах життєдіяльності батьків (історії роду, що органічно контамінує з історією народу), навколишньої природи, розкриття секретів і величі національно-державної мови, культури, міжнародної ролі і місії Батьківщини,

видатних здобутків її славних синів і дочок у всіх сферах світового поступу, зокрема – педагогіки, починаючи від авторів літописів, Ярослава Мудрого, Митрополита Іларіона, Володимира Мономаха, Ю. Котермака, Г. Русина, П. Сагайдачного, Б. Хмельницького, Л. Барановича, Ф. Прокоповича, Г. Сковороди, Т. Шевченка, М. Максимовича і В. Каразіна, Ю. Федьковича, М. Шашкевича, О. Потебні, П. Юркевича, М. Драгоманова, Б. Грінченка, І. Франка, М. Грушевського, К. Ушинського, С. Русової, С. Сірополко, Г. Ващенко, В. Яніва, А. Волошина, Д. Чижевського, Ю. Бойка-Блохіна, Ю. Шевельова, В. Сухомлинського та ін.

За даними дослідження С. Рябцева, Д. Невенгловського будь яка фізкультурна діяльність сама по собі не стане виховною, якщо не буде спрямована на розвиток внутрішнього світу дитини. Для вчителів одним з принципів діяльності, їх творчого пошуку має стати прагнення до різноманітності, вільний вибір методів, форм навчання, відстоювання особистих поглядів, особливо з таких питань, як оцінювання дітей, самооцінка уроку. Сферою діяльності учителя стає не стільки набір фізичних вправ, скільки фізичні, психічні та моральні зміни, що відбуваються в дитині [1; 7].

Основна мета статті: виявити педагогічні умови які сприятимуть навчанню та вихованню у процесі занять велосипедним спортом у позакласній діяльності з фізичного виховання.

Педагогічний досвід свідчить, що першими вчителями дітей є їхні батьки (члени роду). Тому й виховний процес має починатися з виховної роботи педагогічних колективів з батьками; з роз'яснення батькам та усвідомлення ними сутності й ролі матері та батька, природи і прав дитини; розуміння того, яку роль відіграє в житті немовляти (дитини) особистий приклад батьків: і в сімейно-родових стосунках, і в ставленні до їхніх батьків, до історії народу, до рідної природи, мови, культури, надії і держави; до принципів і норм поведінки, праці та побуту; зрештою – до процесу власного навчання й громадянсько-культурного зростання, бажання й уміння виховувати дітей.

Дослідження змісту та організації виховного процесу вказує на те, що кінцева мета виховання поетапно конкретизується, виділяються проміжні виховні цілі, проектується дії педагога й вихованців, орієнтовані на досягнення виділених цілей.

За результатами проведення дослідження нами виявлено, що значну роль у вихованні відіграє технологічний підхід, який дає змогу активізувати, інтенсифікувати процес виховання, наблизити його до оптимального. Технологія є основою сучасного виховного процесу, оскільки як форма виховного впливу характеризується високою наукоємністю і цим самим оптимізує його.

В процесі спостереження виявлено що сам процес виховання окрім власне наукового підходу складається з творчих актів, засадами яких є відчуття вихователем конкретної життєвої ситуації, його такт. Ця

особливість виховної діяльності має переваги у ситуаціях екстремальних, недостатньо детермінованих, плінних, змінних.

Проведений аналіз літературних джерел з теми дослідження дозволив виявити складові виховних технологій, ними є форми організації та способи виховання. Процес виховання здійснюється у певних організаційних формах (індивідуальні, групові, колективні, масові), але при цьому сфера виховання є відкритою до пошуку альтернативних способів виховання.

В процесі дослідження з'ясовано, що використання виховної технології є завжди вибором стратегії, пріоритетів, системи утворення чинників взаємодії вихователя і вихованців, а також вибором тактики та стилю виховної роботи з ними. Де високий суб'єктивний компонент виховних технологій, пріоритет унікальності кожної особистості вимагає відповідального ставлення до технологізації виховного процесу, високого професіоналізму педагога.

Нами не було виявлено досліджень, що спрямовані на розробку інноваційних технологій організації фізичного виховання зі школярами, що враховували б інтерес учнів до видів рухової активності та матеріально-технічні умови загальноосвітніх шкіл.

Проведене дослідження свідчить, що цільова спрямованість, інтерес до занять у шкільному віці проявляється не стільки як в досягненні оздоровчого ефекту, як в задоволенні через фізичні вправи широкого спектру потреб, спрямованих на самовираження, проведення вільного часу, відмінне самопочуття, зміну діяльності, позитивні емоції, участь в ігровій і освітній діяльності. Ці питання входять у сферу досліджень рекреаційно-оздоровчої діяльності, яка на сьогодні недостатньо вивчена. Розробка та обґрунтування рекреаційно-оздоровчої технології у процесі фізичного виховання дає підставу для реорганізації системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл в процесі урочної та позаурочної роботи.

В результаті спостереження за процесом навчання було виявлено, що вчитель, що займається улюбленою справою, впевнений у собі, вважає себе здатним долати різні життєві проблеми. Існує психологічна закономірність: якості шанованого вчителя приймаються, переймаються, копіюються. З іншої сторони, якщо педагог не викликає у школярів позитивних емоцій – його можуть не сприймати як особистість. Нерідко відбувається перенесення ставлення до педагога на предмет, який він викладає.

Доведено, що створення єдиного виховного простору «Школа – Секція» можливе за наявності наступних чинників: пріоритетності виховної діяльності, інтеграції ресурсів середовища велосипедної секції для оптимального використання його виховного потенціалу і забезпечення різноманіття варіантів самореалізації суб'єктів, сформованості і розвитку системи соціального партнерства «тренер-викладач – учень-спортсмен», залучення суб'єктів середовища до реалізації завдань виховання.

Отже, педагогічними умовами виховання фізичних якостей учнів загальноосвітньої школи у процесі позакласних занять велосипедним спортом визначені: 1) створення єдиного виховного простору «Школа – Секція»; 2) рівень педагогічної майстерності тренера-викладача; 3) науково-методичне забезпечення процесу виховання фізичних якостей школярів-велосипедистів; 4) організація психолого-медико-педагогічного супроводу учнів основної школи у процесі позакласних та позашкільних занять велосипедним спортом.

У подальшому планується більш детально розглянути вплив виявлених педагогічних умов на розвиток фізичних якостей учнів основної школи.

### **Список використаної літератури**

**1. Ведмеденко Б. Ф.** Теорія і методика виховання інтересу в учнів до занять фізичною культурою. – Дис...докт. пед. наук. – К., АПН України, 2005. – 701 с. **2. Волков Л. В.** Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант / Л. В. Волков. – К. : Вежа, 1997. – 128 с. **3. Апанасенко Г. Л.** Фізіологічні основи фізичної культури і спорту : навч. посіб. / Г. Л. Апанасенко, С. О. Михайлович. – Ужгород, 2004. – 144 с. **4. Гогонов Е. Н.** Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогонов, Б. И. Мартыанов. – М.: Издательский центр « Академия », 2000. – 288 с. **5. Дубогай О.** Педагогічні умови здоров'язбережувальних технологій фізичного вдосконалення організму дітей перед вступом до школи в системі «дошкільний заклад – сім'я – школа» / О. Дубогай // Вісник Інституту розвитку дитини. Сер. : Філософія, педагогіка, психологія. – 2015. – Вип. 37. – С. 59–65. **6. Жидко Ю. С.** Формирование потребности в непрерывном физическом совершенствовании старшеклассников общеобразовательных школ: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 13.00.01 / Ю. С. Жидко. – Рига, 2000. – 24 с. **7. Концепція** громадянського виховання особистості в умовах розвитку української державності // Освіта України. – 2000. – № 32. – С. 3–7. **8. Бех І. Д.** Виховання особистості: Сходження до духовності: наук. видання / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2006. – 272 с. **9. Круцевич Т. Ю.** Теория и методика физического воспитания : в 2 т. : учеб. [для студ. ВУЗов физ. воспитания и спорта] / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимп. лит., 2003. – Т. II. – 2003. – 391с. **10. Диференційований** підхід у процесі фізичного виховання студентів [Текст] : монографія / О. О. Малімон. - Луцьк : Волинський нац. ун-т, 2009. – 160 с. **11. Омеляненко Г. А.** Науково-дослідницький компонент у професійному становленні бакалаврів з фізичного виховання і спорту / Г. А. Омеляненко // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. пр. / редкол.: Т. І. Сущенко (голов. ред.) та ін. – Запоріжжя, 2010. – Вип. 10 (63). – С. 335–340.

**Полулященко Т. Л. Психолого-педагогічні проблеми фізичного виховання учнів основної школи у сучасних умовах навчання**

В статті порушено актуальну тему дослідження педагогічних умов виховання та навчання. Основна мета статті – пошук моделей педагогічних умов які сприятимуть навчанню та вихованню у процесі занять велосипедним спортом у позакласній діяльності з фізичного виховання. Автором вивчено стан даної проблеми у філософській, психологічній та педагогічній теорії, та на практиці – роботи загальноосвітніх шкіл. Також визначено та обґрунтовано педагогічні умови, які сприяють навчанню та вихованню школярів старших класів в позакласній діяльності. Здійснено пошук і аналіз сучасної наукової літератури з даної теми в Україні. В результаті спостереження за процесом навчання автором було виявлено значення впливу поведінки, професійних навичок, характеру педагога на учнів.

*Ключові слова:* фізичне виховання, велосипедний спорт, позакласна діяльність, виховні технології.

**Полулященко Т. Л. Психолого-педагогические проблемы физического воспитания учащихся основной школы в современных условиях обучения**

В статье затронута актуальная тема исследования педагогических условий воспитания и обучения. Основная цель статьи – поиск моделей педагогических условий, которые будут способствовать обучению и воспитанию в процессе занятий велосипедным спортом во внеклассной деятельности по физическому воспитанию. Автором изучено состояние данной проблемы в философской, психологической и педагогической теории, и на практике – работы общеобразовательных школ. Также, определены и обоснованы педагогические условия, которые способствуют обучению и воспитанию школьников старших классов во внеклассной деятельности. Осуществлен поиск и анализ современной научной литературы по данной теме в Украине. В результате наблюдения за процессом обучения автором было выявлено значение влияния поведения, профессиональных навыков, характера педагога на учащихся.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, велосипедный спорт, внеклассная деятельность, воспитательные технологии

**Polulyaschenko T. Psychological and Pedagogical Problems of Physical Education of Pupils in Basic Education in Modern Learning Environments**

In the article discussed the current research topic of pedagogical conditions of education and training. The main purpose of the article – search models of pedagogical conditions that foster training and education in the process of Cycling in extra-curricular activities in physical education. The author studied the state of the problem in philosophical, psychological and

pedagogical theory, and practice –work in secondary schools. Also, identified and justified the pedagogical conditions that contribute to the training and education of high school students in extracurricular activities. Performed search and analysis of modern scientific literature on this topic in Ukraine.

The result of observation of the learning process the author has identified the importance of behaviors, professional skills, the effect of teacher on learners. The author has proved that the creation of a common educational space «School – Section» is possible in the presence of the following factors: the priority of the educational activities, integration of resources environment bike section for optimal use of its educational potential and ensure the diversity of variants of realization of the subjects of formation and development of social partnership system "the trainer-teacher – student-athlete", the involvement of the environment to realize the objectives of education.

*Key words:* physical training, Cycling, extracurricular activities, educational technology.

Стаття надійшла до редакції – 22.03.2017 р.

Рекомендовано до друку– 27.04.2017 р.

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

УДК 378.147:7986.325(045)

**В. Ф. Слюсарев, М. С. Кисіль**

### **МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ВПРАВ З ВОЛЕЙБОЛУ СТУДЕНТІВ 1 – 2 КУРСІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Соціально-економічне життя людей України в більшості формується національною системою освіти, вона складається з багатьох складових, однією з них є фізичне виховання учнівської та студентської молоді. Досвід вітчизняних та міжнародних педагогів свідчить, що фізична культура у ВНЗ дає змогу широким можливостям для формування професійної та загальної культури особистості.

Отже, основним завданням освіти студентів є формування соціально-активного, всебічно розвиненого, висококультурного, фізично і морально здорового фахівця.

Програма фізичного виховання для ВНЗ складається з багатьох розділів. Одним з них є розділ «Спортивні ігри». Спортивні ігри сформувалися на основі ігрової діяльності, властивій людині. Гра займає важливе місце в житті людини. Особливості спортивних ігор визначаються специфікою змагальної діяльності, яка відрізняє їх від інших видів спорту. Однією з найпопулярніших ігор є волейбол [1; 4].



Гра у волейбол – це ефективний засіб фізичного виховання, активного та корисного відпочинку. Гра «Волейбол» – розвиває в людини такі якості як силу, швидкість, витривалість, спритність, влучність. Також волейбол сприяє вихованню моральних якостей: колективізму, мужності, дружелюбності, почуття відповідальності, або надійності [3].

Головна спрямованість навчальних занять, побудованих на матеріалі волейболу, полягає у сприянні розв'язанню завдань фізичного виховання студентів засобами волейболу, навчити основам техніки і тактики гри, прищепити звичку до систематичних занять у позаурочний час, за місцем проживання, озброїти для цього відповідними знаннями й уміннями [2].

Над розвитком і впровадженням методики гри з волейболу працювали такі вчені як: А. Біляєв, 2007; Н. Бернштейн, 1991; А. Вербицький, 1991; А. Демчишин, Ю. Железняк, 1979; Ю. Железняк, 1978; Г. Зайцев, 1993; А. Івойлов, 1990; А. Івойлов, 1972; А. Івойлов, 1987; В. Кочарава, 1981; М. Медвідь, С. Попов, 1985; М. Піменов, 1975; 1967; Н. Стратій, О. Грищенко, А. Істомін, Ю. Веретельникова, А. Посипайко, Д Куцій, 2012.; В. Пустовалов, 2011; Л. Грищенко, О. Школа, Д. Пятницька, 2016.

Метою дослідження є обґрунтування та експериментальна перевірка методики вдосконалення фізичної підготовленості студентів ВНЗ у процесі занять з волейболу.

Теоретичні методи дали змогу уточнити, розширити і систематизувати наукові факти, пояснити термінологію щодо вдосконалення фізичної підготовленості студентів ВНЗ у процесі занять з волейболу, перейти від конкретного до абстрактного знання з волейболу. Аналіз літератури допоміг розкласти досліджуваний матеріал на складові, виділити ознаки і проблеми вдосконалення фізичної підготовленості студентів 1 – 2 курсів ВНЗ.

Було проведено письмове анкетування на тему «Види спорту», яке надало змогу визначити, якому виду спорту і чому віддають перевагу студенти. Анкета містила 20 запитань по 4 варіанти відповідей на них. Студентам пропонувалося обрати 1 варіант. Близько 88% опитаних студентів обрали гру «Волейбол» якою хотіли б займатися. Саме тому гру у волейбол ми обрали для вдосконалення фізичної підготовленості студентів та заохочування їх до занять. За результатами первинного обстеження, спрямованого на визначення стану фізичної підготовленості, фізичної працездатності та уваги студентів 1 – 2 курсів було сформовано дві групи по 12 студентів. Студенти мали відносно однаковий стан фізичної підготовленості, фізичного розвитку та загальної фізичної працездатності.

Перша група студентів (контрольна) продовжила навчатися за загально прийнятою програмою, а друга (експериментальна) – навчалася за програмою занять з волейболу з метою покращення здоров'я,

підвищення рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості, загальної фізичної працездатності, профілактики втоми та заохочування до занять.

Студенти займалися за своїми програмами 5 місяців. У кінці кожного місяця проводилися контрольні тестування з метою виявлення динаміки стану фізичної підготовленості та фізичної працездатності.

Контрольні тестування, що проводилися в однакових для всіх умовах дозволили об'єктивно вимірювати характеристики педагогічного процесу, що вивчаються.

Оцінювання інтенсивності фізичного навантаження на заняттях з волейболу здійснювалося за методом пульсометрії таким чином: перед початком заняття обирався середній за рівнем фізичного розвитку та фізичної підготовленості студент. У нього вимірювався пульс на початку заняття, після підготовчої, основної частини заняття та по його закінченні. За норму вважалась ЧСС в межах 141 – 160 уд./хв. з піком на 25-й хв. занять.

Для виявлення рівня розвитку фізичних якостей студентів застосовували загальноприйняті тести. Для визначення фізичної витривалості використовувався біг на дистанцію 800 м (дівчата) та 1500 м (хлопці). Швидкісні якості оцінювали за результатом бігу на дистанцію 100 м. Для оцінювання розвитку сили було обрано таку вправу: згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Спритність тестували використовуючи човниковий біг 10 × 5 метрів. Тест на гнучкість – «Сходінка». У таблиці 1 подані норми показників розвитку фізичних якостей (окремо для дівчат (Д) і хлопців (Х)).

Наприкінці експерименту зі студентами обох експериментальних груп були проведені змагання з волейболу, для виявлення їхнього рівня технічної та фізичної підготовленості.

Отримані результати дослідження оброблялися методами математичної статистики, обчислювалися середньоарифметичні значення показників в обох досліджуваних групах.

Первинний аналіз показників розвитку фізичних якостей студентів експериментальної групи показав, що низькі показники розвитку фізичних якостей мають 48%, середні показники – 26,6% і високий рівень виявлений у 25,4% студентів.

За кінцевими результатами тестування студентів експериментальної групи виявлено покращення всіх показників розвитку фізичних якостей. Так, кількість низьких показників зменшилась на 23,7%, а середніх і високих збільшилась на 9% та 15,3% відповідно.

У контрольній групі показники покращились несуттєво. Низькі показники зменшились у середньому на 5 – 6%, а показники норми збільшились на 7%.

У студентів експериментальної групи виявлено покращення функціонального стану систем кровообігу і дихання, нормалізувався пульс та артеріальний тиск. У 25% учасників зменшився індекс маси

тіла, тобто заняття з волейболу допомагають позбутися зайвої ваги, покращити здоров'я.

На основі результатів тестування можемо зробити висновки щодо покращення всіх показників розвитку фізичних якостей студентів експериментальної групи. Так, кількість низьких показників зменшилась на 23,7%, а середніх і високих збільшилась на 9% та 15,3% відповідно.

Найкращі результати були отримані під час тестування гнучкості та спритності. Також, за результатами кінцевого тестування сили низькі показники зменшились на 20%.

Визначивши структурні елементи фізичної підготовки студентів 1–2 курсів ВНЗ у процесі занять з волейболу, можна стверджувати, що систематичний розвиток фізичних якостей сприяє успішному оволодінню прийомами техніки гри і тактичних взаємодій. У юнацькому віці велика увага приділяється силовій підготовці та спеціальній витривалості.

Після порівняння змін у показниках експериментальної та контрольної групи стає очевидною перевага занять волейболом порівняно із звичайними заняттями фізичної культури.

*Таблиця 1*

**Норми показників розвитку фізичних якостей для дівчат (Д) та хлопців (Х) 17-18 років**

№	Фізичні якості	Показники					
		Низькі		Середні		Високі	
		Д	Х	Д	Х	Д	Х
1.	Витривалість (м.)	3.55 – 4.10	6.00 – 6.20	3.25 – 3.40	5.20 – 5.40	3.10	5.00
2.	Швидкість (сек.)	16,4 – 15,7	14,9 – 14,0	15,6 – 14,9	13,9 – 13,3	14,8 – 14,0	13,2 – 13,0
3.	Сила (кільк. раз.)	7 – 15	20 – 28	16 – 20	28 – 38	21 – 24	38 – 44
4.	Спритність (сек.)	12 – 11,4	10,7 – 9,8	11,3 – 11	9,7 – 9,3	10,9 – 9,2	9,2 – 8,8
5.	Гнучкість (см.)	5 – 8	7 – 8	9 – 13	9 – 11	14 – 15	12 – 13

Отже, мету роботи можемо вважати досягнутою та завдання роботи виконаними.

Метою подальших досліджень є розробка та застосування інтерактивних технологій для індивідуалізації навчально-тренувального процесу в спортивних іграх.

**Список використаної літератури**

**1. Айрапетьянц Л. Р.** Спортивні ігри (техніка, тактика, тренування) / Л. Р. Айрапетьянц, М. А. Годік. – Т: Вид-во ім. Ібн Сіні, 2004. – 165 с. **2. Грищенко Л. К.** Основи навчання гри у волейбол: навчально-методичний посібник / Л. К. Грищенко, О. М. Школа,

Д. В. Пятницька. – Х. : ФОП Бровін, 2016. – 190 с. **3. Пустовалов В. О.** Волейбол (теорія і методика навчання) : навчально-методичний посібник / В. О. Пустовалов. – Черкаси. – 2011. – 65 с. **4. Стратій Н. В.** Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів : навч. посібник / Н. В. Стратій [та ін.] – ХНМУ, 2012. – 104 с.

**Слюсарев В. Ф., Кисіль М. С. Методика навчання вправ з волейболу студентів 1 – 2 курсів на заняттях з фізичного виховання**

Серед основних завдань фізичного виховання є: отримання студентами та учнями необхідних знань, умінь та навичок у галузі фізичної культури з метою профілактики захворювань, відновлення здоров'я та підвищення професійної працездатності. У статті розглядаються теоретичні та практичні аспекти засобів фізичного виховання у вищих навчальних закладах з урахуванням бажання студентів. За результатами анкетування студенти обрали заняття з волейболу. Проведений педагогічний експеримент виявив високу ефективність обраного засобу фізичного виховання. Студенти експериментальної групи опанували рухові навички з волейболу, покращили показники розвитку фізичних якостей.

*Ключові слова:* методика навчання, фізичне виховання, студенти, волейбол.

**Слюсарев В. Ф., Кисиль М. С. Методика обучения упражнениям по волейболу студентов 1 – 2 курсов на занятиях по физическому воспитанию**

Одной из основных задач физического воспитания является: получение студентами и учащимися необходимых знаний, умений и навыков в области физической культуры с целью профилактики заболеваний, восстановления здоровья и повышения профессиональной работоспособности. В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты средств физического воспитания у высших учебных заведениях с учётом желания студентов. По результатам анкетирования студенты выбрали занятия по волейболу. Проведенный педагогический эксперимент выявил высокую эффективность выбранного средства физического воспитания.

*Ключевые слова:* методика обучения, физическое воспитание, студенты, волейбол.

**Slusarev V., Kysil M. The Method of Teaching Volleyball Exercises to the Students of 1st and 2d Year on the Physical Training Lessons**

Physical activity has always been an important part of people's every day life. One of the main aims of physical education for the higher education institute students is to get all the needed knowledge and skills in order to be able to prevent diseases, restore health and improve the professional performance. The theoretical and practical aspects of the means of physical education in the

higher education institutes have been considered in the article. The students' wishes have been taken into account. The survey has been held among the students in order to choose the most appropriate topic. According to its results, the students had chosen the volleyball classes. The students have been divided into two groups while the experiment in order to compare the result of each group and to make a conclusion. The volleyball competition has been held between both groups at the end of the experiment in order to identify their level of technical and physical abilities. The pedagogical experiment revealed the high efficiency of the chosen means of physical education. During the experiment, the students of experimental group have become familiar with the motor skills in volleyball and improved the performance of physical qualities. The classes have been held on the positive emotional background. All the students performed the exercises with a great pleasure.

*Key words:* physical education, students, volleyball, method.

Стаття надійшла до редакції 22.04.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

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

УДК 796.33

**Е. Н. Школа, А. В. Бойченко, А. Г. Шалєпа**

**ИГРОВЫЕ ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ УЧЕНИЧЕСКОЙ  
И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА ЗАНЯТИЯХ  
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ**

Для учеников общеобразовательных школ и студентов ВУЗов физическое воспитание является обязательным предметом блока общегуманитарных и социально-экономических дисциплин [1-3; 5]. Многолетний опыт работы авторов статьи на кафедре физического воспитания и теории и методики физического воспитания показывает, что интерес и вовлеченность в занятия физической культурой и спортом в последнее время у молодежи значительно снизились [6; 7; 10].

Нами был проведен анкетный опрос студентов 1-3 курсов факультетов Коммунального учреждения «ХГПА» ХОР и УВК № 112 г. Харькова. В качестве основных причин, снижающих посещаемость учебных занятий по физическому воспитанию, респонденты назвали: – неудобное учебное расписание (29,1%) – неинтересные в эмоциональном аспекте занятия (27,4%) – частые болезни студентов (19,7%) – собственная пассивность и лень (18,9%)

Проведенный анализ видов предпочтительной физкультурной деятельности учеников и студентов создал предпосылки для включения в

основную часть урока (в объеме до 50% времени) различных спортивных и подвижных игр, а также упражнений с мячами. Их польза и всестороннее воздействие на организм занимающихся учащейся молодежи многоаспектны [4; 8; 9].

Главная цель учащихся – разносторонняя физическая подготовленность, быстрое и эффективное овладение своей профессией, нужными навыками и действиями. Чем многограннее будет физическая подготовленность, чем большим количеством физических навыков они овладеют, тем легче будет достигнута эта цель.

Хорошо известно, что профессиональные навыки приобретаются и совершенствуются в процессе обучения и работы. Но бесконечные и однообразные повторения быстро наскучивают, и коэффициент полезного действия их значительно снижается. На помощь этим однообразным упражнениям приходят подвижные и спортивные игры, которые динамичны и очень подвижны. Они способствуют развитию силы, координационных способностей, быстроты двигательных реакций простых и сложных, требуют проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной и динамической точности движений. Большинство упражнений с мячами в положении стоя, можно заменить их аналогичным выполнением в положении стоя на коленях, сидя, лежа и т. д. Упражнения можно использовать в эстафетах на месте и в движении. Кроме эстафет существует множество вариантов подвижных игр. Можно использовать не только волейбольные баскетбольные, но и набивные мячи. Приведенные ниже упражнения с мячами, а также подвижные игры с мячами и игры с элементами баскетбола, на наш взгляд, представляют наибольший интерес студентов.

1. Индивидуальные упражнения с мячом: – переводы мяча с руки на руку, вокруг шеи, тела, ноги; – удары мяча об пол с силой перед собой, удар об пол – поймать у пояса, колена; – передача мяча себе из-за спины через голову; – ловля пирамиды (держат два мяча один над другим, хватом сверху и снизу); поменять руки местами без изменения положения мячей (начинать надо с одного мяча); – дриблинг мяча вокруг тела, стоя на колене сначала на одной ноге, затем на коленях обеих ног; – перевод мяча с руки на руку под коленом; – ведение мяча под ногами сидя, сначала правой рукой, затем левой, по команде поднять две ноги и перевести мяч на другую руку; – дриблинг мяча, стоя на коленях с опорой на одну руку (менять направление и руку); – ведение мяча двумя руками, по команде присесть, снизить отскок до минимума и снова встать (то же одной рукой).

2. Упражнения в парах с мячом: – передача мяча партнеру двумя руками через голову из-за спины; – передача мяча в парах двумя мячами: два игрока одновременно предлагают друг другу мяч правой, левой рукой поверху, а затем можно один об пол, другой – поверху; – передача мяча двумя руками от груди, передвигаясь по кругу в низком приседе, а

затем передача мяча с отскоком от пола; – встречные передачи мяча в колоннах: после передачи игрок уходит (убегает) в конец своей колонны (в конец противоположной колонны); – передача мяча по кругу через центр: два игрока с мячами, стоящие спиной друг к другу в центре круга, передают мяч бегущим по кругу, а те возвращают его обратно. Существует множество вариантов подвижных игр с мячами. Вот некоторые из них:

1. Кто быстрее выполнит 10 переводов мяча с руки на руку вокруг туловища (вариант за 15 с).

2. Кто быстрее нарисует круг (2 круга) мячом, зажатым между стопами.

3. «Кто сильнее?» Вырывание мяча. Партнеры располагаются по обе стороны разделительной линии в шаге друг от друга, взявшись за мяч: а) силой вырвать мяч из рук партнера (или перетянуть его на свою сторону); б) то же, но игроки стоят на коленях.

4. «Кто дальше?» Броски мяча на дальность из различных исходных положений: а) между ногами из-за спины; б) между ногами в полуприседе, мяч сзади; в) в прыжке между двумя ногами; г) от груди, в положении сидя, ноги врозь (лежа).

5. «Попади в мяч» Команды выстраиваются в шеренгу по краям площадки. Посередине площадки на возвышении (на стуле, на гимнастической скамейке) лежит баскетбольный мяч. По сигналу игроки одной команды поочередно выполняют броски, стараясь сбить баскетбольный мяч. Если кому-то это удастся, команде засчитывается одно очко. Потом мячики бросают игроки другой команды. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Предлагаемые в работе упражнения и игры не имеют количественного и временного выражения, так как преподаватель должен определить ее самостоятельно с учетом подготовленности занимающихся и многих других факторов. В качестве дополнительного инвентаря к мячам можно также использовать простейшие предметы при проведении занятий. В одном случае это обычный стул, служащий интересным приспособлением при выбивании мяча со стула или при передачах мяча; в другом случае, это простая скамейка, поставленная с таким расчетом, чтобы занимающийся стремился к вертикальному прыжку или, например, нарисованные точки на стене, являющиеся хорошей мишенью для добивания.

Главный результат нашего исследования заключался в том, что было преодолено негативное отношение большинства учеников и студентов к занятиям физической деятельностью и осуществлен их поворот к ведению здорового образа жизни даже после окончания учебного заведения. Ученики учебно-воспитательного комплекса №112 стали с удовольствием посещать уроки физической культуры, а студенты Харьковской гуманитарно-педагогической академии, кроме этого, стали заниматься дополнительно теми видами двигательной активности, которые им интересны (аэробика, плавание, тренажеры, бег, футбол и т. д.)

В перспективе дальнейших исследований планируется разработка и внедрение оздоровительной технологии, которая была бы направлена на улучшение состояния здоровья учащейся молодежи и вовлечение ее во внеурочные занятия физической культурой и спортом.

#### **Список используемой литературы**

- 1. Андреева Е.** Анализ мотивации студентов к внеучебным формам организации занятий по физическому воспитанию / Е. Андреева, К. Ульяна // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2014. – № 4(18). – С. 18–27. **2. Былеева Л. В.** Подвижные игры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. – М. : Физкультура и спорт, 1982. **3. Гогонов Е. Н.** Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогонов, Б. И. Мартынов. – М. : Академия, 2000. – 288 с. **4. Зінченко В. Б.** Фітнес-технології у фізичному вихованні: навч. посіб. / В. Б. Зінченко, Ю. О. Усачов. – К. : НАУ, 2011. – 152 с. **5. Кузин В. В.** 500 игр и эстафет / В. В. Кузин, С. А. Полиевский. – М. : Физкультура и спорт, 2003. **6. Левицкий В.** Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / В. Левицкий // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 27–31. **7. Сергієнко Л. П.** Методи наукових досліджень у фізичній культурі: навч.-метод. комплекс / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв, 2009. – 126 с. **8.** Физическая культура студента: учеб. под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2007. **9. Шатунов Д. А.** Формирование мотивации у детей школьного возраста к занятиям физической культуры и спорта / Д. А. Шатунов, А. А. Головных // Science Time. – Вып. №12(12). – 2014. – С. 37–41. **10. Хутинаева С. З.** О принципах реализации инновационных технологий в системе современного высшего профессионального образования / С. З. Хутинаева // Инновации в образовании. – 2003. – № 4. – С. 41–45.

#### **Школа О. М., Бойченко А. В., Шалепа О. Г. Ігрові види рухової активності як засіб підвищення мотивації учнівської та студентської молоді на заняттях з фізичного виховання**

В статті на основі аналізу наукових праць та для вирішення завдань дослідження було використані особливості ігрових методів навчання за допомогою вправ футболу, волейболу, баскетболу тощо. Це є ефективним засобом збереження і поліпшення здоров'я, підвищення життєдіяльності й дієздатності організму та мотивації до занять. При використанні ігрових методів навчання на заняттях з фізичного виховання учнівської та студентської молоді рекомендується дотримуватися особливостей в послідовності та доцільності виконання спеціальних вправ та самостійного вивчення розроблених методичних рекомендацій для підвищення мотивації до занять.

*Ключові слова:* ігровий, рухливі ігри. футбол, волейбол, баскетбол, учні, студенти, мотивація, фізичне виховання.



**Школа Е. Н., Бойченко А. В., Шалепя А. Г. Игровые виды двигательной активности как способ повышения мотивации ученической и студенческой молодежи на занятиях по физическому воспитанию**

В статье на основе анализа научных работ и для решения задач исследования были использованы особенности игровых методов обучения с помощью упражнений футболу, волейболу, баскетболу и др. Это является эффективным средством сохранения и улучшения здоровья, повышения жизнедеятельности и дееспособности организма и мотивации к занятиям. При использовании игровых методов обучения на занятиях по физическому воспитанию учащейся и студенческой молодежи рекомендуется соблюдать особенностей в последовательности и целесообразности выполнения специальных упражнений и самостоятельного изучения разработанных методических рекомендаций для повышения мотивации к занятиям.

*Ключевые слова:* игровой, подвижные игры. футбол, волейбол, баскетбол, ученики, студенты, мотивация, физическое воспитание.

**Shkola E., Boychenko A., Shalepa A. Slot Types of Physical Activity as a Way to Increase Student Motivation and Student Youth in Physical Education Classes**

Article based on a review of scientific works and to meet the challenges of the research were used especially game teaching methods through exercise football, volleyball, basketball, etc. This is an effective means of preserving and improving health, improving the life and capacity of the organism and motivation to study. When you use game teaching methods in the classroom for physical education students and young people are encouraged to respect the particularities in the sequence and feasibility of performing special exercises and self-study developed methodological recommendations for enhancing motivation to study.

Proposed work exercises and games do not have quantitative and temporal expressions, because the teacher must determine its own, taking into account the readiness of dealing with and many other factors. As an additional equipment to away, you can also use the simplest subjects when conducting lessons. In one case this ordinary chair that serves as an interesting device in dislodging the ball Chair or the ball transfers; in another case, a simple bench set so that the student sought to vertical jump or, for example, painted on the wall dots are a good target for finishing off.

The main result of our study was that it was overcome by the negative attitude of the majority of pupils and students into sports activities and their turn to healthy lifestyle even after graduation.

*Key words:* gaming, mobile games. football, volleyball, basketball, pupils, students, motivation, physical education.

Стаття надійшла до редакції 23.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

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

УДК 375.5.015:75

**Н. В. Щурова**

### **ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ СУЧАСНОЇ СТАРШОЇ ШКОЛИ**

Розвиток світового і, зокрема європейського освітнього простору, об'єктивно вимагає від сучасної української школи адекватної реакції на процеси реформування загальної середньої школи, що відбуваються у провідних країнах світу. Така тенденція вимагає спрямування виховного процесу загальноосвітніх навчальних закладів у русло формування у старшокласників ціннісно-трудова орієнтації, індивідуалізації професійного самовизначення особистості. Особлива роль у цьому процесі належить формуванню у старшокласників цінностей бути здоровими, вести здоровий спосіб життя та активно займатися фізичними вправами. В останні роки все частіше йдеться про фізичний стан організму не тільки як про абстрагований соціальний феномен, але і як про властивість особистості. В системі фізичного виховання акцентуються механізми й ефекти впливу на її розумовий розвиток та розширення пізнавальної інформативності, вдосконалення почуттів і соціальної поведінки, моральності й духовності.

Сучасна теорія і практика фізичного виховання й розвитку особистості мусить змінити мотиваційні основи забезпечення навчально-виховного процесу з фізичного виховання на ту соціально-економічну ситуацію, яка визначає сутнісні характеристики нашого суспільства і в яку залучатиметься молода людина. А це, по-перше, прагнення бути здоровим, де першочергову роль відіграють фізичні вправи.

Формуванню мотивів діяльності школяра передуює інтерес як результат дії існуючої виховної системи, яка здійснюється через засоби масової інформації про фізичне виховання і спорт, через спортивні заходи в школі, місті, під направленим впливом учителів, батьків, товаришів. Усі ці заходи формують мотиваційну сферу учнів старших класів до якої можна віднести красиву будову тіла, здоров'я, виховання фізичних якостей: спритності, витривалості, швидкості, сили, гнучкості, а також вольових якостей. Відмічаємо, що у різних системах фізичного виховання задачі рухового вдосконалення, виховання фізичних якостей вирішуються через застосування великої кількості засобів, основою яких є фізичні вправи, оздоровчі сили природи, фактори особистої та громадської гігієни, використання активних форм туризму в процесі організованих та самостійних занять. Але зайняти активну позицію школяреві у процесі фізичного виховання можуть надати тільки знання та переконання, на підставі яких можна досягти цінності здоров'я.

Особливе значення має те, що учні старшої школи неспроможні успішно оволодіти будь-яким навчально-виховним профілем без

достатнього рівня стану фізичного здоров'я. Фізичне здоров'я старшокласників розглядається з позицій фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціонального стану організму [1, с.12–13]. Формування світогляду, освоєння інтелектуального потенціалу фізичної культури, виховання пізнавальної активності учнів, оволодіння ними методів пошуку і використання потрібної інформації, освоєння методів аналізу виконуваних дій на основі осмисленого ставлення до виконуваної діяльності стає одним з перших завдань формування у старшокласників профільних шкіл відношення до свого здоров'я. Саме профільне навчання за спортивним напрямом і може вирішити означені проблеми [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми дає підстави стверджувати, що загальнодидактичні принципи побудови процесу формування здоров'я старшокласників розроблені Т. Круцевич, Б. Шиян, В. Платоновим, І. Муравовим та ін.; дослідженню різних аспектів профілізації загальноосвітньої школи присвячені праці Н. Бібік, О. Котової, М. Зубалія, О. Ливацького, М. Гузика, Н. Шиян, С. Вольянської, І. Осадчого, Л. Липової.

Мета роботи – проаналізувати показники фізичного здоров'я старшокласників загальноосвітніх навчальних закладів Луганщини та приділити увагу саме профільній освіті в галузі фізичної культури.

З метою з'ясування реального стану рівня фізичного здоров'я старшокласників Луганської області було вивчено медичні документи та було проведено констатуючий зріз даних серед учнів 10-11 класів Старобільської ЗОШ №4, Старобільської СЗОШ №3 з поглибленим вивченням англійської мови, Кремінської ЗОШ №4, Сватівської ЗОШ №2. Аналіз профілізації шкіл Луганщини показав, що з 730 загальноосвітніх шкіл II-III ступенів 76,3% мають профільне навчання за різними напрямами (суспільно-гуманітарний, природничо-математичний, технологічний, художньо-естетичний). І лише 10, що становить 1,4% від усієї кількості шкіл, мають документоване спортивне профілювання за наступними напрямками: волейбол, баскетбол, теніс, футбол, спортивна ритміка [3].

Причини такої незначної кількості шкіл зі спортивною профілізацією криються, як показало опитування директорів та учителів фізичного виховання, проведене нами на обласних семінарах, є: на першому місці – недостатня матеріально-технічна база та неможливість на даний момент її покращення; невелика кількість учнів старших класів; дефіцит педагогічних кадрів, які б мали достатню підготовку до впровадження цікавих дітям видів фізкультурної діяльності через інтеграцію базової та додаткової освіти галузі фізичної культури і спорту; недостатньою пропедевтичною, тобто допрофільною роботою серед учнів 8-9 класів та їх батьків щодо свідомого ними вибору майбутнього профілю навчання в старшій школі. При цьому вчителі

фізичної культури вважають, що до 80% старшокласників оберуть спортивний профіль навчання, зазначаючи, що саме спортивний профіль забезпечить підвищення рівня і фізичного здоров'я, і сприятиме кращій засвоєності змісту загальноосвітніх предметів.

Для з'ясування більш повної картини щодо стану фізичного здоров'я старшокласників ми провели оцінку фізичного здоров'я учнів і загальноосвітніх неспортивного профілю, і загальноосвітніх шкіл зі спортивним профілем навчання.

Загалом у цьому етапі експерименту взяли участь 210 школярів, з яких 114 дівчат та 96 хлопців. Але для коректності отриманих даних констатуючого та в подальшому формуючого етапу експерименту ми вимірювали показники окремо школярів 10–11-х класів, які навчаються за спортивним профілем і загальноосвітніх неспортивного профілю шкіл. Вимірювання проводилося за методикою Г. Апанасенка, оскільки перевірка інформативності найбільш розповсюджених методик валеометрії за критеріями чутливості до специфічності показала, що максимальним індексом діагностичної ефективності володіє саме вона. Ця методика детально описана в дослідженні Т. Круцевич [4, с. 188–190], чим ми і скористуємося.

Ми використовували аналіз медичних карт та вікових показників ЧСС, АТ, ЖЄЛ, маси тіла, довжини тіла, динамометрії кисті через проведення функціональних проб та вимірювання у стані спокою. Ці показники, що встановлені Всесвітньою організацією охорони здоров'я, є найбільш інформативними для нашої експериментальної оцінки.

На думку автора методики, ця система оцінювання дає змогу виділити групу ризику (середній рівень) дітей і проводити з ними спрямовані оздоровчо-профілактичні заходи.

Реальний рівень фізичного здоров'я старшокласників низький, а в порівнянні – у учнів, які навчаються в школах зі спортивною профілізацією, він трохи вищий, ніж у дітей загальноосвітніх неспортивного профілю шкіл. Високого рівня фізичного здоров'я молоді практично не спостерігається: у профільній школі загальний відсоток дітей, рівень здоров'я яких визначається як «Вищий за середній» та «Високий» (без гендерної диференціації) сумарно становить 18,9%, а в загальноосвітній неспортивного профілю аналогічний показник – 7,7%. Тривожно те, що рівень здоров'я дівчат нижчий за рівень здоров'я хлопців. Причини цього вбачаємо в тому, що дівчата менше уваги приділяють заняттям спортом, мають більшу схильність до ведення «модного» нездорового способу життя (паління, вживання алкоголю, ранні статеві стосунки, порушення режиму харчування тощо).

Серед всіх учнів, які мають «Низький» та «Нижчий за середній» рівень фізичного здоров'я, за результатами медичних обстежень до спеціальної медичної групи віднесено 31 учень з неспортивного профілю шкіл та 22 учні спортивного профілю (дані отримані за результатами вивчення медичних карт), а, за отриманими нами даними, кількість цих

дітей що становить 89 та 77 відповідно від загальної кількості старшокласників, серед яких проводилась оцінка фізичного здоров'я за методикою Г. Апанасенка.

Практичне вивчення реальної ситуації з формування фізичного здоров'я старшокласників в умовах профільного навчання за спортивним напрямком у загальноосвітніх школах Луганщини дозволили виділити наступні взаємопов'язані проблеми. В основі першої лежить невідповідність між потребою суспільства у вихованні здорового підростаючого покоління і масовим нездоров'ям та зниженням показників фізичного здоров'я дітей та учнівської молоді в умовах сучасного інтенсивного процесу навчання. Друга – між поступовозростаючим в учнів усвідомленням необхідності постійного формування фізичного здоров'я та недостатніми соціально-педагогічними умовами забезпечення процесу формування фізичного здоров'я старшокласників профільної школи, що спонукали б до підвищення рівня фізичної підготовки в аспекті майбутньої професійної діяльності [5, с. 23]. У старшокласників, які навчаються за спортивним профілем значно покращуються показники основних фізичних якостей, стан фізичного здоров'я, духовний і психологічний стан, на відміну від старшокласників, які навчаються в звичайних класах. Систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливають не тільки на загальний стан організму, але й виконують важливу соціально-виховну функцію, формуючи старшокласника як цілісну особу з позитивною мотивацією на здоровий спосіб життя [6].

У подальшому плануємо звернути увагу на більш детальний аналіз фізичного стану учнів старшої школи.

### **Список використаної літератури**

- 1. Збірник** курсів за вибором у процесі профільного навчання за спортивним напрямком / уклад. : Ротерс Т. Т., Ливацький О. В., Драгнев Ю. В. – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2008. – 336 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. Котова О.** Принципи організації профільного навчання у старшій школі / О. Котова / Освіта на Луганщині. – 2008. – № 1. – С. 52–56.
- 4. 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 с.
- 5. Горащук В. П.** Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика). / В. П. Горащук – Луганск: Альма-матер, 2003. – 376 с.
- 6. Зубалій М.** Зміст навчальної діяльності старшокласників зі спортивного профілю / М. Зубалій // Здоров'я та фізична культура. – 2008. – № 3. – С. 18–24.

**Щурова Н. В. Показники фізичного здоров'я учнів сучасної старшої школи**

У статті основну увагу приділено визначенню стану сформованості фізичного здоров'я старшокласників загальноосвітніх навчальних закладів Луганської області, без чого неможливо вдосконалення педагогічного процесу в загальноосвітніх навчальних закладах зі спортивним профілем навчання, формуванню ціннісного ставлення до власного здоров'я і здорового способу життя серед старшокласників, що сприяє становленню активної особистості, у якій буде сформоване сприйняття власного здоров'я як особистісної цінності.

Концепція такого підходу базується на спортивному фізичному вихованні учнів сучасної школи.

*Ключові слова:* фізичне здоров'я, профільне навчання, спортивний напрямок.

**Щурова Н. В. Показатели физического здоровья учеников современной старшей школы**

В статье основное внимание уделено определению состояния формирования физического здоровья старшеклассников общеобразовательных учебных заведений Луганской области, без чего невозможно усовершенствование педагогического процесса в общеобразовательных учебных заведениях по спортивному профилю обучения, формированию ценностного отношения к собственному здоровью и здоровому образу жизни старшеклассников, способствующее становлению активной личности, у которой будет сформировано восприятие собственного здоровья как личностной ценности. Концепция такого подхода базируется на спортивном направлении в физическом воспитании учащихся современной школы.

*Ключевые слова:* физическое здоровье, профильное обучение, спортивное направление.

**Shchurova N. Characteristics of Physical Health of Students of Modern Senior High School**

The work objective is to analyse physical health characteristics in senior school students of general education institutions of Luhansk region and to consider specialized education in the field of physical education.

