

ISSN 2227-2844

ВІСНИК

**ЛУГАНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА**

№ 4 (327) ТРАВЕНЬ

2019

ВІСНИК

ЛУГАНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА

ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ

№ 4 (327) травень 2019

Частина I

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

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

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

Рекомендовано до друку на засіданні вченої ради
Луганського національного університету імені Тараса Шевченка
(протокол № 10 від 31 травня 2019 року)

Виходить чотири рази на рік

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 педагогічних наук, професор **Караман О. Л.**,
доктор історичних наук, професор **Набока О. В.**,
доктор педагогічних наук, професор **Шехавцова С. О.**

Редакційна колегія серії «Педагогічні науки»:

Головний редактор –
Караман О. Л., доктор педагогічних наук, професор
Відповідальний секретар –
Юрків Я. І., кандидат педагогічних наук, доцент

Члени редакційної колегії:
доктор педагогічних наук, доцент **Бабіч В. І.**,
доктор педагогічних наук, професор **Ваховський Л. Ц.**,
доктор педагогічних наук (Республіка Польща) **Лукашевіч-Велеба Й.**,
кандидат педагогічних наук, доцент (Республіка Білорусь) **Іванчикова С. М.**,
доктор педагогічних наук, професор **Лобода С. М.**,
доктор педагогічних наук, професор **Прошкін В. В.**,
доктор педагогічних наук, професор **Харченко С. Я.**,
доктор педагогічних наук, професор **Хриков Є. М.**

Редакційні вимоги до технічного оформлення статей

Редакція «Вісника» приймає статті обсягом 5 – 7 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 № ** (***) , 2014.

Статті у «Віснику» повинні бути розміщені за рубриками. Інформація про УДК розташовується у верхньому лівому кутку без відступів (шрифт нежирний).

Через рядок від УДК в лівому верхньому кутку вказуються прізвище, ім'я по-батькові автора (повністю, шрифт жирний). На наступному рядку – учений ступінь, звання, посада, місце роботи; e-mail; ORCID ID (персональний код, який необхідно отримати, заповнивши анкету за посиланням: <https://orcid.org/register>).

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); визначення методики дослідження (сукупність методів дослідження, їх основний зміст, характеристики і показники, які вони фіксують, та одиниці вимірювання); 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 в тексті оформлюються таким чином: у круглих дужках зазначається прізвище автора, та рік видання роботи (наприклад, Шумська, 2010). Якщо потрібно посилаєся на декілька джерел, варто перелічувати їх через крапку з комою (наприклад, Афанасьєва, 2016; Богданова & Саннікова, 2015; Moore, 2006). Якщо використовуються цитати, статистика тощо, то слід вказати номер сторінки посилання (Афанасьєва, 2016, с. 46; Bruner, 2012, р. 24).

Бібліографія і при необхідності примітки подаються в кінці статті після заголовку „Список використаної літератури” (без двокрапки) у порядку цитування й оформлюються відповідно до ДСТУ 8302:2015. Бібліографічні джерела подаються підряд, без відокремлення абзацем; ім'я автора праці (або перше слово її назви) виділяється жирним шрифтом.

Для коректного індексування публікації наукометричними системами після «Списку використаної літератури» необхідно навести References. Посилання в References мають бути оформлені латинською; для кирилических цитувань слід транслітерувати імена авторів та назви видань; останні також слід навести в англійському перекладі в [] з зазначенням мови оригіналу в дужках, наприклад, [in Russian], [in Ukrainian]. Назви періодичних видань слід наводити відповідно до офіційного латинського написання за номером реєстрації ISSN. В елементах опису не можна заміняти латинські літери на кирилическі. Цитування в References мають бути оформлені за стандартом APA.

Статтю закінчують 3 анотації обсягом 1600-1800 знаків (українською, російською та 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 (повністю), домашня адреса; e-mail та номери телефонів (службовий, домашній, мобільний) трьома мовами (українською, російською та англійською).

© ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2019

ЗМІСТ

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

1. **Ливацький О. В.** Методика виховання фізичних якостей здобувачів середньої освіти в умовах допрофільної підготовки..... 5
2. **Полулященко Т. Л.** Сучасні вимоги до навчально-виховного процесу з фізичного виховання учнів основної школи..... 15

ОСВІТА ТА ІННОВАЦІЇ

3. **Крошка С. А., Клименко О. В.** Симбіоз інноваційної фізкультурно-оздоровчої діяльності закладів вищої та дошкільної освіти..... 23

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

4. **Бабич В. І., Дубовой О. В., Полулященко Ю. М.** Методика викладання теоретичної складової фізичного виховання в контексті формування соціального здоров'я студентів спеціальної медичної групи..... 33
5. **Довгань Н. Ю.** Виховання фізичної культури студентів закладів вищої освіти у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи (теоретико-методичний аспект)..... 44
6. **Жалій Р. В.** Формування готовності майбутніх фахівців з комп'ютерної інженерії до застосування здоров'язбережувальної компетентності в умовах технічного ЗВО..... 54
7. **Мартінова Н. П.** Самостійні заняття в системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти 62
8. **Полулященко Ю. М., Саєнко В. Г., Толчева Г. В., Wlasczyszyn M.** Феноменологічна редукція ідеї підготовки учителя фізичної культури для виховання патріотичних цінностей..... 71
9. **Фоменко О. В., Фоменко В. Х.** Особливості методики занять фізичними вправами засобами «алтимат» фризбі на позааудиторних заняттях зі студентами I-II курсів закладів вищої освіти..... 84

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

10. **Леонтьєва І. В., Леонтьєв О. В.** Форми обліку успішності студентів навчально-наукового інститута фізичного виховання і спорту в процесі вивчення дисципліни «Футбол з методикою викладання»..... 92

11. **Отравенко О. В.** Здоров'язбережувальна компетентність як складова якісної професійної підготовки здобувачів вищої освіти..... 100

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА УПРАВЛІННЯ ОСВІТОЮ

12. **Гадючко О. С.** Сутність управління інноваційно-педагогічною діяльністю здобувачів вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт»..... 108
13. **Рикун К. А., Мазін В. М.** До проблеми управління роботою з батьками у дитячо-юнацьких спортивних школах..... 118

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

14. **Афтимичук О. Е.** Особенности занятій силовим фітнесом с детьми и подростками..... 126
15. **Ворона В. В., Ратов А. М.** Вплив занять з лижної підготовки на рівень фізичної підготовленості і фізичного здоров'я учнів 5–6 класів..... 134
16. **Гончаренко В. І.** Фізична та функціональна підготовленість висококваліфікованих спортсменок різних ігрових амплуа в хокеї на траві..... 143
17. **Гордієнко П. Ю.** Спортивно-технічна підготовка юних футболістів..... 156
18. **Омельченко А. О.** Методика вдосконалення координаційної підготовки як дієвого засобу підвищення технічної майстерності гімнасток 8-10 років..... 166
19. **Чумак С. В., Шинкарьов С. І.** Особливості техніко-тактичної та психологічної підготовки юних спортсменів-більярдистів..... 176

ПРОБЛЕМИ АДАПТИВНОЇ, ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

20. **Рибалко Л. М.** Застосування адаптивної фізичної культури у відновленні компенсаторних функцій хребта при остеохондрозі у осіб другого зрілого віку..... 187
21. **Татарченко Л. І., Дудник М. В.** Лікувальна фізична культура як профілактика та терапія захворювань нервової та серцево-судинної системи серед студентів..... 196
22. **Хотієнко С. В., Татарченко Л. І.** Корекція і профілактика порушення постави у студентів на заняттях з фізичної культури..... 206

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

УДК 373.5.016:796

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-5-14

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», м. Старобільськ, Україна.

slonik50a@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-8219-7836>

МЕТОДИКА ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДОПРОФІЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ

Основними формами організації допрофільної підготовки виступають поглиблене вивчення предмету фізична культура та курси за вибором.

Поглиблене вивчення предмету «Фізична культура» проводиться за рахунок розширення і поглиблення змісту окремих тем, що має сприяти формуванню стійкого інтересу до предмету, розвитку відповідних здібностей підлітка та орієнтацію на професійну діяльність, де використовуються одержані знання.

Курси за вибором забезпечують поглиблення і розширення змісту майбутнього профілю. Змістовно курси за вибором поглиблюють відповідні теми, розділи і можуть здійснюватися або за спеціальними програмами, або за модульним принципом.

Основною метою розробки курсів за вибором виступає з одного боку підвищення в учнів інтересу до занять фізичною культурою, до певних сфер фізкультурно-спортивної діяльності, розширення знань, рухових умінь та навичок у конкретному виді спорту. А з іншого – підвищення обсягу рухової активності як складової частини здорового способу життя. Тому введення у режим навчання учнів 8-9 класів курсів за вибором спортивного спрямування є необхідною умовою нормального функціонування та розвитку організму, що позитивно відображається на вихованні особистості школярів, спрямованості на саморозвиток та самовиховання при поглибленому вивченні будь-яких циклів професійно зорієнтованих предметів.

Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження дає підстави стверджувати, що у нашій країні проблему профільного навчання досліджували вчені Н. Бібік, Л. Липова, А. Самодрин, Л. Іванова, О. Овчарук та ін. Окремі питання профільного навчання у фізичній культурі вивчали І. Латипов, М. Зубалій, Т. Ротерс та ін. Зміст

допрофільної підготовки у своїх працях аналізували І. Артюхова, Е. Мороз, О. Петунін, Л. Серебренников та ін.

Метою нашої роботи є визначення положень експериментальної методики виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки.

У процесі дослідження було визначено, що для учнів основної школи найбільший інтерес мають заняття гімнастикою (для дівчат) та ігровими видами спорту (для хлопців). Тому *першим положенням* нашої експериментальної методики буде використання гендерного підходу у вихованні фізичних якостей підлітків. Зазначаємо, що величезний потенціал фізичного виховання полягає у тому, що воно впливає не тільки на рухову сферу людини, але на її духовні, моральні і соціальні якості. Оскільки у процесі фізичного виховання серед здобувачів закладів загальної середньої освіти спостерігаються значні відмінності за інтересами, здібностями, мотивами, знаннями, підготовленістю, то і фізичні вправи, які вони будуть виконувати, повинні відрізнятися.

Ряд авторів, вивчаючи проблему гендерного підходу засвідчили, що заняття фізичною культурою повинні будуватися з урахуванням гендерних особливостей, на основі тих гендерних ролей, які виконує жінка та чоловік у сучасному суспільстві (Фащук, 2011). За даними психологів хлопці бажають бути сильними, мужніми, витривалими, тому для них важливе місце займає виховання таких фізичних якостей як сила, швидкісно-силові якості, витривалість. Дівчата більш зацікавлені процесом діяльності, який відповідає їхнім потребам та інтересам. Вони цікавляться емоційними заняттями, з елементами новизни. Для них найбільше привабливі вправи, які виховують пластичність, граціозність, виразність, ритмічність. На підставі цього ми в програму нашого експериментального дослідження ввели ритмічну гімнастику для дівчат та баскетбол для хлопців як обов'язкові заняття за програмою елективних курсів.

Програма з ритмічної гімнастики надає можливості виховувати фізичні якості у дівчат-підлітків, що специфічні до цього виду рухової діяльності, а саме гнучкість, координація, спеціальна витривалість, відчуття ритму. При цьому важливе місце посідає профорієнтаційна робота, що надає можливість дівчатам визначитися з видом подальшої професійної діяльності на підставі поглибленого вивчення предмету «Фізична культура» та розширити їхні уявлення про спрямованість фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності в контексті особистісного саморозвитку. Враховуючи специфіку курсу допрофільної підготовки «Ритмічна гімнастика», завдання фізичного виховання поєднуються з естетичним. Щодо завдань фізичного виховання, то на перше місце виходять завдання, які спрямовані на формування знань функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання, набуття знань з обраного виду спорту, у даному випадку з гімнастики. Велике значення мають знання з організації здорового способу життя. Ці курси за вибором дають можливість не тільки

визначитися зі спортивним напрямком профільного навчання, а й підвищити обсяг рухової активності як складової частини здорового способу життя, підвищити рівень здоров'я як основи для подальшого професійного самовизначення (Ливацький, 2015).

Друга група завдань пов'язана з формуванням рухових умінь і навичок специфічних для ритмічної гімнастики, що розширює зміст варіативного розділу «Гімнастика», який є складовою частиною предмету фізичної культури. Формування навичок самостійних занять фізичними вправами, розвиток фізичних якостей, специфічних для гімнастики, а саме: гнучкість, координація, спеціальна витривалість, сила, відчуття простору, рівновага (Отраченко, 2017).

Програма курсу за вибором «Ритмічна гімнастика» включає теоретико-методичні знання з ритмічної гімнастики; види фізкультурної діяльності та комплексні тести оцінювання стану фізичної підготовленості. Оволодіння знаннями, руховими вміннями та навичками з ритмічної гімнастики надає можливості дівчатам виступати в ролі інструкторів з аеробіки та фітнесу, допомагати вчителю з підготовки масових фізкультурно-оздоровчих виступів, що приваблює та спонукає на подальше поглиблене вивчення фізичної культури в старших класах.

Зазначаємо, що особливості цих видів аеробіки визначили Є. М'якіченко, М. Ростовцева, М. Шестаков та ін. Засвідчуємо, що запровадження курсу за вибором «Ритмічна гімнастика» має великий позитивний вплив на дівчат 8-9 класів на підставі великого розмаїття фізичних вправ, які задовольняють індивідуальні потреби кожного школяра, стимулюють на активну рухову діяльність, виконуються в аеробному режимі та формують інтерес та мотивацію на подальше професійне самовизначення в цьому напрямі. Значну роль у аеробних вправах відіграє музика, яка виступає як ритмічний та емоційний чинник. Як ритмічний чинник музика визначає темп виконання роботи, виконує роль звукового лідера, який сприяє виробленню «ритмічного стереотипу».

Завдяки тісному узгодженню рухів з музикою зростають виразні можливості фізичних вправ: у підготовлених школярок вони вже не сприймаються як робота м'язів – створюється враження, що учні розповідають про себе, розкривають свої почуття й думки мовою рухів. Проте аеробіка сприяє не тільки фізичному розвитку молоді, але й відіграє велику роль у справі їхнього загального виховання. Так, В. Матов, О. Іванова, М. Матова, І. Шарабарова вказують, що ритмічна гімнастика розвиває бадьорість духу, життєрадісність, винахідливість і самостійність (Ливацький, 2015).

Програма з баскетболу спрямовує на виховання фізичних якостей у хлопців, специфічних для баскетболу, а саме: швидкість, швидко-силові якості, спеціальна витривалість, координація, що об'єднується у два розділи: загальна та спеціальна фізична підготовка поряд з технічною.

Головна мета програми курсу за вибором «Баскетбол» спрямована у першу чергу на збереження і зміцнення здоров'я, розвиток основних

фізичних якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості.

Під час вивчення програмного матеріалу реалізуються навчальні, розвивальні, оздоровчі, пізнавальні та виховні цілі.

Головною вимогою виконання цієї програми є підвищення інтересу та мотивації до поглибленого вивчення баскетболу на профільному рівні. Основний показник якості реалізації цієї програми – виконання програмних вимог до рівня підготовленості учнів, який виражається в показниках фізичного розвитку, фізичної, технічної й теоретичної підготовки, виконання нормативних вимог.

Специфічною ознакою запровадження експериментальної програми з баскетболу для хлопців було також те, що на фоні виховання фізичних якостей проходила технічна підготовка – вивчалася техніка нападу та техніка захисту, а також тактична підготовка. У зв'язку з цим ми вважаємо, що в умовах допрофільної підготовки реалізація теоретичної, фізичної, тактичної, технічної підготовки має відбуватися тільки відповідно до виховання фізичних якостей, які є специфічними для баскетболу та оптимально відповідаючими особливостям фізичного розвитку хлопців 8–9 класів.

Допрофільна підготовка також вимагає формування професійного ставлення до використання спеціальних засобів фізичного виховання з метою оптимізації фізичного стану та фізичної підготовки. Відповідно до профільного навчання це різні групи фізичних вправ, специфічні конкретному виду спорту, оволодіння якими надає можливість продемонструвати високий рівень на спортивних змаганнях. Саме особливості змагальних вправ і складають основу допрофільної підготовки з баскетболу. Оволодіння знаннями, руховими вміннями та навичками, підвищення рівня розвитку фізичних якостей надає можливості хлопцям 8–9 класів виступати в ролі інструкторів з баскетболу та допомагати вчителю з підготовки та проведення спортивних змагань, що приваблює, підвищує інтерес та активність до занять цим видом спорту та спонукає на отримання в подальшому професії вчителя фізичної культури.

Отже, запровадження програми курсів за вибором на основі гендерного підходу, на нашу думку, дозволяє визначити сутність реалізації фізичної, тактичної та технічної підготовки відповідно до різних навчальних профілів за спортивним напрямком, що має стратегічне значення для нашого суспільства.

Другим положенням нашої експериментальної методики виступає формування особистісних знань щодо свого фізичного розвитку, фізичної підготовки та стану здоров'я.

Зазначаємо, що для методики виховання фізичних якостей в умовах допрофільної підготовки має значення розподіл знань на знання що мають особистісний зміст, та знання, що позбавлені особистісного смислу. У цьому аспекті знання, що мають особистісний зміст складаються з двох

компонентів: текстові знання, що здобуті особистістю школяра та знання, що здобуті ним на основі власного досвіду, практики фізичного виховання та інтуїтивного міркування щодо свого фізичного самовдосконалення. Текстові знання здобуваються учнями у відповідності до обраного курсу за вибором, а саме у дівчат – знання щодо характеристики ритмічної гімнастики у контексті професійного спрямування, для хлопців – знання сутності баскетболу як основного виду рухової активності, що спрямовано на розвиток фізичних якостей та формування інтересу до поглибленого вивчення фізичної культури. Накопичення текстових знань надає можливості їхньої реалізації для дівчат та хлопців у процесі засвоєння технічних характеристик специфічних фізичних вправ, правил змагань, складання комплексів вправ у відповідності до тих завдань, які кожний школяр ставить перед собою.

Третє положення стосується формування мотиваційної сфери у школярів як засобу формування позитивного відношення до виховання фізичних якостей. Позитивне відношення школярів до виховання фізичних якостей утворює мотиваційну сферу, до якої відносяться мотиви, потреби, інтереси, емоції та ін. (Маслоу, 1999).