In the article the main attention is drawn to the survey of senior school students of general education institutions of Luhansk region, as the absence of the latter makes it impossible to improve the educational process in comprehensive educational institutions with sport slant, on the formation of values for their own health and healthy lifestyles among seniors that promote active personality, which will develop perception of own health as personal value. The concept of this approach is based on the sports specialisation in physical education for students of modern school.

Thus, senior school students with sports specialization significantly improve characteristics of basic physical qualities, physical health condition, mental and psychological state, in contrast to senior students, who study in ordinary classes.

Regular physical exercises make effect not only on the overall condition of the body, but also perform an important social and educational function, developing a senior student as an integral personality with positive motivation to healthy life-style.

*Key words:* physical health, specialised education, sports specialisation.

Стаття надійшла до редакції 23.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

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

УДК 796.011.3:373

**П. В. Ярошенко, О. Ю. Подибайло**

### **ФАКТОРИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Сьогодні в Україні фіксують високий рівень захворюваності населення, особливо серед дітей молодшого шкільного віку.

Зокрема, за період навчання дітей у школі у 3-4 рази зменшується кількість здорових дітей, збільшується нестача рухової активності, що затримує розвиток таких фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність тощо.

Тому, збереження і зміцнення здоров'я дітей, підвищення рівня їх рухової активності, розвиток та удосконалення фізичних якостей є головними завданнями фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку та пріоритетними напрямками розвитку суспільства.

Відповідно до Державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні й соціально-економічних потреб сучасного суспільства, напрямків його подальшого розвитку, виходячи із сутності загальної середньої освіти, фізичне виховання як складова навчально-виховного процесу школярів повинне сприяти всебічному, гармонійному розвитку дітей та молоді.

Саме фізичне виховання сприяє підвищенню рівня фізичної культури школярів, складовими якої є міцне здоров'я, належний фізичний розвиток, оптимальний рівень рухових здібностей, відповідні знання та навички з цієї галузі.

Стан здоров'я та фізичний розвиток школярів залишається постійною проблемою для батьків і педагогічних колективів шкіл, позашкільних закладів, оздоровчих таборів. З огляду на складність

сучасного життя, несприятливу екологічну і соціальну ситуацію в окремих клімато-географічних зонах України ця проблема стає все більш актуальною. За даними наукових досліджень, рухова підготовленість дітей зі вступом до школи зменшується на 50%, що викликає погіршення здоров'я, швидку втомлюваність упродовж навчального дня, зниження рівня фізичної і розумової працездатності, гальмується їхній фізичний розвиток.

Тому виховання фізичних якостей учнів основної школи виступає складовою частиною процесу фізичного виховання та спрямовано на вирішення соціально обумовлених завдань, а саме всебічний та гармонійний розвиток особистості, підвищення адаптивних можливостей організму, підготовку функціональних систем організму до умов конкретної рухової чи професійної діяльності та інше. Організаційною основою виховання фізичних якостей виступають державні тести та нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України які регламентують фізичне виховання на рівні інтегрованого соціального замовлення та визначають поетапність виховання фізичних якостей у віковому аспекті. Соціальна обумовленість виховання фізичних якостей спрямована на задоволення потреб суспільства в фізично підготовлених громадянах України, які мають високий рівень розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей для забезпечення високої ефективності трудової діяльності.

Особливої уваги у цьому процесі вимагає виховання фізичних якостей учнів основної школи. Дослідженнями А. Хрипкової доведено, що існує три критичних періоди розвитку дітей. Перший у віці від трьох до трьох з половиною, коли спостерігається прискорений розвиток фізичних якостей, пов'язаний з розширенням обсягу рухів. Другий з п'яти до семи років, коли тільки зріст за один рік збільшується на 7-10 см. Змінюється повсякденний зміст рухової діяльності, пов'язаний з початком навчання в школі. Третій критичний період настає з початком статевого дозрівання 10-11 років. У цей період відбувається розвиток репродуктивної функції, з усіма найскладнішими пубертатними перебудовами. У зв'язку з цим важливо визначити сутність та особливості формування фізичних якостей саме в учнів основної школи на уроках фізичної культури як основної форми фізичного виховання школярів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми дає підстави стверджувати, що нашій країні проблему виховання фізичних якостей досліджували такі вчені як В. Платонов, Т. Круцевич, Б. Шиян, Л. Волков, О. Демінського та ін. Питання вікових особливостей розвитку фізичних якостей розкривають в своїх роботах В. Романенко, В. Ареф'єв, Б. Ашмарін, А. Гужаловський та ін. Окремі питання педагогічної стратегії допрофесійної фізичної підготовки учнів розкривають І. Латипов, Г. Пономарева, Г. Шпаків та ін.



Незважаючи на значну увагу педагогів, психологів, філософів, науковців у галузі теорії і методики фізичного виховання до означеної проблеми, все ж окремі її кардинальні питання залишаються поки що нерозв'язаними. В науці цілеспрямовано не досліджувалися актуальні питання сутності та особливостей виховання фізичних якостей учнів основної школи на уроках фізичної культури.

Метою нашої роботи виступає визначення сутності та особливостей виховання фізичних якостей дітей шкільного віку на уроках фізичної культури.

У процесі визначення теоретичних та методологічних засад виховання фізичних якостей школярів було визначено, що фізичні якості у підлітковому віці розвиваються на підставі шкільної програми з фізичної культури [5] у якій наголошується, що на уроках фізичної культури, при виконанні домашніх завдань розвиваються фізичні якості, рівень розвитку яких визначає динаміку фізичної підготовленості школярів за рахунок виконання таких вправ: біг на 30 м – швидкість; біг від 800 м – витривалість; нахил тулуба вперед із положення сидячи – гнучкість; підтягування у висі на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата) – сила; човниковий біг 4 по 9 м із перенесенням предметів – спритність та стрибок у довжину з місця – швидко-силові якості. Специфічною ознакою змісту програми з фізичної культури є те, що фізичні якості розвиваються у процесі вивчення та засвоєння навчального пріоритетного матеріалу з гімнастики, спортивних ігор (футбол, гандбол, волейбол, баскетбол), легкої атлетики, кросової, лижної або ковзанярської підготовки та туризму. Для цього в програмі передбачається фізична підготовка загальна та спеціальна. Проаналізуємо сутність та особливості виховання фізичних якостей підлітків.

Першою особливістю виховання фізичних якостей учнів основної школи є урахування вікових особливостей. Дослідженнями В. Романенко доведено [4, с. 245–266], що підлітковий вік один з найсприятливіших періодів розвитку рухових можливостей учнів. Саме у підлітковому віці складається фізіологічний базис для збільшення сили, підвищується швидкість скорочення м'язів, здібність до статичних напружень та ін. Динаміка розвитку сили у хлопчиків характеризується прискореними темпами на етапі від 14 до 15 років. У дівчаток цей показник має більш плавний характер і до 15 років завершується. Розвивається витривалість, при цьому аеробна витривалість декілька знижується у зв'язку з тим, що кисневі режими при фізичному навантаженні у цьому віці не є економічними. Витривалість до навантажень субмаксимальної міцності навпаки різко підвищується. Відмічається також підвищення рівня розвитку швидко-силових якостей, швидкості, що обумовлюється енергетичними процесами в м'язах і в цілому організмі підлітків. Зміни гнучкості у середньому шкільному віці пов'язуються з найбільш

високими темпами природного збільшення гнучкості хребта і співпадають у хлопчиків з віком 13-14 років, а дівчаток – 14-15.

Другою особливістю виступає урахування закономірностей виховання фізичних якостей на уроках фізичної культури. Закономірності виховання фізичних якостей учнів основної школи обумовлюється з одного боку природнім рухом розвитку рухової функції організму, а з іншого – спрямованістю педагогічного процесу на цілеспрямоване їх виховання. Відзначаємо, що ці закономірності притаманні розвитку різних фізичних якостей. До цих закономірностей, на думку В. Лук'яненка, Ю. Курамшина, О. Гужаловського, Б. Ашмаріна та інших відноситься гетерохронність, етапність розвитку фізичних якостей та їх перенос.

За висловом Б. Ашмаріна [1, с. 119] гетерохронність пов'язується з особливостями біологічного розвитку організму, де мають місце періоди найбільш інтенсивних кількісних та якісних змін його органів та структур. Така особливість надає можливості визначити найбільш вагомі чутливі періоди розвитку фізичних якостей учнів основної школи. Якщо у цей період посилити педагогічний вплив, то ефект розвитку фізичних якостей буде найбільшим.

Таким чином, гетерохронність виступає ведучою закономірністю індивідуального вікового розвитку окремих фізичних здібностей школярів.

У динаміці розвитку окремих фізичних якостей на рівні закономірності окремі автори виділяють етапність розвитку. А саме, як зазначає Ю. Курамшин [3, с. 111–112], що тривале виконання однакових навантажень знижує ефект розвитку фізичних якостей. Щоб постійно підтримувати оптимальний рівень розвитку фізичних якостей, на уроках фізичної культури необхідно змінювати навантаження. При цьому можна виокремити три етапи: перший – підвищення рівня розвитку фізичних здібностей; другий – досягнення максимальних показників в розвитку конкретної фізичної якості та третій – зниження показників розвитку фізичних здібностей.

Зазначаємо, що на рівні ще однієї закономірності розвиток окремих фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, спритності) проходить у тісному взаємозв'язку одне з одним. Таке явище прийнято називати «перенесенням». Т. Круцевич [2, с. 176–177] доводить, що розрізняють три види перенесення. Перший полягає у позитивній або негативній взаємодії окремих фізичних якостей між собою. При позитивній взаємодії розвиток однієї фізичної якості сприяє вдосконаленню іншої. При негативній – знижує рівень її розвитку. Другий вид перенесення полягає в тому, що певна фізична якість, яка розвинена за допомогою одних вправ, переноситься на виконання інших фізичних вправ, виробничих та побутових дій. Цей вид перенесення має велике значення для нашого дослідження, бо надає можливість адекватного підбору фізичних вправ на уроках фізичної культури, виконання яких

забезпечить подальший успіх у конкретній професійній діяльності. Третій вид перенесення – перехресний. Установлено, що витривалість тренуваної ноги майже на 45% переноситься на нетренувану. При тривалому тренуванні одного боку тіла спостерігається збільшення сили м'язів симетричного нетренованого боку, але із зростанням тренуваності і збільшенням тривалості занять ефект переносу знижується.

Третя особливість виховання фізичних якостей на уроках фізичної культури пов'язана з урахуванням принципів, що регламентують методiku виховання фізичних якостей. Ряд науковців у галузі фізичного виховання і спорту до таких принципів відносять принцип відповідності педагогічних впливів з урахуванням закономірностей гетерохронного розвитку фізичних здібностей; принцип розвивального ефекту з урахуванням закономірності етапності розвитку фізичних здібностей; принцип сполученого впливу з урахуванням закономірності переносу в розвитку фізичних здібностей, а також принцип варіативності вирішення рухових завдань.

Принцип відповідності педагогічних впливів з урахуванням закономірностей гетерохронного розвитку фізичних здібностей надає можливості вчителю фізичної культури направити педагогічний вплив на ті фізичні якості, які розвиваються найбільше саме в період середнього шкільного віку. Для хлопчиків це силові якості, швидкісно-силові, витривалість, координація. Для дівчаток – швидкісно-силові якості, витривалість, координація та гнучкість.

Принцип розвивального ефекту з урахуванням закономірності етапності розвитку фізичних здібностей спрямовує діяльність педагога на поступовий розвиток фізичних якостей з дотриманням повторюваності при виконанні фізичних вправ. Як відомо (Б. Шиян, Т. Круцевич, В. Платонов, М. Булатова, Л. Волков та інші) головним фактором впливу на розвиток фізичних якостей є фізичне навантаження, яке одержує школяр при виконанні фізичних вправ. Повторне виконання фізичних вправ посилює функціональні зрушення в організмі школяра у відповідності до спокою. Сумація функціональних зрушень у циклі занять характеризує ефект адаптації та підвищує рівень розвитку фізичних якостей. Досягти ефективності при вдосконаленні фізичних якостей можна лише за умови чіткого дозування навантаження. Тобто, у кожному конкретному випадку необхідно забезпечити такий його обсяг і інтенсивність, які дадуть найкращий приріст якості, що розвивається.

Принцип сполученого впливу засновується на закономірності переносу в розвитку фізичних здібностей та відображає необхідність здійснення педагогічного процесу у двох взаємопов'язаних напрямках: в накопиченні потенціалу фізичних якостей та формуванні здібності реалізувати ці якості у конкретній руховій дії. На перше місце виходять підготовчі вправи які підбираються з урахуванням можливостей переносу в розвитку фізичних якостей.

Принцип варіативності вирішення рухових завдань спрямовує педагога на необхідність виконання двох основних методичних вимог, а

саме: зміст рухових завдань має відповідати віковим особливостям та рівню фізичної підготовки учнів; умови вирішення рухових завдань мають стимулювати школярів на досягнення максимальних результатів у процесі виконання конкретної рухової дії. Урахування вищезазначених принципів надає змогу визначити закономірні зв'язки фізичного стану організму та фізичного навантаження.

У якості висновку зазначаємо, що у сучасних умовах спостерігається зниження стану здоров'я дітей. Причинами тому є нераціональне харчування, забруднення навколишнього середовища, загальне перевантаження учнів навчальними заняттями, шкідливі звички батьків, недостатня рухова активність, низька ефективність навчально-виховного процесу з фізичного виховання та позаурочної фізкультурно-оздоровчої роботи, а також недостатнє зміцнення здоров'я дітей та популярність здорового способу життя серед населення України. Збереження і зміцнення здоров'я дітей, розвиток та удосконалення фізичних якостей, підвищення рівня їх рухової активності є головними завданнями фізичного виховання дітей шкільного віку.

Успішність виховання фізичних якостей у учнів на уроках фізичної культури пов'язується з цілеспрямованим формуванням у них інтересу, потреби, позитивної мотивації на підставі створення образу «Я» де перше місце посідає цінність людської тілесності. У цьому аспекті актуальною виходить ідея допрофільної підготовки підростаючого покоління у загальноосвітніх навчальних закладах, яка поєднує в собі цінності виховання фізичних якостей, цінності здоров'я у відповідності до визначеного напрямку профільного навчання.

#### **Список використаної літератури**

- 1. Ашмарин Б. А.** Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
- 2. Хрипкова А. Г.** Возрастная физиология / А. Г. Хрипкова. – М.: Просвещение, 1978. – 287 с.
- 3. Круцевич Т. Ю.** Теорія і методика фізичного виховання. У 2 томах. Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: /За ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – 391 с.
- 4. Курамшин Ю.** Теория и методика физической культуры / Под ред. Ю. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
- 5. Романенко В. А.** Двигательные способности человека / В. А. Романенко. – Донецк: 1999. – 336 с.
- 6. Фізична культура.** Програма для загальноосвітніх навчальних закладів 5-12 класи. – К.: Ірпінь, 2005. – С.10–15.

#### **Ярошенко П. В., Подибайло О. Ю. Фактори, які впливають на розвиток фізичних якостей дітей шкільного віку**

Статтю присвячено обговоренню чинників, що визначають ефективність виховання фізичних якостей учнів на заняттях фізичної культури.

Розкрито основи та критерії оптимального нормування рухової активності школярів як основної умови формування здорового способу життя й основи побудови правильного напряму оздоровчого процесу; головні причини низки важких порушень опорно-рухового апарату, фізичного розвитку, хронічних захворювань внутрішніх органів, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану.

Визначено основні напрямки проблематики розвитку фізичних якостей учнів на заняттях фізичної культури: формування мотивації; рівень здоров'я та фізичних можливостей; ефективність навчального процесу; професіоналізмом вчителів. Дано характеристику сучасному стану чинників зниження ефективності фізичних якостей учнів на уроках фізичної культури.

*Ключові слова:* фізична культура, фізичні якості, здоровий спосіб життя, здоров'я, фізична підготовленість.

**Ярошенко П. В., Подибайло А. Ю. Факторы, влияющие на развитие физических качеств детей школьного возраста**

Статья посвящена обсуждению факторов, определяющих эффективности воспитания физических качеств учащихся на занятиях физической культуры. Раскрыты основы и критерии оптимального нормирования двигательной активности школьников как основного условия формирования здорового образа жизни и основы построения правильного направления оздоровительного процесса; главные причины ряда тяжелых нарушений опорно-двигательного аппарата, физического развития, хронических заболеваний внутренних органов, нарушения обмена веществ, ухудшение психического состояния.

Определены основные направления проблематики развития физических качеств учащихся на занятиях физической культуры: формирование мотивации; уровень здоровья и физических возможностей; эффективность учебного процесса; профессионализмом учителей. Дана характеристика современному состоянию факторов снижения эффективности физических качеств учащихся на уроках физической культуры.

*Ключевые слова:* физическая культура, физические качества, здоровый образ жизни, здоровье, физическая подготовленность.

**Yaroshenko P., Podybaylo O. Factors Affecting the Development of Physical Qualities of School Children**

The article is devoted to the discussion of the factors that determine the effectiveness of education physical qualities of students in physical education.

Exposed foundations and criteria for optimum normalization of motor activity of students as a basic condition for a healthy lifestyle and proper bases of direct healing process; the main causes of a number of serious violations supporting - motor system, physical development, chronic internal diseases, metabolic diseases, deterioration of mental status.

The main issue directions to develop the physical qualities of students in physical education: the formation of motivation; level of health and physical capabilities; efficiency of educational process; professional teachers. The characteristic of the present state of the factors reducing the effectiveness of physical qualities of students in physical education classes. Successful development of physical qualities in students at the lessons of physical training is associated with dedicated development of their interest, demand, positive motivation based on development of I-image, where the first place is taken by the value of human physicality. In this respect we have an important idea of pre profile training of the younger generation in secondary schools.

*Key words:* physical education, physical quality, healthy life, health and physical fitness.

Стаття надійшла до редакції 24.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

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

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

УДК 796.015-053.6

**П. М. Божков, С. І. Шинкарьов**

### **ЗНАЧЕННЯ МОРФО-ФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ У ВІДБОРІ ПІДЛІТКІВ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ЦИКЛІЧНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ**

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

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

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

Великий інтерес до цієї проблеми пояснюється бурхливим зростанням спортивних результатів і настільки високим їх рівнем, що наблизитися до них і перевищити цей рівень може далеко не кожен. Звідси виникає проблема пошуку фізично обдарованих людей, які могли б показувати високі спортивні результати в умовах жорсткої конкурентної боротьби, є характерною особливістю сучасного спорту. Велика кількість фахівців приділяє увагу початковому рівню відбору. Завдання відбору на початковому етапі спортивної підготовки полягає в тому, щоб відібрати можливо більшу кількість дітей з відповідними конституційними, функціональними і руховими даними, що обумовлюють досягнення найбільших результатів [1, с. 11]. Ефективний початковий (попередній) відбір передбачає орієнтацію на стабільні, малозмінюючі в ході вікового розвитку і трохи схильні до впливу тренування ознаки.

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

Мета роботи – обґрунтувати педагогічні і фізіологічні показники, що використовують при відборі дітей для занять спортом.

Особливості фізіологічних показників при тренуванні з циклічних видів спорту залежать від довжини дистанції. Чим вона більша, тим відносно менше потужність роботи. Циклічна робота по потужності і тривалості поділяється на 4 зони. Але це розподіл є умовним. У дійсності циклічна, робота в усіх видах спорту виконується з деякими коливаннями потужності. На одній і тіж дистанції вона може змінюватися в залежності від тактичних завдань, ступеня тренуваності спортсмена та інших факторів. Особливо різко змінюється потужність роботи при кросах [4].

Одні й ті ж циклічні види фізичних вправ надають різний вплив на організм людини в залежності від його віку та рівня фізичної підготовленості. Крім того, вплив на організм тих чи інших видів спорту залежить від умов, в яких проводяться тренування та змагання. Наприклад, лижні гонки, швидкісний біг на ковзанах і особливо плавання дають більший ефект, що гартує, ніж інші циклічні вправи. До фізіологічних характеристик відбору можна віднести: центральну нервову систему, аналізатори, руховий апарат, м'язи, дихання і витрати енергії, кровообіг, видільні функції, вага тіла, температура тіла.

Величезне значення при відборі дітей в ДЮСШ має оцінка стану їх здоров'я. З фізіологічних показників головні – це параметри, які характеризують стан здоров'я (відсутність спадкових захворювань: хвороби серця, порушення обміну речовин, психологічні розлади, травми опорно-рухового апарату) [2, с. 12]. На думку багатьох дослідників і особливо фізіологів, важливим моментом медичного огляду для занять спортом дітей є зіставлення паспортного і біологічного віку. Зазвичай статеве дозрівання вважається раннім, якщо перші його ознаки з'являються у дівчаток у віці 8–9 років, а у хлопчиків – в 10 років [4]. До середнього варіанту темпу статевого дозрівання у дівчаток припадає початок появи перших його ознак в 10–11 років при загальній тривалості 5–6 років, а у хлопчиків початок процесу у віці 12–13 років і завершення його до 18 років. Про затримання статевого дозрівання свідчить поява перших його ознак у дівчаток в 13 років і пізніше, а у хлопчиків – в 15 років. Тренери можуть з достатньою для практичних цілей і з точністю встановити ступінь біологічного розвитку за статуєю, так як є, на їхню думку, тісний зв'язок між типом статури і протіканням статевого дозрівання.

Підкреслимо, що у процесі багаторічного відбору великого значення набуває оцінка показників, що відображають рівень функціональних можливостей різних систем організму.

Вік та стать, характер обміну речовин, ступінь психоемоційного напруження, стану внутрішнього та зовнішнього середовища і багато інших чинників роблять помітний вплив на величину ЧСС у спокої [4; 7].



У стані спокою у бігунів часто спостерігається брадикардія. При цьому чим довше дистанція, до якої готується спортсмен, тим рідше у нього в спокої серцевий ритм. Наприклад, у бігунів – стайєрів частота серцебиття у спокої дорівнює в середньому 48 ударів в 1 хв., у бігунів на середні дистанції – 56, у спринтерів – 60. Серцевий ритм рідше 50 ударів в 1 хв серед стайєрів спостерігався в 30% випадків, серед бігунів на середні дистанції – 18%, серед спринтерів – лише в 10%. Брадикардія у бігунів часто поєднується із синусовою аритмією [4; 7].

Безпосередньо при бігу серцевий ритм частішає в середньому до 170 – 190 ударів в 1 хв. Лише при прискореннях на дистанції і при фінішуванні він може досягати 200 – 220 ударів в 1 хв. Відновлення серцевого ритму після закінчення бігу залежить від його тривалості та інтенсивності, а також від ступеня тренуваності спортсмена. Зазвичай після бігу на короткі дистанції воно відновлюється через 20 – 30 хв, після бігу на середні і довгі дистанції – через кілька годин.

Розміри серця, особливо у бігунів на довгі та наддовгі дистанції, як правило, збільшені. Систолічний і хвилинний об'єми крові збільшуються найбільше при бігу на середні і довгі дистанції, досягаючи іноді 180 – 200 мл і 35 – 40 л / хв. Артеріальний систолічний тиск підвищується до 180 – 220 мм рт. ст. Діастолічний тиск при бігу на довгі і наддовгі дистанції нерідко знижується.

У процесі тренування, особливо аеробної витривалості, зростає велика потреба організму в кисні, що вимагає збільшення роботи серця для забезпечення достатнього припливу крові до тканин. Величини СОК і МОК кровообігу є інтегральними і найбільш важливими показниками діяльності серцево-судинної системи, що відображають її функціональні можливості. Тому для оцінки функціонального стану серця їх визначення має важливе значення. Величини СОК і МОК у дітей з віком підвищуються, СОК при цьому змінюється в більшій мірі, ніж МОК [10].

При бігу на середні і довгі дистанції в крові різко підвищується концентрація молочної кислоти (до 200 – 250 мг% і більше). Це веде до значного зниження рН.

При бігу на короткі і наддовгі дистанції вміст молочної кислоти в крові майже не змінюється. При наддовгих дистанціях може знижуватися концентрація глюкози в крові, що сприяє розвитку втоми.

Після бігу на довгі і наддовгі дистанції діурез у зв'язку з посиленням потовиділення зменшується. Питома вага сечі при цьому виявляється збільшеним. Концентрація молочної кислоти в сечі після бігу на середні дистанції може бути збільшена до 450 мг%, після довгих дистанцій вона менше – 40 – 50 мг% [4].

Після бігу на середні, довгі та наддовгі дистанції може з'являтися білок у сечі, і навіть еритроцитів, особливо у нетренованих спортсменів. Вага тіла. Після бігу вона зменшується. Найбільші втрати відбуваються при бігу на наддовгі дистанції (до 4 – 5 кг) [4].

Біг, особливо тривалий, супроводжується посиленням теплоутворення. У спекотну погоду і при високій вологості повітря тепловіддача не забезпечує повного звільнення організму від надлишків тепла. У цих випадках температура тіла може підвищуватися до 39-40, в результаті чого настає перегрівання організму і порушення багатьох його функцій.

При бігу на 100м дихання неглибоке і прискорене. Бігун виробляє 14 – 19 дихальних циклів при середній глибині вдиху 420 мл. Легенева вентиляція у кваліфікованих бігунів досягає при цьому в середньому 8л. Кисневий запит при бігу на 100м складає в залежності від швидкості бігу від 6 до 13л [2, с. 12]. Киснева доля при цьому перевищує 90% запиту. Таке співвідношення величин кисневого запиту і кисневого боргу вказує на те, що спринтеру необхідно розвивати головним чином анаеробні можливості. Проте останнім часом експериментально доведено велике значення і аеробних процесів при швидкісному бігу. Без наявності високих аеробних можливостей подовжується час відновлення і знижується здатність до утворення кисневого боргу. Крім того, специфіка тренування спринтера (багаторазово повторювана швидкісна робота) вимагає високих аеробних можливостей організму.

При бігу на середні дистанції частота і глибина дихання різко збільшуються, у зв'язку, з чим легенева вентиляція може досягати 150л/хв і більше. Споживання кисню при цьому підвищується до 4-5л/хв. Наприкінці бігу на 1500м воно може досягати максимальної для даного спортсмена величини. Сумарний кисневий запит при бігу на середні дистанції досягає 30л. і більше. Кисневий борг, виражений у відсотках до запиту, тим більше, ніж коротша дистанція. Кисневий борг, виражений в літрах, навпаки, більше на більш довгих дистанціях. Наприклад, при бігу на 800 і 1500м він досягає піку можливих величин, тобто 15-20 і навіть більше літрів [3].

У бігунів на середні дистанції повинні бути добре як анаеробні, так й аеробні можливості.

МПК у кваліфікованих бігунів на середні дистанції складає в середньому 76 мл / хв / кг, за даними В. Карпмана [4].

При бігу на довгі дистанції частота дихання і вентиляція доходять майже до таких же величин, як при бігу на середні дистанції. Споживання кисню майже досягає граничного для даного спортсмена рівня і має утримуватися на ньому відносно тривалий час. Незважаючи на це, кисневий запас повністю не задовольняється, при бігу на довгі дистанції. У результаті при такій роботі утворюється значний кисневий борг. Його величина залежить від тактики бігу. Якщо спортсмен біжить з прискореннями і різко фінішує, то кисневий борг сягає 12 і більше літрів.

Сумарний кисневий запит при бігу на 5000м складає близько 80 – 90л, при бігу 10000м – близько 100 – 130л. Відновлення АТФ при цій роботі відбувається головним чином аеробним шляхом. Тому для бігунів

на довгі дистанції характерна велика величина МПК. При бігу на наддовгі дистанції дихальні функції також значно підвищуються [4; 7].

Однак споживання кисню не досягає настільки високих величин, як при роботі великої потужності. Кисневий запит майже повністю задовольняється, у зв'язку, з чим характерне для цієї роботи стійкий стан є істинним. Кисневий борг утворюється лише при вработиванні і прискореннях. Зазвичай він становить 4 – 5л. У цілому ж робота забезпечується аеробними реакціями [6].

За величиною МПК бігуни на дистанції наддовгі займають одне з перших місць в порівнянні з іншими спортсменами. Чим довше дистанція, яку пробігає спортсмен, тим відносно більше він витрачає енергії. При бігу на 100м сумарна витрата енергії складає в середньому близько 40 – 50 ккал, при бігу на 800м – близько 150 ккал, при бігу на 5000м – близько 450 ккал, при марафонському бігу – близько 2500 ккал [4].

Також можна враховувати при відборі функції легень, що визначаються наступними показниками: життєва ємність легень (ЖЕЛ), дихальний об'єм (ДО), резервний об'єм видиху (РОВ), глибиною і частотою дихання, МПК. ЖЄЛ в середньому у хлопчиків – 2600 мл, у дівчаток – 2530 мл. Менші показники характеризують менші можливості дихальної системи. Високі показники ЖЕЛ, МПК і швидкості, відновлення частоти пульсу після навантажень дають підставу для оптимістичних прогнозів перш за все щодо представників всіх циклічних видів [10].

На другому етапі багаторічного відбору велике значення набуває оцінка показників, що відображають рівень функціональних можливостей різних систем організму. Особливо прогностичних – це є темп приросту показників максимального споживання кисню, ЖЕЛ, МОК та ін.

Біопсія м'язів, що характеризує кількість швидко і повільно скорочуючихся м'язових волокон, дає можливість, в одному випадку, визначити дані для занять швидко-силовими видами легкої атлетики, в іншому – бігом на середні і довгі дистанції [4].

Безсумнівно, з віком в організмі відбувається зміни внутрішніх структур. Відбуваються складні біомеханічні та мікроструктурні зміни в м'язовому волокні, в енергетичному та скорочувальному апараті. Кількість м'язових волокон з віком не змінюється, м'язи можуть тільки гіпертрофуватися, але не ділитися й розмножуватися.

Рання правильна оцінка вираженості м'язової маси та її співвідношення з іншими тканинами, тобто оцінка компонентного варіювання, дають можливість прогнозувати майбутній м'язовий і силовий типи дитини з метою успішної спортивної орієнтації [9].

З психофізіологічних показників: особливості центральної нервової системи (сила, врівноваженість, рухливість), особливості темпераменту (сангвінік, холерик, флегматик, меланхолік) і особистісні особливості:

стійкі емоційні стани, цілеспрямованість, готовність переносити великі фізичні зусилля і психічні напруги, здатність долати зовнішні і внутрішні труднощі, є фактори, що визначають успішність досягнення спортсменом високих результатів [9].

Так само чимало важливу роль відіграє рівень розвитку інтелекту дитини. Для успіху в спринтерському бігу необхідно мати здатність до концентрації уваги на виконуваних рухах, вміти докладати максимум зусиль, виявляти високий рівень самовладання; стрибунам, металникам – мати сміливість, рішучість у діях, правильної оцінки можливостей.

Отже, на основі аналізу спеціальної літератури з проблеми відбору дітей ми робимо такі висновки:

1) в літературі мало приділяється уваги розробці і використанню функціональних і психофізіологічних критеріїв відбору;

2) з фізіологічних показників головні – це параметри, які характеризують стан здоров'я (відсутність спадкових захворювань: хвороби серця, порушення обміну речовин, психологічні розлади, травми опорно – рухового апарату), вік і стать, характер обміну речовин, ступінь психоемоційного напруження, стан внутрішнього та зовнішнього середовища, ЧСС, величину СОК і МОК кровообігу, серцево-судинна система, життєва ємність легень (ЖЕЛ), дихальний об'єм (ДО), резервний об'єм видиху (РОВ), глибина і частота дихання, МПК;

3) для функціональних показників характерна значна генетична обумовленість багатьох фізіологічних параметрів, серед яких велика частина метаболічних характеристик організму, аеробні та анаеробні можливості, обсяг та розміри серця, характеристики ЕКГ, систолічний і хвилинний об'єм крові у спокої, частота серцебиття при фізичних навантаженнях, артеріальний тиск, та ін.;

4) Сучасний рівень розвитку спорту характеризується більш раннім залученням дітей до інтенсивного тренування та змагальної діяльності. Вік 10-14 років – це той вік, де про спортивну придатність дитини можна тільки здогадуватися. Якщо навіть дитина талановита в спортивному відношенні, то неможливо визначити в якому виді спорту вона може максимально розкрити свою обдарованість, талант. Здібна дитина, явище неспецифічне, і при відборі слід шукати дітей з гарними руховими здібностями.

Чим раніше дитина залучається до регулярних занять, тим більша ймовірність поповнення ДЮСШ юними даруваннями. Також, чим раніше залучати дітей до систематичних занять, тим більшим повинен бути етап попередньої підготовки, який тісно пов'язаний з етапом початкової підготовки.

### **Список використаної літератури**

**1. Бальсевич В. К.** Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации/ В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1980. – №1. – С. 31–33.

- 2. Жилкин А. Н.** Легкая атлетика / А. Н. Жилкин. – М. : Академия, 2003. – 464 с. **3. Запорожанов В. А.** Система отбора (селекции) – важнейший фактор резерва для олимпийской подготовки / В. А. Запорожанов, А. И. Кузьмин, В. Ф. Дяченко. // Современный олимпийский спорт: Тез. докл. науч. – практ. конф., Киев, 10 – 15 мая, 1993г. – К., 1993. – С. 136–137. **4. Зимкин Н. В.** Физиология человека / Н. В. Зимкин. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 496 с. **5. Зотова Ф. Р.** Спортивный отбор и ориентация / Ф. Р. Зотова, И. Ш. Мутаева, В. В. Павлов. – Набережные Челны : Кам ГИФК, 2002. – 141 с. **6. Физическая культура студента** / Под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2002. – 448 с. **7. Иванюра І. О.** Адаптація серцево-судинної системи організму до тривалої м'язової діяльності / І. О. Иванюра // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. – 2008. – №2 (141). – С. 30–36. **8. Корягина Ю. В.** Физиология силовых видов спорта : учебное пособие / Ю. В. Корягина. – Омск : СибГУФК, 2003. – 60 с. **9. Кузнецов В. В.** О проблеме отбора / В. В. Кузнецов // Проблемы отбора юных спортсменов. – М. : Наука, 1976. – С. 4–10. **10. Лукьяненко В. П.** Физическая культура : основа знаний / В. П. Лукьяненко. – М. : Советский спорт, 2005. – 224 с. **11. Максименко Г. Н.** Планирование и контроль тренировочного процесса легкоатлетов / Г. Н. Максименко. – Луганск : Знание, 2003. – 242 с. **12. Платонов В. Н.** Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с

**Божков П. М., Шинкарьов С. І. Значення морфо-фізіологічних показників у відборі підлітків для занять циклічними видами спорту**

В статті обґрунтовано педагогічні і фізіологічні показники, що використовують при відборі дітей для занять спортом. Для функціональних показників характерна значна генетична обумовленість багатьох фізіологічних параметрів, серед яких велика частина метаболічних характеристик організму, аеробні та анаеробні можливості, обсяг та розміри серця, характеристики ЕКГ, систолічний і хвилинний об'єм крові у спокої, частота серцебиття при фізичних навантаженнях, артеріальний тиск, і ін. Проаналізовано науково-методичну літературу з обраної проблеми. Охарактеризовано фізіологічні аспекти відбору та орієнтації в спорті. Визначено особливості фізіологічних критеріїв і методів відбору підлітків для занять циклічними видами спорту.

*Ключові слова:* фізіологічні показники, параметри, відбір, фізичні навантаження, тренування, засоби, стан здоров'я.

**Божков П. Н., Шинкарев С. И. Значение морфо-физиологических показателей в отборе подростков для занятий циклическими видами спорта**

В статье обоснованы педагогические и физиологические показатели, используемые при отборе детей для занятий спортом. Для

функциональных показателей характерна значительная генетическая обусловленность многих физиологических параметров, среди которых большая часть метаболических характеристик организма, аэробные и анаэробные возможности, объем и размеры сердца, характеристики ЭКГ, систолический и минутный объем крови в покое, частота сердцебиения при физических нагрузках, артериальное давление и др. Проанализирована научно-методическая литература по выбранной проблеме. Охарактеризованы физиологические аспекты отбора и ориентации в спорте. Определены особенности физиологических критериев и методов отбора подростков для занятий циклическими видами спорта.

*Ключевые слова:* физиологические показатели, параметры, отбор, физические нагрузки, тренировки, средства, здоровье.

**Bozhkov P., Shinkarev S. Value Morpho-Physiological Parameters in the Selection of Classes for Teenagers Cyclic Sports**

The article rightly pedagogical and physiological indicators used in selecting children for sport. From the main physiological parameters for the selection are the parameters that characterize the state of health (no hereditary diseases: heart disease, metabolic disorders, psychological disorders, musculoskeletal injuries – skeletal system), age and sex, the nature of metabolism, the degree of emotional stress, a condition internal and external environment, heart rate, size and ASC IOC circulatory, cardiovascular system, vital capacity (VC), tidal volume (ML), reserve expiratory volume (ROV), the depth and frequency of breathing, IPC. For functional performance characterized by a significant genetic conditionality many physiological parameters, including most of the metabolic characteristics of the body, aerobic and anaerobic capabilities, scope and size of the heart, the ECG characteristics, systolic and minute volume of blood resting heart rate during exercise, blood pressure and others.

The analysis of scientific – methodical literature of the subject. Characterized physiological aspects of selection and orientation in sports. The features of physiological selection criteria and methods for teen employment cyclic sports. The current level of sport is characterized by an early involvement of children in intensive training and competitive activities. Age 10-14 rokiv- this is the age where a child of athletic eligibility can only guess. Even if a child is talented in sports terms, it is impossible to determine which sport it can best reveal his talent, talent.

*Keywords:* physiological indicators, parameters, selection, exercise, training, equipment, health.

Стаття надійшла до редакції 20.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Бабич В.І.

УДК 796.922.093.642.015.22

**А. О. Бурла, О. М. Бурла**

### **УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ЛИЖНИКІВ- ГОНЩИКІВ ТА БІАТЛОНІСТІВ**

Проблема полягає в тому, що досягнення найвищих спортивних результатів на етапі спортивного вдосконалення значною мірою залежить від урахування статевих і вікових відмінностей тих, хто займається, стану здоров'я, рівня тренуваності, типологічних й особистісних особливостей реагувань на тренувальне навантаження спортсменів на попередніх етапах багаторічної спортивної підготовки, у першу чергу на етапі поглибленої спортивної спеціалізації. Проте саме на цьому етапі з різних причин багато тренерів не приділяють належної уваги врахуванню індивідуальних особливостей тих, хто займається.

Останнім часом у зв'язку з бурхливим зростанням популярності біатлону у світі значно підвищились вимоги до майстерності спортсменів. Переможцями з багатьох видів програми змагань стають біатлоністи, які швидко долають дистанції і влучно стріляють, вміло поєднуючи швидкий перехід від перегонів до стрільби та знову до перегонів. Сучасний біатлон постійно розвивається. Удосконалюється технічна майстерність спортсменів, зростає швидкість пересування на лижах зі зброєю, зменшується час перебування на вогневих рубіжах, зростає рівень розвитку тактичного мислення біатлоністів (В. Ткаченко, 2010; А. Сорокіна, 2010; А. Тамбовський, 2012; В. Фарбей, 2012; Е. Мурашко, К. Дунаєва, 2013; А. Разуваєва, А. Савчук 2013). У зв'язку з цим біатлон стає динамічним, видовищним видом спорту, що у свою чергу сприяє популяризації цього виду спорту серед молоді і висуває нові вимоги до організації і побудови навчально-тренувального процесу юних біатлоністів (В. Сиваков, 2005; А. Степнов, 2011; А. Розуваєв, 2012; О. Плоцька, 2014; А. Шишкін, 2014).

Проблемам побудови тренувального процесу кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у біатлоні, присвячено велику кількість наукових досліджень (Н. Загурський, 2005; І. Гібадуллін, 2006; Л. Кузьмін, М. Бестрем, Л. Ренар, 2011; А. Куделін, 2011; В. Мулик, 2014; В. Карленко, 2014; О. Плоцька, 2014; А. Шишкін, 2014).

Метою роботи є виявлення можливих напрямів удосконалення індивідуальної підготовки юних лижників-гонщиків та біатлоністів.

Багато питань щодо планування й організації спортивного тренування в юнацькому спорті достатньо ґрунтовно досліджені. На сьогодні проблема індивідуалізації спортивного тренування юних спортсменів є найбільш актуальною з-поміж інших маловивчених проблем спорту.

Методичною основою дослідження проблеми індивідуалізації

підготовки юних спортсменів повинен стати системний аналіз, суть якого полягає в тому, що організм розглядається як єдина система з урахуванням внутрішніх зв'язків між окремими елементами і зовнішніх зв'язків, що виявляються в направленій педагогічній дії. Відповідно до принципу системності необхідно розглядати специфічні ділянки індивідуальних властивостей людини не тільки самі по собі, але й залежно від інтегральної індивідуальності. Згідно з ієрархічним принципом системного підходу постає необхідність розглядати зв'язок і взаємовідносини індивідуальних властивостей людини, а також соціально-психологічних властивостей особистості [1; 6; 8].

Дослідження проблеми індивідуалізації в юнацькому спорті розпочаті порівняно недавно і сьогодні ще тільки перебувають на стадії накопичення емпіричних даних, розробки теоретико-методологічних основ дослідження проблеми, принципів і підходів до індивідуального програмування тренування юних спортсменів. Проте високий рівень сучасного спорту вимагає поглибленого індивідуального підходу, заснованого на комплексному вивченні здібностей і можливостей спортсмена, виділенні ознак та якостей, розвиток яких найбільше сприяє досягненню високих спортивних результатів.

На ранніх етапах підготовки (етап попередньої підготовки і початкової спортивної спеціалізації) індивідуалізація тренувального процесу пов'язується з класифікацією та врахуванням морфофункціональних особливостей і рухових здібностей тих, хто займаються, оцінкою темпів їх розвитку, розробкою критеріїв для оцінки здібностей до навчання різних вправ і формування рухових навичок, дослідженням індивідуальних властивостей нервової системи і темпераменту [7; 8].

На пізніших етапах (етап поглибленого тренування і спортивного вдосконалення) необхідна розробка комплексних критеріїв відповідно до перспективної моделі змагальної діяльності.

Обґрунтованість критеріїв оцінки індивідуальних особливостей фізичної підготовленості юних спортсменів полягає у визначенні достовірності відмінностей середніх значень показників по групах; розрахунку щодо коефіцієнта інформативності; виявленні ступеня кореляційного взаємозв'язку зі спортивним результатом. Комплексні критерії оцінки індивідуальних особливостей юних спортсменів повинні відображати індивідуальну норму показників, що характеризують комплекс властивостей організму спортсмена, необхідних для успішного виконання основної змагальної вправи. Контроль за кількісними характеристиками дозволяє виявити динаміку індивідуальних особливостей юних спортсменів та є основою для корекції тренувального процесу [1; 6].

Для оцінки індивідуальних особливостей функціонального стану юних спортсменів найбільш адекватні комплексні критерії, що відображають потужність, економічність і стійкість функціонування



кардіореспіраторної системи й енергозабезпечення організму спортсмена.

Установлено, що ефективність і перспективність тренувального процесу юних спортсменів значно підвищується під час використання тренувальних програм, спрямованих на акцентований розвиток, тобто здійснення принципу «провідних» сторін підготовленості.

У процесі тренування юних спортсменів у багаторічному циклі необхідно враховувати їхні індивідуальні особливості фізичної підготовленості, що визначаються на основі комплексних критеріїв, які включають оцінку рівня розвитку фізичних якостей, функціонального стану організму, загальної і спеціальної працездатності [7; 8].

Дослідження, спрямовані на вдосконалення тренувального процесу юних спортсменів, необхідно проводити з урахуванням вікових особливостей і резервних можливостей їх організму. Тільки в цьому випадку можуть бути отримані значущі для практики юнацького спорту результати.

На різних фазах фізичного і психічного розвитку приводяться в дію біологічні і соціальні чинники, які слід враховувати у процесі спортивних тренувань, щоб забезпечити всебічний розвиток особистості. Спортсмени-акселерати і спортсмени з уповільненим ростом повинні піддаватися диференційованим навантаженням. Фізична працездатність визначається резервами організму та якістю їх регулювання.

Важливим чинником попередження перенапруження регулювальних механізмів й обумовлених цим порушень функцій ефекторних органів може бути своєчасне використання адекватних заходів щодо відновлення працездатності. Правильний вибір засобів медичної реабілітації вимагає врахування вікових особливостей адаптації і глибокого клініко-фізіологічного аналізу в кожному конкретному випадку.

У свою чергу, установлена індивідуальна схильність до прояву якостей швидкісної і силової витривалості істотно визначає новий підхід до питання виховання спеціальної витривалості в юних спортсменів. Якщо тренувальна програма збігається з індивідуальними здібностями спортсменів щодо прояву якостей спеціальної витривалості, то ефект у досягненні високого рівня буде більш значущим. Індивідуальні особливості адаптації можуть бути виявлені шляхом неодноразового дослідження енергетичних і координаційних показників у процесі працездатності, що змінюється [4; 5].

Аналіз спеціальної літератури свідчить, що існує об'єктивна необхідність в індивідуалізації тренувального процесу. Проте з багатьох причин цей принцип не завжди виконується на практиці. На думку фахівців, однією з головних причин є відсутність достатньо обґрунтованих наукових досліджень і рекомендацій.

Отже, на основі аналізу літературних джерел, ми робимо такі висновки:

1. Основою вдосконалення системи управління індивідуальною підготовкою юних спортсменів є функціонально-часовий принцип систематизації індивідуально-типологічних ознак, що враховує природжені та набуті конституціональні особливості дітей, стратегію адаптації і поведінки, коли спостерігається дія різних зовнішніх чинників у період їхнього росту і розвитку.

2. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу є однією із форм управління підготовкою, в основі якої лежить урахування особливостей і можливостей конкретних спортсменів, і припускає включення таких процедур: 1) збір й аналіз інформації про спортсмена (дані про фізичну, функціональну, технічну та інші види підготовленості) та про його відповідність вимогам видів спорту або структурі змагального навантаження (виділення сильних і слабких сторін підготовленості спортсмена); 2) ухвалення рішення про стратегії підготовки і складання програм і планів; 3) реалізація програм і планів підготовки; 4) контроль за виконанням індивідуальних тренувальних завдань на основі відповідності поточного функціонального стану величині навантаження, що задається, або індивідуально-типологічним особливостям спортсменів.

У подальшому планується розробити зміст побудови навчально-тренувального процесу юних біатлоністів 14-15 та 15-16 років в річному циклі підготовки та перевірити їх ефективність.

### **Список використаної літератури**

**1. Бурла А. А.** Физическая подготовка юных биатлонистов на этапе предварительной подготовки / А. А. Бурла // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / за ред. С. С. Єрмакова. – Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди : Вид-во ХНПУ, 2014. – С. 18–26. **2. Бурла А. О.** Побудова тренувального процесу юних біатлоністів з використанням спеціальних вправ лижогоночної, стрількової та комплексної підготовки / А. О. Бурла // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт. К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. – Вип. 2(43) 14. – С. 29–31. **3. Гибадуллин И. Г.** Управление тренировочным процессом биатлонистов в системе многолетней подготовки : автореф. дисс. на соискание учен. степени доктора пед. наук : спец. 13.00.04 – Теор. и метод. физич. воспитания, спорт. тренировки, оздоров. и адаптивной физич. культуры / Илдус Гиниятуллович Гибадуллин. – Волгоград, 2006. – 42 с. **4. Дунаев К. С.** Технология целевой физической подготовки высококвалифицированных биатлонистов в годичном цикле тренировки : автореф. дисс. на соискание учен. степени доктора пед. наук : спец. 13.00.04 – Теор. и метод. физич. воспитания, спорт. тренировки, оздоров. и адаптивной физич. культуры / Константин Степанович Дунаев. – СПб.,

2008. – 50 с. **5. Евстратов В. Д.** Экспериментальное обоснование методики дозирования объема и интенсивности тренировочных нагрузок в соревновательном периоде лыжников-гонщиков 17–19 лет: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Л., 1986. – 19 с. **6. Никитушкин В. Г.** Некоторые итоги исследования проблемы индивидуализации подготовки юных спортсменов / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук. // Теория и практи. физ. культ. – М., 1998. – № 10. – С. 19–22. **7. Платонов В. Н.** Подготовка юного спортсмена / В. Н. Платонов, К. П. Сахновский. – К.: Рад. шк., 1988. – 288 с. **8. В. П. Карленко** Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих для дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Під загальн. ред. Ю. С. Пядухова, В. П. Карленко – К.: Державний комітет України з фізичної культури і спорту, 2000. – 116 с. **9. Мулик В. В.** Некоторые особенности периодизации тренировочного процесса лыжников-гонщиков и биатлонистов в условиях Украины / В. В. Мулик, Н. В. Блещунов, О. И. Камаев, А. Г. Волошин / Сб. науч. трудов ХаГИФк. – Х., 1992. – С. 90–94.

**Бурла А. О., Бурла О. М. Удосконалення підготовки юних лижників-гонщиків та біатлоністів**

В сучасній теорії та практиці біатлону проблема побудови тренувального процесу біатлоністів на ранніх етапах багаторічного спортивного тренування залишається недостатньо розробленою, що підтверджуються відсутністю науково обґрунтованих рекомендацій щодо побудови і контролю процесу фізичної підготовки, динаміки розвитку фізичних якостей на різних етапах річного тренувального циклу юних біатлоністів. Підготовка спортсменів у дитячо-юнацьких спортивних школах ведеться за уніфікованими програмами, без об'єктивної оцінки схильності до вдосконалення різновидів спеціальної фізичної і технічної підготовки. Удосконалення майстерності українських лижників-гонщиків і біатлоністів пов'язане з низкою труднощів, найголовніша з них – коротка і малосніжна зима, зокрема на Сумщині. Тривалий підготовчий і занадто короткий змагальний період обмежують виконання необхідних обсягів спеціальних і змагальних вправ, що зазвичай і не сприяє підвищенню рівня спеціальної підготовленості до початку відповідальних змагань сезону.

*Ключеві слова:* біатлон, тренувальний процес, фізична підготовка.

**Бурла А. А., Бурла А. М. Совершенствование подготовки юных лыжников-гонщиков и биатлонистов**

В современной теории и практике биатлона проблема построения тренировочного процесса биатлонистов на ранних этапах многолетней спортивной тренировки остается недостаточно исследованной, что подтверждается отсутствием научно обоснованных рекомендаций по построению и контролю процесса физической подготовки, динамики

развития физических качеств на разных этапах годичного тренировочного цикла юных биатлонистов. Подготовка спортсменов в детско-юношеских спортивных школах ведется по унифицированным программам, без объективной оценки склонности к совершенствованию специальной физической и технической подготовки. Совершенствование мастерства украинских лыжников-гонщиков и биатлонистов связано с рядом трудностей, главная из них – короткая и малоснежная зима, в частности на Сумщине. Продолжительный подготовительный и слишком короткий соревновательный периоды ограничивают выполнение необходимых объемов специальных и соревновательных упражнений, что не способствует повышению уровня специальной подготовленности к началу ответственных соревнований сезона.

*Ключевые слова:* биатлон, тренировочный процесс, физическая подготовка.

**Burla A., Burla A. Improving Training Young Riders and Skiers, Biathletes**

In modern biathlon theory and practice, the problem of building a biathlon training process in the early stages of long-term sports training remains insufficiently researched, which is confirmed by the lack of scientifically based recommendations for building and controlling the physical training process, the dynamics of development of physical qualities at different stages of the biathlon's one-year training cycle. Training athletes in children's and youth sports schools is conducted on unified programs, without an objective assessment of the propensity to improve special physical and technical training.

The improvement of the skill of Ukrainian skiers-racers and biathletes is connected with a number of difficulties, the main one is a short and little snowy winter, in particular in Sumy region. Prolonged preparatory and too short competition periods limit the performance of the necessary volumes of special and competitive exercises, which does not contribute to raising the level of special preparedness for the beginning of responsible competitions of the season. Therefore, one of the main factors in the planning and construction of the training process for young biathlonists is the determination of the most effective means and methods of general and special physical training at the stages of a one-year macrocycle, which became the goal of our achievements.

*Key words:* biathlon, training process, physical training.

Стаття надійшла до редакції 14.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

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

УДК 796.88(477.61)

**С. М. Галій, Д. В. Семененко**

### **ЧВЕРТЬСТОРИЧНА ІСТОРІЯ ПАУЕРЛІФТИНГУ ЛУГАНЩИНИ: ПІДСУМКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ**

Здійснювати екскурс в історію та аналізувати події, які відбувалися нехай навіть зовсім нещодавно, дуже важливо для того, щоб рухатися вперед. Для того, щоб помилки минулого не повторювалися в майбутньому.

Проблемами та перспективами розвитку силових видів спорту займалися дослідники П. Горулев, Е. Румянцева, П. Гузеев, С. Гуськов, Л. Кун. Історію розвитку пауерліфтингу у світі та Україні вивчали А. Джананов, І. Збандут, Б. Левченко, А. Стеценко [3; 4; 5; 6; 7].

Пауерліфтинг є представником силових видів спорту. Його назва походить від англійських «power» – «сила», «міць» і «lifting» – «піднімати». Пауерліфтинг виник у першій половині ХХ століття. Спортсмени змагаються у трьох вправах: присідання зі штангою на плечах, жимі штанги лежачи на горизонтальній лаві, тязі штанги.

У 1973 році була сформована перша міжнародна організація пауерліфтингу – Міжнародна Федерація Пауерліфтингу (International Powerlifting Federation, IPF) [1, с. 59–72]. На сьогодні вона залишається найбільш відомою, популярною і представницькою серед усіх відомих організацій пауерліфтингу; членом Асоціації Всесвітніх ігор і Генеральної Асамблеї Міжнародних Спортивних Федерацій. На сьогодні членами IPF є 115 країн Європи, Америки, Азії і Африки.

У 2004 р. IPF отримала визнання Міжнародного олімпійського комітету (МОК) і, у відповідності до антидопінгової політики, підписала кодекс WADA (Всесвітня антидопінгова асоціація). Як тоді думалось, це повинно було стати дієвими заходами на шляху визнання пауерліфтингу олімпійським видом спорту [2, с. 59–72]. Але минув час, а це питання залишається актуальним і досі.

Прийняти участь у міжнародних змаганнях, які проводяться під егідою IPF, вважається престижним для будь-якого пауерліфтера. Майже всі видатні спортсмени, які на сьогодні представляють інші федерації, починали свої виступи в IPF. Але були вимушені вийти з цієї федерації. Кожен – зі своєї причини.

14 травня 1977 року було створено європейський філіал IPF – *Європейська Федерація Пауерліфтингу (European Powerlifting Federation, EPF)*. З часом регіональні федерації з'являються на всіх континентах.

Про популярність пауерліфтингу говорить той факт, що наразі у світі існує більш ніж 20 організацій пауерліфтингу, які називають себе міжнародними і проводять свої чемпіонати світу з реєстрацією рекордів світу [5, с. 46–55].

У нашій країні пауерліфтинг почав розвиватися наприкінці 1980-х і на сьогодні є доволі популярним видом спорту. Відносно проста техніка виконання вправ, доступність роблять цей вид спорту воістину народним. Саме пауерліфтинг дозволяє визначити найсильнішого відносно прояву максимальної сили людини [6, с. 36–41].

7 березня 1991 року в м. Київ на настановчій Конференції була утворена Федерація пауерліфтингу України. Пауерліфтинг відсвяткував своє 25-річчя як в Україні, так і на Луганщині.

Відлік чемпіонатів України з пауерліфтингу слід вести з Першого офіційного чемпіонату УРСР з силового триборства, який відбувся 14–18 січня 1989 року в м. Горлівка. У змаганнях прийняли участь 85 атлетів із 15 областей України, у тому числі і Луганської [3, с. 79]. З тих пір наша область є постійним учасником всеукраїнських змагань.

Пауерліфтинг завоював велику популярність серед молоді і продовжує користуватися попитом, як форма проведення дозвілля [2].

Метою нашої роботи стало вивчення історичного минулого і аналіз поточних подій розвитку пауерліфтингу Луганщини.

Основними завданнями, які вирішувались в ході дослідження стали: 1. Відслідкувати історію виникнення та змагальний аспект пауерліфтингу в Луганській області. 2. Проаналізувати виступи найсильніших атлетів Луганщини на міжнародній арені. 3. Вияснити, з якими здобутками і проблемами підійшли спортсмени та тренери до святкування 25-річного ювілею. 4. Виявити недоліки в організаційній роботі та можливі шляхи їх усунення. 5. Спрогнозувати перспективи розвитку пауерліфтингу на Луганщині.

В якості основного метода було використано аналіз літературних джерел та інтернет-ресурсів.

Вивчивши та обробивши отримані матеріали автори прийшли до наступних результатів.

Федерація пауерліфтингу України є одною з найсильніших у світу. У всіх турнірах і змаганнях збірна команда країни – претендент номер один на призові місця.

Свій вклад в успіх команди постійно вносять і луганські спортсмени. Упродовж останніх п'ятнадцяти років наша область має постійне представництво у збірній команді країни:

- Макрушин Сергій – МСУМК, чемпіон світу 2003 року, дворазовий призер чемпіонатів Європи;
- Рисев Володимир – ЗМСУ, дворазовий чемпіон світу (2011, 2016), чемпіон Європи 2016 року, дев'ятиразовий призер чемпіонатів Європи і світу, учасник Всесвітніх ігор 2013 року, рекордсмен України;
- Білий Сергій – ЗМСУ, дворазовий чемпіон світу (2015, 2016) та дворазовий чемпіон Європи (2011, 2015), чемпіон світу серед юнаків 2008 року та чемпіон світу серед юніорів 2011 року, чотириразовий призер чемпіонатів світу та Європи, учасник Всесвітніх ігор 2013 року, рекордсмен світу;

- Семененко Дмитро – ЗМСУ, дворазовий чемпіон світу (2015, 2016), дворазовий чемпіон світу серед юніорів (2009, 2011), триразовий чемпіон Європи серед юніорів (2009, 2010, 2011), чотириразовий призер чемпіонатів світу та Європи, рекордсмен світу та Європи;

- Бараннік Микола – МСУМК, чемпіон Європи серед юніорів 2011 року, шестиразовий призер чемпіонатів світу та Європи, дев'ятиразовий чемпіон та володар Кубка України, рекордсмен України.

Двоє з перелічених вище спортсменів володіють на сьогодні рекордами світу та Європи:

- Білий Сергій (в/к 93 кг) – присідання 387,5 кг (рекорд Європи); сума триборства 1022,5 кг (рекорд світу та Європи), сума триборства (серед юніорів – 980 кг);

- Семененко Дмитро (в/к 105 кг) – присідання 417,5 кг (рекорд світу та Європи).

Слід сказати, що два останні роки, 2015 та 2016, незважаючи на важку ситуацію в країні, на сьогодні є найбільш успішними в кар'єрі наших атлетів. У складі головної збірної команди країни вони двічі поспіль ставали чемпіонами світу, оставляючи позаду збірні Росії, США, Тайваню та Норвегії [9].

Міжнародна Федерація пауерліфтингу кожен рік публікує свій рейтинг кращих спортсменів світу в вагових категоріях за підсумками їх участі у міжнародних змаганнях [11]. Починаючи з 2007 року, коли наші спортсмени почали приймати участь у міжнародних стартах, вони постійно входять до складу кращих у своїх вагових категоріях, Рисев Володимир фігурує у цьому рейтингу десять разів, тобто, десять років поспіль. Семененко Дмитро – дев'ять разів, Бараннік Микола та Білий Сергій – по вісім разів.

Тричі, в 2011, 2015 та 2016 роках, Білий Сергій визначався кращим пауерліфтером світу у своїй ваговій категорії. Рисеву Володимирі та Семененку Дмитру вдавалося це зробити по одному разу, відповідно, в 2016 та 2015 роках. Крім того, Рисев п'ять разів входив до трійки кращих, Білий – три рази, Бараннік – два рази, Семененко – одного разу. До шістки кращих у своїх вагових категоріях Семененко Дмитро потрапляв п'ять разів, Бараннік – одного разу.

А в спеціальному рейтингу кращих пауерліфтерів світу (Powerlifting World Ranking Wilks points), де враховується власна вага та кращий результат, показаний спортсменом на змаганнях, наші атлети досягли у 2016 році максимальних для себе висот [10]:

- Білий Сергій – 6 позиція;
- Рисев Володимир – 11-та;
- Семененко Дмитро – 14-та;
- Бараннік Микола – 23-та.

До складу кращих спортсменів світу у 2015 році потрапив МСУ Дубовой Олександр (м. Рубіжне). У нього 97 позиція рейтингу.

Останні п'ять років наші спортсменки теж фігурують у рейтингу найсильніших пауерліфтерів світу. МСУ Прохорова Ксенія п'ять разів потрапляла до складу кращих у своїй ваговій категорії, МСУМК Кузьміній Дарині це вдавалося два рази, а МСУМК Кадацькій Ганні – один раз. Найкращих для себе результатів вони також досягли у 2016 році [11]:

- Кадацька Ганна – 7 позиція;
- Прохорова Ксенія – 11-та;
- Кузьміна Дарина – 19-та.

За останні п'ятнадцять років збірні команди області чотири рази ставали володарями Кубку України та тричі перемагали у чемпіонаті країни. Причому в сезоні 2010-2011р.р. вони зробили дубль, ставши володарями Кубку і перемігши у чемпіонаті. А студентська команда, яка була сформована із спортсменів СНУ ім. В. Даля стала кращою на чемпіонаті України серед студентів.

У 2017 році жіноча збірна команда Луганської області у складі: Федоренко Олена, Кадацька Ганна, Прохорова Ксенія, Григоренко Юлія стала чемпіоном України з класичного жиму лежачи. В абсолютній першості: Кадацька – перша, Федоренко – друга. МСУ Федоренко Олена встановила рекорд України в категорії до 57 кг – 95 кг!

Чоловіча збірна у складі: МСУ Шаповалов Михайло, МСУМК Пархоменко Сергій, КМСУ Малахов Олександр, МСУ Ахлестін Роман, МСУ Дворцов Сергій посіла третє місце. Шаповалов та Пархоменко стали переможцями змагань. При цьому Пархоменко встановив рекорд України у ваговій категорії до 105 кг – 223 кг!

Дворцов Сергій вдало виступає серед спортсменів з порушенням опорно-рухового апарату. Він є дворазовим чемпіоном, рекордсменом України в жимі штанги лежачи.

Більшість успіхів було досягнуто в умовах дефіциту бюджетних коштів, коли для підготовки та поїздки за кордон замість того, щоб готуватись до змагань, доводилося звертатися за допомогою до комерційних структур, меценатів та спонсорів. Інколи це вдавалося...

Не зовсім вдало у фінансовому плані розпочався і 2017 рік. Область не змогла профінансувати участь наших спортсменів у чемпіонатах України: з пауерліфтингу серед юнаків та юніорів; з класичного жиму лежачи. Незважаючи на це, троє наших спортсменок (Г. Кадацька, К. Прохорова та О. Федоренко) пройшли відбір для участі у чемпіонаті світу [12]. Сподіваємось, що їхні виступи виявляться вдалими і це зможе підняти рівень саме жіночого пауерліфтингу в області.

Скрутні часи можуть очікувати і на чоловічий пауерліфтинг. У 2014 році спортсмени-члени збірних команд країни були вимушені знайти собі притулок у різних областях України. Існує велика ймовірність того, що, якщо там їм запропонують кращі умови, то провідні та перспективні спортсмени почнуть заявлятися за інші області України. Приклад вже є. ЗМСУ Білий Сергій, МСУ Сухорученко



Микита, КМСУ Гаргуновська Наталія вже вдало виступають за Харківську область. У 2011 році на всеукраїнських змаганнях за м. Київ виступили два колишніх луганчанина, за м. Харків – четверо. Один – на чемпіонаті світу серед юнаків. У 2016 році кількість таких спортсменів збільшилась.

Але схоже, що в нашій області таким розвитком подій не зовсім стурбовані. Можливо, з причини того, що пауерліфтинг, хоча і є пріоритетним в нашій області серед неолімпійських, так і не увійшов до складу олімпійських видів спорту. А перевага в питанні фінансування видів спорту віддається саме олімпійським дисциплінам. Про це можна судити також з призначення іменних стипендій Голови Луганської обласної адміністрації. На пауерліфтинг вже який поспіль рік встановлена квота – два місця з п'яти, які призначаються на неолімпійські види спорту. Хоча, претендентів на ці дві позиції набагато більше.

Вперше в історії вітчизняного пауерліфтингу четверо вихованців з однієї області можуть взяти участь у Всесвітніх іграх (20-30.07.2017 р., Польща, м. Вроцлав). Це – заслужені майстри спорту України Рисев Володимир, Білий Сергій, Семененко Дмитро та майстер спорту України міжнародного класу Бараннік Микола. До речі М. Бараннік – єдиний пауерліфтер з цієї когорти, який ще ні разу не вигравав чемпіонат світу. На те є об'єктивні причини. Першим номером світового пауерліфтингу у його ваговій категорії на довгі роки залишається видатний польський атлет Ярослав Олех, який припиняє свої виступи після Всесвітніх ігор. Думається, що тоді може з'явитися шанс зайняти його місце.

Почесне звання «Заслужений тренер України» присвоєно чотирьом тренерам з Луганщини: Віктору Урбану, Борису Тагільцеву, Тенгізу Джіашвілі, Сергію Галію.

Рубіжне, Лисичанськ, Попасна, Старобільськ, Біловодськ, Кременна – міста, звідки можна було б чекати поповнення в команду області. Там існують відділення пауерліфтингу при ДЮСШ, працюють віддані своїй справі тренери. Але вони теж переживають не кращі часи. Багато перспективних атлетів з Луганська, Должанська, Кадіївки, Хрустального виступають не в чемпіонатах Луганської області, а під егідою інших міжнародних спортивних організацій. За правилами IPF такі спортсмени не мають права виступати в чемпіонатах України.

Тривожить відсутність у нас кваліфікованих суддів, які здатні обслуговувати суддівство як обласних, так і всеукраїнських змагань.

*Висновки.* 1. Збірна команда Луганської області – одна з кращих в Україні. 2. До складу збірних команд країни входять 10-12 вихованців нашої області. 3. Четверо з них – члени головної команди, вибороли ліцензії на участь у Всесвітніх іграх 2017 року.

Серед можливих причин, які негативно впливають на розвиток пауерліфтингу в нашому регіоні можна вважати наступні. Занадто суворі правила, високі, «жорсткі» норми спортивної класифікації у порівнянні з

іншими федераціями відлякують спортсменів і викликають їх відтік в інші організації і, навіть, призводять до припинення занять спортом.

Основу Луганської федерації пауерліфтингу складає молодь 13-23 років, яка не має великих доходів і можливостей регулярно виїздити на змагання.

Жорстка конкуренція між спортсменами в кожній ваговій категорії не дозволяє потрапити у збірну команду України всім бажаючим, без відсутності багаторічних наполегливих тренувань. А це, знову ж таки, пред'являє високі вимоги до молодих атлетів.

Відсутність можливості виконання нормативу МСУМК на внутрішніх змаганнях. На сьогодні це залишається серйозною проблемою для багатьох здібних атлетів, вважаючи на обмеження кількісного складу спортсменів від однієї країни для участі у міжнародних змаганнях.

Від'їзд наших спортсменів в регіони, де для них створюються комфортніші умови для тренувань, проживання і навчання.

Незнання правил змагань і принципів роботи ФПУ. Не всі спортсмени знають про існування різних організацій пауерліфтингу і, беручи участь в змаганнях, не мають представлення, яка організація їх проводить.

З таким розвитком подій ми ризикуємо незабаром втратити представництво наших спортсменів в головній команді країни.

Темою для наступних досліджень може стати вирішення проблем, які стоять на шляху розвитку пауерліфтингу. А саме: заохотити спонсорів і меценатів до організації і проведення змагань; зосередити увагу на підготовці кваліфікованих суддів; використовувати систему GOODLIFT під час проведення змагань; для всіх бажаючих тренерів і спортсменів запровадити проведення семінарів.

### **Список використаної літератури**

- 1. Галий С. Н.** Краткая историческая справка развития пауэрлифтинга в Луганской области / С. Н. Галий // Олимпизм и молодая спортивная наука Украины: Материалы VIII регион. научно-практ. конф. – ЛНУ им. Тараса Шевченко. – 2010. – С. 168–172.
- 2. Галій С. М.** Оздоровчий пауерліфтинг – як одна із форм організації дозвілля населення / С. М. Галій, В. О. Савенко, Д. В. Семененко // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка (педагогічні науки). – 2016. – №4(301). – С. 117–124.
- 3. Джананов А.** Из истории мнa культуризма // Культуризм за всички. – София: Медицина и физкултура, 2005. – С. 4–8.
- 4. Збандут И. В.** Пауэрлифтинг – спорт богатырей./ И. В. Збандут. – Мариуполь : ЧП «СВБ-люкс», 2006. – 28 с.
- 5. Левченко Б. Я.** Со времен Эллады к дням сегодняшним / Б. Я. Левченко // Пауэрлифтинг Украины. – 1992. – №1. – С. 2–4.
- 6. Стеценко А. И.** Пауэрлифтинг. Теория и методика преподавания : Учебное пособ. для студентов ВУЗ. – Черкасы : Изд. ЧНУ им. Богдана Хмельницкого, 2008. – 460 с.

- 7. Стеценко А. І.** Пауерліфтинг: перспективи розвитку як популярного виду спорту в Україні // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. за ред. проф. С. С. Єрмакова – Харків : ХДАДМ (ХХП), 2006. – №1. – С. 97–102.
- 8. Томашевський В.** Міжнародні спортивні федерації та олімпійська програма / В. Томашевський. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2000. – №2-3. – С. 129–132.
- 9. International Powerlifting Federation** / 2017. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <[http://www.powerlifting-ipf.com/fileadmin/ipf/data/results/2015/Open-Powerlifting/detailed\\_scoresheet\\_m.htm](http://www.powerlifting-ipf.com/fileadmin/ipf/data/results/2015/Open-Powerlifting/detailed_scoresheet_m.htm)>.
- 10. International Powerlifting Federation** / 2017. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.powerlifting-ipf.com/championships/ranking/2016/wilks.html>.
- 11. International Powerlifting Federation** / 2017. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.powerlifting-ipf.com/championships/ranking/2016/classic-benchpress.html>.
- 12. International Powerlifting Federation** / 2017. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.powerlifting-ipf.com/championships/nominations.html>.

**Галій С. М., Семененко Д. В. Чвертьсторічна історія пауерліфтингу Луганщини: підсумки та перспективи розвитку**

У статті на основі аналізу наукових праць та електронного ресурсу зроблено екскурс в двадцятип'ятирічну історію розвитку пауерліфтингу в Луганській області. Детальне вивчення джерел із матеріалів історичного аналізу розвитку силових видів спорту дозволило зробити висновок, що силові вправи пауерліфтингу із стародавніх часів були і залишаються улюбленою народною забавою слов'янських народів. Пауерліфтери Луганської області входять до складу збірних команд України. Вони є чемпіонами та рекордсменами світу, Європи. Четверо з них вибороли ліцензії на участь у Всесвітніх іграх 2017 року. Складна ситуація в країні внесла свої корективи в розвиток пауерліфтингу в області. Автори пропонують свій шлях вирішення де-яких проблем. Для цього потрібно об'єднати зусилля федерації, управління молоді і спорту, всіх тренерів і спортсменів області. Тільки так можна подолати перешкоди і не втратити ті традиції, які були започатковані двадцять п'ять років тому.

*Ключові слова:* пауерліфтинг, IPF, змагання, федерація, чемпіон, спорт.

**Галий С. Н., Семененко Д. В. Четвертьвековая история пауэрлифтинга Луганщины: итоги и перспективы развития**

В статье на основе анализа научных трудов и электронного ресурса сделан экскурс в двадцатипятилетнюю историю развития пауэрлифтинга в Луганской области. Детальное изучение источников из материалов исторического анализа развития силовых видов спорта позволило сделать вывод, что силовые упражнения пауэрлифтинга из древних

времен были и остаются любимой народной забавой славянских народов. Пауэрлифтеры Луганской области входят в состав сборных команд Украины. Они являются чемпионами и рекордсменами мира, Европы. Четверо из них добыли в борьбе лицензии на участие во Всемирных играх 2017 года. Сложная ситуация в стране внесла свои коррективы в развитие пауэрлифтинга в области. Авторы предлагают свой путь решения некоторых проблем. Для этого нужно объединить усилия федерации, управления молодежи и спорта, всех тренеров и спортсменов области. Только так можно преодолеть препятствия и не утратить те традиции, которые были заложены двадцать пять лет тому назад.

*Ключевые слова:* пауэрлифтинг, IPF, соревнования, федерация, чемпион, спорт.

### **Galii S., Semenenko D. A Quarter-Century History of Powerlifting Luhansk Region: Results and Prospects**

In article the retrospective analysis of powerlifting development in the Luhansk region was carried out. On the basis of the analysis of scientific publications and electronic resources made the excursion into a twenty-five-history of the development of powerlifting in the Luhansk region. A detailed study of the sources of the materials historical analysis of the development of strength sports have led to the conclusion that strength exercises powerlifting from ancient times were and still are beloved national pastime of the Slavic peoples. People get pleasure from a victory over the opponent and over the rod. The research is devoted to the problem of world mens powerlifting development. Performance of the winners of world mens powerlifting championships was analyzed. The powerlifters of the Luhansk region are part of national teams of Ukraine. They are Champions and Champions of world, Europe. Four of them got in a fight license to participate in the World games 2017. The difficult situation in the country brought about changes in the development of powerlifting in the region. The authors propose a way of solving some problems. Undoubted sporting success factor is the correct motivational orientation athlete. Exploring motivational components Powerlifting will ensure the effectiveness of the training process. It is necessary to combine the efforts of the Federation, Department of youth and sports, all the coaches and athletes of the region. The only way to overcome obstacles and not to lose those traditions that were laid twenty-five years ago.

*Key words:* powerlifting, IPF, competition, Federation, champion, sport.

Стаття надійшла до редакції 12.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

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

УДК 796.015.367:796.355:796.015.31

**В. І. Гончаренко**

**ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ  
ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ХОКЕЇ НА  
ТРАВІ У ПЕРШОМУ ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО  
ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ**

Підвищення ефективності тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів нерозривно пов'язано з детальною розробкою тренувального процесу, його структурних елементів [1]. Це безпосередньо стосується і командної спортивної гри – хокею на траві.

Сучасний хокей на траві представляє собою одну з найнапруженіших спортивних командних ігор. Різноманітний зміст ігрової діяльності вимагає комплексного розвитку усіх основних фізичних якостей та досконалої діяльності функціональних систем організму та високого рівня техніко-тактичної підготовленості [2].

Система підготовки кваліфікованих спортсменок у хокеї на траві має свою специфіку як з боку планування і побудови тренувального процесу, так і з боку особливостей вживаних засобів та методів [4].

Побудова тренувального процесу висококваліфікованих спортсменок у хокеї на траві обумовлюється головним чином термінами проведення основних змагань. А значить, упродовж підготовчого періоду закладається фундамент загальної і спеціальної підготовленості спортсменів. Тому актуальним залишається раціональне планування обсягів тренувальних навантажень, співвідношення засобів тренувальної роботи, які б дозволити спортсменам досягти стану максимальної спортивної форми до відповідальних змагань.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що теоретичним основам планування тренувального процесу на різних етапах річної і багаторічної підготовки присвячені дослідження Ю. Верхошанського (1985), Л. Матвєєва (2010), Н. Озоліна (2002), В. Платонова (2004-2013) та ін. Разом з тим, у сучасних дослідженнях ще недостатньо приділяється увага питанню побудови річного макроциклу в ігрових видах спорту на основі теорії періодизації. Проблему побудови тренувального процесу футболістів високої кваліфікації вивчали В. Костюкевич (2006-2011), В. Шамардін (2002-2012) та ін. Дослідженням підготовки в хокеї на траві займалися В. Костюкевич (2000-2012), С. Сарсанія, В. Селуянов (1991), Е. Федотова (1999-2005), В. Гончаренко (2011-2016). У цих дослідженнях висвітлювалися питання різних сторін підготовки спортсменів, побудови багаторічного навчально-тренувального процесу тощо. Однак, не всі аспекти побудови навчально-тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів у хокеї на траві у річному макроциклі підготовки досліджені у повній мірі.

Мета роботи – проаналізувати структуру тренувального процесу висококваліфікованих спортсменок у хокеї на траві у першому підготовчому періоді річного тренувального циклу.

Раціональне планування, вчасний контроль підготовленості спортсменів і корекція тренувального процесу, згідно з результатами контролю, – умови ефективної побудови тренувального процесу в ігрових видах спорту, в тому числі й у хокеї на траві. Навчально-тренувальний процес висококваліфікованих хокеїсток будується відповідно до вимог формування набуття та втрати спортивної форми з урахування специфіки змагальної діяльності [4].

Особлива увага як у теорії спорту, так і у практичній роботі приділяється плануванню загального обсягу тренувальних та змагальних навантажень. Але не менш важливим питанням є оптимальне співвідношення засобів фізичної підготовки – загальної, спеціальної, допоміжної; технічної та тактичної підготовки [8].

Відповідно до регламенту чемпіонату України, який проводиться за системою осінь-весна, у хокеї на траві використовується двоциклове планування річного навчально-тренувального циклу [5] (рис. 1).

Мезоцикли		Етапи		Періоди	Місяці	Цикли
Втягуючий	Базовий розвиваючий	Загально-підготовчий		Підготовчий	2 – 3	I
		Спеціально-підготовчий				
Перед-змагальний	Базовий стабілізуючий	Спеціально-підготовчий		Змагальний	4 – 6	II
		Перед-змагальний				
Втягуючий	Перед-змагальний	Реабілітаційно-підготовчий		Реабілітаційно-підготовчий	6 – 7	II
		Змагальний				
Змагальний	Змагальний	Змагальний		Змагальний	7 – 11	II
		Перехідний				
Відновлювальний	Відновлювальний	Перехідний		Перехідний	11-1	II
		Відновлювальний				

Рис. 1. Структура річної підготовки висококваліфікованих спортсменок в хокеї на траві

Згідно із закономірностями розвитку спортивної форми, тренувальний цикл у хокеї на траві поділяється на такі періоди: підготовчий, перший змагальний, підготовчо-реабілітаційний, другий змагальний і перехідний. Ці періоди різняться між собою завданнями, співвідношеннями видів підготовки, обсягом та інтенсивністю

тренувальних впливів, що застосовуються [7]. Оскільки межі між періодами мають умовний характер, то один період за своїм змістом поступово переходить в інший, що зумовлює необхідність поступової зміни тренувальних навантажень та засобів техніко-тактичної підготовки.

Особливе значення у такій структурі річного тренувального циклу надається першому підготовчому періоду, бо за нетривалий термін цього періоду необхідно закласти фундамент фізичної, функціональної та техніко-тактичної підготовки до першої гри чемпіонату.

Аналіз планів підготовки команд вищої ліги України з хокею на траві та результати власних педагогічних спостережень дозволяють визначити таку структуру першого підготовчого періоду (рис. 2).

Цикли	I									Змагальний
Місяці	2– 3									
Періоди	Підготовчий									
Етапи	Загально-підготовчий					Спеціально-підготовчий				
Мезо-цикли	Втягу-ючий		Базовий розвиваючий			Базовий стабілізуочий			Передзмагальний	
Мікро-цикли	втягуочий	втягуочий	ординарний	ударний	відновлюва-льний	ударний	ударний	відновлювальний	ординарний	ординарний

*Рис. 2. Структура першого підготовчого періоду висококваліфікованих спортсменок у хокеї на траві*

**Перший підготовчий період** відповідає фазі становлення спортивної форми. Починається з кожним новим циклом підготовки і завершується початком перших календарних ігор головних змагань. Завданням цього періоду є суттєве підвищення загального рівня функціональних можливостей організму спортсменів, різнобічне та специфічне формування і вдосконалення рухових здібностей, навичок і вмінь. Цей період ще називають періодом фундаментальної підготовки, який є запорукою досягнення найвищих результатів у майбутніх змаганнях.

У підготовчому періоді, тривалістю 10 тижнів, закладаються основні передумови, які дозволять команді у подальшому розпочати змагання на досягнутому рівні та створити умови для подальшого прогресу. Особливо це стосується фізичної та функціональної підготовки (рис.3).

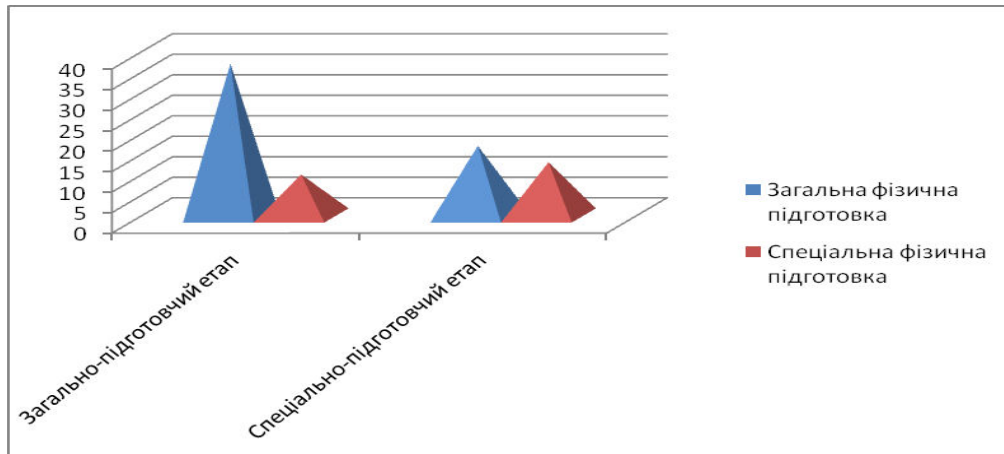


Рис. 3. Співвідношення розподілу годин на види фізичної підготовки протягом річного циклу підготовки

До головних завдань фізичної підготовки у підготовчий період належить розвиток фізичних якостей, що найбільш ефективно впливають на підвищення рівня опанування прийомами техніки і тактики гри, підвищення спеціальної працездатності, виховання психічної готовності до змагань.

Фізично підготовлені спортсмени володіють більш стійкою психікою, здатністю до подолання фізичних напруг. У них відзначається більший ступінь упевненості в діях, наполегливість. Високий рівень фізичної підготовки гравця сприяє прояву вольових якостей в екстремальних умовах. Крім того, високий рівень фізичної підготовленості – одне з найважливіших умов для підвищення тренувальних та змагальних навантажень [3].

Основними засобами фізичної підготовки на цьому етапі є кросова підготовка, фартлек, вправи швидко-силової спрямованості тощо.

З метою більш ефективного планування навчально-тренувальної роботи підготовчий період умовно поділяють на два етапи: загально-підготовчий і спеціально-підготовчий [4].

У першому підготовчому періоді в хокеї на траві можна виокремити 4 мезоцикли: втягуючий, базовий розвиваючий, базовий стабілізуючий та передзмагальний.

Тренувальний мезоцикл в підготовці висококваліфікованих хокеїсток складається з 2-6 мікроциклів у залежності від завдань та тривалості періодів підготовки.

Завданнями втягуючого мезоциклу є відновлення рухових якостей, забезпечення адаптації всіх систем організму спортсменів до тренувальних навантажень, підвищення функціонального стану хокеїсток після відносно тривалого відпочинку. Це забезпечується використанням великої кількості засобів фізичної підготовки, які проводяться переважно в аеробному режимі (аеробіка, плавання, спортивні ігри, загально-розвиваючі вправи, кроси, атлетизм тощо).



Втягуючий мезоцикл складається з двох 6-денних втягуючих мікроциклів. Для них характерними є вправи циклічного характеру і майже не застосовуються вправи швидкісного та швидкісно-силового характеру, що може привести до травмування хокеїсток. Величина навантаження тренувальних занять переважно мала та середня.

Завданнями базового розвиваючого мезоциклу є підвищення функціональних резервів організму, удосконалення фізичної, техніко-тактичної і психологічної підготовленості хокеїсток. Тривалість його – 3 мікроцикли: два 7-денних мікроцикли: один ординарний та один ударний і один 3-денний відновлювальний.

Для цього мікроциклу характерним є збільшення обсягу тренувальних навантажень та розширення кола засобів, які застосовуються у заняттях. Це досягається за рахунок застосування більшого обсягу вправ техніко-тактичної та ігрової підготовки, а також проведення декількох контрольних матчів, тому мікроцикли набувають більш специфічного характеру.

Динаміка величини тренувального навантаження хвилеподібна. У мікроциклах планується 6-7 занять із великим навантаженням, переважна спрямованість тренувань – комплексна.

Відновлювальний мікроцикл складається з двох занять із застосуванням засобів загально-фізичної підготовки з малим навантаженням у аеробному режимі та одного тренувального заняття, в якому додаються вправи техніко-тактичної підготовки.

Базовий стабілізуючий мезоцикл починає спеціально-підготовчий етап річного макроциклу і складається з двох 6-денних ударних і одного 3-денного відновлювального мікроциклу. Завданнями цього мезоциклу є:

- підвищення швидкості, швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей, спеціальної витривалості.
- розвиток спеціальних компонентів підготовленості, які відображають специфіку гри в хокей на траві.
- поглиблене засвоєння техніко-тактичних навичок.
- розвиток психологічної стійкості гравців до тренувальних і змагальних навантажень.
- адаптація організму хокеїсток до навантажень, характерних для змагальних мікроциклів.
- засвоєння нових техніко-тактичних засобів ведення гри.

Зміст занять у мезоциклі характеризується використанням широкого кола спеціальних вправ, значно більше уваги приділяється техніко-тактичній (до 21%) та ігровій підготовці (до 9%). Під час техніко-тактичної підготовки застосовується широке коло модельних тренувальних завдань у поєднанні зі спеціальною фізичною підготовкою. Протягом мікроциклу проводиться 3-4 контрольні матчі, у яких моделюються майбутні варіанти гри команди.

Протягом мезоциклу планується 5 занять із великим навантаженням, 13 з середнім та 5 тренувань з малим. У мезоциклі крім

тренувань переважно змішаного та аеробного характеру проводяться заняття анаеробної спрямованості. Динаміка навантажень у тренувальних заняттях – хвилеподібна.

Завершує підготовку до першого змагального періоду передзмагальний мезоцикл. Він складається з двох ординарних мікроциклів, які вирішують такі завдання:

- удосконалення спеціальних рухових якостей засобами техніко-тактичної підготовки.
- удосконалення техніко-тактичної майстерності хокеїсток.
- засвоєння знань і умінь з тактики та стратегії гри.
- підвищення психічної стійкості до напружених умов змагальної діяльності.
- оцінка рівня фізичної і технічної підготовленості хокеїстів.
- визначення оптимального складу команди.

Підготовка хокеїсток у мезоциклі набуває інтегрального характеру. Водночас, у мезоциклі треба зберегти та розвивати досягнутий рівень спеціальної фізичної підготовленості напередодні початку чемпіонату. Тут збільшується питома вага спеціальних техніко-тактичних (до 30%) та ігрових вправ (до 14%). Планується проведення чотирьох контрольних матчів, у яких моделюється стратегія та тактика ведення гри з майбутніми суперниками.

У передзмагальному мезоциклі усуваються виявлені у процесі підготовки недоліки технічної та тактичної підготовки. Значна увага звертається на теоретичну, тактичну та психологічну сторони підготовки гравців команди.

Передзмагальний мезоцикл відрізняється від попередніх мезоциклів середньою тривалістю занять (до 90 хв.) і найвищим показником величини навантаження. Для мезоциклу характерними є заняттями з переважно середнім навантаженням (55% від загальної кількості), 25% становлять заняття з великим навантаженням, 20% – з малим. У тренуваннях застосовуються різноманітні засоби, заняття проводяться переважно у змішаному режимі [6].

Отже, побудова першого підготовчого періоду річного тренувального циклу хокеїсток високої кваліфікації базується на принципах теорії періодизації, програмування та моделювання тренувального процесу.

За структурою, перший підготовчий період річного макроциклу тотожний двоцикловій схемі підготовки спортсменів, містить у собі відповідні структурні одиниці – етапи, мезоцикли, мікроцикли та базується на:

- раціональному плануванні тренувального процесу з обов'язковим урахуванням календаря змагань та рівня підготовленості гравців.
- урахуванні всіх компонентів навантаження.
- відповідному вибору засобів фізичної, техніко-тактичної, психологічної та ін. підготовки.

- оптимальному розподілу годин за видами підготовки у залежності від етапу підготовки використання специфічних та неспецифічних засобів, вибірково спрямованих на розвиток якостей, найбільш необхідних на певному етапі підготовки.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у розробці моделей структурних утворень залежно від завдань підготовки та програм підготовки різних сторін підготовленості висококваліфікованих спортсменів у хокеї на траві залежно від амплуа.

### **Список використаної літератури**

**1. Верхошанский Ю. В.** Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 239 с. **2. Гончаренко О. М.** Побудова тренувального процесу висококваліфікованих спортсменок у хокеї на траві у підготовчому періоді річного тренувального циклу / О. М. Гончаренко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. журнал / голов. ред. А. А. Сбруєва. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. – №1(45). – С. 127–135. **3. Гончаренко В. І.** Хокей на траві. Теорія і практика : навч. посібн. / В. І. Гончаренко. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. – 296 с. **4. Костюкевич В. М.** Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навч. посібник / В. М. Костюкевич. – Вінниця : Планер, 2014. – 616 с. **5. Костюкевич В. М.** Моделирование тренировочного процесса в хоккее на траве: монография / В. М. Костюкевич. – Винница : Планер. – 736 с. **6. Перепелиця О.** Структура підготовки хокеїстів на траві високої кваліфікації у підготовчому періоді річного тренувального циклу / О. Перепелиця // Фізична культура, спорт та здоров'я нації / збірник наукових праць. – Вип. 10. – Вінниця, 2010. – С. 107–111. **7. Платонов В. Н.** Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. **8. Федотова Е. В.** Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве / Е. В. Федотова. – Казань : Логос Центр, 2007. – 630 с.

### **Гончаренко В. І. Побудова тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів у хокеї на траві у першому підготовчому періоді річного тренувального циклу**

У статті розглядаються питання побудови першого підготовчого періоду річного тренувального циклу висококваліфікованих спортсменок у хокеї на траві, що базуються на принципах теорії періодизації, програмування та моделювання тренувального процесу.

Розроблена структура першого підготовчого періоду річного тренувального циклу визначає послідовність та наповнюваність структурних утворень періоду (етапів, мезоциклів, мікроциклів).

Орієнтовно визначає кількісні параметри видів та обсягів підготовки висококваліфікованих спортсменок у хокеї на траві.

*Ключові слова:* хокей на траві, тренувальний цикл, період підготовки, мезоцикл, мікроцикл.

**Гончаренко В. И Построение тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов в хоккее на траве в первом подготовительном периоде годового тренировочного цикла**

В статье рассматриваются вопросы построения первого подготовительного периода годичного тренировочного цикла высококвалифицированных спортсменок в хоккее на траве, которая базируется на принципах теории периодизации, программирования и моделирования тренировочного процесса. Разработана структура первого подготовительного периода годичного тренировочного цикла определяет последовательность и наполняемость структурных образований периода (этапов, мезоциклов, микроциклов). Ориентировочно определяет количественные параметры видов и объемов подготовки.

*Ключевые слова:* хоккей на траве, тренировочный цикл, период подготовки, мезоцикл, микроцикл.

**Honcharenko V. Arrangement of Work-Out Sessions in Highly Skilled Sportsmen in Grass Hockey in the First Preliminary Period of Annual Training Cycle**

The article deals with the construction of the first years of preparation period training cycle of highly skilled athletes in field hockey. The structure of the first preparatory period of annual training cycle determines the sequence and structural formations occupancy period (stages of mesocycles, microcycles). Approximately determines the quantitative parameters of the types and amounts of training. The system of training qualified sportsmen in grass hockey has its specificity both on the part of planning and arrangement of work-out session, and on the part of peculiarities of applied means and methods.