Як відомо, навчальна діяльність з фізичної культури включає до себе багато мотивів: пізнавальні, прагматичні, соціальні, мотиви особистісного престижу. Пізнавальні мотиви спрямовують особистість школяра на отримання нових знань, рухових умінь та навичок від процесу допрофільної підготовки за рахунок участі у роботі різних курсів за вибором.

Високий рівень мотивації має зв'язок з духовним зростанням особистості дівчат та хлопців у відповідності до засвоєння цінностей фізичної культури та естетичних показників зовнішнього вигляду, що виводить нас на *четверте положення* – використання особистісно орієнтованого підходу у процесі виховання фізичних якостей школяра з метою подальшої професійної орієнтації дівчат та хлопців. Як відомо, особистісно орієнтований підхід створює умови для формування особистості саме в діяльності. У нашому випадку – в процесі засвоєння змісту ритмічної гімнастики та баскетболу.

Теоретичною основою особистісно орієнтованого підходу виступають праці А. Адлера, Е. Берна, Е. Еріксона, К. Роджерса, А. Маслоу, В. Франкла, Е. Фрома та ін. При цьому особистісно орієнтований підхід означає, що процес навчання та виховання проходить з урахуванням рівня фізичного розвитку, стану здоров'я, інтересу та мотивації, що присутні конкретному школяреві, його індивідуальній програмі фізичної підготовки та фізичного виховання.

А. Маслоу, характеризуючи особистість, визначив ієрархію потреб, відповідно до якої найвищою потребою є самоактуалізація. Він розглядав самоактуалізацію як бажання людини стати тою людиною, якою вона може стати. Людина завдяки цій потребі добивається повного використання своїх талантів, фізичних здібностей і інтелектуального потенціалу (Маслоу, 1999, с. 234). Тому ця теорія є важливою для нашого

дослідження, оскільки цілеспрямоване виховання фізичних якостей надає можливості використання фізичних здібностей у відповідності до самоактуалізації школярів у професійній сфері, що змінює мету освіти з виховання й навчання на вільний розвиток особистості. У процесі експериментальних занять мета фізичного виховання формується як для кожного школяра, так для усієї групи, а функції вчителя фізичної культури переходять з інформаційно-контролюючих до координаційних. Тим самим, взаємодія між суб'єктами навчально-виховного процесу спрямовується на партнерську співпрацю, яку організує вчитель фізичної культури у відповідності до вирішення хлопцями та дівчатами навчальних завдань курсів за вибором. Такий підхід надає можливості активізувати потенційні можливості кожної особистості в аспекті досягнення мети виховання фізичних якостей з урахуванням індивідуальних особливостей, накопиченого рухового досвіду, що сприяє активній самореалізації дівчат та хлопців, задоволення потреби в соціальному визнанні та схваленні, що має свій смисл та на думку О. Леонтьєва, несе за собою життєві взаємини (Леонтьєв, 1977, с. 322).

Виходячи з цього *одним з положень* нашої експериментальної програми та методики її реалізації буде підвищення рівня професійної орієнтації учнів основної школи щодо вибору професії вчителя фізичного виховання.

Ці положення ми реалізовували у формуючому експерименті на підставі введення у процес фізичного виховання учнів основної школи профконсультацій. При цьому ми враховували інтереси школярів до різних видів рухової діяльності та специфіку праці вчителя фізичної культури.

Профконсультації проводилися у процесі уроків фізичної культури та класних часів і за своєю структурою мали дві частини: перша частина була спрямована на ознайомлення учнів з особливостями діяльності вчителя фізичної культури з акцентом на необхідність мати добре розвинені фізичні якості, стан здоров'я та спрямованість на поглиблене вивчення улюбленого виду спорту з урахуванням своїх фізичних здібностей.

Друга частина профконсультації надавала можливості школярам отримати різні поради, побажання з питання орієнтації на окремий профіль навчання за спортивним напрямком у поєднанні з професією тренера з обраного виду спорту чи інструктора фізкультурно-оздоровчої роботи.

На уроках фізичної культури вчитель реалізовував тільки другу частину профконсультації на підставі індивідуального та особистісно орієнтованого підходів, на що відводилось до 5 хвилин у заключній частині уроку. Перша половина профконсультації передувала другій і проводилась у класі з прилученням відомих учителів фізичної культури, вчених з Інституту фізичного виховання та спорту, а також тренерів, студентів. Профконсультація також надавалась батькам на батьківських зборах.

Отже, експериментальна методика виховання фізичних якостей учнів 8-9 класів в умовах допрофільної підготовки включає такі положення:

- використання гендерного та особистісно орієнтованого підходів щодо виховання фізичних якостей дівчат та хлопців засобами ритмічної гімнастики та баскетболу;
- цілеспрямоване формування системи знань, що мають особистісний смисл щодо виховання певних фізичних якостей як основи свого фізичного самовдосконалення;
- підвищення мотиваційного компоненту до занять ритмічною гімнастикою та баскетболом;
- підвищення рівня професійної орієнтації учнів основної школи щодо вибору професії вчителя фізичного виховання.

Список використаної літератури

- 1. Атанов Г. О.** *Знання як засіб навчання*. К.: Кондор, 2008. 236 с.
- 2. Леонтьев А. Н.** *Деятельность. Сознание. Личность*. М.: Политиздат, 1977. 304 с.
- 3. Ливацький О. В.** *Методичні рекомендації до вивчення елективного курсу «Гімнастика»* (для майбутніх вчителів фізичної культури). Старобільськ : Альма-матер, 2015. 47 с.
- 4. Карпенчук С. Г.** *Теорія і методика виховання: Навчальний посібник*. 2-ге вид., допов. і переробл. К.: Вища шк., 2005. 343 с.
- 5. Маслоу А. Г.** *Дальние пределы человеческой психики*. СПб. : Евразия, 1999. 432 с.
- 6. Отравенко Олена**, Отравенко Ольга *Фітнес з методикою викладання*. навч.-метод. посібник [для студентів спеціальності 014:11 Середня освіта «Фізична культура»]. Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2017. 152 с.
- 7. Фащук О. В.** *Гендерні особливості фізичного виховання підлітків*: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту. Івано-Франківськ, 2011. 20 с.

References

- 1. Atanov, H. O.** (2008). *Znannia yak zasib navchannia* [Knowledge as a means of learning]. Kyiv: Kondor [in Ukrainian].
- 2. Leontev, A. N.** (1977). *Deiatelnost. Soznanye. Lychnost* [Activity Consciousness. Personality]. Moscow: Polytyzdat [in Russian].
- 3. Lyvatskyi, O. V.** (2015). *Metodychni rekomendatsii do vyvchennia elektyvnoho kursu „Himnastyka”* (dlia maibutnikh vchyteliv fizychnoi kultury) [Methodical recommendations for the study of the elective course "Gymnastics" (for future teachers of physical culture)]. Starobilsk: Alma-mater [in Ukrainian].
- 4. Karpenchuk, S. H.** (2005). *Teoriia i metodyka vykhovannia: navchalnyi posibnyk* [Theory and methodology of education: a manual] (2-he vyd., dopov. i pererobl.). Kyev: Vyshcha shk. [in Ukrainian].
- 5. Maslou, A. H.** (1999). *Dalnye predel chelovecheskoi psykhyky* [The far reaches of the human psyche]. SPb.: Evraziya [in Russian].
- 6. Otravenko, Olena & Otravenko, Olha** (2017). *Fitness z metodykoiu vykladannia: navch.-metod. posibnyk dlia studentiv spetsialnosti 014:11 Serednia osvita «Fizychna kultura»* [Fitness with teaching

method]. Starobilsk: Vyd-vo DZ «LNU imeni Tarasa Shevchenka» [in Ukrainian]. 7. **Fashchuk, O. V.** (2011). *Henderni osoblyvosti fizychnoho vykhovannia pidlitkiv* [Gender characteristics of physical education of adolescents]. Extended abstract of candidate's thesis. Ivano-Frankivsk [in Ukrainian].

Ливацький О. В. Методика виховання фізичних якостей здобувачів середньої освіти в умовах допрофільної підготовки

У статті основну увагу приділено висвітленню положень експериментальної методики виховання фізичних якостей здобувачів базової середньої освіти в умовах допрофільної підготовки на основі визначення теоретико-методичних засад, аналізу програмно-нормативних документів та результатів констатувального дослідження.

Метою нашої роботи є визначення положень експериментальної методики виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки.

У процесі дослідження було визначено, що для учнів основної школи найбільший інтерес мають заняття гімнастикою (для дівчат) та ігровими видами спорту (для хлопців). Тому *першим положенням* нашої експериментальної методики буде використання гендерного підходу у вихованні фізичних якостей підлітків. Зазначаємо, що величезний потенціал фізичного виховання полягає у тому, що воно впливає не тільки на рухову сферу людини, але на її духовні, моральні і соціальні якості. Оскільки у процесі фізичного виховання серед школярів спостерігаються значні відмінності за інтересами, здібностями, мотивами, знаннями, підготовленістю, то і фізичні вправи, які вони будуть виконувати, повинні відрізнятися.

Враховуючи специфіку курсу допрофільної підготовки «Ритмічна гімнастика», завдання фізичного виховання поєднуються з естетичним. Щодо завдань фізичного виховання, то на перше місце виходять завдання, які спрямовані на формування знань функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання, набуття знань з обраного виду спорту, у даному випадку з гімнастики. Велике значення мають знання з організації здорового способу життя. Ці курси за вибором дають можливість не тільки визначитися зі спортивним напрямком профільного навчання, а й підвищити обсяг рухової активності як складової частини здорового способу життя, підвищити рівень здоров'я як основи для подальшого професійного самовизначення.

Друга група завдань пов'язана з формуванням рухових умінь і навичок специфічних для ритмічної гімнастики, що розширює зміст варіативного розділу «Гімнастика», який є складовою частиною предмету фізичної культури. Формування навичок самостійних занять фізичними вправами, розвиток фізичних якостей, специфічних для гімнастики, а саме: гнучкість, координація, спеціальна витривалість, сила, відчуття простору, рівновага.

Ключові слова: допрофільна підготовка, курси за вибором, фізичні якості.

Ливацкий А. В. Методика воспитания физических качеств учащихся основной школы в условиях допрофильной подготовки

В статье основное внимание уделено освещению положений экспериментальной методики воспитания физических качеств учащихся основной школы в условиях допрофильной подготовки на основе определения теоретико-методических основ, анализа программно-нормативных документов и результатов констатирующего исследования.

Целью нашей работы является определение положений экспериментальной методики воспитания физических качеств учащихся основной школы в условиях допрофильной подготовки.

В процессе исследования было определено, что для учащихся основной школы наибольший интерес представляют занятия гимнастикой (для девушек) и игровыми видами спорта (для юношей). Поэтому первым положением нашей экспериментальной методики будет использование гендерного подхода в воспитании физических качеств подростков. Отмечаем, что огромный потенциал физического воспитания заключается в том, что оно влияет не только на двигательную сферу человека, но на ее духовные, нравственные и социальные качества. Поскольку в процессе физического воспитания среди школьников наблюдаются значительные различия по интересам, способностям, мотивами, знаниями, подготовленностью, то и физические упражнения, которые они будут выполнять, должны отличаться.

Учитывая специфику курса допрофильной подготовки «Ритмическая гимнастика», задача физического воспитания сочетаются с эстетическим. Относительно задач физического воспитания, то на первое место выходят задачи, направленные на формирование знаний функциональной направленности физических упражнений, их эффективного использования, приобретения знаний по избранному виду спорта, в данном случае по гимнастике. Большое значение имеют знания по организации здорового образа жизни. Эти курсы по выбору дают возможность не только определиться со спортивным направлением профильного обучения, но и повысить объем двигательной активности как составной части здорового образа жизни, повышения уровня здоровья как основы для дальнейшего профессионального самоопределения.

Вторая группа задач связана с формированием двигательных умений и навыков специфических для ритмической гимнастики, расширяющий содержание вариативного раздела «Гимнастика», который является составной частью предмета физической культуры. Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями, развитие физических качеств, специфических для гимнастики, а именно: гибкость, координация, специальная выносливость, сила, чувство пространства, равновесие.

Ключевые слова: допрофільна підготовка, курси по вибору, фізическіе качества.

Lyvatskyu A. Methodology Training Physical Properties of Secondary School Pupils in to the Profile Preparation

In the article the main attention is paid to highlighting the provisions of the experimental methodology for the education of physical qualities of the applicants of basic secondary education in the conditions of pre-professional preparation on the basis of the definition of theoretical and methodical principles, analysis of program-normative documents and the results of the qualitative research.

The purpose of our work is to determine the provisions of the experimental methodology for the education of the physical qualities of the pupils of the main school in the pre-school preparation.

In the course of the study, it was determined that gymnastics (for girls) and gaming sports (for boys) are of great interest to primary school pupils. Therefore, the first provision of our experimental methodology will be the use of a gender approach in the education of the physical qualities of adolescents. We note that the huge potential of physical education lies in the fact that it affects not only the motor sphere of man, but its spiritual, moral and social qualities. As in the process of physical education among pupils there are significant differences in interests, abilities, motives, knowledge, and preparedness, then the physical exercises they will perform must be different.

Taking into account the specifics of the course for pre-school preparation «Rhythmic Gymnastics», the tasks of physical education are combined with aesthetic. Regarding the tasks of physical education, the first place is the tasks aimed at forming knowledge of the functional orientation of physical exercises, their effective use, gaining knowledge about the chosen sport, in this case, from gymnastics. Of great importance are knowledge about the organization of a healthy lifestyle. These courses of choice make it possible not only to determine the sport direction of profile education, but also to increase the volume of motor activity as an integral part of a healthy lifestyle, to raise the level of health as the basis for further professional self-determination.

The second group of tasks is related to the formation of motor skills and skills specific to rhythmic gymnastics, which extends the content of the variational section «Gymnastics», which is an integral part of the subject of physical culture. Formation of the skills of independent exercises by physical exercises, the development of physical qualities specific to gymnastics, namely: flexibility, coordination, special endurance, strength, sensation of space, equilibrium.

Key words: pre-professional preparation, elective courses, physical qualities.

Стаття надійшла до редакції 26.04.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

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

УДК 373.5.016:796

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-15-22

Полулященко Тетяна Леонідівна,

старший викладач, в. о. завідувача кафедри спортивних дисциплін
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,
м. Старобільськ, Україна.

tatyana_brovar@i.ua

<http://orcid.org/0000-0002-6345-585X>

СУЧАСНІ ВИМОГИ ДО НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

На сучасному етапі розвитку педагогічної науки поряд з проблемами впровадження інноваційних технологій, форм та методів організації підготовки фахівців у ЗВО, надзвичайно важливим завданням освіти в Україні є формування фізичного, психічного і духовного здоров'я підростаючого покоління.

Головною тенденцією виховання стає формування системи ціннісного ставлення особистості до соціального і природного довкілля та самої себе, гармонійного поєднання інтересів учасників виховного процесу: вихованця, котрий прагне до вільного саморозвитку і збереження своєї індивідуальності; суспільства, зусилля якого спрямовуються на моральний саморозвиток особистості; держави, зацікавленої у тому, щоб діти зростали громадянами-патріотами, здатними забезпечити країні гідне місце у цивілізованому світі.

Нині значно розвинулись громадянські цінності виховання, освітні заклади стали відкритими для батьків, громадських організацій. Розширюється кількість суб'єктів виховного впливу, узгоджуються їхні дії. Успішно здійснюються всеукраїнські заходи й акції з активізації моральної позиції дітей та учнівської молоді. В умовах відродження інтересу до виховання і розуміння його ролі для розвитку суспільства, вже недостатньо говорити про необхідність центрування виховного процесу на особистості дитини, адже досягти успіхів без реальних механізмів виховання її морально-вольових, фізичних і духовних якостей неможливо. Важливе місце відводиться зміцненню здоров'я учнів, що закладається з дитинства у школі, через яку, за умови обов'язковості загальної освіти, проходять усі діти. Тому їхнє здоров'я значною мірою залежить від ефективності оздоровчої роботи в школі. Як зазначають педагоги, фізіологи, медики, гігієністи і психологи, останнім часом рухова активність дітей поступово знижується, а у зв'язку з інтенсифікацією процесу навчання підвищується рівень розумового навантаження на нервово-емоційну сферу учнів (Власюк, 2008; Фурманов, 2003).

В основній школі, коли учні оволодівають системою знань, фізичні можливості необхідно поєднувати з їхнім інтелектуальним розвитком. Ми вважаємо, що саме цей період в житті кожного школяра потребує пошуку нових ефективних методів виховання та навчання. Цей вік є найбільш складним та, певною мірою, вирішальним у розвитку особистості і, водночас, постає найбільш суперечливим періодом, що характеризується інтенсивним ростом та анатомо-фізіологічною перебудовою організму дитини, якісними перетвореннями особливостей її психіки. Ця перебудова пов'язана зі статевим дозріванням, формуванням почуття дорослості та власної гідності, становленням свого «Я», що відіграє важливу роль в усвідомленні учнями основної школи необхідності самовдосконалення, самоствердження й самореалізації (Жданова & Тучак & Поляковський & Котова, 2000).

Актуальною в цьому контексті є проблема набуття учнями фізкультурних знань, культури рухів, формування пріоритету здоров'я, що має посідати одне з чільних місць у системі їхніх найвищих цінностей, а на цій основі – поліпшення функціонального стану.

Дослідження проблеми збереження і зміцнення здоров'я учнівської молоді завжди привертала увагу науковців. Інтенсифікація навчання, використання технічних засобів, подовжена тривалість навчального тижня; нераціональна організація навчально-виховного процесу; навчальний стрес; зниження рухової активності й ще більш виражена гіпокінезія – це чинники, що характеризують сьогоденню освіту, призводять до зростання захворюваності, зниження рівня здоров'я молоді. Ситуація загострюється через зростаючу популярність у дитячому і молодіжному середовищі привабливих видів нефізичної діяльності (ігрові автомати, комп'ютерні ігри тощо). Уроки фізичної культури лише на 10 – 13% компенсують необхідний для дитячого організму обсяг рухової активності. Тому важливе значення має дослідження позакласних форм роботи з фізичного виховання і спорту (Полулященко, 2018).

У психолого-педагогічній літературі проблема удосконалення методики позакласної роботи в школі стала предметом вивчення таких дослідників: О. Бичук, Г. Богданов, Л. Волков, Л. Гурман, С. Карпенчук, О. Леонов, О. Логвиненко, Г. Пастушенко, А. Перм'яков, В. Столяров, В. Шерета та ін. Розробці моделі фахівців фізичного виховання присвятили свої роботи В. Видрін, Г. Жигadlo, Л. Іванова, В. Маслов, А. Міненко, С. Собко та ін.

Вже не раз було доведено, що збільшення навчального навантаження, зниження рухової активності призводять до зниження фізичного здоров'я дітей у молодших класах про це свідчать праці науковців Р. Масауд, 1998; О. Швай, 2000; О. Давиденко, 2003; А. Цьось 2005; А. Жмулин, 2008; Н. Москаленко 2009. Тому проблема пошуку засобів та методів збільшення рухової активності учнів є актуальною. Заохочування дітей і підлітків до регулярних занять фізичними вправами, формує основу для їхнього

активного життя в майбутньому. Проте традиційні засоби фізкультурно-оздоровчої роботи з дитячим контингентом на сьогодні не відповідають сучасним вимогам і потребують зміни на більш ефективні.

Наявна система фізичного виховання у навчальних закладах, на думку учених С. Гозак, 2006; М. Булатова & О. Литвин, 2007; О. Советова 2007; М. Полянничко, 2007; О. Андрєєва 2008; Т. Круцевич 2008; Н. Москаленко 2009; не сприяє гармонійному розвитку школярів.

Фахівці С. Ізаак, 2004; В. Горащук, 2004; В. Вишневський, 2004; J. Carter, 2007; О. Харитонova, 2009; F. Brooks, 2010 та інші вважають розробку і впровадження нових технологій оздоровчих занять з учнями у навчальний процес одним з актуальних завдань сучасного фізичного виховання.

Основною *метою* статті є дослідити та порівняти сучасні вимоги до розвитку фізичних якостей в процесі фізичного виховання і спорту.

В залежності від мети були обрані методи дослідження такі як емпіричний (спостереження, вимірювання, моделювання, прогнозування, перевірка прогнозу). Зіставлення одного з іншим з метою виявлення їх співвідношень використано метод порівняння, який дав можливість виявити тотожні чи відмінні відносини. А також використані загальнологічні методи дослідження такі, як аналіз та синтез.

У законі України про фізичну культуру та спорт сказано, що спорт є органічною частиною фізичної культури, особливою сферою виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності. Соціальна цінність спорту визначається його дійовим стимулюючим впливом на поширення фізичної культури серед різних верств населення. Основними завданнями фізичної культури і спорту є постійне підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку населення, сприяння економічному і соціальному прогресу суспільства, а також утвердження міжнародного авторитету України у світовому співтоваристві (Полулященко, 2014).

У контексті формування гармонійно розвиненої особистості важливе місце відводиться зміцненню здоров'я учнів, що закладається з дитинства у школі, через яку, за умови обов'язковості загальної освіти, проходять усі діти. Діти ще з раннього дитинства виявляють великий інтерес до їзди на велосипеді. Велосипедний спорт постійно змінюється та удосконалюється, він потребує яскравого спорядження та по праву має своє особисте молодіжне культурно-спортивне середовище, яке приваблює до цього виду спорту молодих людей.

На думку таких учених та практиків, як Н. Денисенко, О. Дубогай, Г. Зайцева, І. Петренко, С. Свидиренко, В. Язловецький, прищеплювати любов до занять фізичними вправами слід ще до вступу дитини до школи. Для підтримки високої працездатності організму необхідна щоденна м'язова робота. Діти повинні одержувати певну норму фізичного навантаження щодня. Отже, потрібні додаткові форми фізичного

виховання. У зв'язку з цим зростає необхідність удосконалення змісту фізичного виховання учнів освітніх закладів (Холодов & Кузнецов, 2004).

Дослідивши та зіставивши сучасні вимоги до виховання фізичних якостей учнів базової середньої освіти і результатів аналізу існуючої практики організації позакласних занять фізичними вправами дозволяє констатувати невідповідність, яка надала змогу виокремити низку суперечностей: між сучасними вимогами, які вимагає суспільство до здоров'я дітей і реальною фізичною підготовленістю школярів; між потребами, запитами й інтересами школярів до свого психофізичного вдосконалення та існуючою практикою виховання фізичних якостей учнів у основній школи; між необхідністю гармонійного розвитку школярів і недостатньою розробленістю педагогічних умов їхнього виховання фізичних якостей в умовах організованих позакласних занять обраними видами спорту.

Впровадження в навчальні заклади освіти новітніх оздоровчих технологій дозволить поліпшити стан здоров'я учнів.

Важливу роль у навчально-виховному процесі відіграє позакласна та позашкільна фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова робота.

Підводячи підсумки даного дослідження стало відомо, що:

- порівняння досліджених сучасних вимог до навчально-виховного процесу основної школи і результатів аналізу існуючої практики організації позакласних занять фізичними вправами дозволяє констатувати про невідповідність та виявленням низки суперечностей між потребою учнів до фізичного удосконалення та існуючою практикою фізичного виховання і спорту; між необхідністю у гармонійному розвитку і недостатньо розробленими умовами педагогічного виховання фізичних якостей;

- важливу роль у вихованні фізичних якостей підростаючого покоління відіграє організація різноманітних спортивно-оздоровчих секцій, гуртків з різних видів спорту в позакласній позашкільній роботі з впровадження передового педагогічного досвіду;

- у процесі гармонійного розвитку підростаючого покоління важливими є вдало організований процес підготовки з використанням певних педагогічних умов виховання фізичних якостей.

Дане дослідження не вичерпує всіх аспектів розглянутої проблеми. Воно потребує більш детального дослідження впливу новітніх технологій в процесі позакласної та позашкільної роботи. Дослідження педагогічних умов, як важливої умови у вихованні, навчанні, фізичному та моральному удосконаленні особистості.

Список використаної літератури

1. Власюк Г., Терешко Л. До питання про діалектику духовного і матеріального у фізичному вихованні. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: Зб. наук. праць Волинського національного університету імені Лесі Українки. Том 1, Луцьк, 2008. С. 24. 2. Жданова О. М., Тучак А. М., Поляковський В. І., Котова І. В.

Організація та методика оздоровчої фізкультури і рекреаційного туризму. Луцьк: Вежа, 2000. 248 с. **3. Полулященко Т. Л.** Особливості організації тренувального процесу школярів на позакласних заняттях з велосипедного спорту: *Збірка наукових праць. Міжнародна науково-практична конференція «Тенденції розвитку психології та педагогіки»* Т. 2. 2018. С. 30-34. **4. Полулященко Т. Л.** Формування фізичних якостей школярів старшої школи під впливом занять велосипедним спортом. *Електронне наукове фахове видання «Науковий вісник Донбасу»* випуск 4. С. 28. 2014. Електронний ресурс: Режим доступу: <http://nvd.luguniv.edu.ua/archiv/NN28/24.pdf>. Назва з екрану. **5. Круцевич Т. Ю.** *Теория и методика физического воспитания.* В 2-х т. Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения. К.: Олимпийская литература, 2003. 392 с. **6. Фурманов А. Г., Юпса М. Б.** *Оздоровительная физическая культура.* Минск: Тесей, 2003. 245 с. **7. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.** *Теория и методика физического воспитания и спорта.* М.: Издательский центр «Академия», 2000. 480 с.

References

1. Vlasiuk, H., Tereshko L. (2008). Do pytannia pro dialektyku dukhovnoho i materialnoho u fizychnomu vykhovanni [To the question of the dialectic of spiritual and material in physical education]. *Fizyчне vykhovannia, sport i kultura zdorov'ia u suchasnomu suspilstvi: Zb. nauk. prats Volynskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky – Physical education, sports and health culture in today's society, Vols 1, 24.* Lutsk [in Ukrainian]. **2. Zhdanova, O. M., Tuchak, A. M., Poliakovskiy, V. I., Kotova, I. V.** (2000). Orhanizatsiia ta metodyka ozdorovchoi fizkultury i rekreatsiinoho turyzmu [Organization and methods of recreational physical education and recreational tourism]. Lutsk: Vezha [in Ukrainian]. **3. Poluliashchenko, T. L.** (2018). Osoblyvosti orhanizatsii trenuvalnoho protsesu s hkoliariv na pozaklasnykh zaniattiakh z velosypednoho sportu [Features of organization of the training process of schoolchildren on extracurricular cycling lessons]: *Zbirka naukovykh prats. Mizhnarodna nauково-praktychna konferentsiia «Tendentsii rozvytku psykholohii ta pedahohiky» – Collection of scientific works. International Scientific and Practical Conference «Trends in the Development of Psychology and Pedagogy», Vol. 2 (pp. 30-34)* [in Ukrainian]. **4. Poluliashchenko, T. L.** (2014). Formuvannia fizychnykh yakosteі shkoliariv starshoi shkoly pid vplyvom zaniat velosypednym sportom [Formation of physical qualities of high school students under the influence of cycling activities]. *Elektronne nauкове fakhove vydannia «Naukovyi visnyk Donbasu» – Electronic Scientific Professional Edition «Scientific Bulletin of Donbass», Vyp. 4 (pp. 28).* Retrieved from <http://nvd.luguniv.edu.ua/archiv/NN28/24.pdf>. [in Ukrainian]. **5. Krutsevych, T. Yu.** (2003). *Teoriya y metodyka fizycheskoho vospytanyia [Theory and methods of physical education] (2-kh t.). T. 2: Metodyka fizycheskoho vospytanyia razlychnykh hrupp naseleniia –*

Methods of physical education of various population groups. K.: Olympyskaia lyteratura [in Russian]. 6. Furmanov, A. G., Yupsa, M. B. (2003). Ozdorovitel'naya fizicheskaya kul'tura [Improving physical culture]. Minsk: Tesej [in Russian]. 7. Holodov, Zh. K., Kuznecov, V. S. (2000). Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta [Theory and methods of physical education and sports]. M.: Izdatel'skij centr «Akademiya» [in Russian].

Полулященко Т. Л. Сучасні вимоги до навчально-виховного процесу з фізичного виховання учнів основної школи

У статті розкрито важливість формування фізичного, психічного і духовного здоров'я підростаючого покоління. Розглянута головна тенденція виховання яка стає формування системи ціннісного ставлення особистості до соціального і природного довкілля та самої себе, гармонійного поєднання інтересів учасників виховного процесу: вихованця, котрий прагне до вільного саморозвитку і збереження своєї індивідуальності; суспільства, зусилля якого спрямовуються на моральний саморозвиток особистості; держави, зацікавленої у тому, щоб діти зростали. Незважаючи на велику кількість досліджень з різних аспектів педагогіки в умовах відродження інтересу до виховання і розуміння його ролі для розвитку суспільства, вже недостатньо говорити про необхідність центрування виховного процесу на особистості дитини, адже досягти успіхів без реальних механізмів виховання її морально-вольових, фізичних і духовних якостей неможливо.

В статті розглянута актуальна в цьому контексті проблема набуття учнями фізкультурних знань, культури рухів, формування пріоритету здоров'я, що має посідати одне з чільних місць у системі їхніх найвищих цінностей, а на цій основі – поліпшення функціонального стану.

Основною метою статті стало дослідження та порівняння сучасних вимог до розвитку фізичних якостей в процесі фізичного виховання і спорту.

Встановлено, що порівняння досліджених сучасних вимог до навчально-виховного процесу основної школи і результатів аналізу існуючої практики організації позакласних занять фізичними вправами дозволяє констатувати про невідповідність та виявленням низки суперечностей між потребою учнів до фізичного удосконалення та існуючою практикою фізичного виховання і спорту; між необхідністю у гармонійному розвитку і недостатньо розробленими умовами педагогічного виховання фізичних якостей.

Оптимальною методологічною основою для формування фізичного здоров'я учнів є впровадження в позаурочну діяльність учнів різноманітних спортивно-оздоровчих секцій, гуртків з різних видів спорту. Де важливим фактором є певні педагогічні умови, які сприяють розвитку виховання фізичних якостей учнів.

Ключові слова: виховання, фізичні якості, здоров'я, педагогічні умови.

Полулященко Т. Л. Современные требования к учебно-воспитательному процессу по физическому воспитанию учеников основной школы

В статье раскрыта важность формирования физического, психического и духовного здоровья подрастающего поколения. Рассмотрена главная тенденция воспитания, которая становится формированием системы ценностного отношения личности к социальной и естественной окружающей среде и самой себе, гармоничного сочетания интересов участников воспитательного процесса: воспитанника, который стремится к свободному саморазвитию и сохранению своей индивидуальности; общества, усилия которого направляются на моральное саморазвитие личности; государства, заинтересованного в том, чтобы дети росли. Невзирая на большое количество исследований из разных аспектов педагогики в условиях возрождения интереса к воспитанию и пониманию его роли для развития общества, уже недостаточно говорить о необходимости центрирования воспитательного процесса на личности ребенка, ведь достичь успехов без реальных механизмов воспитания ее морально-волевых, физических и духовных качеств невозможно.

В статье рассмотрена актуальная в этом контексте проблема приобретения учениками физкультурных знаний, культуры движений, формирования приоритета здоровья, которое должно занимать одно из главных мест в системе их наивысших ценностей, а на этой основе – улучшение функционального состояния. Основной целью статьи стало исследование и сравнение современных требований к развитию физических качеств в процессе физического воспитания и спорта.

Установлено, что сравнение исследованных современных требований к учебно-воспитательному процессу основной школы и результатов анализа существующей практики организации внеклассных занятий физическими упражнениями позволяет констатировать о несоответствии и выявлении ряда противоречий между потребностью учеников к физическому усовершенствованию и существующей практикой физического воспитания и спорта; между необходимостью в гармоничном развитии и недостаточно разработанными условиями педагогического воспитания физических качеств; Оптимальной методологической основой для формирования физического здоровья учеников является внедрение во внеклассную и внешкольную деятельность учеников разнообразных спортивно-оздоровительных секции, кружков из разных видов спорта. Где важным фактором в получении результатов играют педагогические условия, которые способствуют развитию воспитания физических качеств учеников.

Ключевые слова: воспитание, физические качества, здоровье, педагогические условия.

Polulyaschenko T. Current Requirements for the Educational and Professional Process on the Physical Education of the Basic School

The article reveals the importance of forming the physical, mental and spiritual health of the rising generation. Also was considered the main tendency of education which becomes the formation of a system of value attitude of the individual towards the social and natural environment and the very self, the harmonious combination of interests of the participants in the educational process: a pupil who strives for free self-development and the preservation of his personality; a society whose efforts are aimed at moral self-development of the individual; Country is interested in raising children.

Despite the large number of studies on various aspects of pedagogy in the conditions of the revival of interest in education and understanding of its role for the development of society, it is not enough to speak of the need to center the educational process on the personality of the child, because to achieve success without real mechanisms of education of her moral and volitional, physical and spiritual qualities is impossible.

In the article the actual problem in this context is the problem of the gaining of physical culture by students, the culture of movements, the formation of the priority of health, which should occupy one of the leading places in the system of their highest values, and on this basis - improvement of the functional state. The main purpose of the article was to study and compare modern requirements for the development of physical qualities in the process of physical education and sports.

It was established that the comparison of the studied modern requirements to the educational process of the main school and the results of the analysis of the existing practice of organizing extracurricular activities by physical exercises allows to confirm the discrepancy and reveal a number of contradictions between the need for students to improve and the existing practice of physical education and sports; between the need for harmonious development and the underdeveloped conditions of pedagogical upbringing of physical qualities.

The optimal methodological basis for the formation of physical health of students is the introduction into the extracurricular activities of students of various sports and recreation sections, circles of various sports. Where important factors are certain pedagogical conditions, which promote the development of education of physical qualities of students.

Key words: education, physical qualities, health, pedagogical conditions.

Стаття надійшла до редакції 18.03.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

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

ОСВІТА ТА ІННОВАЦІЇ

УДК 377.376

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-23-32

Крошка Світлана Андріївна,

викладач-методист, магістр фізичного виховання, ВП «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка», м. Лисичанськ, Україна.

kroshka68@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-8886-2235>

Клименко Олена Вікторівна,

завідувач КЗ «Лисичанський дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) №1 «Шпачок», м. Лисичанськ, Україна.

dnzshpachok@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-4669-4197>

СИМБІОЗ ІННОВАЦІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ТА ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

В останнє десятиліття в житті країни відбулися кардинальні зміни та серйозні реформи у діяльності освітніх установ, у тому числі й дошкільних. Саме в період дошкільного віку відбуваються важливі процеси становлення особистості дитини, формування її здатностей, інтересу до занять фізичною культурою й спортом, навичок здорового способу життя й на цій основі – створення міцного фундаменту здоров'я. Потреби сучасного суспільства диктують необхідність всебічного розвитку особистості. Оздоровлення дітей засобами фізкультурно-оздоровчих технологій – одне з найважливіших завдань сучасної медицини й педагогіки (Вільчковський, 2008). Гострим це питання постає для дітей, які мають особливі освітні потреби (ООП).

Актуальною стає проблема пошуку ефективних шляхів зміцнення здоров'я, корекції недоліків фізичного розвитку, профілактики захворювань і збільшення рухової діяльності. Розв'язати проблему може використання фізкультурно-оздоровчих технологій, впровадження сучасних інновацій в освітній процес закладів дошкільної освіти.

Сучасні діти за своїм інтелектуальним потенціалом стоять на щабель вище від своїх сучасників, які відвідували заклади дошкільної освіти у 2000-му році. Як стверджують учені, IQ нинішніх дошкільнят становить 120 одиниць, а не 100, зафіксованих 18 років тому. Але, при високому рівні розумових здібностей дітей, в Україні щорічно зростає кількість дітей з ООП.

Сьогодення вимагає нових підходів до роботи з дітьми з ООП.

Зокрема А. Заплатинська, В. Каліна приділили чималу увагу засобам баламетрики у корекційно-розвивальній роботі з дітьми із порушеннями психофізичного розвитку та труднощами у навчанні (Заплатинська, 2016).

Н. Міллер зауважує, що здоров'збереження стало атрибутом освітнього процесу дошкілля і виокремлюється у використанні фізкультурно-оздоровчих технологій, які обов'язково повинні реалізовуватися комплексно.