The arrangement of work-out sessions of highly skilled sportsmen in grass hockey is mainly conditioned by the terms of conduction of main competitions. It means that during the first preparatory period they lay the foundations of general and special proficiency of sportsmen. Therefore, it's necessary to carry out the efficient planning of the amount of training load as well as the ratio of training load means, which would allow the sportsmen to achieve a maximal competition form before the important competitions.

*Key words:* hockey, training cycle, the period of preparation, mesocycle, microcycle.

Стаття надійшла до редакції 15.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

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

УДК 796.011.3:796.853.23:373.3

**В. О. Лапицький, І. М. Скрипка**

**ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БОДІФІТНЕСОМ НА СТАН ФІЗИЧНОЇ  
ПІДГОТОВКИ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ**

На сьогодні одним з найбільш пріоритетних напрямів державної політики в Україні є формування і зміцнення здоров'я населення, особливо жіночого. Відповідно до завдань Національної доктрини розвитку фізичної культури та спорту [1; 7, с. 67; 8, с. 56], приймаються заходи по веденню оздоровчої діяльності, залучення населення до регулярного зайняття фізичними вправами, а також мотивування цієї діяльності, для підтримки нормального функціонального стану людини.

Завдяки збільшеній популярності бодіфітнесу серед молоді та дорослого населення, цим силовим видом спорту починає займатися все більше людей (С. Ефимчик, 2004, А. Кузнецов, 2008, В. Котов, І. Масляк, 2008). Бодіфітнес – це різновид фітнесу, головною особливістю бодіфітнесу є те що під час тренувань велику увагу приділяють силовим вправам. Популярність бодіфітнесу серед жінок пояснюється простотою, доступністю та швидким зростанням результатів і благотворним впливом на їх стан здоров'я, але не зважаючи на це питання застосування бодіфітнесу у силовій підготовці жінок розглянуто не достатньо.

За даними Едвард Т. Хоули, Б. Дон Френкса, Р. Панчука, В. Тхоревського [3, с. 65; 5, с. 89; 6] з появою у світі нового напрямку – фітнесу у сфері оздоровчих технологій стали відбуватися значні зміни. Так наприклад питання застосування фітнес програм силового спрямування у фізичній культурі, які були б адаптовані до різних вікових груп, потребує глибокого науково-методичного обґрунтування. Тому актуальною є проблема розробки науково обґрунтованого підходу до використання фітнес програм силового спрямування з жінками зрілого віку на заняттях з бодіфітнесу

Мета – визначити вплив та ефективність використання розробленого комплексу вправ силового спрямування на тренуваннях з бодіфітнесу із жінками зрілого віку.

Завдання.

1. Проаналізувати та узагальнити дані спеціальної літератури з проблеми застосування фітнесу у фізичному вихованні жінок.

2. Розробити та визначити ефективність розробленого комплексу вправ силового спрямування на розвиток силових якостей жінок зрілого віку.

Дослідження проводилося на базі фітнес – клубу «IRON HOUSE» м. Суми. Терміни проведення: 2016–2017 роки. Під час експерименту брали участь 30 жінок у віці 30-35 років, які займаються фітнесом.

Сформували дві навчально-тренувальні групи – контрольна група та експериментальна група, чисельністю по 15 чоловік кожна.

Навчально-тренувальні заняття з бодіфітнесу з жінками зрілого віку ЕГ проводились з використанням силових вправ в основній частині тренування (вправи з бодібілдингу). Починали тренування з силових вправ жінкам експериментальної групи з двох разів на тиждень, але після чотирьох-тижневої адаптації застосовували 3 тренування. Розподіл тренувальних навантажень для жінок середнього віку ЕГ здійснюється рівномірно у кожні з 3 тренувальних днів, тривалість тренування 30-60 хв. і більше [2; 4].

Загальна структура фітнес занять для жінок середнього віку складалась з трьох етапів. Перший етап (базовий) тривав один місяць по 2 заняття, другий етап (тренувальний) – шість місяців по 3 заняття і третій етап (функціональний) – підтримувальний, триває протягом літніх місяців. Головним завданням першого етапу фітнес занять була підготовка організму жінок до фізичних навантажень, які використовуються у основному етапі.

А саме, підвищити рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості (ЗРВ, СФП), підійняти рівень розвитку.

На базовому етапі велику увагу приділили розучуванню комплексу підготовчих вправ для засвоєння виконання силових вправ з вагою. Кількість вправ на м'язову групу в базовому циклі таке: для значних м'язових груп, і черевного преса 2-3 вправи; для дрібних м'язових груп – 1 вправу. Кількість підходів 2-3. У середньому протягом одного заняття виконується 13 силових вправ з мінімальним кількістю підходів, оптимальна пауза між підходами перебувала у індивідуальному діапазоні часу (від 45 секунд до 3 хвилин).

Тренувальний етап бодіфітнес-занять складався з двох блоків. Перший з них – навчальний блок, у якому вивчаються та використовуються спеціально-підготовчі вправи для вивчення базових вправ з бодібілдингу та фітнесу. Наступний блок – блок силового спрямування, що включає використання силових вправ для розвитку силових якостей жінок. Одна із основних задач даного етапу є формування рухових умінь та навичок і виховання фізичних якостей, що становлять основу бодіфітнес тренувань з силовим спрямуванням. У тренувальний блок входять основні завдання, вирішення яких можливо при виконанні певних умов: навчання повинно бути змістовним та цікавим для забезпечення збереження контингенту.

На *тренувальному* етапі силового тренування вправи, що використовувались на тренажерах – вправи зі вільними вагами (штанги, гантелі) складніші в технічному виконанні. На *тренувальному* етапі співвідношення використання стандартних силових тренажерів і вправ зі вільними вагами виходячи з розробленої нами програми таке: 70% – силові тренажери, 30% – вправи зі вільними вагами.

**Функціональний етап підготовки** є заключним етапом на якому застосовуються тижневі спліт програми, які з чотирьох різних тренувань, де кожна м'язова група опрацьовувалась 1 раз на тиждень, чи 2 рази. По різновиду вправ вибираються базові ізолювані, їх співвідношення поки що становить: 50% базових, 50% ізолюваних. Кількість вправ кожному на м'язову групу становить: великі м'язові групи до 5-8 вправ; дрібні м'язові групи – 3 вправи; м'язи черевного преса – 4 вправи.

У *функціональному* циклі силового тренування використовуються вправи зі вільними вагами і тренажерах. Їх співвідношення виходячи з розробленої нами програми становить: 60% – вільні ваги, 40% – силові тренажери. Важкокоординаційні вправи виконуються на всі м'язові групи.

З метою перевірки ефективності застосування розробленої програми в процесі занять бодіфітнесом з жінками зрілого віку у фітнес-клубах проводився формувальний експеримент. Перед початком дослідження всі випробовувані пройшли медичний контроль. На кожного випробуваного була заведена медична картка, де фіксувалися дані фізичного розвитку та розвитку силових якостей.

Повторне тестування цих параметрів проводилося в кінці року (травень 2017 р.) їх зіставлення свідчить, що в усіх тестах на початку експерименту між двома групами статистично достовірні відмінності відсутні ( $p > 0,05$ ). Отже, можна сказати, що у жінок обох груп майже однаково розвинені силові якості, спортсменки на спортивних випробуваннях показують майже однаковий результат і для проведення експерименту групи однорідні і укомплектовані правильно.

В результаті занять протягом експерименту зросли силові здібності у жінок в обох групах. Аналіз результатів педагогічного експерименту показав, що у спортсменок спостерігається достовірна різниця показників максимальної сили між показниками до та після експерименту, як для контрольної та експериментальної групи, але приріст в експериментальній групі достовірно вищий у порівнянні з контрольною групою. Так приріст результатів контрольної і експериментальної груп у тестовій вправі «Тяга штанги руками у в. п. лежачи, кг» склав в контрольній групі 10,4% і 18,8% р – експериментальній.

Результати педагогічного експерименту виявили, що виконання розробленої нами програми розвитку силових можливостей жінок ЕГ супроводжувались достовірно (при  $P < 0,05$ ) вищими темпами приросту показників силових якостей ніж за традиційною. Так показники спеціальної вправи «Присідання з штангою на плечах, кг» у ЕГ були достовірно кращі ніж у КГ на 8,7 кг після експерименту.

Приріст показників підйому ніг у висі у експериментальній групі був на 8,3%, ніж у контрольної, а в тестовій вправі «Згинання розгинання рук в упорі лежачи» на 15,4% відповідно. Розгляд даних тестування по закінченню експерименту показав, що жінки, що брали участь в експерименті, значно поліпшили свої показники як у фізичній підготовленості, так і в результативності спеціальних тестових вправ.

*Висновки.*

1. Тренувальні навантаження для жінок зрілого віку ЕГ на тренуваннях з бодіфітнесу здійснювались рівномірно у кожні з 3 тренувальних днів, тривалість – 30-60 хв і більше. Загальна структура тренувань для жінок зрілого віку була наступна: перший етап (базовий) тривав один місяць по 2 заняття, другий етап (тренувальний) – шість місяців по 3 заняття і третій етап (функціональний) – підтримувальний, триває протягом літніх місяців.

2. Результати педагогічного експерименту виявили, що виконання розробленої нами програми розвитку силових можливостей бодібілдерів супроводжувались достовірно (при  $P < 0,05$ ) вищими темпами приросту показників силових якостей ніж за традиційною.

3. Визначено, що показники спеціальної вправи «Присідання з штангою на плечах, кг» у ЕГ були достовірно кращі ніж у КГ на 8,7 кг після експерименту. Приріст показників підйому ніг у висі у експериментальній групі був на 8,3%, ніж у контрольної, а в тестовій вправі «Згинання розгинання рук в упорі лежачи» на 15,4 % відповідно.

**Список використаної літератури**

1. **Наказ** Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладах України. [Текст] : наказ № 458 від 02.08.2005 р. // Основи здоров'я і фізична культура : Всеукраїнський науково-методичний щомісячний журнал. – 2006. – №1. – С. 2–4.
2. **Ефимчик С. П.** Визначення поняття «фітнес» / С. П. Ефимчик, Л. А. Юсупова // Наукове обґрунтування фізичного виховання, спортивної тренування і підготовки кадрів по фізичній культурі та спорту : матеріали 7 Междунар. науч. сес. БГУФК і НІИФКиС РБ за підсумками науч.-исслед. роботи за 2003 р., Минск, 6-8 апр. 2004 р. / Білорус. держ. ун-т фіз. культури. – Мінськ, 2004. – С. 174–175.
3. **Эдвард Т.** Оздоровительный фитнес / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 355 с.
4. **Котов В. О.** Вплив вправ бодіфітнесу на показники фізичного здоров'я та фізичної працездатності жінок молодого та середнього віку / В. О. Котов, І. П. Масляк // Слобожанський науково-спортивний вісник: зб. наук. статей. – Харків, 2008. – Вип. 4. – С. 7-10.
5. **Кузнецов А.** Анатомія фітнесу / А. Кузнецов – М. Фенікс 2008 – с. 224.
6. **Панчук Р. В.** Методика складання оздоровчих фитнес-программ / Р. В. Панчук, В. І. Тхоревский // Проблеми вдосконалення олімпійського руху, фізичної культури та спорту Сибіру: матеріали межрегион.науч.-практ. цук. молодих учених, аспірантів і / Сиб. держ. ун-т фіз. культури та спорту. – Омськ, 2003. – С. 114–115.
7. **Бодибилдинг** для всех / авт.-сост. В. Е. Романовский, Е. И. Руденко. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2000. – 224 с.
8. **Хейденштам О.** Бодибилдинг для начинающих : пер. с англ. / О. Хейденштам. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 185 с.



**Лапицький В. О., Скрипка І. М. Вплив занять бодіфітнесом на стан фізичної підготовки жінок першого зрілого віку**

У статті на основі аналізу спеціальної літератури визначено, що головною особливістю бодіфітнесу є те що під час тренувань велику увагу приділяють силовим вправам. Визначили, що питання застосування фітнес програм силового спрямування у фізичній культурі, які були б адаптовані до різних вікових груп, потребує глибокого науково-методичного обґрунтування. В результаті досліджень встановлено, що тренувальні заняття з бодіфітнесу проводились з використанням силових вправ в основній частині тренування. Аналіз результатів педагогічного експерименту показав, що у спортсменок спостерігається достовірна різниця показників максимальної сили між показниками до та після експерименту. Виявили, що виконання розробленої нами програми розвитку силових можливостей жінок супроводжувались достовірно вищими темпами приросту показників силових якостей ніж за традиційною програмою.

*Ключові слова.* бодіфітнес, жінки, сила, фізична підготовка, фізичне здоров'я.

**Лапицкий В. А., Скрипка И. М. Влияние занятий бодифитнесом на состояние физической подготовки женщин первого зрелого возраста**

В статье на основе анализа специальной литературы определено, что главной особенностью бодифитнеса является то, что во время тренировок большое внимание уделяют силовым упражнениям. Определили, что вопрос применения фитнес программ силовой направленности в физической культуре, которые были бы адаптированы к различным возрастным группам, требует глубокого научно-методического обоснования. В результате исследований установлено, что тренировочные занятия по фитнесу проводились с использованием силовых упражнений в основной части тренировки. Анализ результатов педагогического эксперимента показал, что у спортсменок наблюдается достоверная разница показателей максимальной силы между показателями до и после эксперимента. Обнаружили, что выполнение разработанной нами программы развития силовых возможностей женщин сопровождалось достоверно более высокими темпами прироста показателей силовых качеств чем по традиционной программе.

*Ключевые слова.* бодифитнес, женщины, сила, физическая подготовка, физическое здоровье.

**Lapitsky V., Skripka M. The Effect of Employment Botes on the Physical Training of Women of the First Mature age**

The article on the basis of the analysis of the scientific literature identified that the main feature bodyfitness is that during training much attention is paid to strength training. The necessity of attracting people to

regular physical exercise, and also motivation this activity, to maintain the normal functional status of the person. Determined that the issue of the use of the fitness programs of power orientation in physical education, which were adapted to different age groups requires a deep scientific and methodological justification. The studies found that training fitness classes conducted using power exercises in the main part of the workout. Analysis of the results of the pedagogical experiment showed that the athletes observed a significant difference in the maximal force between the indicators before and after the experiment. Found that the implementation of the developed program of development of power abilities of women were accompanied by a significantly higher growth rate power qualities than the conventional program. To determine the impact and effectiveness of the developed complex of exercises of the power of direction in training for fitness with women of Mature age. Found that the popularity of bodyfitness among the women is due to the simplicity, affordability and rapid growth results and beneficial influence on their health status, but despite this, application of body fitness in weight training women are considered not enough. Fitness classes increased the level of General and special physical fitness of women of Mature age.

*Key words.* bodyfitness, women, strength, physical training, and physical health.

Стаття надійшла до редакції 17.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

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

УДК 799.322;796.012.6

**Солоненко Є. В, Січенікова Л. Ю., Ратов А. М.**

### **ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ РОЗМИНКИ ТА ПСИХОРЕГУЛЮЮЧИХ ЗАСОБІВ У СТРІЛЬБІ З ЛУКА**

Останнім часом рівень результатів у стрільбі із лука значно виріс. Ріст результатів обумовлений високою технічною підготовленістю та матеріальною частиною, яка виготовляється за новітніми сучасними технологіями та з найкращих матеріалів [1; 2]. На думку науковців, застосування спеціальних пристроїв у системі підготовки спортсменів пов'язаних із стрільбою ґрунтуються та пояснюються психофізіологічними особливостями [5]. Переможців від інших розділяє лише декілька або одне очко, тобто перемога в останній час сильно залежить від рівня психологічної підготовленості [3; 7]. Необхідність підняти стійкість до стресових ситуацій на змаганнях дало поштовх вивчати якраз питання, що регулюють рівень «бойової» готовності безпосередньо на змаганнях [4; 8].

Психологічна підготовка спортсменів у стрілецьких видах спорту безпосередньо пов'язана з результативністю стрільби. Це одна з найважливіших характеристик успішного виступу стрілка із луку. Таке вміння є безумовно вродженим (доведено науковцями, які займалися цим питанням), але відомо й те, що його, як і будь-яке інше, можна розвинути у значній мірі (Пітин М., 2014). У залежності від методики занять і принципового індивідуального підходу до потенціально-успішного спортсмена, можна виховати з нього майстра спорту. У стрільбі в основному вся техніка обумовлена мікро рухами в суглобах тіла спортсмена, які ледь помітні для очей тренера (О. Калиніченко 2012; 2013).

Психіка спортсмена удосконалюється тільки за умови активної взаємодії з навколишнім світом, у процесі тренувальної і змагальної діяльності. Успіх у спорті значною мірою залежить від індивідуальних психологічних особливостей спортсмена, а конкретні види спорту пред'являють до нього визначені вимоги і разом з тим формують якості особистості, необхідні для успішного здійснення змагальної діяльності [4].

Велике значення має тренування психологічних умінь і навичок. Багато тренерів намагаються коректувати недостатнє чи погане виконання якого-небудь прийому чи елемента, змушуючи спортсмена приділяти йому більше уваги на тренувальних заняттях. Однак найчастіше причина криється у відсутності не фізичних, а психологічних умінь. Спортсмен з ідеальною технікою може програти змагання через невміння концентруватися на релевантних аспектах чи через невміння розслабитися, через відсутність мотивації чи недостатності впевненості у собі. Розвитку цих умінь і навичок сприяє тренування психологічних умінь (ТПУ) [6; 11].

Психічні та емоційні компоненти дуже часто перевершують фізичні і технічні аспекти фізичної активності. У будь-якому виді спорту успіх (чи невдача) спортсмена є результатом сполучення фізичних (сила, швидкість, координація) і психічних (концентрація, упевненість) здібностей. На думку більшості тренерів, спорт щонайменше на 50% – психічне явище, а такі види спорту як гольф, теніс, стрільба із луку – на 80-90%. Проте, спортсмени по 10-20 годин на тиждень займаються різними фізичними вправами, практично не приділяючи ніякої уваги психологічній підготовці [7].

Психологічна підготовка неможлива без розвитку мислення і самосвідомості спортсменів, а також таких компонентів, як самоаналіз, самоконтроль, самооцінка [8].

Працездатність спортсмена, емоційний фон, ефективність діяльності функціональних систем організму в змаганнях дуже часто визначається раціонально побудованою розминкою. Відомо, що одне із завдань розминки – забезпечення періоду адаптації функцій дихання, покращення кровопостачання, підсилення тканевого обміну, урегулювання взаємодії

між системами, узгодження діяльності різних систем та механізмів, які вступають у рухову діяльність. Не можна не враховувати мотивацію участі спортсмена в змаганнях – прагнення до покращення результатів, незадоволення досягнутим, наполегливість у своїх цілях.

Досягнення перемоги в змаганнях потребує всебічної підготовленості і повної мобілізації духовних і фізичних сил спортсмена. Боротьба за перемогу не допускає слабкості ні в одній, навіть другорядній ланці. Уміння створити в собі психічний стан, який сприяє веденню стрільби, зберегти тонус оптимальних напружень протягом виконання вправи – одна з важливіших сторін майстерності стрільця. Володіти цими вміннями потрібно кожному спортсмену.

Останнім часом лучники недостатньо приділяють увагу як розминці, так і в значній мірі недооцінюють важливість психічної підготовленості. Психологічна підготовка в останні часи набуває все більш першорядного значення як і інші сторони підготовки. У залежності від того, як спортсмен зможе управляти психічним станом, у більшості випадків і залежить успішний виступ на змаганнях.

Мета роботи полягає у практичному вдосконаленні комплексу спеціальної розминки та психорегулюючих засобів під час змагальної діяльності лучників.

Робота виконана згідно зі зведеним планом науково-дослідної роботи СумДПУ ім. А. С. Макаренка і Міністерства освіти і науки України на 2016-2020 рр. за темою «Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів у системі багаторічної підготовки» (номер державної реєстрації 0116U000898). Дослідження проводились на базі СумДПУ ім. А. С. Макаренка в групі спортивного удосконалення із стрільби з луку. В них брали участь 4 МСМК, 3 майстри спорту України та 4 кандидата в майстри спорту України. Вік учасників – 18-22 роки. Дослідження тривали з вересня 2016 по лютий 2017 р. та проходили в 2 етапи.

Доказано, що спортивна діяльність вимагає від спортсмена при виконанні окремих вправ і дій постійної направленості та зосередженості уваги. Автори вказують на важливість розминки, що, на їх погляд, сприяє концентрації уваги спортсмена перед змаганнями [9; 10]. Експериментальні дослідження підтвердили, що без попередньої розминки людина чи тварини здатні виконати роботу значно меншу, чим після грамотно виконаної розминки [6; 7].

Найважливіший результат розминки – регуляція й узгодження функцій дихання, кровообігу і рухового апарата в умовах максимальної м'язової діяльності. Відбувається перерозподіл крові між працюючими і непрацюючими органами. Кровоносні судини працюючих органів (серця, легень, м'язів, що працюють) розширюються, і в них надходить більше крові. Кровоносні судини непрацюючих органів (органів травлення, непрацюючих м'язів) звужуються і в них надходить значно менше крові [6].

Останнім часом лучники недостатньо приділяють увагу як розминці, так і недооцінюють важливість психічній підготовленості, яка останні часи набуває все більш першорядного значення. У залежності від того, як спортсмен зможе управляти психічним станом, у більшості випадків і залежить успішний виступ на змаганнях.

Під час педагогічного спостереження нами було виявлено суттєву різницю між показниками висококваліфікованих спортсменів і середнім рівнем стрільців. Важлива складова успіху в стрільбі з лука є психологічна готовність (близько 40%). Висококваліфікованого лучника видно вже по першим зробленим на змаганнях серіям. Вони як правило добре психологічно підготовлені. Це також завдяки тому, що вони дуже старанно працюють над концентрацією уваги протягом усіх періодів підготовки, як на тренуваннях так і під час змагань. Стан психічної готовності до змагань оцінюється за такими показникам, як стійкість до збиваючих факторів, ступінь впевненості в своїх силах, велике бажання та готовність до боротьби, адекватність емоційного стану, здатність володіти своїми відчуттями та емоціями, а також діями [1]. Більшість же стрільців середнього класу менше обізнані на психологічній підготовці і намагаються концентрувати всю свою увагу на великій кількості незначних, не релевантних аспектах, або ж навпаки – на дуже малій кількості релевантних факторів.

Під час практичної роботи ми дійшли висновку, що в період змагань на покращення результату лучника високого класу можна вплинути психореґулюючими вправами та обґрунтовано підібраними вправами спеціальної розминки. Запропоновано алгоритм та архітектура методики спеціальної розминки та психореґулюючих засобів під час змагальної діяльності лучників.

Нами запропоновано комплекс засобів фізіологічного впливу безпосередньо перед змаганнями лучників високого класу.

У стрільбі із лука безпосередньо на змаганнях найбільш задіюються такі групи м'язів:

- м'язи шиї;
- м'язи спини;
- м'язи плечей та передпліччя;
- м'язи живота.

Розминка підбиралася так, щоб, не ускладнюючи вправ, можна було сприяти оптимізації передстартового стану, забезпечити прискорення процесів адаптації до значного навантаження, поступово збільшити працездатність до рівня, необхідного в період основної роботи. Розминка виконується за анатомічним розподілом, тобто зверху вниз.

У стрільбі існують важливі речі, на які обов'язково потрібно звернути увагу і не важливі речі, які потрібно просто ігнорувати. Також тут дуже важливим є стан спортсмена, тобто напружений він чи розслаблений. Якщо спортсмен є дуже розслабленим, він може

концентрувати свою увагу на великій кількості аспектів, у тому числі і на не релевантних. Якщо стрілець перепрацьовує, дуже напружується – виникає стан стресу, що зменшує обсяг речей, на які він повинен сфокусувати всю свою увагу і тоді стрілець може забути про щось дуже важливе для виконання результативного пострілу [11].

Стан легкого стресу і трохи більше за легке розслаблення є оптимальним для хорошої концентрації уваги на всіх релевантних аспектах. Для визначення ефективності запровадженої методики, використання загальнорозвиваючих вправ та психологічної підготовки проведено педагогічний експеримент (лонгітудинальний).

У ході експерименту група виконувала розминку та психорегулюючі вправи перед тренуванням та під час змагань, згідно запропонованої методики. Розроблено комплекс загальнорозвиваючих та спеціальних вправ розминки лучників для використання безпосередньо перед змаганнями. Її основні складові: а) розминка м'язів ший; б) верхнього плечового поясу; в) розминка кистей; г) вправи на розтягування верхнього плечового поясу та кистей; д) спеціальні вправи з гумовим еспандером.

Результати лучників фіксувались у вправі М-3х2 до і після запропонованої методики використання загальнорозвиваючих та спеціальних вправ. Перший раз результати фіксувалися 25-28 листопада 2016 р. на Кубку України зі стрільби з лука (м. Львів), другий на Чемпіонаті України 26-30 січня 2017 р., який проходив у манежі СумДУ м. Суми.

На підставі аналізу динаміки результатів виступу лучників можна зробити висновок, що середній результат командного виступу у чоловіків з 1140,3 покращився до 1154,8 що складає 1,27%, а у жінок відповідно з 1052,4, зріс до 1086 очок – 3,19%. Не значна різниця зростання результатів спортсменів чоловіків пояснюється рівнем кваліфікації чоловічої команди (4 МСМК), що наближається до абсолютного максимуму в вправі М3х4(1200).

Теоретичний аналіз і узагальнення результатів опитування тренерів, спортсменів, а також даних літературних джерел дозволив розробити методичні рекомендації з оптимізації емоційного стану перед виходом на лінію вогню. Для нормалізації рівня емоційної напруги перед стартом під час спеціальної розминки пропонується виконання комплексу спеціальних вправ, направлених на основні групи м'язів лучника, що приймають основне навантаження на змаганнях. Необхідно навчитися контролювати статичні пози: коли необхідно заспокоїтись, виключити зайві рухи, сісти зручно, красиво і вільно. У разі необхідності збадьоритися, не можна сидіти в одній позі. Поліпшування психологічної готовності може відбуватися лише з урахуванням індивідуальних можливостей окремого індивідуума, оптимальній організованій руховій активності, що відповідає емоційним та функціональним можливостям організму стрільців з лука.

Використання спеціальної розминки не тільки підвищує ефективність виконання тренувальної та змагальної діяльності, але й визначає подальшу індивідуальну поведінку спортсмена у виборі спеціальних та загальнорозвиваючих вправ перед змаганнями та на змаганнях.

Перспективи подальших досліджень полягають у використанні результатів дослідження для вдосконалення навчально-тренувального процесу лучників високої кваліфікації, а також при відборі спортсменів до складу команди на відповідальні змагання.

### **Список використаної літератури**

- 1. Авдеева Н. Г.** Саморегуляция неблагоприятных эмоциональных состояний в стрельбе из лука / Н. Г. Авдеева, А. А. Зайцев // Перспективы развития студенческого спорта. Итоги выступления российских спортсменов на универсиаде 2013 г. в Казани. Казань 12-13 декабря 2013. – С. 280–281.
- 2. Антонов С.** Особливості технічної підготовки лучників на ранніх етапах багаторічної підготовки / С. Антонов, М. Пітин // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вип. 17, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; – Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. – С. 368–373.
- 3. Ильин Е. П.** Психология воли / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 368 с.
- 4. Калініченко О. М.** Обґрунтування психо-фізіологічних механізмів застосування методичних прийомів вдосконалення рухових навичок стрільців / О. М. Калініченко, А. О. Лопатьєв // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – № 1. – С. 37–44.
- 5. Калиніченко О. М.** Застосування механізмів керування фінальними діями типу «рухи без мети» як методичний прийом формування ефективних рухових навичок стрільців / О. М. Калиніченко, А. О. Лопатьєв // Теорія та методика фізичного виховання, науково-методичний журнал. – 2013. – №2(100). – С. 34–41.
- 6. Мухін В. М.** Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К.: Олімпійська література, 2000. – С. 348–349, 396–401.
- 7. Находкин В. В.** Роль психорегулирующей тренировки в реализации индивидуальной программы подготовки стрелка к соревнованиям / В. В. Находкин // Ученые записки. – 2010. – №4 (62). – С. 71–77.
- 8. Платонов В. Н.** Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: [Учебник тренера высшей квалификации] / В. Н. Платонов. – К.: Олімпійська література, 2004. – 804 с.
- 9. Рабска Д.** Современная техника стрельбы из классического лука [електронний ресурс]: Офіційний сайт федерації стрільби з лука України
- 10. Рабска Д., Шелмаков С.** // Режим доступу до статті – [http://archery.org.ua/ua/literature/theory/Don\\_Rabska/](http://archery.org.ua/ua/literature/theory/Don_Rabska/)
- 11. Ярошенко В. В.** Психологічні умови формування спеціальної готовності спортсмена / В. В. Ярошенко, Р. О. Хафізов: Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: матеріали XIII. Міжн. наук.-пр. конф. молодих вчених: у 2 т. / відповід. ред. М. О. Лянной, наук. ред. Т. О. Лоза СумДПУ ім. А. М. Макаренка, 2012. – С. 369–374.

**Солоненко Є. В., Січенікова Л. Ю., Ратов А. М. Ефективність використання спеціальної розминки та психореґулюючих засобів у стрільбі з лука**

У статті представлений аналіз науково-методичної літератури щодо використання спеціальних засобів психологічної підготовки спортсменів під час змагальної діяльності. Останнім часом лучники недостатньо приділяють увагу як розминці, так і недооцінюють важливість психічної підготовленості, яка набуває все більш першорядного значення. Пропонуються ряд методичних прийомів застосування спеціальної розминки у практичній діяльності в стрільбі з лука. Визначено, що в період змагань на покращення результату лучника високої кваліфікації можна вплинути спеціальними, обґрунтовано підібраними вправами, які застосовуються в спеціальній частині розминки.

*Ключові слова:* підготовка спортсменів лучників, спеціальна розминка, психологічний настрій, адаптація до навантаження, змагальна діяльність.

**Солоненко Є. В., Сиченикова Л. Ю., Ратов А. М. Эффективность использования специальной разминки и психорегулирующих методов в стрельбе из лука**

В статье представлен анализ научно-методической литературы по использованию специальных средств психологической подготовки спортсменов во время соревновательной деятельности. В последнее время, лучники недостаточно уделяют внимание как разминке, так и недооценивают важность психической подготовленности, которая последнее время приобретает все более первостепенное значение. Предлагается ряд методических приемов применения специальной разминки в практической деятельности в стрельбе из лука. Определено, что в период соревнований на улучшение результата лучника высокой квалификации можно повлиять специальными, обоснованно подобранными упражнениями, которые применяются в специальной части разминки.

*Ключевые слова:* подготовка спортсменов лучников, специальная разминка психологический настрой, вработываемость, соревновательная деятельность.

**Solonenko Y., Sichenikova L., Ratov A. Efficiency of Using special Warm-Up and Psihoneurologic Methods in Archery**

There is presented analysis of scientifically-methodical literature in relation to the use of the special facilities of psychological preparation of sportsmen during contention activity in the article. Lately, archers pay not enough attention to both the limbering-up and underestimate importance to psychical preparedness that the last times acquires an all more primary value. The row of methodical receptions of application of the special limbering-up is offered in practical activity in firing from the bow. Certainly, that in the period



of competitions on the improvement of result of archer of high qualification it is possible to influence the special, reasonably neat exercises that are used in the special part of limbering-up. The ability to create in himself the mental condition which contributed to the firing, to keep the tone of the optimum voltages for the exercise is one of the most important aspects of the skill of the shooter. Using of special warm-up not only increases the success of training and competitive activity, but also determines the further behavior of an individual athlete in the selection of special and general developmental exercises before the competition and during the competition. Prospects of further studies lie in the use of research results to improve educative and training process of archers of high qualification, as well as in selection of athletes in the squad for the senior competition.

*Key words:* preparation of sportsmen of archers, special limbering-up psychological mood, workability, contention activity.

Стаття надійшла до редакції 25.04.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

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

УДК 796.8

**С. І. Шинкарьов**

### **ОСНОВИ ВІДБОРУ Й СПОРТИВНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ БОРЦІВ В СИСТЕМІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Спортивна боротьба є одним з видів спорту що забезпечує гармонійний розвиток підростаючого покоління. Спортивною боротьбою можна займатися з раннього дитинства і до похилого віку. Широка мережа ДЮСШ, СДЮСШОР, спортивних секцій дозволяє здійснювати підготовку спортивного резерву і забезпечує масовість занять боротьбою. У спортивній підготовці юних борців склалася ситуація, коли програмний матеріал, методика відбору і орієнтації, методика тренування і вчення були перенесені з дорослого контингенту тих, що займаються на хлопців і дітей. У таких умовах рання спеціалізація придбала ряд недоліків, пов'язаних з недооцінкою особливостей дитячої психіки і властивих дітям форм життєдіяльності [4; 6; 9].

Особо необхідно приділяти увагу проблемам відбору і орієнтації на етапі початкової підготовки борців. У спортивних видах боротьби до відбору і орієнтації пред'являються особливі вимоги, в яких найбільшою мірою виявляється конкуренція і екстримальність умов. Тому цій проблемі приділяється пильна увага багатьох спортивних фахівців, тренерів, педагогів, психологів, і інших [2; 3; 5; 6]. Не дивлячись на те, що скорочується приплив тих, що бажають зайнятися вольною

боротьбою, актуальність цієї проблеми не знижується. Тому слід необхідний подальший пошук засобів і методів підвищення якості підходів до проведення початкового відбору. Проте, всі вони передбачають оцінку придатності дітей у відриві від специфіки цього виду спорту [2; 9; 10].

Мета дослідження – охарактеризувати теоретико – методичні підходи щодо побудови процесу багаторічної підготовки юних борців вільного стилю (на прикладі першого та другого етапів багаторічної підготовки).

Цілеспрямована багаторічна підготовка і виховання спортсменів високого класу – це складний процес, якість якого визначається цілим рядом чинників. Один з таких чинників – відбір обдарованих дітей і підлітків, їх спортивна орієнтація [1; 2; 3; 4]. Спортивний відбір це комплекс заходів, що дозволяють визначити високу міру схильності (обдарованість) дитини до того або іншого роду спортивної діяльності (виду спорту). Спортивний відбір, тривалий, багатоступінчатий процес, який може бути ефективним лише в тому випадку, якщо на всіх етапах багаторічної підготовки спортсмена забезпечена комплексна методика оцінки його особи, що передбачає використання різних методів дослідження (педагогічних, медико-біологічних, психологічних, соціологічних та ін.).

Педагогічні методи дозволяють оцінювати рівень розвитку фізичних якостей, координаційних здібностей і спортивно-технічної майстерності юних спортсменів [1].

На основі медико-біологічних методів виявляються морфофункціональні особливості, рівень фізичного розвитку, стан систем аналізаторів організму спортсмена і стан його здоров'я [5].

За допомогою психологічних методів визначаються особливості психіки спортсмена, що роблять вплив на рішення індивідуальних і колективних завдань в ході спортивної боротьби, а також оцінюється психологічна сумісність спортсменів при вирішенні завдань, поставлених перед спортивною командою [10].

Соціологічні методи дозволяють отримати дані про спортивні інтереси дітей, розкрити причинно-наслідкові зв'язки формування мотивацій до тривалих занять спортом і високим спортивним досягненням [8].

Спортивні здібності багато в чому залежать від спадково обумовлених задатків, які відрізняються стабільністю, консервативністю. Тому при прогнозуванні спортивних здібностей слід звертати увагу перш за все на ті відносно мало мінливі ознаки, які обумовлюють успішність майбутньої спортивної діяльності. Оскільки роль спадково обумовлених ознак максимально розкривається при пред'явленні до організму того, що займається високим вимог, то при оцінці діяльності юного спортсмена необхідно орієнтуватися на рівень вищих досягнень [7; 8].

Підкреслимо, що поряд з вивченням консервативних ознак прогноз спортивних здібностей передбачає виявлення тих показників, які можуть істотно змінюватися під впливом тренування. При цьому для підвищення

міри точності прогнозу необхідно брати до уваги як темпи зростання показників, так і їх вихідний рівень У зв'язку з гетерохронністю розвитку окремих функцій і якісних особливостей мають місце певні відмінності в структурі прояву здібностей спортсменів в різні вікові періоди. Особливо виразно ці відмінності спостерігаються в тих, що займаються в технічно-складних видах спорту, в яких високих спортивних результатів досягають вже в дитячому і підлітковому віці і в яких вся підготовка спортсмена, від новачка до майстра спорту міжнародного класу, протікає на тлі складних процесів формування юного спортсмена.

Спортивний відбір починається в дитячому віці і завершується у збірних командах країни для участі в Олімпійських іграх [7]. Він здійснюється в чотири етапи.

На першому етапі відбору проводиться масовий перегляд дітей 10–12 років з метою їх орієнтації на заняття тим або іншим видом спорту. У групи початкової підготовки ДЮСШ приймаються діти відповідно до віку, визначеного для даного виду спорту. Критеріями спортивної орієнтації є рекомендації вчителя фізичної культури, дані медичного обстеження, антропометричні виміри і їх оцінка з позицій перспективи. Спортивна практика свідчить про те, що на цьому етапі далеко не завжди можна виявити ідеального типу дітей, що поєднують морфологічні, функціональні і психічні якості, необхідні для подальшої спеціалізації в певному виді спорту. Тому дані, отримані на цьому етапі відбору, слід використовувати як орієнтування.

У таблиці 1 приведені прогностично значимі ознаки, які необхідно враховувати при масовому перегляді і тестуванні дітей, а також при відборі юних спортсменів в учбово-тренувальні групи.

*Таблиця 1*

**Контрольні нормативи для відбору 10-12 літніх борців**

Нормативи	Вік (років)	Оцінки				
		Відм.	Дуже доб.	Добре	Задов.	Погано
Підтягування	10	5	4	3	2	2
	11	6	5	4	3	3
	12	9	7	6	4	4
Віджимання	10	12	10	8	5	5
	11	15	12	10	6	6
	12	16	14	12	10	10
Стрибок у довжину місця	10	140	130	120	110	110
	11	150	140	130	120	120
	12	160	150	140	130	130
Біг, 30м	10	7,7	7,8	7,9	8,0	8,0
	11	7,7	7,7	7,8	7,9	7,9
	12	7,6	7,8	7,8	7,9	7,9
Вільний хват	За оцінкою спортивного педагога					

Недоліком цього тесту є те, що через контроль якості даних вправ, вони оцінюються в ізоляції від специфіки вільної боротьби. У зв'язку з цим, необхідно відмітити, що найбільш перспективний шлях відбору це оцінка рухових здібностей відбираних в умовах ведення єдиноборства.

Оцінка здатності до ведення єдиноборства робилася за допомогою наступних тестів рухових змагань:

1. Осаливание галеностопа суперника.
2. Забіг за спину суперника;
3. Тиснення суперника з круга;
4. Боротьба в стійці до торкання килима будь-якою частиною тіла.

На другому етапі відбору виявляються обдаровані в спортивному відношенні діти шкільного віку для комплектування учбово-тренувальних груп і груп спортивного вдосконалення ДЮСШ, СДЮШОР, УОР. Відбір проводиться протягом останнього року навчання в групах початкової підготовки за наступною програмою: оцінка стану здоров'я; виконання контрольно-перевідних нормативів, розроблених для кожного виду спорту і викладених в програмах для спортивних шкіл; антропометричні виміри; виявлення темпів приросту фізичних якостей і спортивних результатів.

В ході другого етапу відбору проводяться педагогічні спостереження, контрольні випробування, медико-біологічні і психологічні дослідження з метою подальшого визначення сильних і слабких сторін підготовленості тих, що займаються. На основі аналізу результатів обстеження остаточно вирішується питання про індивідуальну спортивну орієнтацію того, хто займається. Кожен вид спорту пред'являє специфічні вимоги до фізичного розвитку і здібностей спортсмена [4; 9]. Основними методами відбору на даному етапі є антропометричні обстеження, медико-біологічні дослідження, педагогічні спостереження, контрольні випробування (тести), психологічні і соціологічні обстеження.

Антропометричні обстеження дозволяють визначити, на скільки кандидати для зарахування в учбово-тренувальні групи і групи спортивного вдосконалення спортивних шкіл відповідають тому морфотипу, який характерний для видатних представників даного виду спорту. У спортивній практиці виробилися певні уявлення об морфотипах спортсменів (зростання, маса тіла, тип статури та ін.).

Медико-біологічні дослідження дають оцінку стану здоров'я, фізичному розвитку, фізичній підготовленості тих, що займаються. В процесі медико-біологічних досліджень особлива увага звертається на тривалість і якість відновних процесів в організмі дітей після виконання значних тренувальних навантажень [5].

Педагогічні контрольні випробування (тести) дозволяють судити про наявність необхідних фізичних якостей і здібностей індивіда для успішної спеціалізації в тому або іншому виді спорту [4]. Серед фізичних якостей і здібностей, що визначають досягнення високих спортивних

результатів, існують так звані консервативні, генетично обумовлені якості і здібності, які насилу піддаються розвитку і вдосконаленню в процесі тренування ці фізичні якості і здібності мають важливе прогностичне значення при відборі дітей і підлітків в учбово-тренувальні групи спортивних шкіл [6].

Багато тренерів переконано, що становлення спортсмена завжди залежить лише від фізичного розвитку в підлітковому віці. Близько 35% тренерів відводять 1,5-2 місяці на вкомплектування груп, 45% тренерів від 3 до 5 місяців, а деякі 10% – до двох років. Крім того, автори прийшли до того, що з висновком про непридатність не слід квапитися, бо здібності дитини можуть розкритися в процесі занять боротьбою.

З метою підвищення ефективності пропонується виявити найбільш здатних борців протягом першого року занять, оцінювати рівень розвитку фізичних і вольових якостей. У системі відбору контрольні випробування повинні проводитися з таким розрахунком, щоб визначити не тільки те, що вже уміє робити той що займається, а і те, що він зможе зробити надалі, тобто виявити його здібності до вирішення рухових завдань, прояву рухової творчості, уміння управляти своїми рухами.

Одноразові контрольні випробування в переважній більшості випадків говорять лише про сьогодишню готовність кандидата виконати запропонований йому набір тестів і дуже мало про його перспективні можливості. А потенційний спортивний результат спортсмена залежить не стільки від вихідного рівня фізичних якостей, скільки від темпів приросту цих якостей в процесі спеціального тренування. Саме темпи приросту свідчать про здібність або нездатність спортсмена до вчення в тому або іншому вигляді діяльності [8].

Психологічні обстеження дозволяють оцінити прояв таких якостей, як активність і завзятість в спортивній боротьбі, самостійність, цілеспрямованість, спортивна працьовитість, здатність мобілізуватися під час змагань і тому подібне. Роль психологічних обстежень за спортсменами зростає на третьому і четвертому етапах відбору. Особлива увага звертається на прояв у спортсменів самостійності, рішучості, цілеспрямованості, здатності мобілізувати себе на прояв максимальних зусиль в змаганні, реакцію на невдалий виступ у ньому, активність і завзятість в спортивній боротьбі, здатність максимально проявити свої вольові якості на фініші та ін. Враховується також спортивна працьовитість. З метою виявлення вольових якостей спортсмена доцільно давати контрольні завдання, краще у формі змагання.

Соціологічні обстеження виявляють інтереси дітей і підлітків до занять тим або іншим видом спорту, ефективні засоби і методи формування цих інтересів, форми відповідної роз'яснювальної і агітаційної роботи серед дітей шкільного віку. Остаточне рішення про залучення дітей до занять тим або іншим видом спорту повинно

ґрунтуватися на комплексній оцінці всіх перерахованих даних, а не на обліку якого-небудь одного або двох показників.

Особлива важливість комплексного підходу на перших етапах відбору обумовлена тим, що спортивний результат тут практично не несе інформації про перспективність юного спортсмена. Процес відбору тісно пов'язаний з етапами спортивної підготовки і особливостями виду спорту (вік початку занять, вік поглибленої спеціалізації у вибраному вигляді спорту, класифікаційні нормативи і так далі).

На третьому етапі відбору з метою пошуку перспективних спортсменів і зарахування їх в центри олімпійської підготовки, СДЮШОР і УОР проводиться обстеження діяльності змагання спортсменів з експертною оцінкою і з подальшим їх тестуванням в ході республіканських змагань для молодших юнацьких груп, тобто в тому віці, коли комплектуються групи спортивного вдосконалення.

На четвертому етапі відбору в кожному олімпійському виді спорту повинні проводитися переглядові учбово-тренувальні збори. Відбір кандидатів здійснюється з врахуванням наступних показників:

- 1) спортивно-технічні результати та їх динаміка (початок, вершина, спад) по роках підготовки;
- 2) міра закріплення техніки виконання найбільш нестійких елементів при виконанні вправи в екстремальних умовах;
- 3) міра технічної готовності і стійкості спортсмена до збиваючих чинників в умовах змагальної діяльності.

За підсумками змагань, а потім і комплексного обстеження тренерські ради визначають контингент спортсменів, індивідуальні показники яких відповідають вирішенню завдань передолімпійської підготовки. Відбір кандидатів в основні склади збірних команд областей, країв, здійснюється на основі обліку рухового потенціалу, подальшого розвитку фізичних якостей, вдосконалення функціональних можливостей організму спортсмена, освоєння нових рухових навиків, здібності до перенесення високих тренувальних навантажень, психічної стійкості спортсмена в змаганнях.

В процесі цього етапу відбору кандидатів враховуються наступні компоненти: рівень спеціальної фізичної підготовленості; рівень спортивно-технічної підготовленості; рівень тактичної підготовленості; рівень психічної підготовленості; стан здоров'я. Основною формою відбору кандидатів в збірні команди країни служать спортивні змагання. При цьому враховуються не лише сьогоденні спортивні результати, але і їх динаміка впродовж двох-трьох останніх років, динаміка результатів протягом поточного року, стаж регулярних занять спортом, відповідність основних компонентів фізичній підготовленості і фізичного розвитку вимогам даного виду спорту на рівні результатів майстра спорту та ін.