М. Голубчик активно пропагує «Логопедичний аквакейс» (елементи аква та кріотерапії) (Голубчик, 2017).

В. Стасенко, О. Фоменко приділяють увагу інноваційним терапевтичним технологіям роботи з особливими дітьми (Стасенко & Фоменко, 2018).

Дошкільний вік є сприятливим періодом для вироблення правильних звичок і формування здорового способу життя, які в комбінації з освітнім процесом та удосконаленням засобів щодо збереження здоров'я, приведуть до позитивних результатів.

Багато дітей потребують особливих технологій фізичного розвитку, у яких повинен бути врахований увесь комплекс соматичних, фізичних і інтелектуальних проблем. Ці технології повинні в першу чергу сприяти корекції не тільки психомоторного, але й мовного, емоційного й загального психічного розвитку.

Мета статті: розкрити основні аспекти використання інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій для дітей з особливими освітніми потребами через впровадження новітніх методик: контрастотерапія, баламетрика, кріотерапія у закладі дошкільної освіти № 1 «Шпачок» м. Лисичанська.

Ми розуміємо, що особливі діти потребують особливої уваги. Тому фізкультурно-оздоровча робота у ЗДО № 1 «Шпачок» займає пріоритетний напрямок. Для повноцінного фізичного розвитку дошкільників створені сприятливі умови.

Хочемо зазначити, що ЗДО № 1 «Шпачок» Лисичанської міської ради цілеспрямовано, систематично та ефективно використовує інноваційні фізкультурно-оздоровчі технології у освітньому процесі. З метою визначення результатів 2018 року проведено дослідження щодо використання інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій, зокрема з дітьми з ООП, у закладі дошкільної освіти № 1 «Шпачок».

Починаючи з 2011 року у ЗДО № 1 «Шпачок» функціонує логопедична група, яку відвідують діти з порушенням психофізичного розвитку, а саме – порушення мовлення. Колектив закладу крокує в ногу з часом, і розуміє, освіта сьогодення має базуватись на нових інноваційних технологіях та нових освітніх моделях, без яких неможливо реалізувати освітню реформу загалом.

Проблема оздоровлення дітей не компанія одного дня діяльності й однієї людини, а цілеспрямована, систематично спланована робота всього колективу ЗДО № 1 «Шпачок» на тривалий період.

За даними світової статистики число мовних розладів у дошкільнят зростає, і в зв'язку з чим, актуальність проблеми профілактики мовних порушень, в тому числі і важких мовних порушень, приймає глобальний характер. У дітей часто спостерігаються порушення координації, уваги, мислення, мови, які пов'язані з мозочковою недостатністю. Вестибулярний апарат, в свою чергу, теж «відповідає» за розвиток мови і рухової активності дитини. Наукові дослідження вестибулярної системи суттєво змінили розуміння того, як працює людський мозок. Центри вестибулярної функції пов'язані з вегетативною нервовою системою, іннервацією руху очей, а також із корою великих півкуль мозку.

Саме тому, протягом останніх 3-х років, колектив закладу широко використовує в роботі з такими дітьми фізкультурно-оздоровчі технології як одну з найважливіших складових всього освітнього процесу в ЗДО.

В закладі розроблена програма і система вправ на балансувальній дошці – баламетрика, що стимулюють процеси балансу, здійснюють істотний позитивний вплив на зір, якість читання, а відтак на загальну ефективність навчання дитини (Заплатинська, 2016). Саме для виконання таких вправ ми використовуємо спеціальну балансувальну дошку, використання якої спричиняє негайне поліпшення всіх функцій організму. Мета програми – «навчити» мозок правильно обробляти інформацію, отриману від органів чуттів.

Одним зі шляхів вирішення проблеми здоров'язбереження у закладі освіти є цілеспрямоване використання в процесі фізичного виховання дошкільників відомих фізкультурно-оздоровчих методик і інноваційних технологій, адаптованих до вікових особливостей дітей. Це використання авторської оздоровчо-розвиваючої технології Ж. Фирильової «СА-ФІ-ДАНСЕ» (танцювально-ігрова гімнастика), яка спрямована на вдосконалення рухово-емоційної сфери дітей (Богініч, 2008).

Наступний інноваційний метод, який не один рік впроваджується в ЗДО «Шпачок» – кріотерапія у поєднанні з контрастотерапією. Кріотерапія – це вплив на кисті рук холоду і тепла поперемінно (Голубчик, 2017). Від холоду відбувається скорочення м'язів, а від тепла – розслаблення. Скорочувальна здатність дрібних м'язів кисті зростає. Рухи пальців рук починають формуватися в більшому обсязі, поліпшується імпульсація, в кору головного мозку подаються спрямовані сигнали, внаслідок чого, краще розвивається рухова зона.

Кріотерапія – одна із сучасних нетрадиційних методик корекційної педагогіки, полягає у використанні ігор з льодом (Голубчик, 2017). Дозований вплив холоду на нервові закінчення пальців має благотворні властивості. Зазвичай ігри з льодом дуже подобаються дітям. Перед використанням цієї методики проведено бесіди з батьками про сутність процедури, правила її проведення, очікуваний ефект.

Дітям подобаються асорті з крижаних різнокольорових кульок, які зазвичай фарбуємо за допомогою соку овочів зі всілякими вмороженими

предметами.

Контрастотерапія – використання холоду та тепла для кистей рук, який має стимулюючий ефект на нервові закінчення пальців. Ми використовуємо ванни з водою такої форми, щоб у них кисть дитини могла зануритися повністю.

Все це сприяє вдосконаленню більш тонких рухів кисті руки, веде до виконання чітких рухів і як наслідок, покращує процес розвитку мови.

Заняття з використанням методу кріотерапії проводяться в кілька етапів:

1 етап – чергування теплих і холодних процедур. Даний етап включає в себе ігри на занурення пальців в басейн з крижаними кульками на 5-8 секунд. Виконання різних завдань з кубиків льоду. Час взаємодії з льодом збільшується від 10-15 секунд до 60.

2 етап – розтяжка пальців рук з наступною пальчиковою гімнастикою.

3 етап – розвиток відчуття дотику, що включає розтирання в руках шишок, кульок, пробок від пластикових пляшок тощо.

Дані технології використовуються не тільки з дітьми-логопатами, а й з усіма дошкільниками (зі згодою батьків), які відвідують заклад освіти.

У 2018 році ми провели SWOT-аналіз з фізкультурно-оздоровчої роботи, який дав змогу виявити ті сильні і слабкі сторони, які потребують найбільшої уваги і зусиль з боку керівництва ЗДО «Шпачок», і можемо сміливо стверджувати про позитивні результати:

- у дітей спостерігається поліпшення взаємодії і синхронізації роботи обох півкуль, а також взаємодії наступних систем: вестибулярної, зорової, кінестетичної та тактильної. В результаті більш ефективної роботи мозку зникають проблеми, пов'язані з процесом аналізу та навчання;

- використання балансувальної дошки допомагає розвинути почуття простору, візуалізувати рух в просторі і відстежувати об'єкти, покращує здатність мозку обробляти інформацію, отриману від різних органів почуттів і використовувати цю інформацію для планування і виконання моторних дій;

- застосування прийомів і методів кріотерапії благотворно впливає на розвиток моторних центрів кори головного мозку. У зв'язку з цим поліпшується і артикуляційна моторика, і вимовні навички дітей, і в цілому стан їх самостійного висловлювання. На випуску до школи чисте мовлення мають 46% дітей, зі значними покращеннями 51%, з незначними покращеннями 3%;

- спостерігається значне зниження захворюваності дітей (табл. 1).

Таблиця 1

**Аналіз захворюваності дітей
ЗДО № 1 «Шпачок» м. Лисичанська за 3 роки**

2016	2017	2018
25%	11%	5%

З таблиці видно, що захворюваність дітей значно знизилася за 3 роки (на 20%) у зв'язку з використанням інноваційних методик фізкультурно-оздоровчої роботи та проведення моніторингу її ефективності.

В процесі дослідження з'ясували, що адміністрація та вихователі ЗДО №1 «Шпачок» активні учасники щорічної Всеукраїнської науково-практичної конференції «Система надання освіти дітям з особливими освітніми потребами в умовах сучасного закладу» (ініціатори Міненко Г. М., директор коледжу; Крошка С. А., голова циклової комісії фізичного виховання), яка проводиться на базі ВП «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка», де друкують свої нароби по роботі з дітьми з ООП. Освітняни закладу Клименко О. В., Вітвицька Л. М., Решетар Н. С., Апухтіна Н. В., демонструють свої вміння під час проведення студійних засідань та майстер-класів, зокрема «Використання сучасних методів та прийомів у роботі з дітьми з вадами мови» (2018), «Розвиток фонетичного слуху у дітей з порушеннями мовлення в умовах ДНЗ» (2016).

В рамках проведення Всеукраїнської науково-практичної конференції «Система надання освіти дітям з особливими освітніми потребами в умовах сучасного закладу освіти» на базі Лисичанського педагогічного коледжу вперше було започатковано проведення Всеукраїнського творчого конкурсу розробок «Інклюзивна освіта: крок за кроком» (ініціатори Міненко Г. М., директор коледжу; Крошка С. А., голова циклової комісії фізичного виховання). Креативні вихователі закладу «Шпачок» знову не залишилися осторонь актуальної проблеми. Надали на конкурс власні нароби та отримали визначення у різних номінаціях:

- Вітвицька Л. М., «Баламетрика у корекційній роботі з дітьми з вадами мовлення». Номінація «Досвід роботи з упровадження методик надання освіти дітям з особливими потребами у освітній процес сучасних закладів» – I місце;

- Клименко О. В., Кричун Ю. М., Вітвицька Л. М., Апухтіна Н. В. Оздоровчий батл «В гонитві за діамантом» для вчителів логопедів та вихователів спеціалізованих груп ЗДО. Номінація «Краща методична розробка» – II місце;

- Гребенюк А. А. Заняття для дітей старшого дошкільного віку з ООП «У осінньому лісочку». Номінація «Краще заняття з корекційно-розвивальної діяльності» – III місце;

- Волошина З. К. Заняття для дітей 4-5 років з вадами мовлення «Допоможемо Веселунчику». Номінація «Краще заняття з корекційно-розвивальної діяльності» – II місце.

Відмічаємо, що питання фізкультурно-оздоровчої роботи розглядаються на засіданнях педагогічної ради, де знайомлять вихователів із новими методиками та ефективністю їх використання. Так,

у січні 2019 року, відбулося розширене засідання педагогічної ради «Модернізація фізкультурно-оздоровчої роботи у сучасному ЗДО» (адміністрація, вихователі ЗДО + студенти Лисичанського педагогічного коледжу) у наступному форматі:

- педагогічна карусель «Starling PARK», де під час «відвідування атракціонів» розглядалися питання «Сучасні підходи та стан організації фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО», «Пріоритети фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному закладі: реалії та сьогодення»;

- практична частина «Самооздоровлення у життєвій практиці», на якій студенти та педагогічні працівники висвітлювали питання різноманітних інноваційних оздоровчих технологій, серед яких: флай-йога, флорбол, тераробіка, пластик-шоу-класик, імунна гімнастика, ігровий стретчинг, гімнастика з елементами силових вправ Арнольда Шварцнеггера, ігрова методика Любомира Бейбе, Са-фі-дансе, тощо.

Слід відмітити, що на даному заході був представлений досвід не тільки ЗДО №1 «Шпачок», а й презентований досвід впровадження оздоровчих технологій закладів дошкільної освіти Луганської обл. (Севєродонецьк, Лисичанськ, Рубіжне, Старобільськ, Сватове, Мілове).

Зазначаємо, що ефективність фізкультурно-оздоровчої роботи в закладі забезпечується комплексним використанням як традиційних засобів фізичного виховання так і не традиційних, зокрема: гімнастика з елементами «СА-ФІ-ДАНСЕ», елементи кінезіології, лікувальні ігри в режимі дня, солетерапія, динамічні руханки та оздоровчий біг в теплу пору року, ергонайзери.

Використання у фізкультурно-оздоровчій роботі закладу освіти традиційних і інноваційних форм роботи, загартовування й ряду інших не медикаментозних засобів оздоровлення дає свої позитивні результати. Діти менше хворіють, у них покращилась увага і настрої. Діти стають більш спритними, витривалими й сильними. Тільки здоровіша дитина може бути успішною у процесі особистісного й інтелектуального розвитку. Планується дослідження впливу нетрадиційних методик оздоровлення на здоров'я дітей з ООП (каністерапія).

Список використаної літератури

- 1. Богініч О. Л.** *Сутність здоров'язберігаючого середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку.* Вісник Прикарпатського університету. Педагогіка. Вип. XVII–XVIII. Івано-Франківськ, 2008. С. 191–199.
- 2. Вільчковський Е. С., Курок О. І.** *Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку:* навчальний посібник. Суми: ВТД Університетська книга, 2008. 428 с.
- 3. Голубчик М. В.** *Логопедичний аквакейс. Використання елементів аква та кріотерапії.* [Електронний ресурс]. 2017. Режим доступу : <https://abetkaland.in.ua/logopedychnyj-akvakejs/>. Назва з екрану.
- 4. Заплатинська А. Б., Каліна В. Л.** *Система баламетрики у корекційно-розвивальній роботі з дітьми із порушеннями психофізичного розвитку*

та труднощами у навчанні. Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки). Випуск №7 (2016). Кам'янець-Подільський: ПП Медобори [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://aqce.com.ua/vypusk-7-t-1-t-2/z>. Назва з екрану. **5. Стасенко О. А.,** Фоменко В. Г. *Інноваційні терапевтичні технології роботи з особливими дітьми*. Дитина з особливими потребами. Інклюзивна освіта. Дефектологія. Корекційна педагогіка. Видавнича група : Основа. № 5 (41), 2018. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://journal.osnova.com.ua/article/68516>. Назва з екрану.

References

- 1. Bohinich, O. L.** (2008). *Sutnist zdorov'iazberihaiuchoho seredovyshcha u zhyttiediialnosti ditei doshkilnoho viku* [The essence of healthcare in the life of children of preschool age]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Pedagogika – Bulletin of the Precarpathian University. Pedagogy, Vyp. XVII–XVIII, 191-199.* Ivano-Frankivsk [in Ukrainian].
- 2. Vilchkovskiy, E. S.,** Kurok, O. I. (2008). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnoho viku: navchalnyi posibnyk* [The theory of methodology of physiological work is carried out by a dash of knowledge]. Sumy: VTD Universytetska knyha [in Ukrainian].
- 3. Holubchuk, M. V.** (2017). *Lohopedychnyi akvakeis. Vykorystannia elementiv akva ta krioterapii* [Speech therapist aquacase. Use of aqua elements and cryotherapy]. Retrieved from <https://abetkaland.in.ua/logopedychnyj-akvakejs/> [in Ukrainian].
- 4. Zaplatynska, A. B.,** Kalina, V. L. (2016). *Systema balametryky u korektsiino-rozvyvalnii roboti z ditmy iz porushenniamy psykhofizychnoho rozvytku ta trudnoshchamy u navchanni* [Balmetric system in correctional development work with children with disorders of psychophysical development and difficulties in learning]. *Aktualni pytannia korektsiinoi osvity (pedagogichni nauky) – Topical issues of correctional education (pedagogical sciences), Vyp №7.* Kamianets-Podilskyi: PP Medobory. Retrieved from <http://aqce.com.ua/vypusk-7-t-1-t-2/z> [in Ukrainian].
- 5. Stasenko, O. A.,** Fomenko, V. H. (2018). *Innovatsiini terapevtychni tekhnolohii roboty z osoblyvymy ditmy* [Innovative therapeutic technologies for working with special children]. *Dytyna z osoblyvymy potrebamy. Inkluzyvna osvita. Defektolohiia. Korektsiina pedagogika – Child with special needs. Inclusive education. Defectology. Correctional pedagogy, № 5(41).* Ydavnycha hrupa: Osнова. Retrieved from <http://journal.osnova.com.ua/article/68516> [in Ukrainian].

Крошка С. А., Клименко О. В. Симбіоз інноваційної фізкультурно-оздоровчої діяльності закладів вищої та дошкільної освіти

Актуальною стає проблема пошуку ефективних шляхів зміцнення здоров'я, корекції недоліків фізичного розвитку, профілактики захворювань і збільшення рухової діяльності. У статті розглядаються

основні аспекти використання інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій для дітей з особливими освітніми потребами в закладах дошкільної освіти, які благотворно впливають на їх психофізичний розвиток. Дошкільний вік є сприятливим періодом для вироблення правильних звичок і формування здорового способу життя, які в комбінації з освітнім процесом та удосконаленням засобів щодо збереження здоров'я, приведуть до позитивних результатів. Проблема оздоровлення дітей не компанія одного дня діяльності й однієї людини, а цілеспрямована, систематично спланована робота всього колективу закладу дошкільної освіти.

Сьогодення вимагає нових підходів до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами. Багато дітей потребують особливих технологій фізичного розвитку, у яких повинен бути врахований увесь комплекс соматичних, фізичних і інтелектуальних проблем. Ці технології повинні в першу чергу сприяти корекції не тільки психомоторного, але й мовного, емоційного й загального психічного розвитку.

Проблема оздоровлення дітей не компанія одного дня діяльності й однієї людини, а цілеспрямована, систематично спланована робота всього колективу ЗДО № 1 «Шпачок» на тривалий період. Саме тому, протягом останніх 3-х років, колектив закладу широко використовує в роботі з такими дітьми фізкультурно-оздоровчі технології як одну з найважливіших складових всього освітнього процесу. Одним зі шляхів вирішення проблеми здоров'язбереження у закладі освіти є цілеспрямоване використання в процесі фізичного виховання дошкільників відомих фізкультурно-оздоровчих методик і інноваційних технологій, адаптованих до вікових особливостей дітей.

Зазначаємо, що ефективність фізкультурно-оздоровчої роботи в закладі забезпечується комплексним використанням як традиційних засобів фізичного виховання так і не традиційних, зокрема: гімнастика з елементами «СА-ФІ-ДАНСЕ», елементи кінезіології, лікувальні ігри в режимі дня, солетерапія, динамічні руханки та оздоровчий біг в теплу пору року, ергонайзери.