Таким чином, в процесі аналізу літературних джерел виявлено, що до теоретико-методичних основ відбору на першому та другому етапах багаторічної підготовки слід віднести наступні методи дослідження:

антропометричні обстеження, медико-біологічні дослідження, педагогічні спостереження, контрольні випробування (тести), психологічні і соціологічні обстеження. При відборі дітей для занять боротьбою рекомендується враховувати наступні фактори:

- 1) наявність загостреного почуття честі і самолюбства;
- 2) близькість розташування місця проживання від основної тренувальної бази;
- 3) високий рівень витривалості;
- 4) координаційна обдарованість;
- 5) оптимальне співвідношення росту і маси тіла;
- 6) приналежність до спортивної родини.

Відбір може проходити на основі загальноприйнятих тестів які є універсальними не тільки для боротьби але й для інших видів спорту. До таких тестів спеціалісти рекомендують віднести наступні:

1. Біг 30 м з високого старту (с);
2. Стрибок в довжину з місця (см);
3. Підтягування на щабліні (кількість разів);
4. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів);
5. Біг 400 м

У подальшому планується проведення дослідження з виявлення індивідуального підходу до використання тренувальних засобів з урахуванням індивідуальних, психологічних та фізичних можливостей спортсменів-борців.

#### **Список використаної літератури**

1. **Крылов Н. Р.** Вольная борьба / Н. Р. Крылов, Э. А. Агаев // Физкультура и спорт, 2014 – 116 с.
2. **Малков О. Б.** Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / О. Б. Малков, А. Ф. Шарипов // Физкультура и спорт, 2007 – 224 с.
3. **Вандышев В. И.** Развитие координационных способностей на спортивно-оздоровительном и начальном этапах у юных самбистов на основе специализированных игровых заданий // Теория и практика физической культуры. 2010. – №1. – С. 15–17
4. **Волков В. М.** Спортивный добір / В. М. Волков, В. Н. Філін. – М. : Фізкультура і спорт, 1983. – 172 с.
5. **Геселевич В. А.** Медико-біологічні особливості підготовки борців // Братерство богатирів. – М. : Фізкультура і спорт, 1976. – С. 103–115.
6. **Катулин А. З.** Проблеми відбору дітей у спортивній боротьбі / А. З. Катулин, З. М. Мамедов // Спортивна боротьба. – М., 1996. – С. 32–34.
7. **Латишев С. В.** Порівняльний аналіз змагальної діяльності борців вільного стилю на Іграх Олімпіад в Афінах, Сіднеї та Атланті / С. Латишев, М. Латишев. Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 11: У 5-и т. – Львів : НВФ «Українські технології», 2007. – С. 265.
8. **Латишев С. В.** Проблемы отбора и прогнозирования спортивных результатов в вольной борьбе // Педагогика, психология и медико-

биологические проблемы физического воспитания и спорта. Физическая культура и спорт. Вып. 10. – 2009. – С. 10–14. **9. Миндияшвили Д. Г.** Некоторые критерии отбора в вольной борьбе / Д. Г. Миндияшвили., Д.М. Фомин, А.Н. Савчук // Спортивная борьба. – М., 1984. – С. 76–79. **10. Шахмурадов Ю. А.** Вольная борьба : научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов // Вольная борьба. Физкультура и спорт – 2011. – 368 с.

**Шинкарьов С. І. Основи відбору й спортивної орієнтації**

В статті виявлено, що до теоретико-методичних основ відбору на першому та другому етапах багаторічної підготовки слід віднести наступні методи дослідження як, антропометричні обстеження, медико-біологічні дослідження, педагогічні спостереження, контрольні випробування (тести), психологічні і соціологічні обстеження. Приведені прогностично значимі ознаки, які необхідно враховувати при масовому перегляді і тестуванні дітей, а також при відборі юних спортсменів в учбово-тренувальні групи. Встановлено, що при відборі дітей для занять боротьбою рекомендується враховувати наступні фактори: наявність загостреного почуття честі і самолюбства; близькість розташування місця проживання від основної тренувальної бази; високий рівень витривалості; координаційна обдарованість; оптимальне співвідношення росту і маси тіла; приналежність до спортивної родини.

*Ключові слова:* відбір, прогнозування, спортивна орієнтація, фактори, прогностично значимі ознаки, тести, фізичні навантаження.

**Шинкарев С. И. Основы отбора и спортивной ориентации борцов в системе многолетней подготовки**

В статье выявлено, что к теоретико-методическим основам отбора на первом и втором этапах многолетней подготовки следует отнести использование различных методов исследования как, антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические наблюдения, контрольные испытания (тесты), психологические и социологические обследования.

Установлено, что при отборе детей для занятий борьбой рекомендуется учитывать следующие факторы: наличие обостренного чувства чести и самолюбия, близость расположения места проживания к основной тренировочной базе, высокий уровень выносливости, координационные способности, оптимальное соотношение роста и массы тела, принадлежность к спортивной семье.

*Ключевые слова:* отбор, прогнозирование, спортивная ориентация, факторы, прогностически значимые признаки, тесты, физические нагрузки.



**Shinkarev S. Fundamentals of Selection and Sports Orientation of Wrestlers in the System of Long-Term Training**

In the article it was revealed that the use of various research methods, such as anthropometric examinations, medical and biological studies, pedagogical observations, control tests (tests), psychological and sociological surveys, should be attributed to the theoretical and methodological principles of selection at the first and second stages of long-term preparation. Prognostically significant signs are presented, which must be taken into account when mass viewing and testing of children, as well as when selecting young athletes in training groups.

The drawback of these tests is that, because of the quality control of these exercises, they are evaluated in isolation from the specifics of free-style wrestling. In this regard, it should be noted that the most promising way of selection is to assess the motor abilities selected in the conditions of combat

It was found that when selecting children for wrestling, it is recommended to consider the following factors: the presence of an acute sense of honor and pride, the proximity of the location of the place of residence to the basic training base, a high level of endurance, coordination abilities, an optimal ratio of height and body weight, and belonging to a sporting family.

The analysis showed that the selection can take place on the basis of generally accepted tests, which are universal not only for wrestling, but also for other sports.

*Key words:* selection, prediction, sports orientation, factors, prognostically significant signs, tests, physical activity.

Стаття надійшла до редакції 11.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

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

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

УДК 378.011.3–051:373.035

**В. І. Бабич**

### **ПОШУК ІННОВАЦІЙНИХ ПІДХОДІВ ЩОДО ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ В КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Як відомо, до теперішнього часу актуальною залишається проблема пошуку нових шляхів та підходів щодо підвищення якості професійної підготовки будь яких фахівців взагалі та майбутніх учителів зокрема. Цілком розділяємо думку А. Чемерис та В. Пузана, що завданням сучасної освіти є ефективно перенесення знань у свідомість їх користувачів і вміння успішно їх застосувати у всіх сферах життя. У зв'язку з цим, на думку вчених, щораз більша увага має приділятися дидактичним методам, які сприяють швидкому та успішному поширенню ресурсів знань, а саме інтерактивним методам навчання [1, с. 4]. На потребі пошуку інноваційних (переважно інтерактивних) форм і методів навчання та особливостях їх застосування у виші наголошують й такі вітчизняні та зарубіжні вчені, як: О. Завалевська [2], О. Пехота [3], Т. Туркот [5], П. Фенрих [1], С. Харченко [4], П. Шевчук [1], R. Adam [6], M. Naish [7] та ін. Без сумніву, пошук нових форм і методів навчання є надзвичайно значущою проблемою в ракурсі підвищення рівня оволодіння кожним конкретним студентом (майбутнім учителем) сукупністю необхідних знань, умінь та навичок. Між тим, не менш важливим питанням, на наш погляд, є пошук нових підходів щодо оцінювання знань майбутніх учителів в сфері майбутньої педагогічної діяльності. Специфіка педагогічної діяльності, до якої протягом навчання у ВНЗ і готують майбутніх учителів, спонукає до пошуку нестандартних підходів щодо оцінювання рівня знань останніх, як по відношенню до конкретної теми навчального предмету, так й стосовно сукупності тем, модуля тощо. Як відомо, у теперішній час серед найбільш дієвих видів оцінювання знань студентів є поточний контроль (опитування студентів, виконання майбутніми учителями індивідуальних завдань у процесі семінарських занять тощо), контроль самостійної роботи (КСР) та, звичайно ж, написання контрольних модульних робіт (модульний контроль). Ми не ставимо за мету перелічувати переваги діючої нині накопичувальної системи балів й, відповідно, оцінення рівня підготовленості майбутніх учителів порівняно з тим як це відбувалось у радянські часи, в тому числі й у контексті зменшення психоемоційного навантаження на студентів. Переваги очевидні на користь нині існуючої

системи оцінювання. Між тим, на наш погляд, доцільною залишається потреба здійснення пошуку таких підходів до оцінювання студентів (в межах теми, сукупності тем, модуля тощо) які, по-перше, давали б більше можливостей майбутнім учителям розкритися не тільки в контексті висловлення власної думки (чи позиції) з будь якого питання, особливо що стосується навчання та виховання шкільної молоді, але й сприяло б розвитку стратегічного мислення, по-друге, забезпечувало б відчуття кожним студентом командного «духу», підвищувало власну відповідальність за себе та своїх товаришів по команді, по-третє, шляхом долучення студентів до ігрової діяльності сприяло б зменшенню на цьому фоні стресового фактору та, відповідно, збереженню психічного здоров'я майбутніх учителів. Крім того, якщо мова стосується оцінення студентів з конкретної теми, на наш погляд, виправдано шукати такі підходи, при яких можна було б не тільки виявляти рівень знань конкретного студента але й сприяти їх зміцненню.

Мета статті полягає у розкритті структури та алгоритму застосування авторського підходу («Інтелектуальна дуель») щодо оцінювання знань майбутніх учителів в сфері формування соціального здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Як зазначалось вище, даний підхід до оцінення знань студентів можна використовувати як в межах конкретної теми так і сукупності тем з того чи іншого предмету. Пропонований нами підхід до оцінювання знань «інтелектуальна дуель» виокремлюємо як самостійний (авторський), хоча його певним чином можна вважати модифікацією «Синон-методу», суть якого полягає у виявленні емоційної стійкості студента, котрий розміщується перед іншими студентами й має відповідати на провокаційні питання, «ударяючи» по його найболючіших місцях, зберігаючи при цьому емоційну рівновагу, що, певним чином, може свідчити про готовність студента до взаємодії з людьми в ролі керівника трудового колективу або його члена [5, с. 318–324]. Відмінність виду оцінювання «інтелектуальна дуель» від синон-методу полягає в тому, що він, по-перше, не передбачає емоційного випробовування окремого студента в тому вигляді як це відбувається за вимогами синон-методу, по-друге, у даному випадку для студентів створюються рівні умови, у яких вони опиняються, по-третє, основна увага оцінювання зосереджується на закріпленні отриманих раніше знань завдяки максимальній активізації студентів у нестандартних умовах, по-четверте, запропонований підхід до оцінювання також передбачає командні дії (тобто «відчуття плеча»), а не навпаки, що пропонується синон-методом (де всі студенти наступають на одного). Даний вид оцінювання можна застосовувати в двох варіантах (І варіант – спрощений, II варіант – ускладнений), що здійснюються в ігровій формі.

Правила «гри» (відповідно I варіанту оцінювання) полягають у наступному. Після розподілу студентів на дві команди від кожної команди студенти делегують по одному студенту, який візьме участь в

інтелектуальній дуелі зі своїм «ві за ві». Зазначений вид оцінювання корисно застосовувати в межах будь-якого предмету, бажано після вивчення теми, коли студенти мали можливість вже отримати певний обсяг інформації із конкретного предмету. Важливо зауважити, що участь у інтелектуальній дуелі приймають по черзі усі студенти.

Студенти, які вийшли на «інтелектуальну дуель», сідають один перед одним на стільці (або, якщо є можливість, стають за кафедри (трибуни)). Кожен з дуелянтів по черзі задає один одному питання відповідно навчального матеріалу, який пропонувався студентам протягом вивчення теми чи сукупності тем (як на лекційних та семінарських заняттях, так і відповідно матеріалу, який мав бути засвоєний студентами самостійно). Кожна відповідь на питання оцінюється по десятибальній шкалі спеціально обраними експертами (тобто кращими студентами та відповідно викладачем, склад яких у загальній кількості має бути не менш трьох чоловік, при цьому викладач лише слідкує, щоб при виставленні балів не було зверхності до кожного окремого студента, який надає відповідь на поставлене йому питання). Завдання кожного студента полягає в тому, щоб задати питання, на яке його «ві за ві» не зміг би відповісти, або дати неправильну (чи неповну) відповідь і набрати якомога менше балів. Таким чином, кожен із дуелянтів задає одне одному по черзі від одного і більше питань (в залежності від того, скільки часу виділяється викладачем на застосування запропонованого підходу). Для того, щоб інші представники обох команд глибше занурювались у заняття, кожному із дуелянтів надається право на одну підказку від представників своєї команди. Але таку підказку має надати тільки той студент, на якого випав вибір за випадковим жеребкуванням. Наприклад, усі представники команди обирають собі порядковий номер від одного і до ....., у залежності від того, скільки студентів у команді. Таким чином, дуелянт, який потребує допомоги у спеціальному кошику (сумці і т.д.) із заплученими очима обирає аркуш, на якому зображений номер. Відповідно, дуелянту може надати підказку тільки студент (представник його команди), який за заздалегідь обраним номером відповідає витягнутому дуелянтом номеру з кошику. Такий підхід вимагає обов'язковості (готовності) від усіх без виключення студентів, оскільки не володіючи навчальним матеріалом, студент може підвести всю команду. Саме у зв'язку з вищезазначеним, про проведення оцінювання знань у такому вигляді викладач оголошує студентам заздалегідь, що, у свою чергу, збуджує відчуття відповідальності навіть у тих студентів, які не відрізнялись прагненням до навчання.

Важливо зауважити, що студент, котрий надає допомогу, також оцінюється експертами, тільки максимальна кількість балів у даному випадку становить не більше семи балів. Як один з варіантів, за дозволом викладача, у разі, якщо студент не може надати допомогу дуелянту зі своєї команди, йому дозволяється користуватись конспектами або

навчально-методичним забезпеченням (лекційні матеріали, книга, навчальний посібник, словник тощо). Але, по-перше, це повинно відбуватись за вкрай незначний проміжок часу (наприклад 30-45 секунд), по-друге, така підказка оцінюється від максимальної – 4 бали.

Це необхідно для того, щоб повністю занурювались у сам процес не тільки відмінники, але й усі без виключення студенти на основі розуміння, що саме від них багато в чому може залежати перемога своєї команди, яка обов'язково має бути нагороджена більш високими оцінками.

ІІ варіант запропонованого нами підходу щодо оцінювання знань студентів є дещо складнішим й вимагає від студентів стратегічного мислення яке, на наш погляд, є також важливим для студентів у контексті формування соціального здоров'я підлітків у майбутній професійній діяльності, оскільки планування заходів, змісту бесід для розмов з підлітком на делікатні теми, їх батьками та керівництвом загальноосвітнього навчального закладу й інших соціальних інститутів зі спрямованістю на виховання соціально здорових підлітків часто вимагає саме стратегічного) мислення.

У даному випадку кожній з команд надається «банк» у розмірі, наприклад, – 200 балів. Перед тим, як було озвучено питання (умовно обозначимо учасників дуелі: дуелянт – І та дуелянт – ІІ) дуелянт І починає торг з його «ві за ві». Суть торгу полягає у наступному: наприклад, дуелянт І починає зі слів «ставлю 10 балів, що мій «ві за ві» не дасть повної відповіді (або взагалі не зможе відповісти) на поставлене мною питання». При цьому важливо зазначити, що вартість ставки може визначатись індивідуально в залежності наскільки складне пропонується питання. У той час, дуелянт ІІ, ще до того, як йому (дуелянт І) озвучить питання, має прийняти або не прийняти ставку. У разі прийняття дуелянтом ІІ ставки й надання відповіді на питання ставка подвоюється (тобто становить 20 балів, які переходить до команди дуелянта ІІ). Якщо дуелянт ІІ не приймає запропоновану ставку, його команда автоматично втрачає половину від зробленої ставки, не почувши питання (якщо первинна ставка була 10 балів, то відповідно команда дуелянта, що відмовився відповідати, втрачає 5 балів). У разі, якщо ставка приймається, а відповіді на поставлене питання немає або вона є неповною в залежності від того на, що була зроблена ставка дуелянта І, його команда отримує 10 балів, а також право на наступне питання, оскільки відповідно другого варіанту запропонованого нами підходу право на питання до дуелянта протилежної команди отримується в разі надання відповіді на поставлене питання його «ві за ві».

Оскільки відповідно зазначених правил гри стратегічно вигідно першому задавати питання, на початку гри починає задавати питання представник тієї команди, яка, наприклад, перша відповість на будь-яке поставлене питання викладачем відповідно отриманого раніше навчального матеріалу.

Як і у попередньому випадку, в той час як учасники вступають у інтелектуальний двобій, інші представники команд також мають можливість активно брати участь у грі. Так у разі, якщо один з дуелянтів не відповідає на поставлене йому питання, будь-хто з представників його команди може подвоїти ставку (при згоді дуелянта, який пропонував питання) і спробувати надати відповідь за нього. У разі, якщо представник команди відповідає правильно, подвоєна ставка може переходити в особистий рахунок представника команди (резерв команди), який він зможе використати в потрібний час. Якщо представник команди відповідає неправильно, дуелянт, який пропонував питання, повинен ще вдвічі підвищити ставку (що буде становити вже 40 балів) і відповісти сам на поставлене ним питання. *Це є обов'язковим.* Якщо відповідь є неточною або невірною взагалі, усі бали переходять до протилежної команди. Це, у свою чергу, по-перше, може слугувати стримуючим фактором дуелянта, який прагне задати першим найскладніше питання, і сам не може правильно й повно відповісти на нього, оскільки в такому разі вся його команда може втратити у чотири рази більше, аніж була першочергова ставка (10 балів).

Як видно, другий варіант запропонованого нами підходу до оцінювання є дещо складнішим й вимагає, по-перше, гарної підготовленості самого викладача (уміти чітко роз'яснити правила гри); по-друге, максимальної включеності у заняття усіх студентів, оскільки треба не тільки обдумати, які питання поставити супернику, але й добре зважити чи зможе він сам відповісти на поставлене питання й не втратити бали, які належать усій команді тощо. Наприкінці зазначимо, що викладач може обрати як саме має відбуватись оцінення рівня знань студентів чи всієї команди в цілому (у залежності виграла вона чи програла), чи за сумою балів, які набрав кожен окремих студент в ході інтелектуальної дуелі.

Впровадження в практику підготовки студентів педагогічних спеціальностей авторського підходу «інтелектуальна дуель» щодо оцінювання рівня їх знань в сфері формування соціального здоров'я школярів, дозволяє зробити *висновок*, що даний підхід хоча й має певні недоліки (серед яких втрата часу на обмірковування студентами стратегії своїх питань), в цілому засвідчив сукупність позитивних сторін, серед яких: розвиток стратегічного мислення, відчуття командної взаємодії студентів, підвищення відповідальності за рівень власної підготовленості в межах теми чи сукупності тем, зміцнення знань, зменшення стресового фактору, зниження психоемоційного навантаження на кожного окремого студента та, як наслідок, збереження психічного здоров'я майбутніх учителів тощо.

*Перспективи* подальшої роботи полягають у пошуку нових підходів щодо покращення якості професійної підготовки майбутніх учителів до формування соціального здоров'я шкільної молоді.

**Список використаної літератури**

- 1. Інтерактивні методи навчання :** Навч. посібник. / За заг. ред. П. Шевчука і П. Фенриха. – Щецін: Вид-во WSAP, 2005. – 170 с.
- 2. Завалевська О. В.** Використання інтерактивних методів навчання як одна з педагогічних умов формування професійного самоусвідомлення майбутніх фахівців / О. В. Завалевська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – №7. – С. 58–61.
- 3. Пехота О. М.** Особистісне орієнтоване навчання: підготовка вчителя / О. М. Пехота, А. М. Старєва. – Миколаїв : Іліон, 2006. – 272 с.
- 4. Харченко С. Я.** Соціалізація дітей та молоді в процесі соціально-педагогічної діяльності: теорія і практика : монографія / С. Я. Харченко. – Луганськ : Альма-матер, 2006. – 320 с.
- 5. Туркот Т. І.** Педагогіка вищої школи : навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. / Т. І. Туркот. – К. : Кондор, 2011. – 628 с.
- 6. Adam R.** The Process of Educational Innovation / R. Adam, D. Chen. – Lnd., 1991. – 354 p.
- 7. Naish M.** Teacher Education Today / M. Naish // Initial Teacher Education. – L. : Kogan Page, 2002. – P. 25–47.

**Бабич В. І. Пошук інноваційних підходів щодо оцінювання знань майбутніх учителів в контексті формування соціального здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів**

Стаття передбачає висвітлення питання пошуку інноваційних підходів в напрямку удосконалення процесу оцінювання професійних знань майбутніх учителів в контексті актуальних питань виховання шкільної молоді. Важливе місце відводиться розробці таких підходів до оцінювання знань студентів, які передбачали б ігрову спрямованість, а також дозволяли б у процесі ігрової ситуації не тільки розкривати, але й закріплювати отримані раніше знання. Передбачається, що більш ефективним підходом щодо оцінювання знань майбутніх учителів в сфері виховання соціально здорових учнів, враховуючи специфіку даного процесу, є запропонований авторський підхід у вигляді інтелектуальної дуелі між студентами, які можуть бути розподілені на окремі мікрогрупи, створюючи таким чином змагальну спрямованість в зазначеному контексті. Даний підхід оцінювання знань передбачає командну взаємодію студентів, підвищення відповідальності за власний рівень підготовленості в межах теми чи сукупності тем окремого предмету, зміцнення знань, збереження психічного здоров'я майбутніх учителів тощо.

*Ключові слова:* інноваційні підходи, професійна підготовка, оцінювання знань, майбутні учителі, соціальне здоров'я.

**Бабич В. И. Поиск инновационных подходов к оцениванию знаний будущих педагогов в контексте формирования социального здоровья учащихся общеобразовательных учебных заведений**

Статья предусматривает освещение вопроса поиска инновационных подходов в направлении усовершенствования процесса оценивания

профессиональных знаний будущих учителей в контексте актуальных вопросов воспитания школьной молодежи. Важное место отводится разработке таких подходов к оцениванию знаний студентов, которые предусматривали бы игровую направленность, а также позволяли в процессе игровой ситуации не только раскрывать, но и закреплять полученные ранее знания. Предполагается, что более эффективным подходом к оцениванию знаний будущих учителей в области воспитания социально здоровых учащихся, учитывая специфику данного процесса, является предлагаемый авторский подход в виде интеллектуальной дуэли между студентами, которые могут быть распределены на отдельные микрогруппы, создавая таким образом соревновательную направленность в указанном контексте. Данный подход к оцениванию студентов предусматривает командное взаимодействие, повышение ответственности за уровень подготовленности к предмету, закрепление знаний, сохранение психического здоровья будущих учителей и т.д.

*Ключевые слова:* инновационные подходы, профессиональная подготовка, оценивание знаний, будущие учителя, социальное здоровье.

**Babich Y. The Search for Innovative Approaches to the Assessment of Knowledge of Future Teachers in the Context of Formation of Social Health of Students of General Educational Establishments**

The article provides illumination of the question of finding innovative ways and approaches towards the improvement of the evaluation process of professional knowledges of future teachers in the context of current issues of education of school youth. Important place is belongs to the development of such forms assessments of students knowledges, which would provide gaming orientation as well as allowed in the game situation not only illuminate but also to consolidate prior learning. It is assumed that more affective form of assessment of knowledge of future teachers of educating of socially healthy students given the specificity of the process is proposed as a form of author's theoretical duel between students that can be allocated to specific micro-groups and thus creating competitive focus in this context. It is assumed, that this approach to assessment can be applied in two variants (simplified; difficult), that implemented in the form of a game. During the testing in practice of preparation of future teachers to the formation of social health of students of this approach revealed its negative and positive sides. To the negative side of assessment „Intellectual duel” related loss time of thinking by students of strategies of their questions. To the positive side related, firstly, getting some experience of strategic thinking, secondly, to develop responsibility for their own actions, thirdly, a sense of team and cooperation of its representatives, fourthly, the inclusion in classes of all the students, fifthly, improvement of early memory and as a result the level of knowledge on the issues of forming of social health of students of general educational establishments.



*Key words:* innovative approaches, professional preparedness, assessment of knowledge, future teachers, social health.

Стаття надійшла до редакції 20.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04. 2017 р.

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

УДК 373.091.4 Сухомлинський: 613.955

**М. І. Карпенко**

### **МЕТА ТА ЗМІСТ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ У ШКОЛІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

У Павлівській середній школі склалося особливе, не притаманне педагогіці того часу розуміння сутності й змісту здоров'я особистості та формування відповідної культури. Воно не зводилось до набуття школярами гігієнічних знань та вироблення навичок здорового способу життя, а набуло більш глибокого сенсу, в основі якого – ідея гармонії здорового тіла та здорового духу, прагнення дитини до оптимістичного світосприйняття, до гуманізації соціальних стосунків та естетики особистої поведінки. В. О. Сухомлинський набагато раніше, ніж це було визнано тогочасною офіційною наукою, створив гармонію фізичних, психічних і духовних сил справжньою домінантою виховання, головною метою та мірилом всебічного розвитку особистості.

Процес формування культури здоров'я школярів реалізувався через оптимальне поєднання загального та специфічного виховання, тобто його цілі були досягнуті шляхом таких видів діяльності, які були безпосередньо чи опосередковано валеологічно спрямовані.

Метою даної статті є визначення мети та змісту валеологічного виховання учнів Павлівської середньої школи.

Проаналізувавши педагогічну спадщину В. О. Сухомлинського щодо формування культури здоров'я школярів, можемо зробити висновок, що цей процес у Павлівській середній школі носив спіралеподібний характер, тобто від віку до віку передбачалося постійне розширення досвіду дітей та поглиблення знань про здоров'я, способи його формування, збереження та зміцнення. На основі цього у досліджуваній системі формування культури здоров'я ми виділили три концентри: I етап – валеологічна освіта дітей передшкільного та молодшого шкільного віку, II етап – валеологічна освіта учнів підліткового віку, III етап – валеоосвіта старших школярів. Кожен із концентрів являв собою відносно завершену валеологічну освіту на рівні, який відповідав віковим можливостям і властивостям учнів.

Доцільність поділу процесу формування культури здоров'я школярів на умовні етапи (концентри) обумовлена специфікою оволодіння школярами нормами валеологічного способу життя, тобто їхнього просування від епізодично-фрагментарного (здатність до елементарного узагальнення валеологічних знань та вмінь) до стійкого активно-діяльнісного виконання валеодіяльності (прояви відповідної поведінки та внутрішня готовність, усвідомлена позиція людини на вибір і реалізацію валеологічної діяльності).

Рух учнів від одного етапу до іншого являв собою перехід від низького рівня валеоосвіченості до більш високого, ціннісні новоутворення кожного етапу актуалізувалися й переходили на новий якісний рівень. При цьому якісно та кількісно змінювався зміст формування культури здоров'я, форми, методи й засоби роботи з дітьми ускладнювалися, видозмінювалися відповідно до стратегічних цілей та завдань виховання.

«Світ дитинства» – так В. О. Сухомлинський називав дошкільний та молодший шкільний вік; це найважливіший період людського життя, не підготовка до майбутнього життя, а справжнє, яскраве, самобутнє, неповторне життя [1, с. 15]. Це період бурхливого росту, формування характеру, мислення, мови дитини, розвитку й становлення усієї особистості. Павлівський педагог добре усвідомлював, що період дитинства – від народження до юності – найдовший у людини порівняно з іншими представниками тваринного світу, і бачив у цьому велику таємницю буття: «Цей період немовби відведено самою природою на розвиток, зміцнення, виховання нервової системи – кори півкуль головного мозку. Людина саме тому стає людиною, що протягом дуже тривалого часу вона переживає період дитинства нервової системи, дитинства мозку» (*підкр. авт.*) [1, с. 44].

У перший рік навчання у школі відбуваються серйозні зміни в оточенні дитини й певна стандартизація умов життєдіяльності, пов'язана, перш за все, із новим, чітко регламентованим режимом роботи (треба рано прокидатися, не можна пропускати заняття, на уроках треба поводитись спокійно, своєчасно виконувати домашнє завдання тощо), що може призвести до прояву різних відхилень у фізичному та психічному здоров'ї учнів (гіперзбудженість, гіпердинамія або, навпаки, загальмованість, скутість, швидковтомлюваність, апатія, байдужість до навчання тощо). Глибоко розуміючи основні труднощі першокласників, павлівський учений дійшов висновку, що розпочинати навчання потрібно приблизно за рік до його офіційного початку. Так, з 1951 року у Павлівші створено «Школу радості» для дітей-дошкільників: «Рік, що передував навчанню за партою, був потрібний мені для того, щоб добре пізнати кожну дитину, глибоко вивчити індивідуальні особливості її сприймання, мислення і розумової праці. Перш ніж давати знання, треба навчити думати, сприймати, спостерігати. Треба також добре знати індивідуальні

особливості здоров'я кожного учня – без цього не можна нормально вчити» [1, с. 19].

Показово, що вивчення дітей передшкільного віку педагогічний колектив школи розпочав зі знайомства з їхніми сім'ями, з глибокого аналізу стосунків між батьками. Атмосфера, яка панувала в родині кожного з учнів, вважав Василь Олександрович, значним чином впливала на становлення характеру, звичок та самопочуття дитини.

Павлиський педагог мав унікальну можливість прослідкувати за долями своїх вихованців майже від народження й до часу, коли школу закінчували вже їхні діти: «Багаторічна праця в тій самій школі, з тим самим колективом створювала сприятливі умови для тривалого експерименту, для спостереження за процесом становлення, розвитку, участі у виробництві й громадському житті принаймні двох поколінь: сьогодні закінчують школу діти тих, хто в перші роки нашої багаторічної роботи були учнями» [2, с. 55]. Аналізуючи навчальну діяльність та поведінку своїх учнів, В. О. Сухомлинський подумки відтворював життєвий шлях їхніх батьків і міг оцінити його вплив на духовний, психічний та фізичний розвиток дітей та стан їхнього здоров'я.

Таким чином, можна констатувати, що формування культури здоров'я учнів Павлиської середньої школи розпочиналося з діагностики здоров'я майбутніх школярів, рівня їхнього емоційного та когнітивного розвитку, сформованості елементарних умінь здорового способу життя, з'ясування наявності інтересу до власного здоров'я тощо. Василь Олександрович наполягав на тому, що вдалим діагностування може бути лише за умови спільних зусиль батьків, медиків та педагогічного колективу школи [1; 3]. Про стан здоров'я дітей, які вступили до школи, після їх ретельного медогляду педраді доповідав лікар. На основі цього вчителями й батьками було розроблено комплекс оздоровлення для кожної дитини. За учнями, у яких було виявлено слабкість серцево-судинної системи, дихальних шляхів, порушення обміну речовин, слабкий зір або схильність до вірусних захворювань, встановлювався постійний педагогічний нагляд [4].

В рамках даної статті, висвітлимо мету та зміст I концентру формування культури здоров'я учнів передшкільного віку та початкової школи.

Мета валеологічного виховання у школі В. О. Сухомлинського:

- діагностика рівня здоров'я та культури здоров'я школярів;
- формування протовалеологічної когнітивної бази та елементарних валеологічних умінь та навичок;
- формування «Я» учня, усвідомлення себе індивідуальністю, відповідальною за своє здоров'я, здоров'я оточення та природи.

Реалізація визначеної триєдиної мети відбувалася через:

- формування розуміння необхідності укріплювати своє здоров'я, дотримуватись санітарно-гігієнічних правил;

- оволодіння знаннями про людський організм, прояви здоров'я, фактори, що його обумовлюють (режим дня, режим праці та відпочинку, достатня рухова активність, правильно збалансоване харчування), шляхи та засоби оздоровлення;
- формування уявлення про значення занять фізичними вправами для розвитку людини;
- формування уявлень учнів про взаємозв'язок та взаємообумовленість зовнішньої та внутрішньої культури;
- засвоєння учнями правил ввічливості, охайності, акуратності; правил поведінки в школі, сім'ї та суспільстві;
- формування інтересу до занять фізичними вправами, ранковою гімнастикою, загартуванням, прогулянками на природу;
- формування інтересу бути здоровим та оздоровлюватись;
- виховання позитивного ставлення до життя та оточення; увага до старших та молодших; турботливе ставлення до батьків, любов до всього живого;
- формування у школярів таких соціальних емоцій, як людяність, доброта, лагідність, доброзичливість, почуття довіри до інших тощо;
- формування здатності керувати бажаннями, емоціями та поведінкою;
- негативне ставлення до невиконання правил особистої гігієни та санітарії, уникнення занять фізкультурою;
- вироблення нетерпимості до лінощів та недбальства у праці, необережного ставлення до результатів праці людей;
- формування усвідомленого прояву дитиною емоцій та почуттів;
- розвиток навичок самоконтролю і самоорганізації;
- формування вміння висувати елементарні гігієнічні вимоги до себе та інших, бути охайними, чистими, акуратними;
- формування вмінь складати режим дня та дотримуватися його; правильно організовувати вільний час;
- формування навичок поведінки у природному середовищі, раціонального використання оздоровчого впливу сонця, повітря й води;
- формування звички та вміння дотримуватися порядку на робочому місці, гігієни праці;
- формування навичок самообслуговуючої праці (догляд за одягом, взуттям, книгами, іграшками тощо), допомоги батькам у веденні домашнього господарства;
- формування вмінь і навичок різних видів оздоровчої діяльності (обов'язкове виконання ранкової гімнастики та водних процедур на свіжому повітрі, загартування – ходіння босоніж, вологе обтирання тощо);
- засвоєння деяких гігієнічних навичок та вправ на укріплення постави, профілактику погіршення зору, тренування дрібної моторики рук тощо;

- сумлінне виконання трудових доручень, прояв старанності, дисциплінованості, відповідальності, ініціативи;

- оволодіння навичками суспільно-корисної колективної праці.

З вищезазначеного стає зрозуміло, що В. О. Сухомлинський так розробляв зміст виховання культури здоров'я школярів, щоб стимулювалася активність усіх функцій особистості, усієї системи функціональних якостей.

Треба відзначити, що предмети всіх циклів мали однаково важливе значення у процесі формування культури здоров'я школярів.

На уроках з основних предметів шкільного курсу, під час позакласних та позашкільних заходів активно формувалася ідейно-теоретичний блок культури здоров'я. Засвоюваний матеріал збагачував школярів знаннями про особисте здоров'я (духовне, психічне та фізичне): побудову організму, взаємодію та функціонування його органів та систем, здоровий спосіб життя, елементарні гігієнічні вміння та навички, профілактику захворювань, вплив навколишнього середовища на здоров'я людини, оздоровлення організму тощо. Предмети художньо-естетичного циклу (малювання, музика, праця) сприяли формуванню емоційно-чуттєвої сфери особистості, укріпленню духовного та психічного здоров'я тощо.

В. О. Сухомлинський достеменно знав [1; 5], що відповідно до законів педагогіки та вікової психології молодші школярі ще не мають стійкої мотивації чи потреби бути здоровими, але у процесі виконання валеологічно спрямованої діяльності в них з'являється інтерес до самого процесу, потреба в діяльності, прагнення отримати високий результат. Так, формування потребнісно-мотиваційного блоку культури здоров'я учнів Павлівської середньої школи відбувалося шляхом залучення дітей до практичної оздоровчої діяльності.

Одним із показників сформованості емоційно-вольового блоку культури здоров'я молодших школярів Павлівської середньої школи було вміння більш стримано виявляти свої емоції (роздратування, заздрість, обурення, засмучення), особливо коли дитина перебуває серед однолітків, боячись їхнього осуду: «Вміння керувати бажаннями – в цій, здавалося б, найпростішій, а насправді дуже складній людській звичці – джерело людяності, чуйності, сердечності, внутрішньої самодисципліни, без якої немає совісті, немає справжньої людини» [1, с. 87].

Ретельне вивчення здоров'я дітей передшкільного віку та молодших школярів переконало педагогічний колектив у тому, що причиною поганого стану здоров'я більшості дітей є неправильно організований режим дня, праці та відпочинку. Саме тому одним із найголовніших завдань педагогічного процесу в початковій школі В. О. Сухомлинський вважав прищеплення учням навичок правильної побудови режиму дня. Педагог був переконаний, що навички дотримуватись раціональної організації життя, діяльності та відпочинку формуються саме в ранньому дитинстві.

Сон при відкритій квартирі, виконання вимог рано лягати спати та просинатися, робити ранкову гімнастику, загартовуватись, збалансовано, раціонально харчуватися, більшу частину дня перебувати на свіжому повітрі, – такі поради давав учням початкової школи Василь Олександрович. Він вважав неприпустимим, коли одразу ж після закінчення занять дитина повертається додому, швидко їсть і знову 5 – 6 годин сидить над уроками. Друга половина дня – після занять у школі – період латентної розумової діяльності, що являє собою систематизацію і розвиток знань, глибоке особистісне осмислення матеріалу. Саме в цей час В. О. Сухомлинський радив читати цікаву літературу, працювати в майстерні, трудитися серед природи [6; 1]. А домашні завдання слід виконувати до уроків, рано-вранці, адже саме це час найінтенсивнішої праці мозку, коли все швидко засвоюється, і не треба сидіти 5–6 годин над книжкою [7, с. 77].

На особливу увагу заслуговують показники фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Уважне діагностування протягом усього навчання у початковій школі стану здоров'я кожного з учнів висвітлює таку динаміку: «У I класі було четверо дітей з ослабленим зором, в II – двоє, в III – жодного. ... в 3 дітей симптоми серцево-судинної слабкості, у 2 – залишкові явища після плевритів, у 2 – ознаки бронхіту, в однієї дитини – підозра на приховану форму туберкульозу. На час закінчення початкових класів тільки в однієї дитини були відмічені симптоми серцево-судинної слабкості – набагато менше виражені, ніж у перші 2 роки навчання» [1, с. 111].

Разом з тим, слід зазначити, що особливістю виховного процесу в Павлівській середній школі була націленість на «випередження» розвитку й перспективність виховання. На прикладі початкової школи ми бачимо, що педагогічний колектив намагався заздалегідь утвердити в свідомості молодших учнів «дорослість думки» й «зрілість духу», прищепити їм низку якостей та навичок, які стануть вкрай необхідні потім – у підлітковому віці та дорослому житті: «Багато з того, що я намагався зробити в роки дитинства моїх вихованців, звичайно, не треба було б робити, якби людина все життя лишалася дитиною. На гіркому досвіді своїх товаришів, та й на власному, на численних помилках я переконався: одне з великих лих шкільного виховання – забуття того, що дитина перестає бути дитиною» [8, с. 291–292].

Таким чином, реконструювавши зміст формування культури здоров'я дітей передшкільного віку та молодших школярів у роботі Павлівської середньої школи, можна зробити висновок, що цей процес мав чітку мету та відповідав віковим особливостям розвитку дітей даної вікової групи. Валеологічне освіта учнів Павлівської середньої школи здійснювалася шляхом комплексного, гармонійного виховання. Системний підхід до розуміння сутності особистості дав ученому можливість подолати однобічність у навчально-виховній роботі та

забезпечити цілісність духовного, психічного та фізичного розвитку учнів у всіх сферах їхньої різноманітної діяльності та спілкування.

Подальшого дослідження потребують такі питання: мета та зміст валеологічного виховання учнів основної та старшої школи; форми, методи та засоби валеологічного виховання школярів; підготовка вчителів до формування культури здоров'я школярів тощо.

### **Список використаної літератури**

- 1. Сухомлинський В. О.** Серце віддаю дітям / В. О. Сухомлинський // Вибр. тв. : В 5-ти т. – К. : Рад. шк., 1977. – Т. 3. – С. 7–279. **2. Сухомлинський В. О.** Проблеми виховання всебічно розвиненої особистості / В. О. Сухомлинський // Вибр. тв. : В 5-ти т. – К. : Рад. шк., 1976. – Т. 1. – С. 55–206. **3. Сухомлинський В. О.** Сто порад учителю / В. О. Сухомлинський // Вибр. тв. : В 5-ти т. – К. : Рад. шк., 1977. – Т. 2. – С. 419–654. **4. План** роботи Павліської середньої школи на 1969–1970 навчальний рік. ЛВ 1527 – С. 33–34. **5. Сухомлинський В. О.** Як виховати справжню людину / В. О. Сухомлинський // Вибр. тв. : В 5-ти т. – К. : Рад. шк., 1977. – Т. 2. – С. 148–416. **6. Сухомлинський В. О.** Павліська середня школа / Сухомлинський В. О. // Вибр. тв. : В 5-ти т. – К. : Рад. шк., 1977. – Т. 4. – С. 7–390. **7. Сухомлинська О. В.** Навчання і здоров'я дитини / О. В. Сухомлинська // Педагогіка та психологія : зб. наук. пр. – Х. : ХДПУ, 2000. – Вип. 10. – Ч. 3. – С. 75–77. **8. Сухомлинський В. О.** Народження громадянина / В. О. Сухомлинський // Вибр. тв. : В 5-ти т. – К. : Рад. шк., 1977. – Т. 3. – С. 283–582.

### **Карпенко М. І. Мета та зміст формування культури здоров'я учнів у школі В. О. Сухомлинського**

Статтю присвячено проблемі формування культури здоров'я молодших школярів у педагогічній спадщині В. О. Сухомлинського. Теоретичний і практичний досвід павліського вченого з формування здоров'я дітей та молоді подає приклад адекватного розв'язання валеологічних проблем сучасної школи, тому всебічний аналіз його доробку є важливим для розв'язання проблеми здоров'ятворення. Проаналізовано і узагальнено особливості формування потребнісно-мотиваційного та емоційно-вольового блоків культури здоров'я молодших школярів, здійснено аналіз концептуальних ідей, змісту та програми валеологічного виховання школярів у Павліській середній школі.

*Ключові слова:* педагогічна спадщина В. О. Сухомлинського; формування культури здоров'я школярів; блоки культури здоров'я; духовне здоров'я; психічне здоров'я; фізичне здоров'я.

**Карпенко М. И. Цель и содержание формирования культуры здоровья школьников в школе В. А. Сухомлинского**

Статья посвящена проблеме формирования культуры здоровья младших школьников педагогическом наследии В. А. Сухомлинского. В исследовании путём историко-реконструктивного анализа выявлена его валеологическая концепция, проанализированы идейно-теоретический, потребностно-мотивационный, эмоционально-волевой и операционно-практический блоки КЗ; обобщены задачи валеологического воспитания учеников младшей школы в практической деятельности павлышского ученого.

*Ключевые слова:* педагогическое наследие В. А. Сухомлинского; формирование культуры здоровья школьников; блоки культуры здоровья; духовное здоровье; психическое здоровье; физическое здоровье.

**Karpenko M. The Aim and Content of Forming of Culture of Health of Students at School V. Sukhomlynsky**

The this article with problem of schoolchildren health culture formation in V. Sukhomlynsky pedagogical heritage. This research revealed V. Sukhomlynsky valeological concept by historical and reconstructive analysis and the corresponding program that detected the purpose and objectives of building schoolchildren' health culture.

On basis of scientific resources problem of schoolchildren health culture formation through V. Sukhomlynsky pedagogical heritage was analyzed; social and historical background of developing the idea of schoolchildren health culture formation by V. Sukhomlynsky was found; concepts of health culture formation in V. Sukhomlynsky pedagogical heritage were discovered; peculiarities of Pavlysh Secondary school teachers training for schoolchildren health culture formation were evaluated; goal, essence, forms and methods of formation of schoolchildren health culture in practice of V. Sukhomlynsky were characterized; possibilities of application of V. Sukhomlynsky ideas concerning schoolchildren health culture formation in modern educational practice were found.

Complete and final system of building pupils' health culture was created by V. Sukhomlynsky and teaching staff of Pavlysh school and it was the first experience of valeological education not only in our country but also in the world.

*Key words:* pedagogical heritage of V. Sukhomlynsky; schoolchildren health culture formation; requirement of motivational, emotional-volitional blocks; spiritual health; psychological health; physical health.

Стаття надійшла до редакції 11.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

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



УДК 796.035-053.6

**Н. В. Ліцєва, О. Ю. Колчина, В. Ю. Дрожжин, О. В Гуржий**

**ПОКАЗНИКИ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ, ЯК ФАКТОР  
ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Здоров'я – безцінне надбання кожної людини. Здоров'я студента є одним з головних факторів благополуччя суспільства в найближчому майбутньому. Стан здоров'я студента виступає як передумова майбутньої самореалізації студентів, їх активного довголіття і здатності до складного навчального, а в подальшому, до професійного процесу. Навчання у ВНЗ є часом активного становлення студента, як особистості, так і всього організму і систем, період глибоких змін в їх способі життя, культурі і психології, формування професійного, творчого і соціального потенціалу майбутніх фахівців [3, с. 22–25; 4, с. 5–17; 5, с. 85–88].

У сучасному періоді розвитку суспільства можна відзначити ряд проблемних ситуацій, які умовно можна розділити на громадський та індивідуальний рівень. На громадському рівні складність полягає в тому, що є висока потреба суспільства у розвитку здорової нації, але процес розвитку соціуму та погіршення стану екології веде до погіршення здоров'я громадян. На індивідуальному рівні лежать суперечності між потребою людини в активному відпочинку, відновлення сил і низької мотивації до фізичної активності, низьким рівнем знань про здоровий спосіб життя, низькою доступністю до рекреаційно-оздоровчих ресурсів. Наслідком всіх перерахованих вище факторів, практично постійно, стають хронічне стомлення і стрес, зниження адаптації і працездатності, і як наслідок погіршення здоров'я. Більшість досліджень показують катастрофічну ситуацію з рівнем здоров'я нації.