Використання у фізкультурно-оздоровчій роботі закладу освіти традиційних і інноваційних форм роботи, загартовування й ряду інших не медикаментозних засобів оздоровлення дає свої позитивні результати. Діти менше хворіють, у них покращилась увага і настрої.

Ключові слова: контрастотерапія, баламетрика, кріотерапія, особливі потреби, психофізичний розвиток.

Крошка С. А., Клименко Е. В. Симбиоз инновационной физкультурно-оздоровительной деятельности учреждений высшего и дошкольного образования

Актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличение двигательной деятельности. В

статье рассматриваются основные аспекты использования инновационных физкультурно-оздоровительных технологий для детей с особыми образовательными потребностями в учреждениях дошкольного образования, которые благотворно влияют на их психофизическое развитие. Дошкольный возраст является благоприятным периодом для выработки правильных привычек и формирование здорового образа жизни, которые в сочетании с образовательным процессом и совершенствованием средств по сохранению здоровья, приведут к положительным результатам. Проблема оздоровления детей целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива учреждения дошкольного образования.

Настоящее требует новых подходов к работе с детьми с особыми образовательными потребностями. Многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти технологии должны в первую очередь способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

Проблема оздоровления детей не компания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива на длительный период. Одним из путей решения проблемы здоровьесбережения в образовательном учреждении является целенаправленное использование в процессе физического воспитания дошкольников известных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей.

Отмечаем, что эффективность физкультурно-оздоровительной работы в учреждении обеспечивается комплексным использованием как традиционных средств физического воспитания так и не традиционных, в частности: гимнастика с элементами «СА-ФИ-данс», элементы кинезиологии, лечебные игры в режиме дня, солетерапия, динамические подвижные игры и оздоровительный бег в теплое время года, эргонайзеры.

Использование в физкультурно-оздоровительной работе учебного заведения традиционных и инновационных форм работы, закаливание и ряда остальных не медикаментозных средств оздоровления дает свои положительные результаты. Дети меньше болеют, у них улучшилась внимание и настроение.

Ключевые слова: контрастотерапия, баламетрия, криотерапия, особые потребности, психофизическое развитие.

Kroshka S., Klimenko O. The Symbiosis of Innovative Sports and Recreation Activities of Institutions of Higher and Preschool Education

An urgent issue is finding effective ways to strengthen health, correcting deficiencies in physical development, preventing diseases and increasing

motor activity. The article considers the main aspects of the use of innovative physical culture and health technologies for children with special educational needs in pre-school establishments that have a beneficial effect on their psycho-physical development.

Pre-school age is a good period for developing the right habits and forming a healthy lifestyle, which, in combination with the educational process and the improvement of means for maintaining health, will lead to positive results. The problem of improving children is not a company of one day of activity and one person, but purposeful, systematically planned work of the entire staff of the institution of secondary education.

The present requires new approaches to working with children with special educational needs. Many children require special technologies of physical development, which must take into account the whole complex of somatic, physical and intellectual problems. These technologies should in the first place promote correction of not only psychomotor, but also linguistic, emotional and general mental development.

The problem of healing children is not a company of one day of activity and one person, but the purposeful, systematic planning of the work of the entire staff for a long period. Therefore, during the last 3 years, the staff of the institution is widely used in working with such children physically - Health technologies as one of the most important components of the whole educational process.

One of the ways of solving the problem of healthcare in the institution of education is the purposeful use in the process of physical education preschoolers of well-known physical culture and recreational techniques and innovative technologies adapted to the age-old peculiarities of children.

We note that the effectiveness of physical culture and health work in the institution is ensured by the complex use of both traditional means of physical education and not traditional, in particular: gymnastics with the elements «SA-FI-DANCE», elements of kinesiology, therapeutic games in the mode of the day, salt therapy, dynamic locomotives and recreational jogging during the warm season, ergonizers.

Use in the physical culture and health work of the educational institution of traditional and innovative forms of work, hardening and a number of other non-medicated remedies gives its positive results. Children are less ill, they have improved their attention and mood.

Key words: contrast therapy, ballometry, cryotherapy, special needs, psychophysical development.

Стаття надійшла до редакції 13.04.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

Рецензент – д.п.н., доц. Бабич В. І.

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

УДК 373.5.015.31:34

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-33-42

Бабич Вячеслав Іванович,

доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Старобільськ, Україна.

vjacheslav_vib@ukr.net

<http://orcid.org/0000-0002-1439-7040>

Дубовой Олександр Володимирович,

старший викладач кафедри загальнохімічних дисциплін інституту хімічних технологій Східноукраїнського національного університету імені В. Даля, м. Рубіжне, Україна.

davstrongman@gmail.com

<http://orcid.org/0000-0002-3126-0652>

Полулященко Юрій Михайлович,

кандидат педагогічних наук, доцент; професор кафедри олімпійського та професійного спорту, директор навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Старобільськ, Україна.

spartak_lg@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-4149-5500>

МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ТЕОРЕТИЧНОЇ СКЛАДОВОЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Сучасний темп життя, соціально-економічні перетворення, прагнення України стати Європейською державою вимагають від сучасної молоді людини високої соціальної мобільності. Виникає нагальна потреба швидко адаптуватись до нових умов життя, спрямованості особистості до максимальної самореалізації у суспільному житті тощо. Особливо складно в таких умовах повноцінно реалізуватись молоді, у якої наявні хронічні захворювання однієї або декількох систем одночасно. Мова йде про досить вразливу категорію суспільства – студентів, за станом соматичного здоров'я віднесених до спеціальної медичної групи. Сучасні дослідження свідчать про погіршення здоров'я студентської молоді ще до вступу до університету (Fotunyuuk, 2017). Тобто значна кількість студентів вже при вступі у ВНЗ мають відхилення

у стані фізичного здоров'я. Натомість, наявність хронічних захворювань (однієї, а в окремих випадках, двох та навіть трьох систем одночасно) сприяють виникненню у студентів заниженої самооцінки, зневіри у власні можливості, відчуття неповноцінності, не бажання (або невиразне бажання) особистісного та професійного самовдосконалення, саморозвитку тощо.

Ускладнюється ситуація застарілістю підходів щодо викладання фізичного виховання, зокрема його теоретичної складової. Заняття досить часто характеризуються своєю однотипністю, не цікавістю, відсутністю можливості проявити себе (студентові), особливо творчо. Це, у свою чергу, відштовхує студентів від занять фізичного виховання. Ще більше відштовхує від занять намагання викладачів примусити зміцнювати та відновлювати здоров'я. На нашу думку, це одна з найголовніших помилок до нині чинної системи викладання фізичного виховання.

Зазначимо, що *соціальне здоров'я студента спеціальної медичної групи* ми розглядаємо, як складну інтегровану особистісну якість (сутність якої утворюють сукупність відповідних особистісних та професійних компетентностей), що розкриваються через: прагнення майбутнього фахівця до максимальної самореалізації у суспільному житті; націленість на досягнення результату; наявність стресостійкості; правової і громадянської відповідальності та відповідальності за стан власного здоров'я (Бабич, 2017).

Аналіз навчальної програми з фізичного виховання для студентів спеціальної медичної групи показав, що її зміст майже не передбачає розгляду (в межах теоретичної підготовки студентів) питань як в контексті сутності соціального здоров'я, так й стосовно можливостей його підвищення (в межах фізичного виховання). Крім того, здійснене нами опитування студентів спеціальної медичної групи свідчить про те, що викладачі переважно дотримуються традиційних методик викладання навчального матеріалу (теоретичної складової) з фізичного виховання. Перш за все, це характеризується викладанням (пропонованої в програмі тематики) лише у вигляді лекцій з використанням найменш дієвих методів навчання, серед яких (найбільш розповсюджена) розповідь у вигляді монологу. В змісті програми також відсутні рекомендації щодо впровадження організаційних інновацій з питань підвищення рівня соціального здоров'я студентів.

Аналіз останніх публікацій. Таке твердження узгоджується з зарубіжними дослідженнями (Kudryavtsev, 2016), в межах яких наголошується на потребі виховання у студентів емоційної стійкості і терпимості в ставленні до інших в межах занять з фізичного виховання (Kudryavtsev, 2016), що, на наш погляд, можна розглядати як важливі компоненти соціального здоров'я студента. Значущими для нашого дослідження є наукові праці (Osipov, 2017; Lachno, 2015), в яких наголошується, що однією з умов покращення вмотивованості студентів

до занять фізичною культурою є збільшення рівня знань з фізичного виховання. Особливої значущості набувають наукові напрацювання, відповідно яких (на думку авторів) має лежати методологія індивідуального здоров'я людини, його глибоко соціально мотивовані потреби бути здоровим (Lachno, 2015; Iermakov, 2015).

Мета дослідження: обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності авторської методики викладання (теоретичної складової) фізичного виховання у студентів спеціальної медичної групи в контексті формування соціального здоров'я останніх.

При розробці методики формування соціального здоров'я студентів спеціальної медичної групи ми враховували рекомендації, зроблені зарубіжними фахівцями для студентів основної медичної групи. Особливо в контексті використання таких способів впливу, які відповідають гуманістичному принципу «спонукати, а не примушувати» (Kondakov, 2015). Також було враховано інші дослідження, які спрямовані на формування соціального здоров'я студентів в межах фізичного виховання та наукові напрацювання, в яких пропонуються рекомендації щодо потреби виховання в студентів мотивації досягнення успіху (або уникнення невдач, підвищення стійкості до психофізіологічних стресів тощо) (Iermakov, 2015; Osipov, 2017).

Відповідно запропонованої нами методики викладання теоретичної складової фізичного виховання в контексті формування соціального здоров'я студентів спеціальної медичної групи передбачалось:

По-перше, зміст варіативної частини (елективний компонент) навчальної програми з фізичного виховання (а саме її теоретичної складової) має бути доповнено сукупністю тем, що розкривають різні аспекти підвищення власного рівня соціального здоров'я (кожного конкретного студента з урахуванням його індивідуальних особливостей та наявних захворювань на фізичному рівні). Серед впроваджених нами (до змісту навчальної програми з фізичного виховання) додаткових тем є наступні: «Сутність, зміст та структура соціального здоров'я»; «Значення соціального здоров'я для студентів спеціальної медичної групи»; «Розкриття можливостей підвищення рівня соціального здоров'я в межах фізичного виховання (в навчальній та позанавчальній діяльності)» та ін.

По-друге, викладання додаткової тематики викладалось з використанням активних та інтерактивних методів навчання (серед яких: мозковий штурм, кейс-метод, твір-роздум, метод рольового моделювання педагогічних ситуацій, метод проектування, ділова гра тощо), а також шляхом розробки авторських методів та прийомів навчання (з урахуванням специфіки запропонованої тематики).

По-третє, викладання теоретичної складової фізичного виховання не має відбуватись лише шляхом викладання лекцій (як окремих занять в межах аудиторії) з дуже обмеженою кількістю відведених годин (як це відбувається у відповідності до чинної програми з фізичного виховання). Відповідно запропонованої нами методики, викладання теоретичної

частини предмету має відбуватись на кожному практичному занятті з фізичного виховання. За рахунок цього збільшується кількість годин для засвоєння теоретичного матеріалу. При цьому має відбуватись варіювання теоретичної та практичної складових предмету на протязі всього заняття. Наприклад, на початку заняття відводиться 10-15 хв. на розгляд одного з пропонованих питань (розробленої авторами додаткової тематики). Потім відводиться 45-50 хв. на виконання фізичних вправ, спеціально розроблених для кожного окремого студента (в рамках його особистої оздоровчої системи). Цього цілком достатньо, враховуючи наявність у студентів захворювань та потреби у обмеженні навантажень (як об'єму так і інтенсивності). Після цього (наприкінці заняття) відбувається суміщення теоретичної підготовки з практичною. Наприклад, відбувається участь студентів у нескладних естафетах чи іграх, в яких передбачається рухова активність низької інтенсивності з виконанням творчих (або інтелектуальних) завдань, спрямованих на покращення усвідомлення додаткової інформації (в сфері соціального здоров'я та можливостей його підвищення). Таким чином, зберігається загальна щільність заняття (підвищується активність студентів, зокрема інтелектуальна) чергуючи розумове навантаження з фізичним та раціонально суміщаючи одне з одним.

Наведемо приклад застосування одного з авторських методичних прийомів, умовно названого нами *«інтелектуальний відпочинок з м'ячем»*. Даний методичний прийом (який проводиться у вигляді гри наприкінці заняття) спрямований на закріплення навчального матеріалу, з яким студенти ознайомились на початку заняття або декількох попередніх занять. Відповідно до умов гри студенти, розділяючись на дві команди, розташовуються один проти одного (сидячи на матах). Одна з команд розпочинає гру. Студент (мікрогрупи № 1) спрямовує м'яч до одного зі своїх супротивників, який має спіймати м'яч і уважно вислухати питання (від студента с протилежної команди, який спрямував до нього м'яча). Наприклад, після вивчення теми «Розкриття можливостей підвищення рівня соціально здоров'я в межах фізичного виховання (в навчальній та позанавчальній діяльності)» студенти задавали питання: «Які засоби фізичного виховання є найбільш оптимальними для підвищення стресостійкості у студентів з відхиленнями у стані фізичного здоров'я», або «Назвіть, будь ласка, за допомогою яких методик можна підвищувати упевненість у собі в поза начальний час» і т.д. За умовами гри студент, який упіймав м'яча (і якому було адресоване питання), мав стисло (1-1,5 хв.) відповісти на питання й переадресувати м'яча одному з гравців протилежної команди (з іншим питанням до свого «візаві»). Крім того, кожен з представників команди, якому було адресовано питання, мали можливість допомагати своєму товаришу з відповіддю, якщо вона (відповідь) була не повною. Для цього потрібно (бажаючому допомогти) виконати декілька нескладних, але бажано нових (незнайомих для студентів) фізичних

вправ, наприклад, для розвитку гнучкості (оскільки це виправдано, враховуючи розташування студентів на матах), або вправи аутогенного тренування тощо. Таким чином, всі студенти, прагнучи, щоб їхня команда отримала максимальні бали за теоретичну підготовку на занятті, мали не тільки добре відповідати, але й бути активними учасниками на протязі усього процесу гри (допомагаючи представник своєї команди). Відповідно для виграшу студентам під час самостійної роботи (на передодні заняття) потрібно було також приймати активну участь у пошуку нових вправ, оздоровчих методик чи систем (оскільки це дозволяло допомагати учаснику своєї команди з відповіддю). В свою чергу, студенти не тільки закріплювали отримані на конкретному занятті (або попередніх заняттях) знання з підвищення рівня власного соціального здоров'я, але й постійно оновлювали знання в контексті зміцнення фізичного здоров'я. За допомогою даного методичного прийому також відбувалось формування «командного духу» у групі, підвищувалось бажання студентів допомогти товаришу, зміцнювались дружні відносини між студентами тощо. Що також сприяло підвищенню рівня соціального здоров'я студентів.

Новизна методики полягає: по-перше, у розширенні можливостей для освоєння теоретичного матеріалу пропонованою програмою з фізичного виховання, а також для освоєння додаткової тематики (з питань соціального здоров'я). Це відбувається шляхом збільшення кількості часу на вивчення теоретичного матеріалу. Вивчення теоретичного матеріалу відбувається на кожному занятті з фізичного виховання, а не лише за рахунок лекційних занять, як це передбачено навчальною програмою з фізичного виховання. Сумарно кількість годин, відведених на вивчення теоретичного матеріалу з фізичного виховання, збільшується майже в 8 разів порівняно з традиційною методикою викладання.

По-друге, впровадження авторських методів та прийомів навчання сприяє створенню атмосфери розкнутості та непримусовості, пошуку творчих рішень, бажанню відвідувати заняття, підвищувати власний рівень соціального та фізичного здоров'я.

По-третьє, суміщення теоретичної та практичної підготовки в межах одного заняття (а не окремо одне від одного) сприяє збільшенню загальної щільності заняття (фізичної та інтелектуальної активності студентів у сукупності); розвитку довгострокової пам'яті, що досягається шляхом відчуття відповідальності за власну «команду», концентрації уваги на навчальному матеріалі. Врахуємо при цьому, що студент, який запитує, має сам оцінити відповідь свого «візаві», а студент, який відповідає, намагається не підвести свою команду й заробити більше балів.

По-четверте, застосування зазначеного вище методичного прийому (наведено вище як одного з прикладів) спонукає студентів до

активного суміщення самостійної роботи (на попередньому занятті) з безпосередньою участю в подальшому на занятті з фізичного виховання.

В ході обробки отриманих результатів на етапі вихідного контролю (констатувальний експеримент) нами було встановлено, що між контрольною та експериментальною групами не було зафіксовано суттєвих відмінностей у стані сформованості соціального здоров'я (діаграма 1). Як в контрольній (48,2%) так і експериментальній (49%) групі переважали студенти, у яких наявний низький рівень сформованості соціального здоров'я. Лише у 13,9% студентів контрольної групи та 12,7% експериментальної групи на етапі констатувального експерименту (вихідний контроль) було встановлено високий рівень сформованості соціального здоров'я.

Для підтвердження отриманих даних ми було використано критерій Пірсона χ^2 .

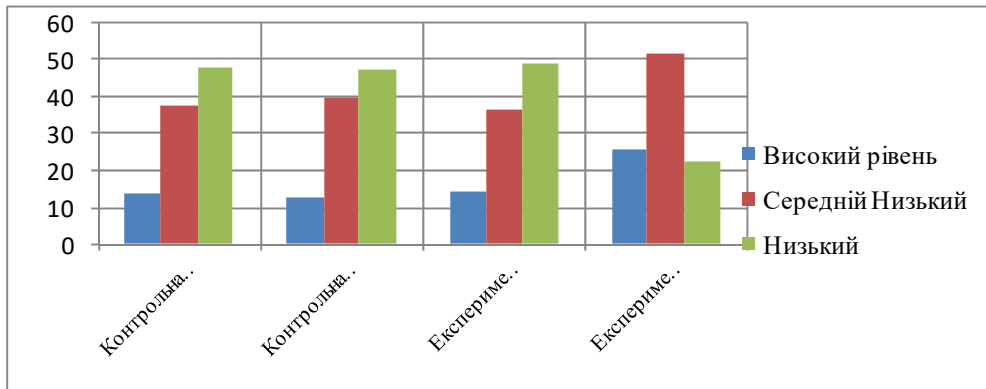
Критерій Пірсона χ^2 обчислювався за формулою:

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \sum_{j=1}^l \frac{(N_{ij} - N_{ij}^0)^2}{N_{ij}^0}$$

Це дозволило з'ясувати, що на етапі констатувального експерименту при порівнянні отриманих даних (студентів контрольної та експериментальної групи) було встановлене значення критерію $\chi^2_{\text{емп}}$ менше критичного значення 5,99. Таким чином, відмінності між розподілами контрольної та експериментальної групи за рівнями сформованості в студентів соціального здоров'я встановлено як незначущі ($p > 0,05$).

Аналіз даних, отриманих нами після завершення формувального експерименту (після впровадження методики викладання теоретичної складової фізичного виховання), дозволяють констатувати наявні переваги запропонованої нами методики порівняно з традиційний викладанням (Діаграма 1).

Так, кількість студентів з високим рівнем в експериментальній групі по завершенні експерименту становила 25,8%, що на 11,5% віще ніж на етапі вихідного контролю. Помітно збільшилась кількість студентів експериментальної групи, у яких відмічалось: прагнення максимальної самореалізації у суспільному житті; наявність ціннісного відношення до власного соматичного здоров'я; підвищення упевненості у собі; зменшення нервово-психічної напруги. В той час, як в контрольній групі кількість таких студентів навпаки зменшилась на 1,2% (з 13,9% до 12,7%).



Діаграма 1. Співставлення результатів дослідження (в контрольній та експериментальній групах) до та після експерименту

Такі дані ми пояснюємо як відсутністю розгляду (в межах теоретичної підготовки студентів) відповідної тематики з питань соціального здоров'я взагалі, так й застарілими методиками викладання теоретичного матеріалу (передбаченого програмою з фізичного виховання) зокрема.

Вдвічі зменшилась кількість студентів експериментальної групи з низьким рівнем сформованості соціального здоров'я (з 49% на етапі вихідного контролю до 22,5% на етапі підсумкового контролю). В контрольній групі зменшення студентів з низьким рівнем соціального здоров'я відбулося лише на 0,7%. Отже, на етапі підсумкового контролю відмінності між контрольною та експериментальною групами (за усіма критеріями) відмічалися як значущі.

Висновки:

1. Розробка діагностичного інструментарію дозволила встановити, що на етапі вихідного контролю (до впровадження авторської методики), як в контрольній так в експериментальній групі переважали студенти, у яких наявний низький рівень сформованості соціального здоров'я. Відмінності між розподілами контрольної та експериментальної групи за рівнями сформованості в студентів соціального здоров'я було встановлено як незначущі.

2. На основі аналізу змісту навчальної програми з фізичного виховання для студентів спеціальної медичної групи встановлено, що її зміст майже не передбачає розгляду питань як в контексті сутності соціального здоров'я, так й стосовно можливостей його підвищення. В реальній практиці викладання теоретичної частини з фізичного виховання у спеціальній медичній групі використовуються переважно мало ефективні методи навчання, серед яких найчастіше розповідь у вигляді монологу. Майже відсутнє застосування (з боку викладачів фізичного виховання) інноваційних методик викладання теоретичного матеріалу.

3. Отримані результати засвідчили ефективність розробленої та впровадженої нами методики викладання теоретичної складової фізичного виховання в контексті підвищення рівня сформованості соціального здоров'я студентів спеціальної медичної групи. Порівняно з контрольною групою збільшилась кількість студентів експериментальної групи, у яких відмічалось: прагнення максимальної самореалізації у суспільному житті; наявність ціннісного відношення до власного соматичного здоров'я; підвищення упевненості у собі; зменшення нервово-психічної напруги.

4. Отримані результати також свідчать про потребу подальших досліджень в контексті удосконалення процесу викладання фізичного виховання у студентів спеціальної медичної групи. Зокрема пошуку оптимальних шляхів викладання методичної та практичної складових фізичного виховання в контексті підвищення соціального рівня студентів спеціальної медичної групи.

Список використаної літератури

1. **Fotynyuk V.G.** Determination of first year students' physical condition and physical fitness level. *Physical Education of Students*, 2017. 3(21), PP. 116–120. 2. **Бабич В. І.** Полулященко Ю.М., Дубовий О.В., Павлюк О.М. Проблема формування соціального здоров'я студентів спеціальної медичної групи в ракурсі реформування системи освіти 2017. 11(154). PP. 56–67. 3. **Kudryavtsev M. D., & Kramida I.E., & Iermakov S.S., & Osipov A.Yu.** (2016) Development dynamic of healthy life style personality component in relatively healthy students. *Physical Education of Students*, 6(20), PP.26–33. 4. **Osipov A.Yu., & Kudryavtsev M.D., & Iermakov S.S., & Yanova M.G., & Lepilina T.V., & Plotnikova I.I., & Dorzhieva O.S.** (2017) Comparative analysis of effectiveness of some students' physical culture training methodic. *Physical Education of Students*, 4(21), PP. 176–181. 5. **Lachno O. G.** (2015) Motivation for physical culture as factor of students' functional state optimization. *Physical Education of Students*, 5(19), PP. 31–38. 6. **Bartnovskay L. A., & Kudryavtsev M.D., & Kravchenko V.M., & Iermakov S.S., & Osipov A.Yu., & Kramida I.E.** (2017) Health related applied technology of special health group girl students' physical training. *Physical education of students*, 1(21), PP. 4–9. 7. **Kondakov V. L., & Kopeikina E.N., & Balysheva N.V., & Usatov A.N., & Skrug D.A.** (2015) Causes of declining interest of students to employment physical education and sports. *Physical education of students*, 1(19), PP. 17–21. 8. **Iermakov S. S., & Cieślicka M., & Muszkieta R.** (2015) Physical culture in life of Eastern-European region students: modern state and prospects of development. *Physical Education of Students*, 6(19), PP. 16–30.

References

1. **Fotynyuk, V. G.** (2017). Determination of first year students' physical condition and physical fitness level. *Physical Education of Students*,

3(21), 116-120 [in English]. **2. Babych, V. I.** Poluliashchenko Yu. M., Dubovyi O.V., Pavliuk O.M. (2017). Problema formuvannia sotsialnoho zdorov'ia studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy v rakursi reformuvannia systemy osvity [The problem of formation of social health of the strouds of a special medical group in terms of reforming the education system] 11(154), 56-67 [in Ukraine]. **3. Kudryavtsev, M. D.**, Kramida I. E., Iermakov S. S., Osipov A. Yu. (2016). Development dynamic of healthy life style personality component in relatively healthy students. Physical Education of Students, 6(20), 26-33 [in English]. **4. Osipov, A. Yu.**, Kudryavtsev M. D., Iermakov S. S., Yanova M. G., Lepilina T. V., Plotnikova I. I., Dorzhieva O. S. (2017). Comparative analysis of effectiveness of some students' physical culture training methodic. Physical Education of Students, 4(21), 176-181 [in English]. **5. Lachno, O. G.** (2015). Motivation for physical culture as factor of students' functional state optimization. Physical Education of Students, 5(19), 31-38 [in English]. **6. Bartnovskay, L. A.**, Kudryavtsev M. D., Kravchenko V. M., Iermakov S. S., Osipov A. Yu., Kramida I. E. (2017). Health related applied technology of special health group girl students' physical training. Physical education of students, 1(21), 4-9 [in English]. **7. Kondakov, V. L.**, Kopeikina E. N., Balysheva N. V., Usatov A. N., Skrug D. A. (2015). Causes of declining interest of students to employment physical education and sports. Physical education of students, 1(19), 17-21 [in English]. **8. Iermakov, S. S.**, Cieślicka M., Muszkieta R. (2015). Physical culture in life of Eastern-European region students: modern state and prospects of development. Physical Education of Students, 6(19), 16-30 [in English].

Бабич В. І., Дубовой О. В., Полулященко Ю. М. Методика викладання теоретичної складової фізичного виховання в контексті формування соціального здоров'я студентів спеціальної медичної групи

Стаття спрямована на пошук нових шляхів формування соціального здоров'я студентів спеціальної медичної групи. Соціальне здоров'я студента спеціальної медичної групи ми розглядаємо, як складну інтегровану особистісну якість (сутність якої утворюють сукупність відповідних особистісних та професійних компетентностей), що розкриваються через: прагнення майбутнього фахівця до максимальної самореалізації у суспільному житті; націленість на досягнення результату; наявність стресостійкості; правової і громадянської відповідальності та відповідальності за стан власного здоров'я.

Важливе місце в зазначеному контексті відводиться удосконаленню теоретичної складової предмету «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах. Запропоновано авторську методику викладання теоретичної складової фізичного виховання у студентів спеціальної медичної групи в контексті формування соціального здоров'я останніх.

Зазначається, що викладання додаткової тематики доцільно здійснювати з використанням інтерактивних методів та прийомів навчання (мозковий штурм, кейс-метод, метод рольового моделювання педагогічних ситуацій, метод проектування, ділова гра тощо), а також шляхом розробки авторських методів та прийомів навчання з урахуванням специфіки пропонованої тематики.

Проведене дослідження засвідчило ефективність розробленої та апробованої авторської методики викладання теоретичної складової фізичного виховання в контексті підвищення рівня сформованості соціального здоров'я студентів спеціальної медичної групи.

Ключові слова: соціальне здоров'я, студенти спеціальної медичної групи, фізичне виховання.

Бабич В. И., Дубовой А. В., Полулященко Ю. М. Методика преподавания теоретической составляющей физического воспитания в контексте формирования социального здоровья студентов специальной медицинской группы

Статья направлена на поиск новых путей формирования социального здоровья студентов специальной медицинской группы. Социальное здоровье студента специальной медицинской группы мы рассматриваем как сложную интегрированную личностное качество (сущность которой образуют совокупность соответствующих личностных и профессиональных компетенций), которые раскрываются через: стремление будущего специалиста к максимальной самореализации в общественной жизни; нацеленность на достижение результата; наличие стрессоустойчивости; правовой и гражданской ответственности и ответственности за состояние собственного здоровья.

Важное место в указаном контексте отводится усовершенствованию теоретической составляющей предмета «Физическое воспитание» в высших учебных заведениях. Предложено авторскую методику преподавания теоретической составляющей физического воспитания у студентов специальной медицинской группы в контексте формирования социального здоровья последних.

Отмечается, что преподавание дополнительной тематики рационально с использованием интерактивных методов и приемов обучения (мозговой штурм, кейс-метод, метод ролевого моделирования педагогических ситуаций, метод проектирования, деловая игра и т.д.), а так же путем разработки авторских методов и приемов обучения с учетом специфики предложенной тематики.

Проведенное исследование показало эффективность разработанной и апробированной авторской методики преподавания теоретической составляющей физического воспитания в контексте повышения уровня сформованности социального здоровья студентов специальной медицинской группы.

Ключевые слова: социальное здоровье, студенты специальной медицинской группы, физическое воспитание.

Babich V., Dubovoy O., Poluliashchenko Yu. Method of Teaching of Theoretical Composition of Physical Education for Students of the Special Medical Group

The article is aimed at finding new ways of formation of social health of students of a special medical group. We regard the social health of a student of a special medical group as a complex, integrated, personal quality (the essence of which is a combination of relevant personal and professional competencies) that are revealed through: the desire of a future specialist to maximize self-realization in public life; target to achieve the result; presence of stress resistance; legal and civic responsibility and responsibility for their own health.

An important place in this context is given to improvement of the theoretical component of the subject «Physical Education» in higher education institutions.

It is offered the author's methodology of teaching of theoretical component of physical education in students of a special medical group in the context of the formation of the social health of the latter. It's noted that teaching of supplementary subjects was taught using active and interactive teaching methods (among which: brainstorming, case method, creation-thought, method of role modeling of pedagogical situations, designing method, business game, etc.) and also by developing author methods and methods of training (taking into account the specifics of the proposed topic).

Teaching the theoretical component of physical education should not take place only by teaching lectures (as separate classes within the audience) with very limited number of hours spent (as it happens in accordance with the current physical education program). Accordingly our proposed methodology, the teaching of the theoretical part of the subject should take place at every practical lesson on physical education.

The conducted research has shown efficiency of developed and tested author's methodology of teaching of the theoretical component of physical education in the context of increasing the level of formation of social health of students of special medical group.

Key words: social health, students of special medical group, physical education.

Стаття надійшла до редакції 16.04.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

Рецензент – д.п.н., проф. Ваховський Л. Ц.

УДК 37.032:796.011.3–057.87

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-44-53

Довгань Надія Юріївна,

доктор педагогічних наук, професор кафедри хортингу та реабілітації
університету Державної фіскальної служби України, м. Ірпінь,
Київська обл., Україна.

dovgan_n61@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-4715-028X>

ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ ПОЗААУДИТОРНОЇ СПОРТИВНО- МАСОВОЇ РОБОТИ (ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНИЙ АСПЕКТ)

Створення умов для розвитку та самореалізації студентської молоді, розкриття творчого потенціалу й обдарувань особистості набуло особливої значущості у сучасному соціально-педагогічному просторі. Разом із професійними вимогами до молодого спеціаліста ставляться конкретні вимоги щодо його фізичної підготовленості. Проблеми низького рівня здоров'я, незадовільного фізичного розвитку, що нині стоять перед населенням країни, стосуються і студентства. На фоні інтенсифікації навчального процесу у закладах вищої освіти України спостерігається тенденція зниження обсягу рухової активності студентів, яка негативно позначається на їх фізичному розвитку, фізичній підготовленості та функціональному стані. Негативні причини, які впливають на здоров'я студентської молоді, – зайва вага, шкідливі звички, нераціональний режим дня, незбалансоване харчування, стреси, негативний вплив навколишнього середовища. У зв'язку з цим, особливої соціальної значущості набувають питання збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді, оскільки тільки фізично досконала особистість здатна підняти економіку країни до належного рівня та відтворювати продуктивні сили країни

Теоретичний базис дослідження фізичної культури особистості та факторів її детермінації у галузі загальної дидактики та методики виховання, формування концепції цінності людини і суспільного здоров'я закладено працями видатних дидактів і педагогів-мислителів І. Боберського, Г. Ващенка, К. Гельвеція, П. Каптерева, Я. Коменського, П. Лесгафта, Дж. Локка, Р. Малкастера, Й. Песталоцці, В. Ратка, проблема виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. Ж.-Ж. Руссо, С. Русової, В. Сухомлинського, К. Флері та інші (Єжова, 2013).

Різноманітними аспектами цієї проблеми в Україні займаються такі авторитетні фахівці як І. Бех, А. Бойко, Я. Болюбаш, В. Бондар,

Г. Дмитренко, А. Колот, В. Кремень, О. Савченко, О. Сухомлинська та інші. У сучасних наукових дослідженнях Л. Вергель, В. Гончарук, Л. Йовенко, Н. Сивачук, І. Терешко формування фізично розвиненої особистості пов'язуються з позааудиторною діяльністю. Л. Йовенко вказує, що такий вид роботи будується на принципах зацікавленості й добровільної участі в ній і врахування індивідуальних інтересів та нахилів студентів (Базицьук, 2004; П'ятничук, 2013).

О. Дубогай (1995), М. Дутчак (2007), Н. Завидівська (2014), С. Канішевський (1999), Ю. Новицький (2010), С. Присяжнюк (2008), К. Приходченко (2011) указують на те, що у переважній більшості студентів відсутні навички здорового способу життя та зовсім немає бажання до занять фізичними вправами (Завидівська & Грибовська & Щур, 2014). Набуває актуальності доцільність забезпечення дієвості занять фізичним вихованням зі студентами ЗВО з урахуванням їх спортивних уподобань у позааудиторний час. О. Архипов, О. Воєділова, С. Гаркуша, М. Носко, Ю. Носко (2017) проблему удосконалення здоров'язберезувальної системи позааудиторної роботи з фізичного виховання вбачають в тому, що в нинішніх соціально-економічних умовах позааудиторні заняття фізичними вправами є найбільш оптимальним засобом пристосування студентів до змінних умов середовища та мають наслідком збереження їх здоров'я. Подібні заняття є економічно вигідними і соціально корисними. Вони не потребують спеціальних витрат на обладнання і, завдяки вмілому управлінню механізмами впливу занять фізичними вправами на підростаючий організм, дають бажаний результат – збереження здоров'я молодого покоління (Носко, 2003). Проте формування фізичної культури особистості студента є актуальним завданням, яке потребує окремого, комплексного аналізу з приводу визначення методологічних засад та практичного впровадження у навчально-вихований процес закладів вищої освіти.

Детальний аналіз указаних аспектів, які піднімаються у вищезазначених авторів, навів нас на думку про необхідність розв'язання проблеми виховання фізичної культури студентів закладів вищої освіти у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. Ми вважаємо, що виховання фізичної культури студентів закладів вищої освіти у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи передбачає певну спрямованість процесу формування фізичної культури особистості, її фізичного самовдосконалення та фізичного саморозвитку. Результати цього аналізу представлено у пропонованій статті.

Формулювання цілей статті (постановка завдання) – викласти концепцію виховання фізичної культури студентів закладів вищої освіти у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

Завдання. 1. Визначити динаміку рівнів сформованості фізичної культури студентів ЗВО когнітивного, емоційно-ціннісного,

поведінково-діяльнісного компонентів за видами позааудиторних занять з фізичного виховання на констатувальному етапі експерименту.

2. Проаналізувати та проінтерпретувати отримані експериментальні дані після констатувального етапу експерименту.

Визначення методики дослідження.

Принципи емпіричного дослідження: системності, цілісності, ізоморфізму, діяльнісного опосередкування, інваріативності, валідності – покладені в основу змісту та програми констатувального етапу дослідження, у якому взяли участь 1300 респондентів на базі Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Київського національного торговельно-економічного університету, Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, Бердянського державного педагогічного університету, Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, Київської державної академії водного транспорту імені гетьмана Петра Конашевича-Сагайдачного, Міжнародного класичного університету імені Пилипа Орлика, Миколаївського міжрегіонального інституту розвитку людини вищого навчального закладу «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна», Новокаховського гуманітарного інституту вищого навчального закладу «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна».

Констатувальна частина дослідження складалася з таких етапів: складання комплексу діагностичних процедур та їхнє проведення; кількісна та якісна інтерпретація отриманих результатів; психодіагностичні методи; педагогічні методи (педагогічне тестування); медико-біологічні методи визначення показників та рівнів сформованості фізичної культури студентів вищих навчальних закладів.