Часткова втрата працездатності і інвалідність, останнім часом різко збільшилася. Різке погіршення здоров'я настає в більш молодому віці, ніж 15-20 років тому [6, с. 4–20; 7, с. 2–18].

Величезна роль фізичної культури як частини культури суспільства має велике значення в справі культурного і морального виховання студентської молоді. Мотивація до здорового способу життя повинна бути невід'ємною частиною виховання студентства. Останнім часом вжито ряд спроб дослідження фізичної рекреації як складного соціального явища в суспільному житті країни, з метою протистояння погіршення здоров'я молоді [2, с. 7–18; 5, с. 85–88; 6, с. 8–19].

Аналіз науково-методичної літератури показав, що діапазон видів і форм фізичної рекреації досить різноманітний. Для фізичної рекреації прийнятні абсолютно всі засоби, які розширюють можливості збільшення рухової активності [1, с. 176–177; 4, с. 40–248; 7, с. 7–22]. Однак, проблемі використання видів і форм фізичної рекреації студентами ВНЗ не приділено належної уваги. Існують методичні та

методологічні проблеми, що визначають місце і значення фізичної рекреації у сфері фізичної культури, які пов'язані з не розробленістю понятійного апарату, змісту, структури, цілей, завдань, принципів та закономірностей. Разом з цим на сьогодні не достатньо добре досліджено механізми взаємодії фізичної рекреації з іншими видами фізичної культури.

Метою цього дослідження є вивчення мотивації до фізичної рекреаційної діяльності, ступеня доступності до рекреаційних ресурсів, а також аналіз форм фізичної рекреації, застосовуваних студентами ВНЗ.

Під нашим спостереженням знаходилось 154 осіб, віком 17-21 років. Серед них 79 – дівчата і 75 – юнаків. Всі особи були студентами СНУ ім. Даля м. Сєвєродонецьк. Використовувалися такі методи дослідження: теоретичне вивчення і аналіз спеціальної науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, анкетування, методи математичної статистики.

Існує тісний зв'язок діяльності студента в його навчальний і вільний час. Вся сукупність видів діяльності студента може бути розділена на дві найважливіші категорії, два процеси: навчання і відновлення працездатної сили у вільний час. Навчальна діяльність студентів включає різні форми навчальних занять (у тому числі і за різними видами фізичної культури), іспити, практику (навчальну і виробничу), рекреаційну діяльність у режимі навчального дня і т. п. Успішність діяльності, що здійснюється студентами у вільний час, багато в чому залежить від того, наскільки учасники зацікавлені своєю діяльністю, яка міра їх активності та ініціативності.

Основне завдання фізичної рекреаційної діяльності у ВНЗ нефізкультурного профілю полягає в розумному використанні вільного часу, відтворенні духовної і фізичної сутності молодого людини [1, с. 176–177]. Важливим є те, що фізична рекреаційна діяльність сприяє боротьбі зі шкідливими звичками, що проявляються особливо гостро в студентському віці. Задоволення потреб людини в руховій активності – необхідна умова функціонування фізичної рекреаційної діяльності. Без дотримання цієї умови, фізична рекреаційна діяльність втрачає всякий сенс. Для організму руховий режим є фізіологічною потребою.

Протягом навчального дня студент відчуває значні розумовими навантаженнями. На навчальну діяльність у ВНЗ і самопідготовку протягом доби 30,7% студентів витрачають 6-7 годин, 38,9% – 8-9 годин, 30,4% – 10 годин і більше [3, с. 22–25; 4, с. 16–74]. Навантаження цього рівня відноситься до серйозної психофізіологічної навантаженні на організм молодого людини. Крім цього навантаження, студент може відчувати гіподинамію, пов'язану з тривалою розумовою роботою, що не передбачає активні дії. Слід враховувати також, що має місце неправильне і нерегулярне харчування студентів, недостатній сон і не раціональний режим дня.

Як показує практика, заняття з ФВ 1-2 рази в тиждень по 80-90 хвилин недостатні для підтримки оптимального психофізичного стану студентів [1–4]. Цей висновок збігається з думкою самих студентів. Так, в результаті нашого опитування 27,6% дівчат і 24,8% юнаків вважають необхідним тижневий обсяг рухової активності 5-8 годин; 44% дівчат та 46% юнаків – 9-12 годин; 8,6% дівчат і 12,5% юнаків – 13-16 годин; 3,8% дівчат і 3,5% юнаків – 17-20 годин. Таким чином, 84,0% дівчат та 86,8% юнаків вважають, що тижневий обсяг рухової активності у студентів повинен бути більше 4 годин, що заняттями ФВ у ВНЗ не покривається. Необхідність у фізичної рекреаційної діяльності зростає.

У таблиці 1 представлені форми фізичної рекреаційної діяльності, яким віддають перевагу студенти.

Результати з таблиці 1 показують, що більшість студентів (46,5% юнаків і 55,4% дівчат) віддають перевагу самостійним заняттям, які властиві фізичної рекреації (ФР.). У той же час організовані заняття воліють 51,3% юнаків і 45,3% дівчат, що підвищує роль кафедр фізичного виховання та спортивних клубів ВНЗ при організації фізичної рухової діяльності (ФРД).

Таблиця 1

**Форми фізичної рекреаційної діяльності, яким віддають перевагу студенти**

Пріоритетні форми фізичної рекреаційної діяльності студентів	Відповідів %	
	Юнаки	Дівчата
Організовані кафедрою фізичного виховання і іншими кафедрами	29,7	27,5
Організовані фізкультурно-спортивним клубом ВНЗ	21,6	17,8
Самостійні	46,5	55,4

*Примітка:* відсотки в сумі не становлять 100, оскільки респонденти могли вказати кілька відповідей.

Дослідження щодо вибору форм занять ФРД, що викликають найбільший інтерес серед студентів виявилися наступними. Так дівчата до числа пріоритетних форм віднесли заняття різними видами фітнесу (37,4%), заняття в секціях з виду спорту (17,6%), оздоровчий біг і теренкур (14,1%) ранкову гімнастику (12,2%), участь у спортивно-масових заходах (10,2%), участь в універсіаді та інших змагання (7,5%). У свою чергу, юнаки на перше місце ставлять заняття в секціях з видів спорту (35,5%), заняття різними видами фітнесу (здебільшого силові види) (18,7%), участь у спортивно-масових заходах (14,8%), оздоровчий біг і теренкур (13,1%), ранкову гімнастику (8,2%), участь в універсіаді та інших змаганнях (7,6%).

Як компонент рухової активності і засіб фізичної рекреації відзначені (19,6% дівчат і 14,7% юнаків) популярні серед молоді дискотеки. Танцювальні рухи та їх високий емоційний ефект пов'язаний з гарним функціональним ефектом (пульсовий режим 120-140 уд/хв, а

моторна щільність 90%). Тому, дискотеки, організовані ВНЗ, можна використовувати в якості форми фізичної рекреації. Серед опитаних студентів 45,9% дівчат і 34,9% юнаків хотіли б використовувати в якості фізичної рекреації дискотеки, організовані ВНЗ. Іншим формам занять фізичної рекреаційної діяльності віддають перевагу 1,0% дівчат і 2,1% юнаків.

Говорячи про регулярність занять, можна констатувати високий відсоток систематичних занять фізичною культурою і спортом студентами у вільний час (46,5% дівчат і 55,4% юнаків). Частота занять фізичними вправами у вільний від навчання час виглядає наступним чином: 27% дівчат і 20,7% юнаків займаються 1-2 рази в тиждень; 10,5% дівчат і 22,6% юнаків – 3-4 рази в тиждень; 8,5% дівчат і 7,6% юнаків – щодня. На жаль, 39,6% дівчат і 34,8% юнаків займаються фізичною рекреаційною діяльністю у вільний час не регулярно, від випадку до випадку, а 14,4% дівчат і 14,3% юнаків не займаються взагалі.

Важливо відзначити, що значна частина (43,7% дівчат і 35,8% юнаків) студентів вважають, що їх руховий режим є недостатнім для нормальної життєдіяльності та збереження здоров'я. Крім того, 19,6% дівчат і 10,5% юнаків не впевнені в тому, що їх руховий режим є достатнім. У той же час 36,7% дівчат і 53,7% юнаків, які займаються спортом або іншими видами рухової активності, вважають, що їх обсяг достатній для підтримки і зміцнення здоров'я.

Необхідно підкреслити, що в додаткових знаннях з організації оптимального рухового режиму, за даними опитування, потребують 41,3% дівчат і 31,3% юнаків, ще 20,3% дівчат і 17,3% юнаків сумніваються у своїх знаннях з даного питання. Крім того, більш глибокі знання про методи самоконтролю в процесі занять фізичними вправами бажали б отримати 48,5% дівчат і 37,8% юнаків. Очевидно, що високий рівень знань про значення ФР, в підтриманні працездатності і збереження здоров'я підвищить мотивацію студентів до даної діяльності.

У свою чергу серед мотивів, що спонукають студентів до занять ФР у 29% дівчат і 37,8% юнаків є поліпшення самопочуття; 54,5% дівчат і 39,5% юнаків беруть участь у фізкультурно-рекреаційної роботи 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% (28,9% дівчат і 21,6% юнаків) студентів беруть участь у ФРД, щоб отримати залік. Цікавий той факт, що 89,1% дівчат і 88,8% юнаків оцінюють привабливість форм ФРД у ВНЗ як середню і високу.

Основні причини, що заважають студентам займатися фізичною рекреацією, наведені в таблиці 2.

Таблиця 2

**Основні причини, що заважають студентам займатися  
фізичною рекреацією**

Причини, що заважають занять фізичною рекреацією	Відповіді в %	
	Юнаки	Дівчата
Відсутність вільного часу	59,4	65,8
Низький стан здоров'я	18,5	16,4
Невміння організувати свій руховий режим	15,5	15,2
У ВНЗ немає секції щодо пріоритетного виду спорту	15,2	14,4
Не враховуються інтереси студентів при організації занять	10,7	8,8
Погана спортивна база, недостатньо сучасного інвентарю.	16,9	18,4
Необізнаність про заходи і про роботу секцій	7,9	5,2
Інші причини	7,5	4,6

*Примітка:* відсотки в сумі не становлять 100, оскільки респонденти могли вказати кілька відповідей.

Результати з таблиці 2 показують, що головними причинами, які заважають займатися ФР є відсутність вільного часу, низький стан здоров'я, погана спортивна база. Можна сказати впевнено, що ВНЗ має можливість впливати на всі головні причини, що заважають занять ФР студентами. Так, необхідно на заняттях з ФВ та інших дисциплінах, пов'язаних зі здоров'ям людини доводити до студентів знання, що стосуються режиму рухової активності, побудови самостійних занять, адекватної побудови режиму дня та розподілу вільного часу. Потрібно постійно вводити в секційні заняття нові, пріоритетні для молоді види рухової активності, підвищувати оснащення спортивної бази.

Врахування інтересів при організації занять ФРД, збільшення кількості секцій з видів спорту, а також особисте запрошення на заняття і агітація є важливими умовами залучення студентів у ФР. Слід також зазначити, що багато студентів виділяють фактори, що негативно позначаються на їх психоемоційному стані. Найбільш суттєвим чинником, що викликає негативні емоції у дівчат при заняттях ФРД, є неможливість дотримання в повній мірі вимог особистої гігієни після занять фізичними вправами, у юнаків, на їх думку, слабкий розвиток індивідуальних фізичних якостей і як наслідок соромлення свого тіла. У зв'язку з цим зазначимо, що дія цих факторів, поза сумнівом, значно знижує ефективність процесу формування фізичної культури особистості студента, більш того, сприяє виникненню антипатії до занять всіма видами рухової активності.

Таким чином, за результатами дослідження можна зробити наступні висновки. 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.

Інтенсифікації вимагає робота з організації ФРД у ВНЗ. Існує необхідність у використанні ефективних форм агітаційно-пропагандистської роботи для залучення студентів до ФР. Складаючи програми для занять необхідно враховувати схильність студентів до різних видів ФР. Найбільш привабливими формами занять ФРД серед студентів є самостійні заняття, секції за видами спорту, заняття фітнесом, рухова активність під час відвідування дискотек, ранкова гігієнічна гімнастика. Необхідно підвищувати роль фізкультурно-спортивних клубів при організації ФРД (проведення універсіад у кілька етапів і введення нових видів змагань, щомісячні проведення днів здоров'я, фестивалів та турпоходів вихідного дня тощо). Рекомендований руховий режим для студентів – 9-12 годин на тиждень.

Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення стану здоров'я студентів, що займаються, так і не займаються ФРД.

### **Список використаної літератури**

- 1. Горовой В. А.** Физическая рекреация в структуре свободного времени студента / В. А. Горовой // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма: Материалы междунар. науч. практ. конф. – Мозырь: УО МГПУ им. И.П. Шамякина, 2008. – С. 176–177.
- 2. Зайцев В. П.** Формирование оздоровительной культуры студентов в специальном учебном отделении: монография / В. П. Зайцев, С. И. Крамской. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2003. – 232 с.
- 3. 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.
- 4. Круцевич Т. Ю.** Рекреация у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
- 5. 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. – №9. – 2009. – С. 85–88.
- 6. Синенко Г. С.** Социально-педагогические условия формирования рекреативно оздоровительной деятельности студенческой молодежи. / Автореф. на соиск. уч. стени к. пед. н. / 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. – М., 2011 – 22 с.
- 7. Цюлюпа С. Д.** Педагогічні умови формування культури вільного часу студентів. / Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук / 13.00.06 – теорія, методика і організація культурно-просвітньої діяльності. – К., 2004. – 22 с.
- 8. 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.

**Ліцєєва Н. В., Колчина О. Ю., Дрожжин В. Ю., Гуржий О. В.  
Показники процесу фізичної рекреації, як фактор збереження  
здоров'я студентської молоді**

Здоров'я студента є головним фактором благополуччя суспільства в найближчому майбутньому. Це якісна передумова майбутньої самореалізації студентів, їх активного довголіття і здатності до складного навчального, а в подальшому до професійного праці. Час навчання у ВНЗ є часом активного становлення студента як особистості, так і всього організму і систем. Здоров'я нації постійно знижується. Часткова втрата працездатності і інвалідність, останнім часом різко збільшилася. Мотивація до здорового способу життя повинна бути невід'ємною частиною виховання студентства. Метою цього дослідження є вивчення мотивації до фізичної рекреаційної діяльності, ступеня доступності до рекреаційних ресурсів, а також аналіз форм фізичної рекреації, застосовуваних студентами ВНЗ. Нами встановлено, що мотивації до фізичної рекреаційної діяльності, ступінь доступності до рекреаційних ресурсів та спортивних баз ВНЗ залишаються на низькому рівні. Виявлено причини перешкоджають фізичної рекреації студентів. Проведений аналіз форм фізичної рекреації, пріоритетних для студентів ВНЗ.

*Ключові слова:* фізична рекреація, рухова активність, здоров'я, студент.

**Лицеева Н. В., Колчина Е. Ю., Дрожжин В. Ю., Гуржий О. В.  
Показатели процесса физической рекреации, как фактор сохранения  
здоровья студенческой молодежи**

Здоровье студента один из главных факторов благополучия общества в ближайшем будущем. Это качественная предпосылка будущей самореализации студентов, их активного долголетия и способности к сложному учебному, а в дальнейшем к профессиональному труду. Время учебы в ВУЗ является временем активного становления студента как личности, так и всего его организма и систем. Здоровье нации постоянно снижается. Частичная потеря работоспособности и инвалидизация, в последнее время, резко увеличилась. Мотивация к здоровому образу жизни должна быть неотъемлемой частью воспитания студенчества. Цель данной работы заключается в изучение мотивации к физической рекреационной деятельности, степени доступности рекреационных ресурсов, а также анализ форм физической рекреации, применяемых студентами ВУЗ. Нами установлено, что мотивации к физической рекреационной деятельности, степень доступности к рекреационным ресурсам и спортивным базам ВУЗ остаются на низком уровне. Выявлены причины, препятствующие физической рекреации студентов. Произведен анализ форм физической рекреации, приоритетных для студентов ВУЗ.

*Ключевые слова:* физическая рекреация, двигательная активность, здоровье, студент.

**Litsoieva N., Kolchina E., Drozhzhin V., Gurzhy O. Indicators of the Process of Physical Recreation as a Factor of Preservation of Health of Student Young People**

Health student one of the main factors of prosperity of society in the near future. It is a quality prerequisite for the future realization of the students, their longevity and ability to complex training, and further professional work. While studying at university is a time of active development of the student as a person and his entire body and systems. Modern life is saturated chronic fatigue and overexertion, stress, reduction and adaptation as a consequence of poor health. The health of the nation is constantly decreasing. Partial loss of working capacity and disability, in recent years, increased dramatically. The role of physical culture as a part of the culture of society is of great importance in cultural and moral education of students. Motivation for a healthy lifestyle should be an integral part of the education of students. The aim of this work is to study of motivation for physical and recreational activities availability of recreational resources and an analysis of the forms of physical recreation, used by students of the university. We found that motivations to physical recreation activities, the degree of accessibility to recreational resources and sports bases of university remain at a low level. Identify the causes that affect the physical recreation of students. The analysis of forms of physical recreation, the priority for students of the university.

*Key words:* physical recreation, physical activity, health, student.

Стаття надійшла до редакції 19.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

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

УДК 371.134

**Ю. М. Мороз**

**СТАНОВЛЕННЯ РЕКРЕАЦІЙНОЇ СФЕРИ**

Реформування національної економіки пов'язане з глибокими структурними перетвореннями у всіх сферах суспільного життя, трансформацією господарського комплексу України, здійсненням ефективної регіональної політики і т.д. Не менш важливим завданням залишається пошук раціональних методів та способів активізації розвитку тих видів діяльності, для котрих існують всі необхідні умови і які по своїй соціальній результативності та економічній віддачі можуть скласти гідну конкуренцію традиційним галузям господарства. Серед



таких своєрідних «ядер росту» пріоритетне місце займає рекреаційна сфера.

Україна володіє великим рекреаційним потенціалом, ефективно освоєння якого може забезпечити не тільки більш повне задоволення потреб населення в оздоровленні і відпочинку, а й принести реальну економічну вигоду. Тому рекреаційна сфера в процесі ринкової трансформації економіки повинна зайняти одне з провідних місць в структурі господарського комплексу.

Формування високорозвинутого ринку рекреаційних послуг вимагає врахування особливостей функціонування рекреаційних систем, основу яких складають природні та історико-культурні ресурси, матеріально-технічна база, відпочиваючі. Можливості багатоцільового використання рекреаційних ресурсів, підпорядкованість об'єктів рекреаційної інфраструктури, специфіка виробництва та надання рекреаційних послуг на сьогодні є вирішальними в процесі ринкового реформування.

У різних країнах світу здійснюються систематичні фундаментальні та прикладні дослідження с цієї тематики, формуються колективи вчених, роботі яких суттєво впливають на зміст та напрямок вивчення рекреаційної проблематики, закладаються основи багатьох наукових концепцій та створюються чисельні науково-дослідні інститути для вирішення проблем дозвілля та рекреації у різних країнах світу. Відомими серед них є: Національна асоціація рекреації в США, Фонд парків та рекреації в Японії, Товариство з проблем дозвілля в Німеччині, Інститут управління у галузі дозвілля та розваг у Великій Британії. Їх головними завданнями стало дослідження рекреаційної проблематики [3, с. 140]. Останнім часом зроблено ряд успішних спроб дослідження фізичної рекреації як складного соціального явища. Особливість вивчення зазначеної проблеми в роботах вітчизняних та зарубіжних авторів полягає у тому, що рекреація розглядається в основному з позицій інших галузей знань (медицина, соціологія, психологія та ін.). Рекреаційна проблематика вивчається науковцями різних наукових напрямів: психологів, педагогів, соціологів, медиків. Питання дозвілля в зарубіжних країнах розглядається І. Петровою, в межах якого характеризується система закладів дозвілєвої сфери, та матеріально-технічної, кадрове забезпечення [4, с. 78]. С. Пангеловим розглядаються форми життєдіяльності й різноманітні види занять людей у первісному суспільстві як передумови виникнення дозвілля та фізичної рекреації [5, с. 62]. Є. Притсупа у своїх дослідженнях подає теоретичні аспекти рекреації як соціально-культурного явища, різновиду, та результату діяльності людини, теоретичні концепції вільного часу людини як важливого фактора рекреаційної активності. Процес підготовки фахівців з фізичної рекреації подано у роботах Т. Круцевич, В. Піча, О. Жданової [1, с. 138].

Сучасні українські дослідники з проблем фізичної рекреації лише торкаються питань теорій й практики організації рекреаційної діяльності, хоча й мають вагомі здобутки в розкритті сутності, природи та специфіки рекреації в обґрунтуванні принципів рекреаційної діяльності, у виявленні педагогічного потенціалу дозвілля. Відзначаючи незаперечні здобутки вчених у дослідженні історичних та теоретичних аспектів реакції, слід наголосити на необхідності подальшої розробки важливих теоретико-методологічних проблем, пов'язаних з функціонуванням рекреаційної сфери, в першу чергу, йдеться про потребу принципово нових поглядів на місце рекреації у сучасному суспільстві, на форми рекреаційної діяльності, зумовлені істотними зрушеннями у всіх сферах суспільного життя. Саме з цих позицій виникла необхідність визначити сутність рекреації, не обмежуючись лише традиційними уявленнями про неї.

Метою дослідження є охарактеризувати особливості розвитку рекреаційної сфери як самостійної галузі наукових знань.

Завданням дослідження розглянути значимість рекреаційної сфери в процесі оздоровлення та відновлення духовних сил людини, визначити особливості розвитку рекреаційної сфери як в Україні, та і в інших країнах.

До недавнього часу поняття «рекреація» було малопоширеним, таким, що використовувався лише у вузьких колах фахівця з медичного оздоровлення людини. Це поняття пов'язувалось переважно з релаксацією і регенерацією життєво-фізіологічних сил людини.

Під рекреацією розуміють біологічну активність людини, спрямування фізичного потенціалу на оздоровлення душевних і духовних сил, які ослабляються в процесі роботи, хвороби. Тому нині рекреація практикується як цілісне фізичне і соціально-культурне оздоровлення [4, с. 114]. Таким чином, рекреаційна діяльність розглядається як процес або спосіб раціонально організованої психофізичної активності людини, спрямованої на досягнення поставленої мети у вільний від основних професійних, родинних і громадських обов'язків час [6, с. 327].

В поняття рекреація включають:

- розширене відтворення фізичних, інтелектуальних та емоційних сил та етикету способом очищення, відновлення та будівництва природного середовища (річки, парку, лісу, ландшафтного феномену, заповідника);
- розширене відтворення фізичних, інтелектуальних та емоційних сил та етикету способом збереження місцевостей з культурно важливим значенням (пам'ятки архітектури, археологічної ділянки);
- будь-яка гра, розвага, яка використовується для відновлення фізичних та розумових сил;
- найбільший сегмент індустрії дозвілля, що швидко розвивається, зв'язаний з участю населення в активному відпочинку на

відкритому повітрі, проводиться переважно на вік-енд (у вихідні та святкові дні);

- перебудова організму і людських популяцій, що забезпечують можливість активної діяльності за різних умов характеру і змін навколишнього середовища;

- цивілізований відпочинок, що забезпечується різними видами профілактики захворювань в стаціонарних умовах екскурсійно-туристичними заходами, в процесі занять фізичними вправами.

До рекреаційних потреб людини слід віднести:

1) потреба у відновленні сил, що поглинаються сферою праці та іншими непорушними заняттями, яка задовольняється за допомогою харчування, сну, руху (враховуючи потреби молодіжного контингенту, слід передбачити наявність можливостей недорогого, але смачного харчування, напоїв, якщо перед нами літні люди, то слід забезпечити умови спокійного сну, гігієни;

2) потреба в лікуванні та профілактиці хвороб, яка задовольняється через різноманітні види санаторно-курортного лікування, грязелікування;

3) потреби в оздоровленні, які задовольняються за допомогою спілкування, прогулянок, купання, сонячних і повітряних ванн, ігор, пасивного відпочинку.;

4) потреби у фізичному розвитку та самоствердженні (різноманітні види спорту – спортивні ігри, вітрильний і моторний водний спорт, лижний спорт, тривалі піші переходи, сходження на гірські вершини та ін.). Ці потреби також можна використовувати для посилення мотивації здійснити подорож з альтернативних видів туризму та маршрутами, що містить в собі труднощі, перешкоди і навіть ризик, наприклад, сплав по річках, туризм на виживання, спелеологія, гірський туризм.

5) потреби в пізнанні й духовному розвитку, які задовольняються за допомогою відвідування музеїв і театрів, пам'ятників природи та культури, паломництво по святих місцях і т. д. Ці потреби можуть бути також використані в розробці таких видів рекреації в регіоні, які забезпечать можливість відпочинку в групах по аматорським і професійним інтересам та ін. [2, с. 29].

Вивчення історії виникнення знань про фізичну рекреацію має велике значення для більш поглибленої та чіткої уяви про сутність цього феномену, його предмета й основної досліджуваної проблематики. Аналіз спеціальних наукових методичних матеріалів з проблемою дослідження свідчить про те, що в літературі історичним передумовам формування знань про фізичну рекреацію приділяється недостатньо уваги. Наприклад, велика кількість сучасних занять дозволяють бере коріння з міфологічної свідомості, магічної практики, шаманських технологій та обрядів, а також – з ігрових дій та святкових заходів далекого минулого.

У сучасній літературі дослідження історичних передумов виникнення фізичної рекреації практично відсутні, хоча спроби

дослідження використання фізичних справ з метою покращення здоров'я та для розваг здійснювалися ще за дві тисячі років до нашої ери. Витоки цих знань мають глибоке історичне коріння. В працях з філософії, історії, релігії, етнографії, висловлюваннях прогресивних мислителів минулого вже зустрічаються окремі відомості про позитивний вплив найпростіших доступних форм рухової активності на розвиток організму людини, її адаптації до умов природного існування. Необхідність виділення проблеми фізичної рекреації у самостійну галузь наукових досліджень обумовлена трьома основними причинами. Перша з них пов'язана з підвищенням запитом практики у здорової людини, підвищенням його соціальної активності, освітнього та культурного рівнів. Друга – з виділенням проблематики фізичної рекреації не тільки посеред ситсем фізичної культури та загальної рекреації, але й за межами цих систем, виділенням її специфічних родових ознак, що дозволяє чітко визначити її предметні напрями, тематику проведення конкретних наукових досліджень. Третя причина обумовлена намаганням відійти від описового та пояснювального пізнання фізичної рекреації до виділення нових, ще не вивчених фактів, науково осмислити такі теоретичні та практичні проблеми, які не можуть бути представленими та вирішеними для позначення раніше відомих явищ [1, с. 173].

У сучасному світі можна виділити декілька сформованих наукових шкіл з питань рекреації – французьку, американську, німецьку. Вони вивчають діяльність соціокультурних та рекреаційних центрів, психолого-педагогічні аспекти дозвілля, реалізацію принципів рекреації в закладах культури, інфраструктури рекреаційної та культурно-дозвілдової сфери, тенденції розвитку кадрових проблем. Зокрема, наприклад у Франції, підготовка спеціаліста культурно-дозвілдової діяльності триває щонайменше три роки. Навчальний цикл включає загальноосвітній курс, практику та випускні заліки. Загальноосвітній курс складається з п'яти спеціалізованих дисциплін (по 160 годин кожна та ще 200 годин практичного стажування). У спеціальних курсах вивчаються принципи керівництва, організації, управління, педагогіки, специфіки міжособистісних стосунків, техніки анімації, соціального середовища і економіки; є спецкурси за вибором. Практичне стажування передбачає не менше 200 годин практики під керівництвом педагога-спостерігача.

Фізична рекреація стала предметом досліджень у вітчизняній науці в середині 60-х років XX ст. Її вивчають різні науки: теорія фізичної культури, соціальна психологія, медицина, гігієна, курортологія тощо. Останнім часом деякі науковці наполягають на виокремленні рекреології як самостійної науки про відпочинок та оздоровлення практично здорових людей, зосередженої на дослідженні рекреації [4, с. 262].

В умовах сьогодення фізична рекреація безпосередньо пов'язана із суміжними соціальними явищами. За способом проведення часу, як компонент рекреації, виокремлюють пасивну рекреацію, що спрямована

на відновлення енергетичного ресурсу організму, і активну, що вимагає енергетичних витрат, а також види рекреації з фізичною і психічною домінантами. Дослідники відзначають, що поділ рекреації на активну і пасивну, або рекреацію з фізичною або розумовою домінантами є умовним, оскільки одна форма містить у собі елементи іншої (наприклад, туризм і екологічна освіта). Рекреаційну діяльність можна розглядати як навички організації та проведення рухливих ігор і розваг, самостійних занять спортивними іграми (футбол, волейбол, бадмінтон) та іншими видами спорту (за вибором); проведення лижних прогулянок і туристських подорожей. Рекреаційна активність людини відповідає її потребам та інтересам, традиціям рідної культури, поведінковим і оцінним стандартам найближчого соціального оточення. Рекреаційна активність людини складається з добових, тижневих, річних і життєвих циклів. На кожному етапі життя вони утворюють складну систему різноманітних передумов і мотивацій, які визначають характер, спрямованість і ефективність рекреаційної активності. Цю активність вважають результативною, коли виникають відновні (рекреаційні) ефекти. Рекреаційний ефект виявляється в тому, що людина відчуває бадьорість і задоволення від відпочинку, оскільки її організм досяг необхідного рівня енергообміну з середовищем внаслідок фізіологічного і психологічного оздоровлення, досягнення душевної рівноваги. Людина, яка переживає рекреаційний ефект, перебуває у стані психофізіологічного комфорту, у неї з'являється відчуття збалансованості емоційних і соціокультурних самооцінок, вона готова до нових навантажень. Сприятливі емоції і висока самооцінка засновані не тільки на внутрішніх відчуттях, а й на розумінні людиною важливості суспільних стандартів праці й відпочинку.

Отже, культура відновлення фізичних та емоційних сил так само важлива, як і вміння ефективно працювати. На сучасному етапі – з посиленням різноманітних тисків на людину – цей аспект життєдіяльності набуває особливої значущості. За таких обставин важливе значення має раціональний вибір форм рекреаційної діяльності з урахуванням індивідуальних особливостей, умов і способу життя, специфіки соціокультурного середовища і доступних можливостей.

Перспективою подальших розвідок у даному напрямі є те, що проблема розвитку рекреаційної сфери в Україні в даний час є надзвичайно гострою і актуальною, адже оздоровчий потенціал внутрішні ресурсів нашої країни є надзвичайно великим, але мало дослідженим. Рекреаційна сфера на сьогодні потребує більш ширшої та детальнішої характеристики, та впровадження даних досліджень в практичну діяльність.

#### **Список використаної літератури**

**1. Жданова О. М.** Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму / О. М. Жданова, А. М. Тучак,

В. І. Поялковський, І. В. Котова. – Луцьк : Вежа, 2000. – 240 с. **2. Кірсанов В. В.** Рекреаційні вимоги до організації спортивного дозвілля / В. В. Кірсанов // Вісник КНУКіМ. Серія: Педагогіка. – 2001. – №3. – С. 26–34. **3. Пангелов С. Б.** Формування передумов виникнення фізичної рекреації як форми дозвілля людини у первинному суспільстві / С. Б. Пангелов // Молода спорт. наука України. – 2009. – Т. 4. – С. 138–142. **4. Петрова І. В.** Дозвілля у зарубіжних країнах: підручник / І. В. Петрова. – К. : Кондор, 2008. – 408 с. **5. Піча В. М.** Вільний час: тенденції і проблеми розвитку / В. М. Піча. – К., 1992. – 106 с. **6. Приступа Є. Н.** Фізична рекреація. Навч. посібник / Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, Л. Я. Чеховська. – Львів : ЛДУФК, 2010. – 447 с.

### **Мороз Ю. М. Становлення рекреаційної сфери**

В статті розглядаються проблема реформування рекреаційної сфери, становлення сфери фізичної рекреації як наукового напрямку, як одного з провідних шляхів відновлення оздоровчої роботи з населенням, спосіб раціонально організованої психофізичної активності людини, адже Україна володіє великим рекреаційним потенціалом, ефективне освоєння якого може забезпечити не тільки більш повне задоволення потреб населення в оздоровленні і відпочинку, а й принести реальну економічну вигоду. Тому рекреаційна сфера в процесі ринкової трансформації економіки повинна зайняти одне з провідних місць в структурі господарського комплексу. Формування високорозвинутого ринку рекреаційних послуг вимагає врахування особливостей функціонування рекреаційних систем, основу яких складають природні та історико-культурні ресурси, матеріально-технічна база, відпочиваючі.

*Ключові слова:* рекреація, фізична рекреація, реабілітація, рекреаційна сфера, дозвілля, оздоровлення, здоров'я.

### **Мороз Ю. Н. Становление рекреационной сферы**

В статье рассматривается проблема реформирования рекреационной сферы, становление сферы физической рекреации как научного направления, как одного из ведущих путей восстановления оздоровительной работы с населением, способ рационально организованной психофизической активности человека, ведь Украина обладает большим рекреационным потенциалом, эффективное освоение которого может обеспечить не только более полное удовлетворение потребностей населения в оздоровлении и отдыхе, но и принести реальную экономическую выгоду. Поэтому рекреационная сфера в процессе рыночной трансформации экономики должна занять одно из ведущих мест в структуре хозяйственного комплекса. Формирование высокоразвитого рынка рекреационных услуг требует учета особенностей функционирования рекреационных систем, основу которых составляют природные и историко-культурные ресурсы, материально-техническая база, отдыхающие.

*Ключевые слова:* рекреация, физическая рекреация, реабилитация, рекреационная сфера, досуг, оздоровление, здоровье.

**Moroz Y. Becoming Recreational Areas**

The article deals with the problem of reforming the recreational areas becoming sphere of physical recreation as a scientific field as one of the leading ways to restore health outreach, because Ukraine has great recreational potential, effective development which can ensure not only better meet the needs of the population in the rehabilitation and recreation but also bring real economic benefits.

Reform of the national economy is connected with deep structural changes in all spheres of public life, the transformation of economic complex of Ukraine, the implementation of an effective regional policy, etc. No less important is the search of rational methods and ways to enhance the development of those activities for which there are all necessary conditions are in its social impact and economic impact can compete with traditional industries. Among these kind of "cores of growth" takes priority recreation area. During recreation understand the biological activity of human physical potential direction for improvement of mental and spiritual forces oslablyayutsya in the process of disease.

Ukraine has great recreational potential, effective development which can ensure not only better meet the needs of the population in the rehabilitation and rest, but also bring real economic benefits. Therefore, in the recreational area of market transformation of the economy should take a leading position in the structure of economic complex. Formation of highly developed market of recreational services requires consideration of the functioning recreation systems that are based on natural, historical and cultural resources, physical infrastructure, rest. Features multi-use recreational resources, subordination of recreational facilities infrastructure, the specifics of production and providing recreational services today are crucial in the process of market reform.

*Key words:* recreation, physical recreation, rehabilitation, recreational area, leisure, recreation and health.

Стаття надійшла до редакції 19.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

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

УДК [796.41:613.71]

**О. Ф. Очкалов**

### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ РАСТЯЖЕК С ПОМОЩЬЮ ПАРТНЕРОВ**

Выдвижение проблем здоровья в число приоритетных задач общественного и социального развития обуславливает ее теоретической и практической разработки, необходимость применения соответствующих исследований и выработки методических и организационных подходов к сохранению здоровья, его формированию и развитию. Одним из основных факторов влияющих на здоровье молодежи, является физическое воспитание, которое в настоящее время требует своего совершенствования. Наиболее важным компонентом всей системы реконструкции физического воспитания в ВУЗе должен стать оздоровительный аспект, так как здоровье имеет ценность и определяет качество обучения.

В этой связи необходимо предусмотреть возможность создания большого числа альтернативных программ, которые бы позволили бы учителям физической культуры использовать свой творческий, педагогический, организационный и спортивные потенциалы [6, с. 18]. Среди нетрадиционных методик оздоровления можно выделить системы оздоровления М. Норбекова, А. Левшинова, Г. Шаталовой, К. Ниши, йога, дыхательную гимнастику А. Стрельниковой, а также можно выделить и выполнение растяжек с помощью партнеров.

Анализ последних исследований и публикаций убеждает нас в том, что проблеме расслабления уделяется большое внимание исследователями, которые работают в области физиологии, психологии, теории и методике физического воспитания. Так Г. Бенсоном была рассмотрена проблема уменьшения вредного последствия стресса путем применения расслабления. Е. Зуевым; К. Динейкиным описаны методы и приемы психофизической тренировки, позволяющие резко повысить эффективность физкультурно-оздоровительных занятий за счет включения расслабления. Однако названная проблема требует дальнейшего рассмотрения.

Цель статьи проанализировать информацию из современных литературных источников по проблеме выполнение растяжек с помощью партнеров и определить методику ее применения.

Изложение основного материала исследования. При растягивании разных частей и всего тела в соответствующих направлениях происходит чередование напряжения и расслабления в мышцах. Меняя силу и направление нагрузки, используя различные приемы растяжек и комбинируя их в определенных сочетаниях, можно задействовать многие группы мышц. Воздействуя на мышечную деятельность человека



растяжками, повышается его двигательная активность, улучшается подвижность суставов. Установлено, что переживания, длительные психотравмирующие состояния, особенно на фоне переутомления и физических недугов, провоцируют нарушения деятельности вегетативной нервной системы, желез внутренней секреции и внутренних органов [3, с. 34]. Это вызывает осложнения в работе сердечно-сосудистой системы, а также изменения в мышцах и соединительных тканях.

От степени мышечного напряжения, как известно, зависит интенсивность потребления кислорода. При расслаблении мышц снижается потребность в кислороде и, соответственно, уменьшается поток импульсов, идущих от рецепторов мышц, связок, суставов и центральной нервной системы. Мышечная релаксация, используемая в различных вариантах, помогает регулировать нервные процессы. Переход от напряжения мышц к расслаблению и снова к напряжению способствует своеобразной гимнастике нервных центров [2, с. 11].

Лучший способ снимать ненужное напряжение – это умение дифференцированно расслабляться, достигая такого состояния, когда в отдыхающих клетках интенсивно происходят восстановительные процессы. Расслабление помогает приостановить ненужное расходование энергии, быстро нейтрализует утомление, снимает нервное напряжение, дает ощущение покоя [5, с. 67].

Большое значение в жизнедеятельности человека имеет хорошая осанка. При плохой осанке позвоночник деформируется, нагрузка на суставы, связки, мышцы распределяется неправильно, отчего страдает вся опорно-двигательная система. Для профилактики различных заболеваний позвоночника, чтобы укрепить его связочный аппарат, рекомендуется выполнять физические упражнения с разнообразными движениями позвоночника, а также упражнения, укрепляющие мышцы спины, так как они поддерживают позвоночник и несколько уменьшают нагрузку на межпозвоночные диски. Очень полезны упражнения на растяжение. Различными способами вытяжений лечат тяжелые формы радикулитов и остеохондрозов. Когда мы растягиваем позвоночник, увеличиваются межпозвоночные промежутки, уменьшается сдавливание нервов, восстанавливается циркуляция крови и лимфы в пораженной зоне позвоночника, снимаются рефлекторные боли [4, с. 74].

Упражнениями на растягивание тела можно заниматься индивидуально или в группе – в любом случае они будут полезны. Когда растяжки выполняются в группе, то растягиваемый партнер пассивен, ему помогают другие. Такие растяжки имеют ряд преимуществ перед активными. Они разнообразнее, могут быть более интенсивными по силе и захватывать большую площадь тела, а человек при этом напряжен значительно меньше. Кроме того, создается хороший эмоциональный фон, что уже само по себе благотворно влияет на состояние каждого из нас.

Во время растяжки в мышцах не должно быть напряжения, а только ощущение мягкого растягивания. Растягивание должно быть нерезким, без лишнего усилия. Натяжение желательно проводить по оси мышечного волокна с постепенным растяжением, не причиняя беспокойства и неприятных ощущений. Растяжки делают постепенно, начиная с дистальных отделов (руки и ноги), а затем переходя к позвоночнику. Необходимо обратить внимание на то, что при растягивании ног воздействие оказывается на поясничный отдел позвоночника, при растягивании за руки – на грудной отдел [1, с. 9]. И только после растягивания ног и рук можно приступить к одновременной растяжке всего позвоночника, когда участника растягивают, взяв за руки и ноги. Желательно при растяжке менять угол разведения ног и рук, что позволяет воздействовать на позвоночник с большей силой. Наиболее действенна растяжка – с подъемом когда усиливается натяжение и растягиваемый отрывается от пола.

Правильное выполнение растяжки за руки можно проконтролировать следующим образом. При хорошем натяжении всех звеньев (кисть – локоть – позвоночник – тазобедренный сустав – коленный сустав-стопа) создается ощущение легкости и свободы. Если отвести ногу в сторону или согнуть ее в колене, кинематическая цепь разрывается и состояние легкости пропадает в смещенном участке ноги. Таким образом, кинематическая цепь и ее направленность в растяжке играют большую роль, и это необходимо учитывать.

Каждая растяжка складывается из чередования напряжения и расслабления и исходного состояния. Следует обратить особое внимание на последовательность и продолжительность действий.

1. Пассивный участник принимает исходное положение, расслабляется. Это продолжается 2-5 секунд.
2. Производятся хваты 3-5 секунд.
3. Выполняется непосредственно растягивание: минимальная длительность 3-5 с., средняя 5-7 с., максимальная 7-9 с.
4. Выход из растяжки (возвращение в исходное положение) 3-7 с.
5. Расслабление в исходном положении 3-9 с.

Растяжки свыше 9 секунд рекомендуется лишь хорошо подготовленным, тренированным людям [1, с. 16]. Это связано с тем, что растяжки исполняются преимущественно в изометрическом режиме, а как известно, длительность выполнения упражнения в изометрическом режиме свыше 7-9 секунд не дает выраженного расслабляющего эффекта и в отдельных случаях вызывает явные вегетативные сдвиги, что характерно для тренировочного урока. Здесь же задачей является снятие психоэмоционального и физического напряжений, которые наступают при слишком больших нагрузках у спортсменов, рабочих и людей других профессий при интенсивном и длительном умственном или физическом труде.

Рекомендуется следующая схема занятий по растяжкам:

1. Минимальная длительность 3 минуты (3-5 растяжек).
2. Средняя 4-6 минут (5-7 растяжек).
3. Максимальная 7-9 минут (7-9 растяжек).

Величина усилий натяжения:

1. Минимальное усилие 5-7 кг.
2. Среднее 8-12 кг.
3. Максимальное 15-25 кг.

Первые растяжки желательно выполнять с минимальным и средним натяжением. Последующие занятия можно проводить с максимальным усилием.

Правила растяжки.

- все активные участники растяжки должны тянуть с одинаковым усилием, мягко, в одной плоскости, не допуская перекоса, чтобы руки не сгибались в локтях;
- растяжка может выполняться как на вдохе, так и на выдохе;
- при растяжке необходимо иметь обратную связь, т. е. активный участник задает вопросы: «Тянется ли рука? Как себя чувствуете? Не беспокоит ли что-нибудь» Это поможет сориентироваться в ситуации, принять нужные меры и правильно выбрать последующие упражнения;
- движения должны быть мягкими и медленными;
- нельзя выполнять растяжки в быстром темпе;
- безболезненное растяжение мышц и связок достигается медленным темпом и постепенным увеличением усилий[1, с. 42].

Для успешного проведения растяжек важно научиться правильно выбирать то или иное исходное положение, наиболее выгодное в каждом конкретном случае. Исходное положение может быть вертикальным или горизонтальным. Горизонтальные позы: лежа на животе, на спине и боку. Положение рук и ног в этих позах бывает различным: руки вдоль туловища, за головой, в стороны; ноги врозь, ноги вместе или ноги шире плеч. Вертикальные позы: стоя, сидя, сидя на пятках. Приняв исходное положение, необходимо максимально расслабиться.

При выполнении упражнений в растяжках применяются различные хваты: обратный, захват, обхват, решетка.

Обратный – хват «рукопожатие». Левая рука сжимает ладонь левой руки партнера, правая – правую ладонь. Большой палец ложится строго между 1-й и 2-й пястными костями.

Обратный хват одной руки партнера двумя руками – одной рукой производится обратный хват «рукопожатие», ладонь второй руки ложится на тыльную сторону одноименной руки партнера, ближе к лучезапястному суставу.

Захват – ладонь накладывается на лучезапястный сустав руки партнера, большой и указательный пальцы обхватывают предплечье в области лучезапястного сустава, три других пальца фиксируют сустав.

Обхват – выше локтя разноименными руками. Правой рукой захватываем левую руку партнера выше локтя, в области плеча, партнер

фиксирует свою кисть на вашей руке. Аналогично проводится обхват левой рукой правой руки партнера.

Необходимо помнить о вреде форсированных нагрузок. Особенно быть осторожным при удержании партнера в висе на руках и ногах: обязательно сохранять прямое положение спины и рук [1, с. 25].

Выводы. Растяжки способствуют приобретению навыка глубокого расслабления, что благотворно влияет на эмоциональную сферу.

Регулярное применение растяжек укрепляет мышечно-связочный аппарат рук, ног и туловища, восстанавливает гибкость суставов и позвоночника, повышает работоспособность и способствует снятию психоэмоциональных и физических перегрузок.

Дальнейшие исследования планируется провести в направлении более досконального изучения расслабления при проведении растяжек с помощью партнеров.

#### **Список использованной литературы**

1. **Зуев Е. И.** Волшебная сила растяжки / Е. И. Зуев. – М. : Советский спорт, 1990. – 64 с.
2. **Иванов Н. Н.** Йога: Терапевтические упражнения. Позы. / Н. Н. Иванов. – Мн. : Харвест, 2012. – 96 с.
3. **Левшинов А. А.** Самая полезная гимнастика в мире. /А. А. Левшинов. – М. : Хранитель, 2008. – 119 с.
4. **Менхин Ю. В.** Оздоровительная гимнастика: теория и практика / Ю. В. Менхин., А. В. Менхин. – Ростов н/Д. : Феникс, 2002. – 384 с.
5. **Норбеков М. С.** Уроки Норбекова: дорога в молодость и здоровье / М. С. Норбеков – СПб. : Питер, 2012. – 192 с.
6. **Ситель А. Б.** Соло для позвоночника / А. Б. Ситель – М. : Метафора, 2006. – 224 с.

#### **Очкалов А. Ф. Методика проведения растяжек с помощью партнеров**

В статье на основе анализа данных литературных источников было выявлено, что при растягивании разных частей и всего тела в соответствующих направлениях происходит чередование напряжения и расслабления в мышцах. Меняя силу и направление нагрузки, используя различные приемы растяжек и комбинируя их в определенных сочетаниях, можно задействовать многие группы мышц. Воздействуя на мышечную деятельность человека растяжками, повышается его двигательная активность, улучшается подвижность суставов.

Различными способами вытяжений лечат тяжелые формы радикулитов и остеохондрозов. Когда мы растягиваем позвоночник, увеличиваются межпозвоночные промежутки, уменьшается сдавливание нервов, восстанавливается циркуляция крови и лимфы в пораженной зоне позвоночника, снимаются рефлекторные боли.

*Ключевые слова:* состояние покоя, расслабление, растяжки, медитация, внимание, сознание.

**Очкалов А. Ф. Методика проведення вправ на розтягування за допомогою партнерів**

У статті на основі аналізу даних літературних джерел було виявлено, що при розтягуванні різних частин і всього тіла у відповідних напрямках відбувається чергування напруги і розслаблення у м'язах. Змінюючи силу і напрям навантаження, використовуючи різні прийоми розтяжок і комбінуючи їх в певних поєднаннях, можна задіяти багато груп м'язів. Впливаючи на м'язову діяльність людини розтяжками, підвищується його рухова активність, поліпшується рухливість суглобів. Різними способами розтягувань лікують тяжкі форми радикулітів та остеохондрозів. Коли ми розтягуємо хребет, збільшуються міжхребцеві проміжки, зменшується здавлювання нервів, відновлюється циркуляція крові і лімфи в ураженій зоні хребта, знімаються рефлексорні болі.

*Ключові слова:* стан спокою, розслаблення, розтягування, медитація, увагу, свідомість.

**Ochkalov A. The Methodology of the Stretch Marks with the Help of Partners**

In article on the basis of the analysis of the literary sources it was found that when stretching the different parts and whole body in the corresponding directions there is an alternation of tension and relaxation in muscles. Changing the strength and direction of the load, using different methods of stretching and combining them in specific combinations, you can use many muscle groups. By acting on the muscular activity of the person stretching, increases physical activity, improves movement of joints.

Different ways of vyrajenii treat severe forms of radiculitis and osteochondrosis. When we stretch the spine, increasing the intervertebral intervals, reduces the compression of the nerves, restores the circulation of blood and lymph in the affected area of the spine, removed the reflex pain.

During a stretch in the muscles should not be tension, but only a feeling of mild stretching. Stretching should be mild, without much effort. The tension is preferably carried out along the axis of the muscle fiber with gradual stretching without causing disturbance and discomfort. Stretch marks do gradually, starting with the distal (hands and feet), and then turning to the spine.

*Key words:* rest, relaxation, stretching, meditation, attention, and consciousness.

Стаття надійшла до редакції 20.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04. 2017 р.

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

УДК 797.2:796.412

**О. Д. Шинкарьова, О. В. Отравенко**

**ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ МЕТОДИКИ ВИКОРИСТАННЯ  
ОЗДОРОВЧОГО АКВАФІТНЕСУ**

Проблеми руху і здоров'я мали велику актуальність ще в Давній Греції і в Римі. Давньоримський лікар Гален в своїй праці «Майстерність повертати здоров'я» писав: «Тисячу і тисячу раз повертав я здоров'я своїм хворим за допомогою фізичних вправ». Грецький філософ Аристотель виказав думку про те, що ніщо так сильно не руйнує організм, як фізична бездіяльність. Великий лікар Гіппократ не тільки широко використовував фізичні вправи під час лікування хворих, але і обґрунтував принципи їх застосування. Він писав: «Гармонія функцій є результатом правильного відношення суми вправ до здоров'я даного суб'єкта». Медики всіх часів одностайно застерігали: недостатня рухова активність підриває здоров'я, старить людину, наближає її смерть [3; 8].

В теперішній час раціональна організація рухової активності набула особливої актуальності внаслідок порушення балансу між вжитою їжею, фізичними навантаженнями і відпочинком людини. Сталось порушення одного з основних принципів світостворення – принципу рівноваги. Організм людини чудово збалансований. Кожному з нас потрібна цілком конкретна кількість різноманітної їжі, рухової активності, сну та відпочинку. Дитина інстинктивно і практично безперервно рухається. Активні рухи їй необхідні для розвитку так само як їжа, повітря і сон. Але з віком рухові інстинкти згасають, а свідомість не завжди спонукає нас до забезпечення організму життєвої збалансованості. Тут важливо знати, що не тільки брак рухової активності, їжі, сну і відпочинку, але і їх надмірність ведуть до порушення рівноваги в його функціональних системах. З віком згубний вплив недостатньої рухової активності на стан нашого здоров'я лише поглиблюється [1; 2; 4; 7; 9]. У людей, в яких недостатня рухова активність, порушується обмін речовин, погіршується функція дихання, травлення, виникають застійні явища. Все це супроводжується зниженням витривалості, падінням працездатності. Суттєво підвищується імовірність серцево-судинних та інших захворювань, надмірної маси тіла [1; 3; 5].

Доведена велика роль фізичної культури в профілактиці різних захворювань. Раціональна рухова активність, перешкоджає розвитку цих небажаних явищ, стає загальнопрофілактичним засобом. Систематичні заняття різноманітними аеробними вправами сприяють підвищенню споживання кисню організмом, збільшують капіляризацію м'язів, покращують роботу серцево-судинної, дихальної систем, обміну речовин і цим самим перешкоджають виникненню різних захворювань [6; 10]. На сьогоднішній день розроблені і практично випробувані авторські

комплекси і програми фізичних вправ оздоровчої спрямованості для масового використання. Основні їх переваги – доступність, простота реалізації і ефективність. Імовірно, що використання сучасних методів та засобів оздоровчого напрямку зможуть знизити рівень захворювання у людей всіх категорій віку, статі, та з іншими ознаками. Мета дослідження – розкриття змісту впровадження оздоровчих систем з метою оздоровлення та активного відпочинку. Визначення важливості застосування сучасної системи оздоровчої фізичної культури на прикладі аквааеробіки. Аквафітнес – система фізичних вправ вибіркової спрямованості в умовах водного середовища, що виконує, завдяки своїм природним властивостям, роль природного багатофункціонального тренажера.

Підкреслимо, що оздоровчий вплив засобів аквафітнесу обумовлено активізацією найважливіших функціональних систем організму, високою енергетичною вартістю виконуваної роботи, феноменом гравітаційного розвантаження опорно-рухового апарата, наявністю стійкого ефекту, що гартує. Систематичні заняття у воді показані без обмежень всім практично здоровим людям будь-якого віку й характеризуються широким спектром цільової спрямованості: лікувально-профілактичної, навчальної, рекреативної, кондиційної, спортивно-орієнтованої.

У цей час аквафітнес являє собою різноманітні комбінації вправ виборчої спрямованості, які з певною умовністю можна розділити на 3 групи:

- дистанційне плавання з використанням спортивних, змішаних і самотніх способів, у режимах різних тренувальних методів, з повною координацією рухів і по елементах, а також плавання під водою;

- ігри у воді: від елементарних-рухових і безсюжетних до програмних, спортивно-орієнтованих з елементами змагань, рекреативно-розважальні заходи, пірнання, стрибки у воду, варіанти прикладного плавання;

- нові форми рухової активності в умовах водного середовища, чий пріоритет над загальноприйнятими варіантами оздоровчого плавання забезпечує наявність наступних факторів:

- а) охоплення більше широкого кола тих, що займаються, у тому числі не вміють плавати, осіб з обмеженою руховою активністю, жінок у до- і післяпологовому періоді, хворих у стадії реабілітації та ін.;

- б) можливість диференційованого впливу на морфофункціональні показники організму шляхом використання різних по характері рухів;

- в) високий емоційний стан на проведених заняттях, забезпечуваний музичним супроводом колективно виконуваних вправ при активній демонстративній участі інструктора;

- г) великий вибір додаткових технічних засобів (кола, пояси для опори й зміни плавучості, дощечки, м'ячі, труби, «колоди», ласті, перетинчасті рукавички, платформи, гірки, хвильові гідроєфекти та ін.);

д) можливість ефективного використання басейнів різної конфігурації, а також природних водойм;

є) практично безпечні умови проведення занять із будь-яким контингентом.

Структура й зміст занять традиційного й нового компонентів аквафітнесу, а також умови їхнього проведення мають ряд істотних відмінностей. Сучасні технології акватичних програм характеризуються більше широким діапазоном засобів впливу на організм, тих що займаються, пред'являючи в ряді випадків досить жорсткі вимоги до параметрів плавальних басейнів.

У зв'язку з тим, що розробка й практична реалізація сучасних варіантів аквафітнесу сполучені з різними методологічними підходами, використанням приватної, нерідко довільної термінології й нестандартного встаткування, їхня типологічна характеристика вимагає обліку неоднакових за рівнем значимості системообразуючих факторів, таких, як переважна спрямованість застосовуваних вправ, характер локомоцій вихідних, базових дисциплін, арсенал технічного забезпечення занять, специфіка контингенту та ін.

На практиці всі ці різноманітні форми рухової активності рідко представлені у вигляді ізольованих, самостійних комплексів. Об'єднані в програмі інтегративного характеру, широко відомої за назвою аквааеробіка, вони є ланками загального технологічного процесу, спрямованого на рішення цілого ряду завдань, у числі яких:

- підвищення дієздатності серцево-судинної й дихальної систем;
- розвиток сили різних м'язових груп;
- збільшення гнучкості й амплітуди рухів найважливіших суглобних зон; корекція фігури;
- поліпшення психоемоційного стану що займаються.



*Рис. 1. Засоби аквааеробіки.*



Із цією метою в заняттях аквааеробікою вибірково використовуються оптимальні співвідношення основних, додаткових й альтернативних засобів впливу (рис. 1) навантажувальної вартості (від перебування у воді без рухів до виконання роботи при ЧСС до 160–180 уд./хв.-1), заняття аквааеробікою виконуються у формі персонального й групового тренінгу, для дітей і людей похилого віку, у класах для жінок у до- і післяпологовому періоді, а також з використанням високоінтенсивного тренування.

Вправи аквааеробіки можуть бути представлені у вигляді самостійної програми, повністю реалізованої у воді, і бути частиною комплексного заняття, до складу якого входять різні варіанти аеробних вправ (ходьба, біг, їзда на велосипеді, ходьба на лижах, рухливі ігри, бодібілдинг, стретчинг та ін.).

Основні рухи аквааеробіки виконуються в наступних вихідних положеннях: стоячи, у напівприсядках, лежачи, з рухливою і нерухомою (бортик басейну) опорою, на мілководді (глибина 30-50 см), середній глибині (рівень води від пояса до плечей), при безопорному положенні на глибокому місці, із предметами й підтримкою партнерів.

Один з розповсюджених варіантів аквааеробіки – заняття по системі кругового тренування, побудовані за загальноприйнятою структурою уроку. Кратність тренувань тривалістю 30-60 хв. – від 2-3 разів у тиждень. Розминка (10–15 % загального часу) включає дихальні вправи, ізольовані й комплексні рухи рук, ніг і тулуба із проробленням основних суглобних з'єднань (гомілковостопного суглоба, коліна, стегна, хребта, плеча, плечового пояса й ліктя), а також м'язових груп від локальних до регіонального. Вправи виконуються в діапазоні інтенсивності 50–60 акц./хв.<sup>-1</sup>.

Основна частина заняття (70–75 % його тривалості) будується на основі ходьби (50–150 акц./хв.<sup>-1</sup>), перегони, стрибків з амплітудою, що збільшується, і частотою (до 115 акц./хв.<sup>-1</sup>), рухів руками (50-60 акц./хв.<sup>-1</sup>), тулубом (30-60), ногами (50-60) у режимі акваджогінга, аквабілдинга, акваданса та ін.

Як правило, даний відрізок заняття включає найбільш значний обсяг роботи («аеробний пік»), якому передую спеціальна розминка відповідного характеру. Важливою частиною заняття є елементи початкового навчання синхронному плаванню («фламінго», «балетна нога», «подвійна егкбіте»), використання так званих «ігрових станцій» для індивідуального тренування виборчого характеру, а також «аеробні хвили», що представляють собою швидкісні перетинання всієї площі басейну в різних напрямках різноманітними способами.

Заклучна частина заняття будується на основі повільних композицій з використанням аквастретчинга й гідрорелаксації.

Оптимізація засобів впливу в аквафітнесі відбувається по декількох напрямках: за рахунок зміни рівня води, шляхом диференціації амплітуди, темпу, координаційної складності рухів, підбора адекватних

температурних режимів. Характерна тенденція – широке впровадження комп'ютерних технологій й інноваційних концепцій водних тренажерів типу «Гідрофорс», «Акваспайдер», «Аквакрузер» та ін.

Значний фізкультурно-оздоровчий потенціал й універсальний характер впливу сучасних засобів аквафітнесу дозволяють ефективно використати їх для підвищення УФС різного контингенту. Із цією метою розроблені альтернативні підходи до побудови окремих програм, що припускають застосування комплексних і локальних вправ, спрямованих на розвиток основних фізичних якостей і необхідних рухових навичок, різні по навантажувальній вартості варіанти кругового й інтервального тренування, а також спеціальні комплекси для дітей, осіб літнього віку.

Особлива увага при цьому приділяється виборчому характеру впливу на організм тих, що займаються, аквааеробікою переважно аеробної й силової спрямованості.

Порівняльний аналіз тренувальних занять показав, що «аеробні» комплекси (акваданс, акваджогінг, аквастеп та ін.) відрізняються значним темпом виконання рухів, що включають одночасну роботу великих м'язових груп ніг, тулуба й плечового пояса, відсутністю пауз відпочинку між серіями вправ, що визначає більше високу середню ЧСС протягом заняття.

«Силовий» варіант аквааеробіки (аквабілдінг, акваформінг, ватерпауер і т.д.) характеризується акцентованим «проробленням» певних м'язів протягом 60-90 сек., що можливо при істотному зменшенні загальної кількості виконуваних рухових дій (щільність заняття залишається високою) і менш значних середніх величинах ЧСС.

Виявлені розходження реакції серцево-судинної системи під час занять аквааеробікою, що мають неоднакову спрямованість, свідчать про необхідність диференційованого підходу до формування груп що займаються. Зокрема, «силовий» варіант кращий для людей з невисоким рівнем фізичної підготовленості.

Облік рівня фізичного стану осіб, що освоюють акватичні програми, є обов'язковою умовою рішення загальних і приватних питань раціональної побудови фізкультурно-оздоровчих занять у воді. Дотримання цих умов дозволить уникнути ризику використання неадекватних навантажень, буде сприяти зміцненню здоров'я й підвищенню рухових можливостей що займаються.

Отже, знання і дотримання теоретико-методичних основ оздоровчої фізичної культури на прикладі аквааеробіки забезпечує позитивний вплив на організм, профілактику захворювань, покращує стан здоров'я та працездатність людини.

У процесі використання всіх форм оздоровчої фізичної культури необхідно забезпечувати регулярність, контроль за навантаженням відповідно до індивідуальних можливостей займаючихся. Регулярне застосування оздоровчих фізичних вправ і загартовуючих процедур

покращує життєвий тонус організму, загальний стан імунної системи, працездатність і попереджує передчасне старіння.

У подальшому плануємо більш детально описати методику викладання оздоровчої аквааеробіки.

#### **Список використаної літератури**

1. **Амосов Н. М.** Раздумия о здоровье / Н. М. Амосов. – 3-е изд. доп. и перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
2. **Готовцев П. И.** Долголетие и физическая культура / П. И. Готовцев. – М. : Физкультура и спорт., 1985. – 99 с.
3. **Гутько И. П.** Азбука здоровья / И. П. Гутько, В. А. Соколов, К. К. Забаровский. – Минск : Полымя, 1988. – 175 с.
4. **Линець М. М.** Витривалість, здоров'я, працездатність / М. М. Линець, Г. М. Андрієнко. – Львів, 1993. – 131 с.
5. **Озоленъ П. П.** Адаптация сосудистой системы к спортивным нагрузкам / П. П. Озоленъ. – 2-е изд., перераб. и доп. – Рига : Знание, 1984. – 543 с.
6. **Перевозников А. С.** Оздоровительный потенциал двигательной активности студентов нефизкультурных вузов / А. С. Перевозников, В. М. Шапошникова // Теория и практика физической культуры. – 2008. №1. – С. 59–61.
7. **Розенцвейг С.** Красота – в здоровье / С. Розенцвейг Пер.с англ. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 224 с.
8. **Теория и методика физического воспитания.** В 2-х томах. Под ред. Т. Ю. Крुцевич. – К. : «Олимпийская литература», 2003. – Т. 2. – 392 с.
9. **Холодов Ж. К.** Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений./ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд. испр. и доп. – М. : Издательский центр «Академия», 2007. – 480 с.
10. **Хоули Э. Т.** Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 368 с.

#### **Шинкарьова О. Д., Отравенко О. В. Теоретичні основи методики використання оздоровчого аквафітнесу**

У статті основну увагу приділено пошуку ефективних методичних підходів для прищеплення інтересу до систематичних занять руховою активністю та впровадження новітніх технологій у систему фізичного виховання оздоровчої спрямованості, серед яких аквааеробіка набирає широкої популярності.

Розкриті зміст та методи впровадження аквааеробіки з метою закаливання, оздоровлення та активного відпочинку. Узагальнена методика, дозування навантаження, різні форми проведення і застосування аквафітнесу у людей різних категорій віку та статі. Надані основні, додаткові і альтернативні засоби, структура й зміст занять традиційного й нового компонентів аквафітнесу.

Подана загальна характеристика застосування оздоровчої спрямованості програми на прикладі аквафітнесу, як засобу профілактики захворювань і покращення стану здоров'я та працездатності людини.

*Ключові слова:* методи, засоби, структура, оздоровча спрямованість, зміст, аквафітнес, фізичні вправи, працездатність, навантаження.

**Шинкарева Е. Д., Отравенко О. В. Теоретические основы методики использования оздоровительного аквафитнеса**

В статье основное внимание уделено поиску эффективных методических подходов для привития интереса к систематическим занятиям двигательной активностью и внедрение новейших технологий в систему физического воспитания оздоровительной направленности, среди которых аквааэробика набирает широкую популярность.

Раскрыты содержание и методы внедрения аквааэробики с целью закаливания, оздоровления и активного отдыха. Обобщена методика, дозировка нагрузки, различные формы проведения и применения аквафитнеса у людей различных категорий возраста и пола. Представлены основные, дополнительные и альтернативные средства, структура и содержание занятий традиционного и нового компонентов аквафитнеса. Представлена общая характеристика применения оздоровительной направленности программы на примере аквафитнеса, как средства профилактики заболеваний и улучшения состояния здоровья и работоспособности человека

*Ключевые слова:* методы, средства, структура, оздоровительная направленность, содержание, аквафитнес, физические упражнения, работоспособность, нагрузка.

**Shynkareva O., Otravenko O. Theoretical Foundations of Using Recreational Aqua Fitness Technique**

The article focuses on the search for efficient methodological approaches to instilling interest to regular physical activity classes and the introduction of new technologies into the system of physical education with recreational focus, including water aerobic, which is gaining popularity.

The article reveals contents and methods for the implementation of aqua fitness for the purpose of tempering, health improvement and active rest. It generalizes technique, loading, various forms of conduction and application of aqua fitness in people of different age and sex. It presents main, additional and alternative means, structure and content of classes, including traditional and innovative components of aqua fitness. It provides general characteristics for the use of recreational program by the example of aqua fitness as means of disease prevention and improvement of health and human performance.

Aqua fitness is a system of exercises with elective direction in condition of the aquatic environment, which performs the role of natural multifunctional training device due to its natural properties.

Regular application and use of all forms of recreational physical culture and tempering activities improves vitality, general condition, performance efficiency and prevents premature aging of a person. Constant increase of time

for recreational exercises is a main trend that should determine the physical activity of the person till the old age.

*Key words:* methods, means, structure, recreational focus, content, aqua fitness, physical exercises, performance efficiency, load.

Стаття надійшла до редакції 15.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

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

## **ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

УДК 378.14

**О. М. Бурка**

### **ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ РЕАБІЛІТОЛОГІВ ДО ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

Здоров'я людини з прадавніх часів вважається найважливішою цінністю людства, адже у разі відсутності здорового працездатного населення якісне функціонування суспільства не є можливим.

Суспільна потреба у збереженні, відновленні та зміцненні здоров'я населення, а також бажання громадян нашої країни бути здоровими, породжує попит на фахівців-реабілітологів, так як вони поєднують в собі знання медичного та фізкультурного напрямку.

Соціальне значення професії реабілітолога підкріплюється тим, що лікування за допомогою вправ та інших засобів фізичної реабілітації прискорює одужання та забезпечує системний вплив на організм пацієнтів без використання додаткового медичного устаткування, зводячи до мінімуму матеріальні витрати. При цьому, знання фахівцями-реабілітологами нозологій, патологій та основ лікарсько-педагогічного контролю знижує можливість помилки у процесі відновлення.

Реагуючи на потреби суспільства, держава приділяє увагу підготовці фахівців з фізичної реабілітації у ВНЗ, створюючи умови для навчання за спеціальністю на двох рівнях – бакалавра та магістра.

*Мета:* полягає в аналізі сучасного стану підготовки майбутніх реабілітологів до використання фізкультурно-оздоровчих технологій

*Завдання:*

- дослідити сучасний стан проблеми підготовки майбутніх реабілітологів;
- з'ясувати необхідність підготовки до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності фахівця з фізичної реабілітації.

*Методи:* для вирішення поставлених завдань було використано метод аналізу та узагальнення наукових джерел і матеріалів мережі Інтернет.

У відповідності до Наказу Міністерства освіти і науки України «Про затвердження і введення в дію стандартів вищої освіти із галузей знань», фізичну реабілітацію разом зі спеціальностями медичної сфери віднесено до напрямку «Охорона здоров'я».

Проте, реалії професійної діяльності реабілітологів вимагають від них не тільки лікувальних знань і умінь, а й умінь використання засобів фізичної культури, спрямованих на відновлення та підтримку здоров'я

пацієнтів. Одним з них виступають фізкультурно-оздоровчі технології, під якими, зазвичай розуміють програми дій, спрямованих на системну організацію локомоцій людини засобами фізичної культури з метою зміцнення здоров'я та профілактики захворювань.

Цей засіб фізичної реабілітації широко застосовується для корекції та повернення здоров'я та рівня працездатності населення України та світу. Адже як відомо розвиток за збереження фізичного та інтелектуального здоров'я нації відбувається через фізичну активність (Іваночко). А робота у аеробному режимі покращує розвиток психомоторних та професійно важливих якостей, вмінь та навичок (Самбур), а систематичні заняття стимулюють зростання показників рівня та якості здоров'я (Л. Букова, Є. Урюпін) [8].

ФОТ є універсальним засобом оздоровлення. С. Крошка і О. Матліна у своєму дослідженні демонструють можливість застосування різних оздоровчих технологій (степ-аеробіка, імунна аеробіка, звірбіка) для дітей дошкільного віку, адже вони сприяють покращенню показників кардіо-респіраторної системи, формування правильної постави, зміцненню м'язів, нормалізації функціонування нервової системи без використання додаткового устаткування, а що найважливіше – без медикаментозного втручання [9].

Фізкультурно-оздоровчі технології є гнучким та дієвим засобом профілактики та відновлення рівня здоров'я. Важливе місце вони займають у сучасних програмах фізичного виховання у школі. Адже ФОТ не змінюють логіку навчально-виховного процесу та відмінняють жорстку нормативність занять. А варіативність, розробка та впровадження новітніх засобів фізкультурно-оздоровчого характеру на уроках фізкультури додає привабливості та стимулює зацікавленість у їх відвідуванні [6; 7].

Основними показниками функціонального здоров'я є рівень розвитку фізичних якостей та часу відновлення після навантаження. В. Іваночко у своєму дослідженні наводить докази зростання вдвічі показників гнучкості, швидкості, швидкісної витривалості та відновлення показників серцево-судинної системи після навантаження як результат впровадження в заняття фізичної культурою в ВНЗ.

В іншому дослідженні цього автора, що стосується вже підвищенню рівня здоров'я студенток, що віднесені до спеціальної медичної групи, наведено позитивну динаміку підвищення рівня здоров'я. Так наприкінці дослідження середній рівень здоров'я збільшився з 64 до 92%.

ФОТ є не лише засобом корекції здоров'я, а й може використовуватись як частина процесу виховання. М. Верховська рекомендує на засадах фізкультурно-оздоровчих технологій здійснювати навчання здоровому способу життя студентів. Адже даний засіб містить в собі усі потрібні принципи для збільшення кількості здорового населення країни: сприяння розвитку вибіркового, позитивного

ставлення до ФОТ, індивідуальність, діяльність підходу (забезпечення самоосвіти та самовдосконалення) та ін. [5].

В сучасному світі жінка відіграє істотну роль у функціонуванні країни, найголовніша функція – материнство та виховання дітей – лежить на їх плечах. А отже підтримка та збільшення рівня здоров'я є актуальною проблемою сьогодення. У роботах М. Івлева, А. Лапутіна, Л. Костюніної та ін. надано докази позитивного впливу фізкультурно-оздоровчих технологій на жіночий організм, а також розроблено конкретні програми та методи для самостійних занять та можливості змінювати види тренувань для підтримання принципу варіативності в фізичному вихованні [2].

Тренувальний ефект ФОТ можна прослідкувати на прикладі впливу занять з фітнесу у чоловіків першого та другого віку. У дослідженні С. Юрчука висвітлені переваги занять фізкультурно-оздоровчими технологіями – підвищення рівня фізичного здоров'я, позитивні зміни у функціональних системах організму, а також підвищення імунітету (значне зменшення кількості респіраторних захворювань) [11].

Як ми бачимо, фізкультурно-оздоровчі технології поширене явище у фізичній реабілітації і фізичному вихованні. Системний вплив даного засобу виводить його на одне з перших місць серед потреб різних верств суспільства у системі здоров'язбереження. Такий високий попит на ФОТ піднімає питання спеціалістів, які будуть проводити, контролювати та оцінювати якість та ефективність обраної методики.

Найголовнішим аспектом у реалізації засобів відновлення та збереження здоров'я є професійно-практична фахівця. Тому треба звернути увагу на стан та склад сучасних програм з підготовки майбутніх реабілітологів.

Аналіз ОПП та ОКХ свідчить про те, що процент практичних фахових дисциплін повільно збільшується з кожним курсом і доходить майже 50 відсотків на магістерському рівні.

Так на першому курсі майбутні реабілітологи отримують теоретичні знання загального характеру (анатомія, фізіологія, біохімія, вступ до спеціальності та ін.), а також практичні навички використання елементів спорту – гімнастики та плавання. На другому курсі до методик викладання додається легка атлетика та рухливі ігри.

Профільні дисципліни практичного характеру починаються з третього курсу, основний акцент робиться на лікувальній фізичній культурі, масажі та елементах спортивних ігор. На четвертому курсі з'являються «Оздоровчі технології фізкультури та спорту», а магістранти вивчають «Професійну кінезіологію», «Адаптивне фізичне виховання» та «Фізичну реабілітацію різних нозологічних форм (в терапії, в педіатрії та ін.)».

Т. Бойчук, М. Голубєва, О. Левандовський роблять спробу створити універсальний навчальний план та закріпити його на державному рівні. Автори наводять конкретні назви дисциплін та їх розташування у процесі навчання. Слід зазначити, що майже все дисципліни мають теоретичних



характер. А практичні дисципліни винесені на останній рік бакалаврату та також починаються з теоретичного вивчення, практична складова реалізується під час практики. Це мотивується тим, що професія реабілітолога багатогранна та потребує від фахівця не лише реалізації засобів фізичної реабілітації, а й мати уявлення про етіологію і патогенез, теорію та методику фізичного виховання, вміти працювати з документами хворих [4].

Що стосується магістерського рівня, то підготовка наразі більш теоретичного характеру, спрямована на вдосконалення та поглиблення отриманих у бакалавраті знань і вивчення спеціальних дисциплін, що стануть фундаментом у подальшій професійній діяльності. Загальний навчальний час включає теоретичну підготовку (нормативні дисципліни – 24/30 кредитів відповідно у професійних та дослідницьких програмах, вибіркові дисципліни – 36/60 кредитів) та практичну підготовку – 21/30 кредитів відповідно до програми [3].

Як ми бачимо більшість досліджень професійної підготовки фахівців з фізичної реабілітації приділені створенню державного стандарту підготовки та визначенню умов для повноцінної ефективної підготовки майбутніх реабілітологів спрямовані на теоретичні розробки та пошуки ідеальних складових підготовки фахівців-реабілітологів. А практична складова зводиться до навчання найпоширенішим засобам фізичної реабілітації – ЛФК та масажу.

Г. Атанов та І. Пустиннікова пропонують оптимізацію підготовки реабілітологів через реалізацію домінування практичного навчання. Вони вважають, що вирішальним має бути характер майбутньої професійної реалізації, а кінцевим результатом – оволодіння навичками та способами дій для реалізації їх на практиці, а не сухе теоретичне закарбовування знань. Отриманні знання мають слугувати поясненням практичних дій та готувати до їх реалізації, а не бути теоретичним баластом. Важливим компонентом якісної освіти реабілітолога є можливість участі у квазіпрофесійній діяльності під час навчання, яка надасть змогу не просто запам'ятовувати інформацію, а вміти реалізувати її на практиці [10].

Але як свідчить аналіз публікацій, що стосуються питання прикладної готовності фахівців з фізичної реабілітації, ми можемо зробити висновок що, основне навантаження для надання та закріплення практичних знань, вмінь та навичок університети покладають на педагогічну, виробничу та навчально-організаційну практики.

Так Н. Бабич у своїй роботі визначає мету кожної з них. Найголовнішим завданням навчально-організаційної практики (2 курс) є створення уявлення майбутнього фахівця про професію цей захід має «учнівську модель», що дозволяє поринути у квазіпрофесійну діяльність.

Педагогічна практика надає можливість отримати реальні вміння зі спілкування та управління верствами населення, що можуть бути одним з контингентів здійснення професійної діяльності. Також важливим досвідом стане отримання практичних вмінь в проведенні та розробці фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Виробнича практика – найважливіший етап професійної підготовки студентів з фізичної реабілітації, адже від майбутнього фахівця вимагають не лише реалізації практичних знань та вмінь (розробка програм, проведення занять з лікувальної гімнастики, масажу, та ін.), а й чіткого дотримання правил та трудової дисципліни.

Для ефективного використання фізкультурно-оздоровчих технологій на практиці необхідно мати достатній рівень прикладної підготовки студентів-реабітологів у ВНЗ. Але сучасний теоретично спрямований підхід у навчанні не може забезпечити якісну підготовку до їх реалізації на практиці та у професійній діяльності. А можливість спроби випробувати ФОТ у реальному житті під час педагогічної практики не відповідає принципам систематичності навчання та зв'язку теорії з практикою [1].

В процесі вивчення та аналізу літературних джерел за темою дослідження, виявлено невідповідності між:

- потребою суспільства у фахівцях, здатних впливати на психофізичний стан клієнтів засобами інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій і спрямуванням навчального процесу на традиційні засоби такого впливу: масаж, лікувальну фізкультуру, а також елементи окремих видів спорту;

- попитом на фізкультурно-оздоровчі послуги та відсутністю належно розроблених педагогічних умов, змісту, форм та методів підготовки майбутніх реабітологів до використання таких технологій у професійній діяльності.

- необхідністю набуття майбутніми реабітологами досвіду використання фізкультурно-оздоровчих технологій і реаліями їхньої професійної підготовки, що характеризується недостатністю методичного забезпечення квазіпрофесійної діяльності;

Розв'язання суперечностей має відбуватися одразу на декількох рівнях:

- теоретичному – виявлення основних понять та дефініцій організації професійної підготовки реабітологів до використання фізкультурно-оздоровчих технологій;

- науково-методичному – розробка концептуальних, теоретичних та методичних основ підготовки фахівців з фізичної реабілітації відповідно до сучасних вимог;

- технологічному – підвищення рівня практичної готовності через впровадження інноваційних методів у підготовку спеціалістів.

Отже, актуальність питання реалізації функцій фізичної реабілітації, недостатній рівень уваги до підготовки фахівців цієї спеціальності до використання ФОТ (при існуючому попиті), наявність невідповідностей у професійній освіті обумовлюють спрямування нашої наукової роботи на розробку та впровадження теоретико-методичного забезпечення підготовки реабітологів до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності.

**Список використаної літератури**

1. **Бабич Н. Л.** Організація та зміст практичної підготовки бакалаврів напряму «Здоров'я людини» / Н. Л. Бабич // Наука і освіта. – 2013. – №4. – С. 60–63.
2. **Бибик Р. В.** Анализ современных оздоровительных технологий используемых в процессе физического воспитания женщин первого зрелого возраста / Р. В. Бибик // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2008. – №4. – С. 16–27.
3. **Бісмак О. В.** Характеристика программы подготовки магистров физической реабилитации в Украине. Проблемы и перспективы / О. В. Бісмак, О. В. Пешкова, О. М. Авраменко // Актуальні проблеми валеології і реабілітації : матеріали Всеукр. наук-практ конф – К., 2011. – С. 78–82.
4. **Бойчук Т. В.** Концептуальні засади становлення і розвитку спеціальності «Фізична реабілітація» в Україні / Т. В. Бойчук, М. Г. Голубева, О. С. Левандовський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2008. – Т. 3. – С. 11–16.
5. **Верховська М. В.** Форми фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів / М. В. Верховська // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. – 2014. – №1. – С. 11–19.
6. **Верховська М. В.** Готовність учителя фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у роботі з учнями загальноосвітніх навчальних закладів як педагогічна проблема / М. В. Верховська // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – 2014. – Вип. 34. – С. 405–411.
7. **Верховська М. В.** Психолого-педагогічні основи формування здорового способу життя студентів ВНЗ у процесі занять з фізичного виховання засобами фізкультурно-оздоровчих технологій [Електронний ресурс] / М. Верховська // Зб. наук. праць Бердянського державного пед. ун-ту. Педагогічні науки. – 2013. – №4. – С. 17–22.
8. **Іваночко В. В.** Використання сучасних оздоровчих технологій у фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів / В. Іваночко, І. Грибовська, І. Блащак, Л. Дмитренко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IX Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л. : ЛДУФК, 2014. – С. 120 – 123.
9. **Крошка С. А.** Використання оздоровчих технологій в аспекті валеологічного виховання дітей дошкільного віку / С. А. Крошка, О. В. Матліна // Еколого- валеологічне виховання дітей дошкільного віку в сучасному освітньому просторі: матер. II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конференції. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. – С. 201–206.
10. **Фастівець А. В.** Формування діагностичної компетентності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації в процесі вивчення професійно-орієнтованих дисциплін [Текст] : дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Фастівець Анна Віталіївна ; Полтавський Національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка. – Полтава, 2015. – 283 арк.
11. **Юрчук С. М.** Використання сучасних фітнес технологій у фізкультурно-оздоровчих

заняттях із чоловіками в умовах фітнес клубу / С. М. Юрчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – №12. – С. 132–134.

**Бурка О. М. Постановка проблеми підготовки реабілітологів до використання фізкультурно-оздоровчих технологій**

В статті наведено результати дослідження сучасного стану підготовки реабілітологів до використання фізкультурно-оздоровчих технологій. Проведено аналіз більше 50 літературних джерел та матеріалів мережі Інтернет. Дослідження змісту освітньо-професійної програми та освітньо-кваліфікаційної характеристики демонструє наявність невідповідностей у сутності практичної освіти та підкреслює недостатній ступінь реалізації функції навчання майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до використання ФОТ у професійній діяльності. Встановлено, що забезпечення підготовки до реалізації фізкультурно-оздоровчих технологій знаходиться на низькому рівні та потребує створення та впровадження інноваційних та квазіпрофесійних умов. Виокремлено кілька суперечностей та запропоновані шляхи їх вирішення.

*Ключові слова:* фахівець з фізичної реабілітації, підготовка, фізкультурно-оздоровчі технології.

**Бурка Е. Н. Постановка проблемы подготовки реабилитологов к использованию физкультурно-оздоровительных технологий**

В статье представлены результаты исследования современного состояния подготовки реабилитологов к использованию физкультурно-оздоровительных технологий. Проведен анализ более 50 литературных источников и материалов сети Интренет. Исследование содержания образовательно-профессиональной программы и образовательно-квалификационной характеристики демонстрирует наличие несоответствий в сущности практического обучения и подчеркивает недостаточную степень реализации функции обучения будущих реабилитологов к использованию ФОТ в профессиональной деятельности. Установлено, что обеспечение подготовки к реализации физкультурно-оздоровительных технологий находится на низком уровне и требует создания и внедрения инновационных и квазипрофессиональных условий. Выделено несколько противоречий и предложены пути их решения.

*Ключевые слова:* специалист по физической реабилитации, подготовка, физкультурно-оздоровительные технологии.

**Burka O. The Statement of the Problem of Preparation of Rehabilitation Specialists for the Use of Physical Culture and Health Technologies**

The article presents the results of a study of the current state of preparation of rehabilitation specialists for the use of physical culture and

health technologies (PCHT). More than 50 literary sources and materials of the Internet have been analyzed.

The analysis of the information showed the lack of proper attention to the practical training of specialists in the field of physical rehabilitation. Studies of the modern Ukrainian and foreign researchers are aimed at building theoretical models, justifying the pedagogical conditions of preparation, and a significant proportion of research is aimed to creating a single standard of training and securing it at the state level.

The study of the contents of the educational and professional program and the educational and qualifying characteristics demonstrates the existence of inconsistencies in the essence of practical training and emphasizes the insufficient degree of realization of the function of training future rehabilitation specialists for using the PCHT in professional activities. It is established that the provision of preparation for the rationalization of physical fitness and health technologies is at a low level and requires the creation and implementation of innovative and quasi-professional conditions. Several contradictions have been singled out and ways of their solution have been suggested.

*Key words:* physical rehabilitation specialist, training, physical culture and health technologies (PCHT)

Стаття надійшла до друку 25.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

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

УДК 615.825

**К. В. Мішура, В. О. Савенко**

### **ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЛОРДОТИЧНОЇ ПОСТАВИ ПРИ СКОЛІОЗИ**

Згідно з існуючими епідеміологічними даними поширеність порушень постави постійно зростає. Питання, які стосуються різноманітних порушень постави детально описані в багатьох працях як вітчизняних, так і зарубіжних авторів [4; 5; 7].

У системі фізичного виховання школярів з порушеннями постави застосовується переважно один засіб корекції – фізичні вправи. Разом з тим можна вважати, що масаж може ефективно доповнити дію фізичних вправ, оскільки він є активним засобом оздоровлення організму людини. У зв'язку з цим є доцільним розглядати масаж як процедуру, що створює оптимальні умови корекції постави школярів молодших класів у комплексі з фізичними вправами. Вказане поєднання в клінічних умовах

виявилось дуже ефективним [5], і перенесення такого досвіду на практику роботи у лікувальній фізичній культурі.

У науково-методичній літературі з реабілітації багато робіт мають ортопедичну спрямованість і присвячені корекції вже патологічних викривлень хребта [3; 5; 7]. Фізична реабілітація, що включає відновлювальну терапію в умовах лікувально-профілактичних установ, застосовує арсенал засобів активного впливу на функціональні системи організму. Основна увага приділяється лікувальній гімнастиці в залі, фізіотерапії, масажу [2; 9].

Відомо, що комплексний підхід передбачає використання соціально-педагогічних впливів, лікувальної фізичної культури разом з масажем, фізіотерапією, дієтотерапією, загартовуванням, гігієнічними та оздоровчими заходами в режимі навчання і відпочинку дітей. Все вищесказане визначило актуальність досліджуваної проблеми і дозволило сформулювати мету і завдання роботи.

Мета та завдання дослідження – дати клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів фізичної реабілітації для осіб з лордотичною поставою на санаторному етапі реабілітації. Завданням стали розробка програми реабілітації дітей із лордотичною поставою на санаторному етапі лікування та оцінка ефективності проведених реабілітаційних процедур.

Матеріали та методи дослідження: аналіз літературних джерел; педагогічні методи (складання комплексної програми фізичної реабілітації).

Постава – це комплексне поняття про звичне положення тіла невимушено стоячої людини. Вона визначається і регулюється рефlekсами пози і відображає не тільки фізичний, а й психічний стан людини. Формування постави, як показує аналіз спеціальної літератури [4; 7], – одне з важливих завдань фізичного виховання. Основну роль у формуванні постави грає не абсолютна сила м'язів, а рівномірний і правильний розподіл м'язової напруги (тонусу).

Підкреслимо, що порушення постави не є захворюванням – це зміна функціонального стану м'язово-зв'язкового і опорно-рухового апаратів, яке не прогресує і є оборотним процесом. Однак якщо ці функціональні дефекти потраплять в несприятливі умови, то вони можуть придбати стійкий характер, і привести до деформацій кісток скелету, особливо хребта, і поступово перейти в патологічну форму.

Порушення постави визначається в двох площинах – сагітальній та фронтальній. Для кожного виду порушення постави характерно своє становище хребта, лопаток, тазу та нижніх кінцівок. У дітей, хворих на сколіоз, домінує лордотична постава. Вона характеризується збільшенням поперекової кривизни, крутим нахилом плечей уперед, а сідниць назад, відвислим животом.

Основною причиною виникнення лордозу стають різні процеси опорно-рухової системи. Патологічний лордоз характеризується

зміщенням хребців вперед, а також в'ялоподібним розбіжністю хребців. У передніх відділах хребта найчастіше виникає розрідження кісткової структури, а також може відзначатися розширення міжхребцевих дисків.

*Застосування ЛФК.* Для виправлення дефектів постави необхідно вживати заходів, які б сприяли поліпшенню фізичного розвитку. Застосування фізичних вправ при лордотичній поставі має бути спрямоване на:

- нормалізацію чи покращення роботи нервової системи, стабілізацію емоційного стану дитини, стимуляцію діяльності її органів та систем, а також поліпшення неспецифічної опірності дитячого організму;

- активізацію загальних та місцевих обмінних процесів, вироблення в дитини достатньої силової та загальної витривалості м'язів тулуба, зміцнення м'язового корсета в цілому;

- виправлення існуючого дефекту постави;

- формування та закріплення навички правильної постави тулуба.

Основним засобом ЛФК, використовуваним при порушенні постави у дітей, є фізичні вправи, а масаж і лікування положенням – додатковими [6].

На санаторному етапі реабілітації необхідно планувати такі форми ЛФК, як групова лікувальна гімнастика (ГЛГ), що виявляється основною формою ЛФК та режими рухової активності. А саме:

- щадний руховий режим – мале фізичне навантаження, допускається похитання пульсу на 30-32 удару в 1 хв., спортивні ігри, далекі екскурсії, туризм виключаються;

- щадно-тренувальний режим – середнє фізичне навантаження, допускається похитання пульсу на 42-48 ударів в 1 хв. і збільшення систолічного артеріального тиску на 30 мм рт. ст.

- тренувальний руховий режим – режим великого навантаження призначається особам без виражених відхилень у стані здоров'я і фізичного розвитку, з помірними віковими змінами і при мінімальних відхиленнях з боку функцій органів і систем.

Найважливішим елементом ЛФК в санаторії є ходьба. Вона може бути дуже повільна – 2,5-3 км / год.; повільна – 3-3,5 км / год.; середня – 4-5,6 км / год.; швидка – 5,6-6,4 км / год.

*Лікувальний масаж.* У загальному складному механізмі дії масажу на організм дітей із порушеннями постави можна виділити три основних фактора: безпосередній механічний вплив на тканини та органи, нервово-рефлекторний та гуморальний впливи.

Механічний фактор впливу масажу виявляється безпосередньо у місці його проведення. Механічна дія масажу викликає прискорення кровообігу та лімфообігу у тканинах, що активізує теплову енергію людини. Нервово-рефлекторний фактор виявляється у механічному подразненні різноманітних нервових приборів-рецепторів, де механічна

енергія перетворюється у сигнал нервового збудження, що дає поштовх до подальших складних рефлексорних реакцій. Гуморальний фактор впливу масажу на організм людини виявляється в активізації рідинних середовищ організму людини за рахунок біологічно-активних речовин, які у більшій кількості поступають до крові [8].

Незважаючи на локалізацію патології хребта необхідно масажування усього тулубу [1]. Але слід пам'ятати, що важливе значення має положення хворого при масажі. Його слід підбирати індивідуально. Масаж м'язів спини роблять у положенні лежачи на животі або на боці. При масажі живота пацієнт лежить на спині. Масаж живота проводиться за годинниковою стрілкою [8].

*Фізіотерапевтичне лікування.* Крім лікувальної фізичної культури і масажу при лордотичній поставі призначаються фізіотерапевтичні процедури. Фізіотерапевтичні лікувальні процедури викликають в організмі загальну системну реакцію. Вони безпосередньо впливають на крово- та лімфообіг, тонус судин, процеси мікроциркуляції, ферментативну активність і обмін речовин, імунітет, діяльність ЦНС і внутрішніх органів та опорно-руховий апарат. Променеві, температурні, електричні, механічні, хімічні та інші види енергії діють на різноманітні рецептори організму дитини через шкіру, дихальні шляхи, слизові оболонки. Через таку стимуляцію та через енергію, що клітини вбирають від подразника відбувається певні зміни фізико-хімічного стану, внутрішньоклітинного обміну та ступеня проникнення у клітинних та внутрішньоклітинних структур, що дає початок взаємопов'язаним нервово-рефлексорним та гуморальним механізмам дій на організм дитини [9].

Завдання фізіотерапії при лордотичній поставі:

- поліпшити крово- і лімфообіг;
- надати знеболюючу, загально зміцнювальну, дію, що коригує, на хребет і тулуб;
- укріпити м'язи спини, нормалізувати функцію нервів і м'язів, а також мінеральний обмін.

З фізіотерапевтичних процедур при лордотичній поставі ми рекомендуємо:

- підводний душ-масаж (у ванні) по обох сторонах хребта, тривалість процедури 15 хв. Щодня або через день. На курс лікування 20-30 процедур;
- електростимуляцію ослаблених м'язів спини (зовнішньої косої, квадратної і довгої) на стороні випинання хребта тетанізуючим струмом, тривалість процедури 15-20 хв. Щодня (ефективність лікування підвищується при одночасному поєднанні з індуктотермією). На курс лікування 15-20 процедур. Проводять 2-3 курси;
- електростимуляцію синусоїдальним і діадинамічним струмами. Електроди розташовують паравертебрально на рівні поразки. Рід роботи (ПМ і ПЧ), частота 60-30 Гц, глибина модуляцій 50-75%, по 3-5 мін; при



сколіозі II і III ступеня – II і IV рід роботи (ПП і ПЧ). Діадинамічний струм однотактний в ритмі синкопа. Паузи запобігають від адаптації і стомлення м'язів;

- кальцій-фосфор-електрофорез (індуктофорез малим диском) на область дуги хребта, тривалість процедури 15 хвилин, через день, на курс лікування 15 процедур.

- парафіно-озокеритові аплікації на область дуги хребта (температура 48-55°C), тривалість процедури 20 хв. Щодня або через день в поєднанні з електрофорезом або електростимуляцією м'язів. На курс лікування 15-20 процедур. Призначають в прохолодні місяці року.

Процедури проводять через день на курс лікування призначають 10-12 процедур. Метою таких дій стає поліпшення кровообігу і трофіки тканин.

*Оцінка ефективності фізичної реабілітації.* Для надання оцінки рекомендуємо проводити регулярні огляди дитини. Оглядати дитину слід в добре освітленому теплому приміщенні, краще вранці, коли ніякі чинники не надали ще впливу на поставу. Дитина повинна бути повністю роздягненою і стояти на відстані 1-1,5 м. від оглядача у вільній стійці. Огляд краще починати з боку спини [7].

При зовнішньому огляді, насамперед, визначають тип статури, стан м'язової системи, пропорціональність розвитку симетричних частин тіла. Потім огляд йде зверху вниз. Визначається постановка голови, рівень стояння плечей, кутів лопаток і відстань від хребетного стовпа. Потім визначають величину трикутників талії, рівень стояння кісток тазу (по гребеню клубової кістки).

Оглянувши дитину ззаду, переходять до огляду збоку. У цьому положенні звертають увагу на постановку голови (козелок вуха і розріз очей повинні знаходитися на одному рівні), плечей, форму грудної клітки, форму живота (сплюснений, остистий) і ступінь визначення фізіологічних вигинів хребта. При огляді спереду звертається увага на плечовий пояс (плечі опущені, зведені вперед), розташування грудних сосків, форму грудної клітки (конічна, циліндрична, сплюснена) і форму ніг (Х-образні, О-образні).

З метою оцінки змін функціонального стану природного м'язового корсету, який утримує тулуб, у хворих за загальноприйнятою методикою визначаються витривалість м'язів спини і живота, лівої і правої половини тулуба.

У зв'язку з необхідністю акцентованого впливу фізичними вправами на дихальну і серцево-судинну системи хворих на лордотичну поставу важливим моментом обстеження стає реєстрація показників зовнішнього дихання і кровообігу. Функціональний стан дихальної системи рекомендуємо досліджувати за допомогою спірометрії та пневмотахометрії.

Також нами застосовувалася разова функціональна проба з дозованим фізичним навантаженням (проба Мартіне-Кушелевського) –

20 присідань за 30 секунд, за оцінки адаптаційних можливостей серцево-судинної системи. Результати проби оцінювали за ступенем зміни ЧСС, дихання та АТ відразу після проби порівняно з вихідними даними до проби, а також по часу повернення показників до вихідних.

У ході виконання гіпоксичних проб – проби Штанге (затримка дихання на вдиху) та проби Генчі-Сабразе (затримка дихання на видиху), нами вивчалася стійкість організму дитини до гіпоксії та гіперкапнії [5].

На основі аналізу літературних джерел ми зробили наступні висновки:

1. Основними засобами формування правильної постави є гімнастичні вправи, а масаж і лікування положенням – додатковими. Основні фізичні вправи, спрямовані на формування правильної постави, розподіляються на три групи: вправи для розвитку рухових навичок і зміцнення м'язового корсету (загально-розвиваючі вправи); вправи для формування правильної постави; коригувальні вправи, що включаються в систему фізичних вправ для профілактики дефектів постави.

2. При даній патології ефективний результат дає загальний масаж м'язів спини і живота, а також спеціальний масаж певних м'язових груп залежно від форми патології. Положення хворого при масажі необхідно підбирали індивідуально. З фізіотерапевтичних процедур добре зарекомендували себе водні процедури (душ, ванни) та кальцій-фосфор-електрофорез (індуктофорез малим диском) на область дуги хребта.

3. Для оцінки ефективності лікувально-профілактичних заходів при порушень постави у дітей та підлітків слід використовувати клінічні, інструментальні та біохімічні методи дослідження. Для функціональної оцінки використовують функціональні проби Штанге, Генчі, Розенталя. У ході виконання гіпоксичних проб – проби Штанге (затримка дихання на вдиху) і проби Генчі-Сабразе (затримка дихання на видиху) – вивчається стійкість організму хворих до гіпоксії та гіперкапнії.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою науково обґрунтованої комплексної програми фізичної реабілітації для дітей з порушенням постави з урахуванням статі, вікових особливостей, а також рівня їх фізичної підготовленості.

### **Список використаної літератури**

- 1. Васичкин В. И.** Сегментарный массаж / В. И. Васичкин. – СПб : Лань, 1997. – 176 с. **2. Епифанов В. А.** Восстановительное лечение при заболеваниях и повреждениях позвоночника / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов. – М. : МЕДпресс-информ, 2008. – 381 с. **3. Каптелин А. Ф.** Восстановительное лечение, лечебная физкультура и массаж / А. Ф. Каптелин. – М., 2001. – 432 с. **4. Макарова Г. А.** Справочник детского спортивного врача; клинические аспекты [Текст] / Г. А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2008. – 440 с. **5. Мятига О. М.** Фізична реабілітація в ортопедії : [навч. посібник] / О. М. Мятига. – Х. : СПДФЛ Бровін А. В., 2013. – 132 с. **6. Пешкова О. В.** Физическая

реабілітація при порушеннях осанки и плоскостопии : [учеб. пособие] / О. В. Пешкова, Е. Н. Мятыха, Е. В. Бисмак. – Харьков, 2012. – 124 с.  
**7. Справочник** ортопеда / [под ред. Н. А. Коржа, В. А. Радченко] // Справочник врача «Справочник ортопеда». – К. : Доктор-Медиа, 2011. – 378 с.  
**8. Степашко М. В.** Масаж і лікувальна фізична культура в медицині; підручник / М. В. Степашко, Л. В. Сухостат. – К. : Медицина, 2010. – 352 с.  
**9. Яковенко Н. П.** Фізіотерапія : [підручник] / Н. П. Яковенко, В. Б. Самойленко. – К. : Медицина, 2011. – 256 с.

**Мишура К. В., Савенко В. О. Фізична реабілітація лордотичної постави при сколіозі**

У статті чітко визначені цілі та завдання дослідження, указані матеріали та методи дослідження. Розглянута та обґрунтована комплексна програма фізичної реабілітації із використанням лікувальної гімнастики, методів лікувального масажу та фізіотерапії, враховуючи показання та протипоказання до застосування методів при певних рухових режимах.

Охарактеризовані певні методи функціональної оцінки ефективності фізичної реабілітації при лордотичній поставі, а саме: функціональні проби Штанге, Генчі, Розенталя. Також використовуються клінічні, інструментальні та біохімічні методи дослідження

*Ключові слова:* Лордотичне порушення постави, фізична реабілітація, оцінка ефективності реабілітації.

**Мишура Е. В., Савенко В. А. Физическая реабилитация лордотической осанки при сколиозе**

В статье четко определены цели и задачи исследования, указанные материалы и методы исследования. Рассмотрена и обоснована комплексная программа физической реабилитации с использованием лечебной гимнастики, методов лечебного массажа и физиотерапии, учитывая показания и противопоказания к применению методов при определенных двигательных режимах.

Охарактеризованы определенные методы функциональной оценки эффективности физической реабилитации при лордотичной осанке, а именно: функциональные пробы Штанге, Генчи, Розенталя. Так же используются клинические, инструментальные и биохимические методы исследования.

*Ключевые слова:* лордотическое нарушение осанки, физическая реабилитация, оценка эффективности реабилитации.

**Mishura K., Savenko V. Physical Rehabilitation of the Lordosis Posture at Scoliosis**

The article clearly defined goals and objectives of the study specified materials and methods. It considered reasonable and comprehensive program of physical rehabilitation using therapeutic exercises, techniques of massage

therapy and physiotherapy, indications and contraindications methods for use under certain driving mode are given. We characterize certain functional methods for evaluating the effectiveness of physical rehabilitation at lordosis posture, such as functional tests of Stange, Ghencea, Rozental. Also clinical, biochemical and instrumental methods are used.

The main means of forming a correct posture is gymnastics, and massage and treatment provision are optional. Basic physical exercises aimed at forming a correct posture, they are divided into three groups: exercises for development of motor skills and strengthen muscle corset; exercises to create good posture; corrective exercises.

At the following pathology, effective result gives a general massage of back muscles and abdomen and a special massage certain muscle groups depending on the type of pathology. Position of the patient during a massage should be individually selected. Physical therapy proves that water treatment and calcium-phosphorus electrophoresis on arch region of the spine is the most essential.

*Key words:* lordosis posture, physical rehabilitation, evaluation of the effectiveness of rehabilitation.

Стаття надійшла до редакції 18.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

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

УДК 616-071.2(477)

**Л. М. Несчетна**

### **ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ, ЯК НАСЛІДОК НЕДОСТАТНЬОГО СПОЖИВАННЯ ВІТАМІНІВ ТА МІКРОЕЛЕМЕНТІВ НАСЕЛЕННЯМ УКРАЇНИ**

За статистичними даними МОЗ України, захворювання опорно-рухового апарату (ОРА) посідають третє місце після серцево-судинних й онкологічних захворювань [1]. Наслідки викликані порушенням постави ведуть до зміщення внутрішніх органів (легені, серце, печінка та інші) і порушення їх нормальної роботи; прискорюється розвиток дегенеративних процесів в міжхребцевих дисках, викликаючи остеохондроз або грижу диска; призводить до погіршення роботи м'язів; систематичні головні болі, які пов'язані з порушенням кровопостачання в шийному відділі хребта.

Здоровий спосіб життя включає в себе раціональне харчування, дотримання режиму праці та відпочинку, в тому числі заняття фізкультурою і спортом – важливі складові у збереженні і зміцненні здоров'я людини. Малорухливий спосіб життя, нерациональне

харчування, психосоціальні фактори призвели до зростання кількості осіб з порушеннями постави. Порушення постави є фактором ризику багатьох захворювань, що скорочують тривалість життя і знижують працездатність людини. У зв'язку з цим, виникла необхідність на підставі огляду сучасної наукової літератури розглянути проблему порушення постави: причини, фактори ризику, профілактику і лікування порушень постави. Враховуючи, що порушення постави є захворюванням з різною етіологією, слід підкреслити необхідність комплексного підходу у лікуванні порушень постави, з акцентом на значимість раціонального та превентивного харчування. Тому тему дослідження вважаємо актуальною.

Мета дослідження – визначити найбільш обґрунтовані методи поєднання раціонального та превентивного харчування для профілактики та лікування осіб з порушенням постави на основі вивчення сучасної наукової літератури.

*Методи дослідження.* Теоретичні – аналіз і синтез наукової літератури з визначення проблеми пошуку дослідження, формулювання гіпотези, завдань дослідження коригування експерименту, обґрунтування впливу відбору на спортивний результат з бігу на 400м., а також підведення підсумків дослідно-пошукової роботи, формулюванні висновків і рекомендацій; емпіричні – послідовне здійснення наступних операцій: спостереження, вимірювання, моделювання, прогнозування, перевірка прогнозу.

В напрямку дослідження порушення постави вивчали такі дослідники, як М. Калинський, В. Лифляндський, Б. Смолянський. А такі дослідники, як Я. Олексієнко, В. Шахматов, О. Верещагіна та інші вивчали питання впливу вживання вітамінів та мікроелементів на організм людини. Комплексний підхід до вивчення проблеми порушення постави в залежності від раціонального харчування в сучасній літературі освітлено недостатньо.

За даними аналізу літературних джерел з теми дослідження було виявлено, що порушення постави – група станів, що супроводжуються стійкою зміною положення тіла при стоянні, сидінні і ходьбі. Є широко поширеною патологією. Характерні для сучасного суспільства малорухомий спосіб життя, довготривале перебування в одній позі за комп'ютером, нераціональне харчування зі збільшенням кількості рафінованих продуктів, зниження рівня подушного споживання життєво важливих харчових продуктів та інгредієнтів, постійні психологічні стреси призводять до зростання різноманітних порушень постави серед осіб будь-якого віку, особливо молоді [7, с. 12].

Багаточисленні дослідження довели користь вживання таких вітамінів, як вітамін D, вітамін B1, вітамін B6, вітамін B12, вітамін PP, вітамін C, вітамін A, вітамін E [6].

За даними А. Ленинджера вітамін B1 бере участь у вуглеводному. Харчові джерела: волоські горіхи; фісташки; коріандр; паприка. Вітамін

В6 бере участь в основному в азотистому обміні. Його потреба заповнюється продуктами: дріжджами; бобовими культурами; зерновими продуктами; бананами; м'ясом; рибою; печінкою; нирками. Вітамін В12 включається в обмін білків і нуклеїнових кислот, бере участь в утворенні метіоніну. Продукти: печінка, серце, нирки, яловичина, свинина, баранина, тріска, твердий сир, сир [10].

За А. Ленинджером вітамін РР в складі коферментів здійснює окислювальні реакції, бере участь у тканинному диханні. Джерела: печінка; м'ясні і молочні продукти; хліб з борошна низьких сортів; каші; риба; горіхи; боби. Антиоксиданти захищають від згубного впливу вільних радикалів не тільки хребет і нервові стовбури, що виходять з нього. До них відносяться: вітамін С; вітамін А; вітамін Е [10].

В. Рогозкин вважає, що достатнє надходження в організм кальцію, магнію, фосфору важливо для збереження міцності хребта і нормального функціонування його структур. Кальцій становить основу мінерального компонента кісткової тканини, регулює скорочення м'язових клітин. Його дефіцит знижує міцність кісток, призводить до м'язових судом. До продуктів, багатих кальцієм відносяться сир, кисломолочні продукти, м'ясо, хліб, горіхи. А магній впливає на здатність м'язів до скорочення і міцність кісток. Нестача магнію викликає остеопороз і м'язові судоми. До продуктів багатими магнієм відносять бобові продукти, геркулес, горіхи, насіння, банани [11; 13].

Стосовно властивостей фосфору такі фахівці як, А. Пшендин, Н. Шишина та інші вважають, що він приймає участь у регуляції балансу кальцію в організмі, він є частиною мінерального остова кісток, включається в обмін вуглеводів і білків. Нестача фосфору викликає болі в кістках, м'язах, зниження міцності хребців. До продуктів насиченими фосфором відносять молоко, м'ясо, горох, фундук і м'ясо домашньої птиці, зовсім небагато в рослинних продуктах [11].

Статистичні дані з дослідження вживання продуктів в Україні протягом останніх 10-15-ти років свідчать про те, що відбулося різке зниження подушного споживання життєво важливих харчових продуктів та інгредієнтів. Так, споживання м'яса і м'ясопродуктів скоротилося з 68 кг у 1990 р. до 35 кг у 2003 році. Середній українець став споживати менше м'яса, а й молока, фруктів, риби. У наборі продуктів переважають і значно перевищують раціональну норму: олія (176,6%), картопля (148,1%), хліб і хлібопродукти (123,3%), цукор (130,4%) [4].

За вище вказаними даними спостерігаємо зниження споживання вітамінів і мікроелементів з їжею і вони відповідають нижче розрахункових необхідних норм, тому фахівці вважають, що це варто розглядати як несприятливий фактор, що створює умови для формування груп населення з порушенням постави.

Проведене дослідження свідчить, що сьогодні в Україні так харчується близько 50-60% усього населення. Слід відмітити, що середнє споживання деяких видів продуктів (м'ясо, яйця, риба і рибопродукти,

фрукти, ягоди) у багатодітних родин у 2 рази нижче за середній рівень. Розбіжності в харчуванні в домогосподарствах з різним рівнем забезпеченості ще більші [4; 5].

Несприятливий економічний стан країни спричиняє зростання цін що в свою чергу не дозволяє населенню отримувати продукти з врахуванням їх біологічної цінності, що призводить до ще більшого дефіциту білків, вітамінів, мікроелементів, енергії. Так, через низьку платоспроможність значної частини населення, можливість придбання місячного необхідного набору продуктів становить менше половини. У даних груп населення основними продуктами в раціоні є хліб, крупи, макаронні вироби, олія. Ми спостерігаємо одноманітний набір продуктів харчування в добовому раціоні сімей, дефіцит свіжих овочів та фруктів призводить до дефіциту вітамінів. У зимовий період тільки 9% родин регулярно, 4-5 разів на тиждень, включають до раціону салати зі свіжих овочів, ще рідше вживають у їжу свіжі фрукти. Фактично має місце переважно вуглеводна модель харчування при дефіциті білків тваринного походження.

Проведене дослідження показало, що населення має значний дефіцит споживання основних груп продуктів харчування в порівнянні з фізіологічними нормами. Тому не дивно, що протягом останніх років відмічається стійке погіршення показників здоров'я населення України у всіх регіонах.

Такі фактори ризику, як нераціональне і збіднене біологічно активними компонентами харчування, у тому числі надлишкове споживання жирів тваринного походження, кухонної солі, алкоголю, нестача вітамінів і мікроелементів, призводять до виникнення аліментарно-залежних захворювань, таких як порушення постави.

Провівши дослідження з вивчення проблеми впливу раціонального харчування та станом постави людини прийшли до наступних висновків:

1. Проблема харчування у науковій літературі висвітлена досить широко, але разом зі змінами у щоденному раціоні українців, питання впливу їжі на формування постави відносять до числа недостатньо вивчених.

2. Вітаміни та мікроелементи важливі для осіб з порушеннями постави, та відіграють ключову роль у формуванні кісткової та м'язової тканини.

3. Від якості споживчого кошику українця залежить здоров'я опорно-рухового апарату та організму в цілому.

Перспективним напрямком роботи буде подальше вивчення залежності не тільки ОРА, а також і здоров'я населення України від рівня споживчого кошику, встановленого Кабінетом Міністрів на період проведення дослідження.

**Список використаної літератури**

- 1. Волгарев М. Н.** Особенности питания спортсменов. – Теория и практика физкультуры / К. А. Коровников, Н. И. Яловая, Г. А. Азизбекян 1985. – №1. – С. 34–40. **2. Донченко Л. В.** Безопасность пищевой продукции / Л. В. Донченко, В. Д. Надикта. – М. : Пищепромиздат, 2001. – 528 с. **3. Жилка Н. Я.** Здоров'я дітей в Україні / Н. Я. Жилка // Матеріали Всеукраїнського форуму «Здоров'я дітей – майбутнє України». – К. : Основи здоров'я та фізична культура, 2007. – С. 4–22. **4. Кабанов А. Н.** Физиология человека и животных. [В 2 ч. Ч.1. Внутренние органы, обмен веществ, кожа] / А. Н. Кабанов. – М. : Изд-во Просвещение, 1965. – 378 с. **5. Калинин М. И.** Рациональное питание спортсменов / М. И. Калинин, А. И. Пшендин. – К. : Здоров'я, 1985, 146 с. **6. Калинин М. И.** Питание. Здоровье. Двигательная активность. / Отв. ред. В. И. Смоляр. – К. : Наукова думка, 1990. – 176 с. **7. Конышев В. А.** Питание и регулирующие системы организма / В. А. Конышев. – М. : Медицина, 1985. – 224 с. **8. Кучеров И. С.** Физиология человека: Учеб. пособие для студ. фак-тов физ.воспитания пед. ин-тов. / И. С. Кучеров, М. Н. Шабатура, И. М. Давиденко. – К. : Вища школа, 1981. – 408 с. **9. Ленинджер А.** Основы биохимии / А. Ленинджер. – М. : Мир, 1985. – Т. 3. – 825 с. **10. Рогозин В. А.** и др. Питание спортсменов / В. А. Рогозин, А. И. Пшендин, Н. Н. Шишина. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 160 с. **11. Смоляр В. И.** Рациональное питание / В. И. Смоляр. – К. : Наук, думка, 1991. – 368 с. **12. Уилмор Дж.** Физиология спорта / Дж. Уилмор, Д. Костил. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 504с. **13. Хаубер-Швенк Г.** Питание: dtv-Atlas: Пер. с нем. / Худ. ЙоргМайр. – М. : Рыбари, 2004. – 182 с.

**Несчетна Л. М. Порушення постави, як наслідок недостатнього споживання вітамінів та мікроелементів населенням України**

У статті проаналізовано статистичні дані з проблеми захворювання опорно-рухового апарата та серцево-судинної системи людей різного віку. Автором виявлено наслідки впливу на органи та організм людини, що пов'язані з порушенням постави. Обґрунтовано необхідність у дотриманні людиною здорового способу життя та важливість вживання вітамінів і мікроелементів особам з порушеннями постави. Автором доведено, що наявність нераціонального і збіднілого біологічно активними компонентами харчування, надлишкове споживання жирів тваринного походження, призводить до нестачі вітамінів і мікроелементів, внаслідок чого виникає аліментарно-залежні захворювання, такі як порушення постави.

*Ключові слова:* здоров'я, вітаміни, мікроелементи, харчування, фізіологія, раціональність.



**Несчетная Л. М.    Нарушение осанки, как следствие недостаточного потребления витаминов и микроэлементов населением Украины**

В статье проанализированы статистические данные по проблеме заболевания опорно-двигательного аппарата и сердечно - сосудистой системы людей разного возраста. Автором выявлена зависимость между заболеванием опорно-двигательного аппарата и внутренними органами организма. Обоснована важность и необходимость в соблюдении человеком здорового образа жизни. Автором доказано, что наличие нерационального и обедневшего биологически активными компонентами питания, избыточное потребление жиров животного происхождения, приводит к недостатку витаминов и микроэлементов, вследствие чего возникает алиментарно-зависимые заболевания, такие как нарушение осанки.

*Ключевые слова:* здоровье, витамины, микроэлементы, питание, физиология, рациональность.

**Neschetnaya L.    Violation of Posture, as a Consequence of Insufficient Consumption of Vitamins and Minerals by the Population of Ukraine**

The author analyzes statistical data on the problem of diseases of the musculoskeletal system and the cardiovascular system of people of all ages. The author revealed the relationship between disease of the musculoskeletal system and internal organs of the body. Explains the importance and the need to comply with healthy lifestyle. The author touched the current topic and on the basis of the review of modern scientific literature considered the problem of incorrect posture, identified their causes, risk factors, preventive and curative remedies for the violation of posture. He suggests to consider an integrated approach to the prevention and treatment of postural disorders with an emphasis on the importance of rational and preventive nutrition. The aim of the study is to determine the most reasonable methods for the combination of rational and preventive nutrition for the prevention and treatment of persons with disorders of posture. The author substantiates the importance of the use of vitamins and minerals of persons with impaired posture. The article highlights the reasons that lead to insufficient intake of vitamins and trace elements causing incorrect posture, regardless of age. The author proves that the existence of irrational and impoverished biologically active components of nutrition, excess consumption of animal fats, leads to the deficiency of vitamins and minerals, as a result of alimentary-dependent diseases, such as incorrect posture.

*Key words:* health, vitamins, minerals, nutrition, physiology, rationality.

Стаття надійшла до редакції 21.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

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

УДК 373.013.016

**Л. М. Рибалко**

### **ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА ЗАСАДАХ КОМПЕТЕНТІСНОГО ПІДХОДУ**

У системі вищої освіти залишається актуальною проблема ефективної професійної підготовки майбутніх фахівців, конкурентоспроможних на ринку праці. Моніторингові дослідження стану здоров'я населення України засвідчують вкрай незадовільний рівень показників фізичного здоров'я українців та їх якість життя. Питання відновлення втраченого здоров'я потребує майже кожний п'ятий житель. Саме тому нинішнє суспільство потребує висококваліфікованих і компетентних спеціалістів з фізичної реабілітації, здатних володіти фундаментальними знаннями, вміннями та навичками, готових до постійного професійного зростання, соціальної та професійної мобільності, ефективної роботи за фахом на рівні світових стандартів і творчо підходити до вирішення неординарних питань.

Навчання відповідно до принципів Болонського процесу, що уможливорює формування єдиного європейського простору вищої освіти і створення загальноєвропейської системи вищої освіти, результатом якого є рівні компетентності фахівця-випускника ВНЗ, можливе лише за умов застосування компетентнісного підходу до навчання.

Саме тому одним із основних завдань сучасної вищої освіти є впровадження компетентнісного підходу у професійну підготовку студентів, що полягає не лише в формуванні професійних знань, умінь та навичок у студентів, а й підготувати компетентнісного фахівця, який глибоко розуміє і знає свою роль у суспільстві, вміє творчо використовувати набуті знання на практиці, а також вміє працювати з людьми у колективі. Саме тому компетентнісний підхід є актуальним і претендує на чільне місце концептуальної основи освітньої політики держави.

У педагогіці досліджуються різні аспекти компетентнісного підходу, а саме теоретико-методологічні засади компетентнісного підходу до навчання в загальноосвітніх навчальних закладах (Н. Бібік, О. Локшина, О. Овчарук, О. Пошетун, О. Савченко, С. Трубацева, Ю. Тихомиров, А. Хуторський); шляхи модернізації освіти на компетентнісній основі (Б. Гершунський, Н. Кузьміна, А. Маркова, І. Фрумін, В. Шадриков); технології професійної підготовки фахівців на засадах компетентнісного підходу (А. Алексюк, В. Бондар, Н. Дем'яненко, В. Євдокимов, А. Капська, Л. Нічуговська, В. Олійник, В. Сидоренко, Т. Сорочан); теоретичні основи компетентнісного підходу у системі вищої освіти (І. Бабіна, П. Бачинський, Н. Дворнікова, Я. Кодлюк, О. Локшина, С. Ніколаєнко, О. Овчарук, І. Родигіна,

С. Сисоєва, Н. Фоменко). Проте, в педагогіці відсутні спеціальні дослідження, присвячені проблемі реалізації компетентнісного підходу в процесі професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації.

Метою статті є розкриття педагогічних основ реалізації компетентнісного підходу в процесі професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації.

Аналізуючи феномен «фізична реабілітація», акцентуємо увагу на різних підходах до його тлумачення. Проте, притримуємося трактування цього поняття, яке випливає з дефініції «реабілітація», що пояснюється як «процес відновлення частково чи повністю втрачених функцій організму людини засобами не медикаментозної корекції, основним з яких є вплив на рухову сферу» [3].

На основі аналізу наукової педагогічної літератури з'ясовано, що у педагогіці немає єдиного й однотайного пояснення поняття «компетентнісний підхід». Так, Н. Бібік, О. Локшина, О. Овчарук, С. Трубачева, О. Савченко стверджують, що навчання на основі компетентнісного підходу сконцентроване на вихідних результатах, а не на вхідних, враховуючи при цьому здатність виконання практичних завдань, але беручи до уваги знання, уміння та навички [2].

Г. Селевко компетентнісний підхід трактує як поступову переорієнтацію домінуючої освітньої парадигми з переважаючою трансляцією знань, формуванням навичок, створенням умов для оволодіння комплексом компетенцій, які означають потенціал, здатність випускника до виживання і стійкої життєдіяльності в умовах сучасного багатоаспектного соціально-політичного, ринково-економічного, інформаційно-комунікативного простору [5].

З огляду на зазначене доходимо висновку, що компетентнісний підхід відображає інтегральний прояв професіоналізму, в якому поєднуються елементи професійної і загальної культури особистості, досвіду фахової підготовки, діяльності та творчості, що конкретизуються у певній системі знань, умінь, готовності до професійного вирішення поставлених завдань та проблем. Тож застосування компетентнісного підходу до навчання ставить на перше місце не сформованість у студента системи знань, а його вміння розв'язувати проблеми, що виникають у пізнавальній діяльності, сфері професійних та особистих взаємовідносин.

Погоджуємося з Н. Нагорною про те, що компетентнісний підхід передбачає такий вид змісту освіти, який не зводиться до знаннево-орієнтованого компонента, а передбачає цілісний досвід вирішення життєвих проблем, виконання ключових функцій, соціальних ролей, компетенцій [4].

Спираючись на праці Я. Кодлюк, С. Ніколаєнка, О. Овчарук, І. Родигіної, С. Сисоєвої та Н. Фоменко, вважаємо, що актуальність компетентнісно орієнтованої підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації пояснюється водночас тим, що, по-перше, застосування

компетентнісного підходу в навчанні студентів пов'язуємо з необхідністю модернізації змісту професійної освіти, що передбачає його відбір, структурування з визначенням результативного складника освітнього процесу – набуття студентами ключових та життєво необхідних компетентностей; по-друге, в сучасному суспільстві постає потреба в компетентнісних фахівцях, конкурентоспроможних на ринку праці; по-третє, компетентнісний підхід передбачає пріоритетну орієнтацію на такі вектори освіти, як: здатність до навчання, самовизначення (самодетермінації), самоактуалізація, соціалізація та розвиток індивідуальності. Саме тому впровадження компетентнісного підходу у професійній освіті постає фундаментом формування компетентного фахівця, який володіє культурою професійної діяльності. Адже, цей підхід дозволяє здійснити відбір змісту професійної освіти відповідно до потреб особистості, що розвивається і одночасно орієнтує його на інноваційний досвід успішної професійної діяльності в конкретній галузі.

Компетентнісно орієнтована підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації у ВНЗ буде здійснюватися ефективно за відповідних педагогічних основ, реалізація яких має на меті: вдосконалення процесу підготовки студентів; забезпечення його організаційно-педагогічного та методичного супроводу; визначення форм і методів ефективної організації навчання.

Педагогічні основи розглядаємо як комплекс вимог, виконання яких забезпечує успішну організацію педагогічної діяльності і взаємодію суб'єктів процесу навчання [5, с. 210].

На основі аналізу наукової педагогічної та психологічної літератури, особистого досвіду підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації виявлено й теоретично обґрунтовано систему педагогічних основ реалізації компетентнісного підходу в процесі підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації у ВНЗ, а саме:

- зміщення акцентів у навчально-виховній діяльності викладачів із інформаційної до організаційно-управлінської;
- формування в студентів здоров'язбережувальної компетентності як особистісно значущої системи знань про здоров'я та здоровий спосіб життя;
- застосування інноваційних інтерактивних форм і методів навчання;
- формування в студентів професійної компетентності.

Обґрунтуємо виокремлені педагогічні основи реалізації компетентнісного підходу в процесі підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації у ВНЗ.

Компетентнісний підхід у процесі підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації зміщує акценти з процесу нагромадження нормативно визначених знань, умінь і навичок у площину формування й розвитку в них здатності практично діяти і творчо застосовувати набуті

знання й досвід у різних ситуаціях, що потребує від викладача зміщення акцентів у навчально-виховній діяльності з інформаційної до організаційно-управлінської площини. Викладач має постати перед студентами не лише в ролі ретранслятора знань, а й організатора освітньої діяльності. За цих умов змінюється і модель поведінки студента – дослідницько-активна самостійна діяльність приходить на зміну пасивному засвоєнню знань, а навчальний процес набирає функцій розвивального.

Застосування компетентнісного підходу у процесі підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації сприяє формуванню здоров'язбережувальної компетентності в студентів, яку розуміємо як особистісно значущу систему знань про здоров'я, зміст яких включає уявлення про сутність понять самозбереження, формування, зміцнення та збереження здоров'я, про основи ведення здорового способу життя.

Задля впровадження компетентнісного підходу як одного з основних напрямів модернізації вищої освіти України у процес підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації необхідно дотримуватися відповідних вимог до формування змісту, форм і методів навчання.

Професійному становленню фахівців сприяють інноваційні та інтерактивні форми навчання: індивідуальна, інформаційно-технологічна, проектна та інші. Не менш важливим у реалізації компетентнісного підходу є дистанційна форма навчання, особливо для студентів, що навчаються без відриву від виробництва і вирішують комплекс завдань самостійно. Доцільно віддати перевагу тим методам навчання, які містять комунікативно-ситуативні та проблемного характеру завдання, що потребують залучення досвіду студентів, наближені до життя, майбутньої професійної діяльності, стимулюють їх активну розумову діяльність.

Компетентнісний фахівець з фізичної реабілітації чітко володіє системою знань, вмінь і навичок, до складу яких входять логічно пов'язані і взаємообумовлені складові, що відповідають видам навчальної діяльності студентів: пізнавально-продуктивна, комунікативна, психолого-виховна.

Застосування виявлених педагогічних основ на практиці сприяє формуванню компетентнісного майбутнього фахівця з фізичної реабілітації, якого характеризують такі компетенції, як:

- пізнавально-продуктивна;
- комунікативна;
- психолого-виховна.

Пізнавально-продуктивна компетенція формується під час вивчення основних дисциплін, передбачених навчальним планом. Вона включає систему знань, умінь і навичок, зокрема: базові знаннями про здоров'я та фізичну реабілітацію; вміння формулювати мету професійної діяльності, ставити завдання та їх вирішувати; вміння виділяти основні професійні знання; вміння пояснювати процеси та явища з позицій

фізичної реабілітації; цілісні знання з дисциплін, що вивчаються; вміння застосовувати основні професійні знання та вміння на практиці; вміння творчої пошукової діяльності з вирішення проблем, що вимагають втілення раніше засвоєних знань у практику; навички користуватися інтернет-ресурсами для пошуку необхідної інформації.

Комунікативна компетенція забезпечує активне спілкування студентів на занятті у формі бесіди, діалогу, а також під час групових методів навчання, на практиці з пацієнтами. Вона передбачає застосування сформованих знань, обговорення результатів виконання творчих робіт. При цьому в студентів формуються такі вміння: вільно володіти державною мовою; обґрунтовувати свою думку та позицію серед одногрупників; оперувати основними професійними знаннями; робити висновки; аналізувати об'єкти, процеси та явища, їх порівнювати.

Психолого-виховна компетенція включає сформованість таких умінь студентів: ціннісного ставлення до себе та свого здоров'я; здоров'язбережувальної культури мислення; приймати виважені рішення в професійній діяльності; проектувати і реалізовувати здоров'язбережувальні технології.

Перевага компетентнісного підходу над іншими підходами до підготовки фахівців з фізичної реабілітації полягає у тому, що він дає змогу оцінити як знаннєву компоненту, так і особистісні вміння та навички фахівця, які сформувалися у процесі професійної підготовки його у ВНЗ.

Реалізація компетентнісного підходу у процесі підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації у ВНЗ потребує значних зусиль професорсько-викладацького складу з визначення кола компетенцій, які мають бути сформовані у майбутнього фахівця, виокремлення їх змісту та критеріїв, які б дали змогу визначати рівень сформованості професійної компетентності.

Отже, реалізація компетентнісного підходу в процесі підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації потребує відповідного змісту, форм і методів навчання. На основі аналізу наукової педагогічної та психологічної літератури, особистого педагогічного досвіду виявлено й теоретично обґрунтовано систему педагогічних основ реалізації компетентнісного підходу в процесі підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації у ВНЗ, а саме: зміщення акцентів у навчально-виховній діяльності викладачів із інформаційної до організаційно-управлінської; формування в студентів здоров'язбережувальної компетентності як особистісно значущої системи знань про здоров'я та здоровий спосіб життя; застосування інноваційних інтерактивних форм і методів навчання; формування в студентів професійної компетентності.

Перспективи подальших наукових досліджень вбачаємо у розробленні дидактичної моделі підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації як системи навчання, якою буде чітко визначено мету, завдання і зміст фахової підготовки компетентнісного фахівця з фізичної реабілітації.

**Список використаної літератури**

- 1. Єльнікова Г. В.** Компетентнісний підхід до моделювання професійної діяльності керівника вищого навчального закладу [Електронний ресурс] / Г. В. Єльнікова // Теорія та методика управління освітою. – 2010. – №4. – С. 10. – Режим доступу: <http://tme.umo.edu.ua/>.
- 2. Компетентнісний** підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи // Бібліотека з освітньої політики / під заг. ред. О. В. Овчарук. – К. : К.І.С., 2004. – 112 с.
- 3. Марченко О.** Перспективи підготовки спеціалістів з фізичної реабілітації / О. Марченко // Теорія та методика фізичного виховання та спорту. – 2008. – № 1. – С. 47–51.
- 4. Нагорна Н. В.** Формування у студентів понять компетентності й компетенції // Виховання і культура. / Н. В. Нагорна– 2007. – № 1–2 (11–12). – С. 266–268.
- 5. Рибалко Л.** Навчання природничих предметів на засадах еколого-еволюційного підходу в загальноосвітніх навчальних закладах: теорія і практика : монографія / Л. Рибалко. – Полтава : ФОП Мирон І. А., 2014. – 400 с.
- 6. Селевко Г.** Компетентности и их классификация / Г. Селевко. // Народное образование. – 2004. – №4. – С. 138–143.

**Рибалко Л. М. Основи підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації на засадах компетентнісного підходу**

У статті розкрито сутність та зміст поняття «компетентнісний підхід», науково обґрунтовано педагогічні умови реалізації цього підходу у процесі підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації у ВНЗ. Проаналізовано генезис компетентнісного підходу до навчання у вищій школі.

Подано переваги компетентнісного підходу над іншими науково-методичними підходами. Розкрито особливості компетентнісно орієнтованої підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації. Закцентовано увагу на студентоцентричному навчанні студентів як умові компетентнісно орієнтованого навчання.

*Ключові слова:* компетентнісний підхід, професійна компетентність, підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації.

**Рыбалко Л. Н. Основы подготовки будущих специалистов по физической реабилитации на основании компетентностного подхода**

В статье раскрыта сущность и содержание понятия «компетентностный подход», научно обоснованы педагогические условия реализации этого подхода в процессе подготовки будущих специалистов по физической реабилитации в вузе.

Проанализировано генезис компетентностного подхода к обучению вузе. Наведены преимущества компетентностного подхода среди других научно-методических подходов. Раскрыты особенности компетентностно ориентированной подготовки будущих специалистов по физической реабилитации.

*Ключевые слова:* компетентностный подход, профессиональная компетентность, подготовка будущих специалистов по физической реабилитации.

**Rybalko L. Basis of Training of Future Specialists in Physical Rehabilitation on the Basis of Competence Approach**

The article reveals the essence and the concept of "competence approach", substantiates scientifically educational conditions for the implementation of this approach in the course of training of future specialists in physical rehabilitation in high school.

Implementation of competency-based approach in the process of training of future specialists in physical rehabilitation in a higher education institution requires significant efforts of the faculty staff on the estimation of competency range, which should be formed in a future specialist, selection of their content and criteria, which allow to determine the level of professional competency development.

Based on the analysis of scientific educational and psychological literature, personal educational experience the system of realisation of competency approaches in the course of training of future specialists in physical education in high school was revealed and theoretically substantiated, including the formation of health-saving competence in students, application of innovative interactive forms and methods of education and development of professional competency in students.

*Key words:* competency-based approach, professional competence, training of future specialists in physical rehabilitation.

Стаття надійшла до друку 18.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

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



**ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ**

1. **Бабич Вячеслав Іванович** – доктор педагогічних наук, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

2. **Божков Павло Миколайович** – студент 5 курсу навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту, спеціальність «Фізичне виховання» ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

3. **Бойченко Артем Васильович** – старший викладач кафедри фізичного виховання КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

4. **Борисенко Лілія Леонідівна** – викладач предметів фізкультурного циклу ВП «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка».

5. **Бурка Олена Миколаївна** – викладач кафедри спеціальної освіти та реабілітології Запорізького національного технічного університету.

6. **Бурла Артем Олександрович** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач кафедри фізичного виховання і спорту Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка.

7. **Бурла Олександр Михайлович** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка.

8. **Гаврилін Віталій Олексійович** – кандидат біологічних наук, доцент кафедри спеціальних дисциплін та фізичного виховання Донецького юридичного інституту (м. Кривий Ріг).

9. **Гайдук Наталія Олексіївна** – старший викладач кафедри фізичного виховання ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

10. **Галій Сергій Миколайович** – кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри спортивних дисциплін ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

11. **Гончаренко Володимир Іванович** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

12. **Гордієнко Павло Юрійович** – в. о. заступника директора з навчальної роботи навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

13. **Гуржий Олег Вікторович** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я людини та фізичного виховання Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (м. Сєверодонецьк).

14. **Довгань Надія Юріївна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури та спорту, професор кафедри фізичної реабілітації Миколаївського міжрегіонального інституту розвитку людини ВНЗ Університет «Україна».

15. **Дрожин Василь Юрієвич** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри здоров'я людини та фізичного виховання Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (м. Сєверодонецьк).

16. **Зубченко Людмила Вікторівна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спеціальних дисциплін та фізичного виховання Донецького юридичного інституту (м. Кривий Ріг).

17. **Каміл Оксана Олексіївна** – студентка 5 курсу навчально-наукового інституту фізичної культури спеціальність «Фізичне виховання» Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

18. **Карпенко Марина Ігорівна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації та здоров'я людини ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

19. **Кисіль Марина Сергіївна** – студентка КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

20. **Колчина Олена Юріївна** – кандидат біологічних наук, доцент кафедри здоров'я людини та фізичного виховання Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (м. Сєверодонецьк).

21. **Крошка Світлана Андріївна** – вчитель-методист, викладач вищої категорії предметів фізкультурного циклу ВП «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка».

22. **Лапицький Віталій Олександрович** – доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

23. **Леонтєв Олег Вікторович** – старший викладач кафедри спортивних дисциплін ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

24. **Леонтєва Інна Василіївна** – старший викладач кафедри фізичного виховання ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

25. **Ливацький Олександр Васильович** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, заступник директора з соціально-гуманітарної роботи факультету природничих наук ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

26. **Ліцосва Наталія Володимирівна** – кандидат біологічних наук, доцент кафедри здоров'я людини та фізичного виховання Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (м. Сєверодонецьк).

27. **Мердов Станіслав Павлович** – старший викладач кафедри спеціальних дисциплін та фізичного виховання Донецького юридичного інституту (м. Кривий Ріг).

28. **Мионов Юрій Олексійович** – старший викладач кафедри спеціальних дисциплін та фізичного виховання Донецького юридичного інституту (м. Кривий Ріг).

29. **Мішура Катерина Вадимівна** – магістрантка спеціальності «Фізична реабілітація» ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

30. **Мороз Юрій Миколайович** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка.

31. **Несчетна Лілія Михайлівна** – студентка 2(4) курсу зі скороченим терміном навчання (на базі молодшого спеціаліста), напрям підготовки «Здоров'я людини» ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

32. **Омельченко Аліна Олександрівна** – асистент кафедри олімпійського та професійного спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

33. **Отравенко Олена Вікторівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, докторант кафедри теорії і методики фізичного виховання ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

34. **Отравенко Ольга Вікторівна** – викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

35. **Очкалов Олександр Федорович** – старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

36. **Подибайло Олексій Юрійович** – студент 1(3) курсу зі скороченим терміном навчання (на базі молодшого спеціаліста), спеціальність Середня освіта «Фізична культура» ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

37. **Полулященко Тетяна Леонідівна** – старший викладач кафедри спортивних дисциплін ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

38. **Ратов Анатолій Максимович** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

39. **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.

40. **Савенко Володимир Олександрович** – почесний професор, кандидат медичних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації та здоров'я людини ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

41. **Семененко Дмитро Володимирович** – старший викладач кафедри здоров'я людини та фізичного виховання Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (м. Сєвєродонецьк).

42. **Січенікова Лідія Юріївна** – магістрантка навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

43. **Скрипка Ірина Миколаївна** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка.

44. **Слюсарев Віктор Федорович** – кандидат біологічних наук, доцент кафедри спортивно-педагогічних і біологічних дисциплін КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

45. **Соколенко Олена Іванівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

46. **Солоненко Євгеній Васильович** – старший викладач кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

47. **Фоменко Валерій Харітонович** – кандидат біологічних наук, доцент кафедри спортивно-педагогічних і біологічних дисциплін КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

48. **Фоменко Олена Валеріївна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

49. **Чалий Вадим Юрійович** – викладач кафедри фізичного виховання Харківського коледжу КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

50. **Шалєпа Олександр Григорович** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

51. **Шинкарьов Сергій Іванович** – кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

52. **Шинкарьова Олена Дмитріївна** – викладач кафедри фізичного виховання ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

53. **Школа Олена Миколаївна** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

54. **Щурова Наталія Василівна** – старший викладач кафедри фізичної реабілітації та здоров'я людини ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

55. **Ярошенко Петро Вікторович** – старший викладач кафедри фізичного виховання ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Наукове видання

**ВІСНИК**

Луганського національного університету  
імені Тараса Шевченка  
(педагогічні науки)

**№ 3 (308) квітень 2017**

Відповідальний за випуск:

д. п. н., доц. **В. І. Бабич**

к. п. н., доц. **О. В. Отравенко**

---

Здано до склад. 27.03.2017р. Підп. до друку 27.04.2017 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.*