Зважаючи на системність досліджуваного феномену, використано комплекс діагностичних процедур, спрямованих на визначення компонентів фізичної культури студентів (когнітивного, емоційно-ціннісного, поведінково-діяльнісного).

Для конкретизації компонентів використовували сукупність критеріїв та показників, які уможлилювали адекватне відображення головних кількісних і якісних характеристик кожного з визначених компонентів:

- когнітивний компонент нами визначався за такими критеріями: оволодіння знаннями з фізичної культури, спеціальними систематизованими знаннями, фізичними вправами, а також створення фонду рухових умінь, навиків і пов'язаних з ними знань, способів збереження і зміцнення здоров'я;

- емоційно-ціннісний компонент – визначення критеріїв, показниками якого є сформованість і стійкість позитивних емоцій, прагнення до успіху та прагнення до уникнення невдач, зростання

мотивів та інтересів до фізичного виховання у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, яке дало можливість обирати різноманітні види фізкультурно-спортивної спрямованості за власним уподобанням;

- поведінково-діяльнісний компонент – визначався за допомогою показників фізичного стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів, розробленої системи тестування Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості та медико-біологічного комплексу, які дозволили виявити рівні розвитку кондиційних і координаційних здібностей та оцінити якість технічної і тактичної підготовленості студентської молоді.

Наведені компоненти та їх складники перебували у тісному взаємозв'язку і слугували підставою для визначення високого, базового, середнього і низького рівнів сформованості фізичної культури студентів ВНЗ, а саме:

- високий рівень сформованості фізичної культури студентів виявлявся в: усвідомленні сутності особистісної фізичної культури як сукупності інтегрованих фізично-духовних властивостей, підвищенні інтересу та формуванні мотивації до позааудиторних занять з фізичного виховання, здорового способу життя, фізичного вдосконалення і самовиховання, високих показниках функціонального стану, спеціальній фізичній підготовленості та навичках у виконанні фізичних вправ з обраних видів спорту і досягненні високих спортивних результатів;

- базовий рівень сформованості фізичної культури студентів відображає пізнання суттєвих положень про фізичну культуру у ЗВО та покращує соціально-духовні цінності, які збагачують моральний рівень особистості в процесі позааудиторної спортивно-масової роботи; мотиваційно-ціннісні орієнтації і фізкультурна діяльність мають чітко відображену спрямованість і стійкість до установки на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби у регулярних заняттях фізичними вправами і спортом; фізична досконалість характеризується високим ступенем фізичного розвитку і спортивної підготовленості, що відповідає студентському віку, індивідуальним особливостям або спортивним досягненням;

- середньому рівню сформованості фізичної культури студентів притаманні поверхові, неглибокі знання про фізкультуру і спорт, які дуже обмежують уявлення про джерела інформації, вони використовуються, переважно з телебачення та інтернету; фізична досконалість характеризується задовільним рівнем фізичного розвитку і фізичною підготовленістю, стабільністю результатів та їх позитивною динамікою. Залучення до організаційної групової оздоровчої і спортивної діяльності стає реальністю, відмічаються спроби її систематизації, набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;

- низький рівень сформованості фізичної культури студентів відмічається відсутністю усвідомлення сутності фізичної культури, її складових та їх байдужим ставленням до фізичної культури; знецінення соціального престижу здорового способу життя студентської молоді впливає на їх особистісний фізичний розвиток, який проходить стихійно, без свідомого його направлення і завдяки оточенню; низька фізична підготовленість студентів проявляється у зниженій руховій активності, відсутності у них достатніх інтересів, мотивів і потреб до виконання фізичних вправ та активного дозвілля, яке супроводжується систематичними пропусками позааудиторних занять з фізичного виховання, порушенням режиму харчування, наявністю шкідливих звичок тощо. Мотиваційно-ціннісні орієнтації не співпадають з ідеалами фізичної культури, що знаходить свій вияв у їх ситуативному і нечіткому прояві.

На підставі отриманих результатів визначено чотири рівні сформованості фізичної культури студентів вищих навчальних закладів: високий, базовий, середній, низький. Проведена діагностична процедура засвідчила, що з 1300 студентів високий рівень сформованості фізичної культури в когнітивному компоненті мали 148 (11,4%) студентів, базовий – 263 (20,2%), середній – 388 (29,9%), низький – 501 (38,5%). Спостерігаємо, що для студентів I-II курсів характерний низький рівень сформованості інтелектуальних та розумових якостей особистості, зумовлений особливостями вікового періоду та несформованістю обсягу працездатності, концентрації та стійкості уваги на позааудиторних заняттях з фізичного виховання. У емоційно-ціннісному компоненті з 1300 студентів високий рівень сформованості фізичної культури у ВНЗ мали 101 (7,8%) студентів, базовий – 210 (16,2%), середній – 384 (29,5%), низький – 605 (46,5%). Результати досліджень показали, що студенти, які займаються на позааудиторних заняттях з фізичного виховання на I-II курсах, мають дуже низьку мотивацію до занять фізкультурно-спортивною спрямованістю, так як вони не займалися раніше спортом, фізичними вправами, не брали активної участі у спортивних змаганнях і фізкультурно-оздоровчих заходах. У поведінково-діяльнісному компоненті з 1300 студентів високий рівень сформованості фізичної культури мали 17 (1,2%) студентів, базовий – 72 (5,5%), середній – 388 (29,9%), низький – 823 (63,4%).

Аналіз сформованості фізичної культури студентів закладів вищої освіти засвідчив, що з 1300 студентів, що взяли участь у педагогічному експерименті високий рівень сформованості фізичної культури мають 88 студентів (6,8%); базовий – 181 (13,9%); середній – 387 (29,8%); низький – 644 (49,5%). Загалом студенти I-II курсу мають середній та низький рівні сформованості фізичної культури (79,3%), що свідчить про недостатній рівень розвитку фізичних якостей та фізичної

підготовленості студентів на першому курсі навчання і подальше його погіршення протягом другого року навчання.

Як свідчать результати констатувального етапу експерименту процес сформованості фізичної культури студентів у ЗВО проводиться не достатньо ефективно. Зафіксовані результати показали, що з 1300 студентів високий рівень мали 88 студентів (6,8%); базовий – 181 (13,9%); середній – 387 (29,8%); низький – 644 (49,5%).

Отримані дані дозволили сформувані експериментальні та контрольні групи для подальшого проведення дослідження та визначити зміст формування експерименту. Організація позааудиторних занять з фізичного виховання студентів на основі їх розподілу в групи по зацікавленості певним видом спорту підвищує мотивацію до занять, впливає на систематичність їх відвідування і сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів.

Визначено динаміку рівнів сформованості фізичної культури студентів ЗВО когнітивного, емоційно-ціннісного, поведінково-діяльнісного компонентів за видами позааудиторних занять з фізичного виховання на констатувальному етапі експерименту.

Проаналізовано та інтерпретовано отримані експериментальні дані після констатувального етапу експерименту.

Отже, у процесі констатувального етапу дослідження нами визначено рівні сформованості фізичної культури студентів вищих навчальних закладів. Забезпечення фізичного стану здоров'я та фізичного розвитку студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи належним чином не відбувається. Негативний результат рівня фізичної підготовленості студентів, відсутність тенденції до його підвищення упродовж навчання означених нами вищих навчальних закладів України, обумовлюють актуальність пошуку нових технологій вдосконалення процесу фізичної підготовки студентів та залучення їх до систематичних позааудиторних занять з фізичного виховання. На нашу думку, досягти позитивного результату можна лише під час занять у спортивних секціях (за інтересами), загальної фізичної підготовки, самостійних занять та фізкультурно-масових заходів, заснованих на свободі вибору видів рухової активності. Організація позааудиторних занять з фізичного виховання студентів на основі їх розподілу в групи по зацікавленості певним видом спорту підвищує мотивацію до занять, впливає на систематичність їх відвідування і сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів.

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. 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» / Л., Львівський державний інститут фізичної культури, 2004. 190 с. **2. Єжова О. О.** Теоретичні і методичні засади формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів : дис. ... докт. пед. наук : 13.00.07. / К., Інститут проблем виховання НАПН України, 2013. 490 с. **3. Завидівська Н.,** Грибовська І., Щур Л. Особливості освітньої спрямованості процесу здоров'язбережувального навчання студентів вищих навчальних закладів // *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів: НВФ «Українські технології», 2014. Вип. 16. Т. 4. С. 33–38. **4. Носко М. О.** Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: спец. 13.00.09 «Теорія навчання». К., 2003. 53 с. **5. П'ятничук Г. О.** Динаміка швидко-силових здібностей студентів упродовж навчального року // *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 2. С. 150–154.

References

1. Bazylchuk, V. B. (2004). Orhanizatsiini zasady aktyvizatsii sportyvno-ozdorovchoi diialnosti studentiv v umovakh vyshchoho navchalnoho zakladu [Organizational fundamentals of activization of sports and recreation activity of students in the conditions of a higher educational institution]. Candidate's thesis. Lviv: Lviv State Institute of Physical Culture [in Ukrainian]. **2. Yezhova, O. O.** (2013). Teoretychni i metodychni zasady formuvannia tsinnisnoho stavlennia do zdorov'ia v uchniv profesiino-tekhnichnykh navchalnykh zakladiv [Theoretical and methodical principles of formation of value attitude towards health at students of vocational and technical educational institutions]. Doctor's thesis. Kyiv: Instytut problem vykhovannia NAPN Ukrainy [in Ukrainian]. **3. Zavydivska, N.,** Hrybovska I., Shchur L. (2014). Osoblyvosti osvitnoi spriamovanosti protsesu zdorov'iazberezhualnoho navchannia studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv [Features of educational orientation of the process of healthcare saving students of higher education institutions]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*: zb. nauk. prats z haluzi fizychnoi kultury ta sportu – Young sports science of Ukraine, Vyp. 16, T. 4, (pp. 33-38). Lviv: NVF «Ukrainski tekhnolohii» [in Ukrainian]. **4. Nosko, M. O.** (2003). Teoretychni ta metodychni osnovy formuvannia rukhovoї funktsii u molodi pid chas zaniat fizychnoiu kulturoiu ta sportom [Theoretical and methodical basis of formation of motor function in youth during physical education and sports]. Extended abstract of Doctor's thesis. Kyiv [in Ukrainian]. **5. P'iatnychuk, H. O.** (2013). Dynamika shvydkisno-sylovykh zdibnostei

studentiv uprodovzh navchalnoho roku [Dynamics of speed-strength abilities of students during the school year]. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia – Sport Bulletin of Prydniprovia, 2, 150-154 [in Ukrainian].

Довгань Н. Ю. Виховання фізичної культури студентів закладів вищої освіти у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи (теоретико-методичний аспект)

У статті проаналізовано оцінку ефективності системи виховання фізичної культури студентів закладів вищої освіти у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, яка полягала у аналізі емпіричних результатів констатувального етапу експерименту. Визначено динаміку рівнів сформованості фізичної культури студентів ЗВО когнітивного, емоційно-ціннісного, поведінково-діяльнісного компонентів за видами позааудиторних занять з фізичного виховання на констатувальному етапі експерименту.

Отже, у процесі констатувального етапу дослідження нами визначено рівні сформованості фізичної культури студентів вищих навчальних закладів. Забезпечення фізичного стану здоров'я та фізичного розвитку студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи належним чином не відбувається. Негативний результат рівня фізичної підготовленості студентів, відсутність тенденції до його підвищення упродовж навчання означених нами вищих навчальних закладів України, обумовлюють актуальність пошуку нових технологій вдосконалення процесу фізичної підготовки студентів та залучення їх до систематичних позааудиторних занять з фізичного виховання. На нашу думку, досягти позитивного результату можна лише під час занять у спортивних секціях (за інтересами), загальної фізичної підготовки, самостійних занять та фізкультурно-масових заходів, заснованих на свободі вибору видів рухової активності. Організація позааудиторних занять з фізичного виховання студентів на основі їх розподілу в групи по зацікавленості певним видом спорту підвищує мотивацію до занять, впливає на систематичність їх відвідування і сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів.

Отримані результати дослідження є підґрунтям для подальшого проектування педагогічної системи, метою якої є виховання фізичної культури студентів закладів вищої освіти у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

Ключові слова: позааудиторна спортивно-масова робота, когнітивний, емоційно-ціннісний, поведінково-діяльнісний компоненти, фізична культура, студентська молодь.

Довгань Н. Ю. Воспитание физической культуры студентов высших учебных заведений в процессе внеаудиторной спортивно-массовой работы (теоретико-методический аспект)

В статье проанализировано оценку эффективности системы воспитания физической культуры студентов высших учебных заведений в процессе внеаудиторной спортивно-массовой работы, которая заключалась в анализе эмпирических результатов констатирующего этапа эксперимента. Определена динамика уровней сформированности физической культуры студентов ВУЗ когнитивного, эмоционально-ценностного, поведенческо-деятельностного компонентов по видам внеаудиторных занятий по физическому воспитанию на констатирующем этапе эксперимента.

Итак, в процессе констатирующего этапа исследования нами определены уровни сформированности физической культуры студентов высших учебных заведений. Обеспечение физического состояния здоровья и физического развития студентов в процессе внеаудиторной спортивно-массовой работы должным образом не происходит. Отрицательный результат уровня физической подготовленности студентов, отсутствие тенденции к его повышению в течение обучения указанных нами высших учебных заведений Украины, обуславливают актуальность поиска новых технологий совершенствования процесса физической подготовки студентов и привлечения их к систематическим внеаудиторным занятиям по физическому воспитанию. По нашему мнению, достичь положительного результата можно только во время занятий в спортивных секциях (по интересам), общей физической подготовки, самостоятельных занятий и физкультурно-массовых мероприятий, основанных на свободе выбора видов двигательной активности. Организация внеаудиторных занятий по физическому воспитанию студентов на основе их распределения в группы по заинтересованности определенным видом спорта повышает мотивацию к занятиям, влияет на систематичность их посещения и способствует повышению уровня физической подготовленности студентов.

Полученные результаты исследования являются основой для дальнейшего проектирования педагогической системы, целью которой является воспитание физической культуры студентов высших учебных заведений в процессе внеаудиторной спортивно-массовой работы.

Ключевые слова: внеаудиторная спортивно-массовая работа, когнитивный, эмоционально-ценностный, поведенческо-деятельностный компоненты, физическая культура, студенческая молодежь.

Dougan N. Physical Education of Students of Institutions of Higher Education in the Process of Non-Auditing Sports-Mass Work (Theoretical and Methodical Aspect)

The article analyzes the estimation of the effectiveness of the system of education of physical culture of students of institutions of higher education in the process of non-auditing sports-mass work, which consisted in analyzing the empirical results of the staging phase of the experiment. The dynamics of the levels of formation of physical culture of students of ZVO of cognitive, emotional-value, behavioral-activity components according to the types of non-auditory lessons from physical education at the stage of the experiment is determined.

Consequently, in the process of determining the stage of research, we determine the levels of formation of physical culture of students of higher educational institutions. Physical fitness and physical development of students in the process of out-of-charge sports work do not take place properly. The negative result of the level of physical preparedness of students, the lack of a tendency to increase it during the studies of the above-mentioned Ukrainian higher education institutions, condition the relevance of finding new technologies for improving the process of physical preparation of students and involving them in systematic non-audited physical education classes. In our opinion, it is possible to achieve a positive result only during classes in sports sections (by interests), general physical training, independent exercises and physical culture events based on the freedom to choose types of motor activity. The organization of non-auditing lessons on the physical education of students based on their distribution into interest groups in a particular sport increases motivation for occupations, affects the systematic attendance of their students and promotes an increase in the level of physical preparedness of students.

The obtained results of the research are the basis for further designing of the pedagogical system, the purpose of which is to educate the students of the physical education of institutions of higher education in the process of non-auditing sports-mass work.

Key words: extra-audition sports-mass work, cognitive, emotional-value, behavioral-activity components, physical culture, student youth.

Стаття надійшла до редакції 17.04.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

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

УДК 378:004-051:613/614

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-54-61

Жалій Руслан Васильович,

старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка, м. Полтава, Україна.

ruslanzalij19671@gmail.com

<http://orcid.org/0000-0001-7424-0742>

ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З КОМП'ЮТЕРНОЇ ІНЖЕНЕРІЇ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В УМОВАХ ТЕХНІЧНОГО ЗВО

Формування готовності майбутніх фахівців з комп'ютерної інженерії до застосування здоров'язбережувальної компетентності в умовах технічного закладу вищої освіти є пріоритетним напрямком освітньої діяльності, оскільки здоров'язбережувальна компетентність майбутніх інженерів має свої особливості. Майбутні фахівці в ІТ-сфері тривалий час працюють за моніторами ПК, забезпечують програмне забезпечення технічних процесів на підприємствах, установах, організаціях, а тому велике навантаження отримують на зір, опорно-руховий апарат, центральну нервову систему, репродуктивне здоров'я. Формувати їхню готовність щодо дбайливого ставлення до свого здоров'я та культуру здоров'язбереження в контексті компетентнісного підходу є пріоритетним напрямком освітньої діяльності в умовах технічного закладу вищої освіти.

Проблема формування здоров'язбережувальної компетентності не нова для педагогічної науки, однак висвітлення особливостей цього процесу для майбутніх фахівців з комп'ютерної інженерії є недостатнім у сучасних наукових публікаціях. Ця проблема привертає до себе увагу сучасних дослідників. Так, у статті Т. Андрющенко розкривається процес формування здоров'язбережувальної компетентності як соціально-педагогічна проблема (Андрющенко, 2012, с. 123-127). У науковому доробку Н. Башавець аналізується здоров'язбережувальна компетентність майбутнього фахівця як основа його культури (Башавець, 2013, с. 120-121). У працях Т. Бойченко висвітлюється здоров'язбережувальна компетентність як ключова в освіті України (Бойченко, 2008, с. 6-7). У публікаціях О. Ващенко звертається увага на формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів засобами фізкультурно-оздоровчої (Ващенко, 2012, с. 23-29). У монографічному дослідженні С. Гаркуші висвітлюються особливості формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до

використання здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності (Гаркуша, 2014, с. 78-85). У низці своїх публікацій ми з'ясовували специфіку формування здоров'язберігаючої культури студентської молоді в умовах сучасного закладу вищої освіти (Жалій, 2017, с. 38-41). У науковій розвідці М. Лехолетової з'ясовуються сучасні підходи до формування здоров'язберігальної компетентності майбутніх фахівців соціальної сфери (Лехолетова, 2017, с. 17).

Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців є загальною проблемою теорії й методики професійної освіти у зв'язку з поширенням компетентнісного підходу й присутніх змін освітньої парадигми.

Формулювання цілей статті. У статті розглянемо особливості формування готовності майбутніх фахівців з комп'ютерної інженерії до застосування здоров'язбережувальної компетентності в умовах технічного закладу вищої освіти.

Оскільки готовність майбутнього фахівця з комп'ютерної інженерії є істотною передумовою цілеспрямованості й ефективності діяльності. Вищий рівень її сформованості допомагає молодому фахівцеві високоякісно виконувати свої професійні обов'язки, обґрунтовано застосовувати знання, використовувати досвід, перебудовувати професійні дії відповідно до складних ситуацій. Проте формування готовності як психолого-педагогічний процес, його умови і критерії прямо пропорційно залежать від змісту діяльності, на яку орієнтують і до якої навчають студентів. Відповідно, формування готовності майбутніх фахівців з комп'ютерної інженерії до застосування здоров'язбережувальної компетентності у професійній діяльності означає набуття ним знань, умінь, досвіду, настанов на утворення необхідних мотивів, надання психічним процесам і властивостям особистості таких особливостей, які забезпечать майбутньому можливість ефективно здійснювати здоров'язбережувальну компетентність (Лехолетова, 2017).

Вкажемо на такі рівні формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців з комп'ютерної інженерії як особистісний рівень, який визначаємо як прояв індивідуально-особистісних якостей студентів, обумовлених характером їх майбутньої діяльності (критеріями компетентності тут слугують пізнавальний інтерес до фізкультурно-оздоровчої або спортивно-масової діяльності; наявність здібностей менеджера для організації рекреаційної діяльності на рівні сім'ї, колективу, друзів; вміння володіти собою і своїми емоціями; володіння технікою і тактикою спортивної гри, ознайомлення із загальними правилами організації та проведення рухливих ігор і забав або змагань зі спортивних ігор та ін.).

Функціональний рівень передбачає наявність у особи високої працездатності, вміння мобілізувати необхідні фізичні і психічні ресурси для реалізації діяльності (критеріями валеологічної компетентності на цьому рівні є: володіння основами конкретного виду спорту; вміле

оперування засобами, формами і методами навчання, вміннями застосовувати знання на практиці).

Особистісно-діяльнісний рівень визначається готовністю та цілісним проявом усіх сторін особистості, що дає можливість ефективно виконувати свої функції в якості організатора або учасника рекреаційних заходів (критеріями служить безпосереднє управління процесом підготовки (управління техніко-тактичною підготовкою, організація виховної роботи в колективі, управління вольовий, фізичної, теоретичної підготовки своїх знайомих, колег, членів сім'ї); підвищення особистої кваліфікації (підвищення особистого професійного та культурного рівня, участь в науково-методичній роботі); медико-біологічні аспекти (організація відновлювальних процесів, надання медичної допомоги при хворобах і травмах).

Констатуємо, що кожен з трьох охарактеризованих рівнів не обов'язкових для майбутніх фахівців з комп'ютерної інженерії, однак їх розглядаємо як кінцеву мету спільної діяльності в процесі формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців з комп'ютерної інженерії (Андрющенко, 2012, с. 123-127).

Аналіз процесу організації процесу формування готовності майбутніх фахівців з комп'ютерної інженерії до застосування здоров'язбережувальної компетентності у професійній діяльності, переконує, що в структурі здоров'язбережувальної компетентності маємо виокремити такі взаємозалежні та взаємообумовлені компоненти: мотиваційно-ціннісний, практично-діяльнісний, організаційний та особистісно-рефлексивний (Гаркуша, 2014, с. 78-85).

У процесі фізичного виховання майбутніх інженерів (механіка, комп'ютерна інженерія, електроніка) передбачається оволодіння здобувачами вищої освіти як ключових знань про здоров'я та його чинники, основи здорового харчування та здорового способу життя, але й уміння застосовувати набуті знання на практиці. Тому під час опанування модулю «Легка атлетика» передбачається не лише вивчення тем щодо бігу на різні дистанції, кросу, естафетного бігу, але й методика організації та проведення легкоатлетичних естафет, правильність оформлення протоколів змагань та необхідної супровідної документації (Гаркуша, 2014, с. 78-85). Під час вивчення спортивних ігор надається уявлення не лише про правила спортивних ігор, але й про системи жеребкування та вимоги до оформлення заявок, проведення спортивних змагань серед свої ровесників.

Пріоритетним напрямком проведення навчальних занять із фізичного виховання та секційної діяльності є ознайомлення студентів із новими видами спорту: черлідінг, петанк, хортинг, флорбол, бадмінтон, корфбол, сумо та фризбі. Не останню роль сьогодні відіграє кіберспорт, який популяризується в Полтавському національному технічному університеті імені Юрія Кондратюка.

На основі власної практичної діяльності варто вказати про

необхідність застосування нетрадиційних форм проведення навчальних занять, прийомів, методів, методик, які сприяють підвищенню рівня пізнавальної активності здобувачів вищої освіти.

У контексті нашого дослідження ми висвітлюємо застосування інноваційних технологій в процесі підготовки майбутніх фахівців з комп'ютерної інженерії для формування їхньої здоров'язбережувальної компетентності як сукупності компетенцій щодо дбайливого ставлення до свого здоров'я. Йдеться про основні навчальні дисципліни, які передбачені відповідною освітньою програмою, зокрема: «Безпека життєдіяльності в ІТ-сфері», «Охорона праці в ІТ-сфері», «Фізичне виховання» та ін. У процесі вивчення навчальної дисципліни «Охорона праці в ІТ-сфері» майбутні інженери не лише опановують зміст навчальної дисципліни, але й повинні навчатися режиму роботи на робочому місці, захисту здоров'я від шкідливого впливу факторів, які впливають на зір, репродуктивну систему, центральну нервову систему, опорно-руховий апарат. Такі захворювання вже отримали назву «комп'ютерних».

Тому під час опанування дисципліни велика увага звертається на теоретичні знання та практичні навички, які необхідні для прийняття рішень, спрямованих на захист майбутніх фахівців з комп'ютерної інженерії від дії шкідливих та небезпечних чинників виробничого середовища у подальшій професійній діяльності. Тому передбачається методика проведення фізкультхвилинок, гімнастики для осей, рухової гімнастики, підбірки вправ для заспокоєння тощо. Важливою є характеристика чинників фізичного, хімічного, біологічного, соціального планів, які прямо чи опосередковано впливають на самопочуття та стан здоров'я майбутніх інженерів в ІТ-сфері. У комплексі такі знання та вміння формують компетенції, сукупність яких визначає здоров'язбережувальна компетентність майбутніх інженерів.

Отже, формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх інженерів є надзвичайно важливим напрямком діяльності освітньої діяльності, оскільки малорухливий спосіб життя, велике навантаження на зір, опорно-руховий апарат «сприяє» поширенню хронічних захворювань, уникнути яких можливо лише за умови рухової активності, фізкультрозминок, гімнастики для очей та ін.

Перспективними напрямки подальших наукових пошуків є:

- висвітлення особливостей формування кожної з компетенцій у структурі здоров'язбережувальної компетентності;
- включення обов'язкового здоров'язбережувального складника до структури освітніх програм для фахівців різних спеціальностей з урахуванням їхньої подальшої діяльності.

Список використаної літератури

1. Андрющенко Т. К. Формування здоров'язбережувальної компетентності як соціально-педагогічна проблема. *Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки*. 2012. № 7.

С. 123-127. **2. Башавець Н. А.** Здоров'язбережувальна компетентність майбутнього фахівця як основа його культури». *Наука і освіта*. 2013. № 1–2. С. 120–121. **3. Бойченко Т. Є.** Здоров'язбережувальна компетентність як ключова в освіті України. *Основи здоров'я і фізична культура*. 2008. № 11 – 12. С. 6–7. **4. Ващенко О. М.** *Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра*: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський. 2012. 192 с. **5. Гаркуша С. В.** *Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: теоретико-методичний аспект*. Чернігів, 2014. 392 с. **6. Жалій Р. В.** Формування здоров'язберігаючої культури студенської молоді в умовах сучасного закладу вищої освіти. *Педагогічні науки* : Полтава, 2017. Вип. 70. С. 38-41. **7. Лехолетова М.** Сучасні підходи до формування здоров'язберігальної компетентності майбутніх фахівців соціальної сфери: теоретичний аспект. *Витоки педагогічної майстерності* : Полтава, 2017. Вип. 19. С. 207-214.

References

1. Andryushhenko, T. K. (2012). Formuvannia zdoroviazberezhuvalnoi kompetentnosti yak sotsialno-pedahohichna problema [Formation of healthcare-saving competence as a socio-pedagogical problem]. *Naukovyi visnyk Volynskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky – Scientific Bulletin of Lesya Ukrainka Volyn National University*, 7, 123-127 [in Ukrainian]. **2. Bashavets, N. A.** (2013). Zdoroviazberezhuvalna kompetentnist maibutnoho fakhivtsia yak osnova yoho kultury [Healthcare-saving competence of the future specialist as the basis of his culture]. *Nauka i osvita – Science and education*, 1-2, 120-121 [in Ukrainian]. **3. Boichenko T. Ye.** (2008). Zdoroviazberezhuvalna kompetentnist yak kliuchova v osviti Ukrainy` [Healthcare-saving competence as a key to education in Ukraine]. *Osnovy zdorovia i fizychna kultura – Fundamentals of Health and Physical Education*, 11-12, 6-7 [in Ukrainian]. **4. Vashhenko, O. M., Yermolova V. M., Ivanova L. I. ta in.** (2012). *Fizkulturno-ozdorovchi zakhody v rezhymi navchalnoho dnia molodshoho shkoliara: navch.-metod. posib.* [Physical-and-health activities in the mode of the day of the junior schoolboy]. Kamianets-Podilskyi [in Ukrainian]. **5. Harkusha, S. V.** (2014). Formuvannia hotovnosti maibutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia do vykorystannia zdoroviazberezhuvalnykh tekhnolohii: teoretyko-metodychnyi aspekt: monografiya [Formation of readiness of future specialists of physical education for the use of health-saving technologies: theoretical and methodical aspect: monograph]. Chernihiv [in Ukrainian]. **6. Zhaliy, R. V.** (2017). Formuvannia zdoroviazberihaiuchoi kultury studenskoii molodi v umovakh suchasnoho zakladu vyshchoi osvity [Formation of healthcare-saving culture of student youth in a modern institution of higher education]. *Pedahohichni nauky: zb. nauk. prats – Pedagogical Sciences*, Vyp. 70 (pp. 38-41). Poltava [in

Ukrainian]. 7. Lekholetova, M. (2017). Suchasni pidkhody do formuvannia zdoroviazberihalnoi kompetentnosti maibutnikh fakhivtsiv sotsialnoi sfery: teoretychnyi aspekt [Modern approaches to health education Security competence of future professionals in the social sphere: theoretical aspect]. Vytoky pedahohichnoi maisternosti: zb. nauk. prats – Origins of pedagogical skill, Vyp. 19 (pp. 207-214). Poltava [in Ukrainian].

Жалій Р. В. Формування готовності майбутніх фахівців з комп'ютерної інженерії до застосування здоров'язбережувальної компетентності в умовах технічного ЗВО

У статті висвітлюються особливості формування готовності майбутніх фахівців з комп'ютерної інженерії до застосування здоров'язбережувальної компетентності в умовах технічного закладу вищої освіти є пріоритетним напрямком освітньої діяльності, оскільки здоров'язбережувальна компетентність майбутніх інженерів має свої особливості. Формувати їхню готовність щодо дбайливого ставлення до свого здоров'я та культуру здоров'збереження в контексті компетентнісного підходу є пріоритетним напрямком освітньої діяльності в умовах технічного закладу вищої освіти.

У статті зроблено висновки, що формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх інженерів є надзвичайно важливим напрямком діяльності освітньої діяльності, оскільки малорухливий спосіб життя, велике навантаження на зір, опорно-руховий апарат «сприяє» поширенню хронічних захворювань, уникнути яких можливо лише за умови рухової активності, фізкультурозминок, гімнастики для очей та ін. У процесі вивчення навчальної дисципліни «Охорона праці в ІТ-сфері» майбутні інженери не лише опановують зміст навчальної дисципліни, але й повинні навчатися режиму роботи на робочому місці, захисту здоров'я від шкідливого впливу факторів, які впливають на зір, репродуктивну систему, центральну нервову систему, опорно-руховий апарат. Такі захворювання вже отримали назву «комп'ютерних».

Тому під час опанування дисципліни велика увага звертається на теоретичні знання та практичні навички, які необхідні для прийняття рішень, спрямованих на захист майбутніх фахівців з комп'ютерної інженерії від дії шкідливих та небезпечних чинників виробничого середовища у подальшій професійній діяльності. Тому передбачається методика проведення фізкультхвилинок, гімнастики для очей, рухової гімнастики, підбірки вправ для заспокоєння тощо.

Важливою є характеристика чинників фізичного, хімічного, біологічного, соціального планів, які прямо чи опосередковано впливають на самопочуття та стан здоров'я майбутніх інженерів в ІТ-сфері. У комплексі такі знання та вміння формують компетенції, сукупність яких визначає здоров'язбережувальна компетентність майбутніх інженерів.

Ключові слова: здоров'язбережувальна компетентність; майбутні фахівці з комп'ютерної інженерії, готовність до застосування здоров'язбережувальної компетентності.

Жалий Р. В. Формирование готовности будущих специалистов по компьютерной инженерии к применению здоровьесберегательной компетентности в условиях технического УВО

В статье освещаются особенности формирования готовности будущих специалистов по компьютерной инженерии к применению здоровьесберегательной компетентности в условиях технического учреждения высшего образования является приоритетным направлением образовательной деятельности, поскольку здоровьесберегательная компетентность будущих инженеров имеет свои особенности. Автор указывает, что будущие специалисты в ИТ-сфере длительное время работают за мониторами ПК, обеспечивают программное обеспечение технических процессов на предприятиях, учреждениях, организациях, а потому большая нагрузка получают на зрение, опорно-двигательный аппарат, центральную нервную систему, репродуктивное здоровье. Формировать их готовность к бережному отношению к своему здоровью и культуру здоровьесбережения в контексте компетентного подхода является приоритетным направлением образовательной деятельности в условиях технического учреждения высшего образования. В статье сделаны выводы, что формирование здоровьесберегательной компетентности будущих инженеров является чрезвычайно важным направлением деятельности образовательной деятельности, поскольку малоподвижный образ жизни, большая нагрузка на зрение, опорно-двигательный аппарат «способствует» распространению хронических заболеваний, избежать которых возможно лишь при условии двигательной активности, физкультурозминок, гимнастики для глаз и др.

В процессе изучения учебной дисциплины «Охрана труда в ИТ-сфере» будущие инженеры не только овладевают содержанием учебной дисциплины, но и должны учиться режиму работы на рабочем месте, защиты здоровья от вредного воздействия факторов, которые влияют на зрение, репродуктивную систему, центральную нервную систему, опорно-двигательный аппарат. Такие заболевания уже получили название «компьютерных».

Поэтому во время освоения дисциплины большое внимание обращается на теоретические знания и практические навыки, которые необходимы для принятия решений, направленных на защиту будущих специалистов по компьютерной инженерии от воздействия вредных и опасных факторов производственной среды в дальнейшей профессиональной деятельности. Поэтому предполагается методика проведения физкультминуток, гимнастики для осей, двигательной гимнастики, подборки упражнений для успокоения и тому подобное.

Важна характеристика факторов физического, химического, биологического, социального планов, которые прямо или косвенно влияют на самочувствие и состояние здоровья будущих инженеров в ИТ-сфере.

Ключевые слова: здоровьесберегательная компетентность; будущие специалисты по компьютерной инженерии, готовность к применению здоровьесберегательной компетентности.

Zhaliy R. Formation of Readiness of Future Specialists in Computer Engineering to Application of Health Protection Competence in the Conditions of Technical ZOO

The article highlights the peculiarities of the formation of the readiness of future specialists in computer engineering to the application of health and preserving competence in the conditions of the technical institution of higher education is a priority area of educational activity, since the healthcare-saving competence of future engineers has its own peculiarities. The author points out that future specialists in the IT field work for a long time on PC monitors, provide software for technical processes at enterprises, institutions, organizations, and therefore, they get a lot of work on vision, musculoskeletal system, central nervous system, reproductive health . To form their readiness for careful attitude towards their health and health culture in the context of a competent approach is a priority area of educational activity in the conditions of the technical institution of higher education. The article concludes that the formation of health-saving competence of future engineers is an extremely important area of activity of educational activity, since sedentary lifestyle, a large load on the eyesight, musculoskeletal system "promotes" the spread of chronic diseases, which can be avoided only if motor activity, physical training rooms, gymnastics for eyes, etc.

In the process of studying the discipline «Labor protection in the IT sphere», future engineers not only master the content of the discipline, but also must study the working conditions in the workplace, protect the health from the harmful effects of factors that affect the vision, the reproductive system, the central nervous system, musculoskeletal system. Such diseases have already been called "computer".

Therefore, when mastering the discipline, much attention is drawn to the theoretical knowledge and practical skills that are necessary for decision-making aimed at protecting future computer engineers from the harmful and dangerous factors of the production environment in the further professional activity. Therefore, it is envisaged a technique for conducting physical exercises, gymnastics for axes, motor gymnastics, a selection of exercises for calming, etc.

It is important to describe the factors of physical, chemical, biological, social plans that directly or indirectly affect the state of health and health of future engineers in the IT field. In the complex, such knowledge and skills form competencies, the totality of which determines the health-saving competence of future engineers.

Key words: health-saving competence; future specialists in computer engineering, readiness to use healthcare-saving competence.

Стаття надійшла до редакції 22.03.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

Рецензент – д.п.н., проф. Семеновська Л. А.

УДК 796.011.3:378

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-62-70

Мартинова Наталія Петрівна,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та спорту Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара, м. Дніпро, Україна.

natalyamartinoval412@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-8234-3968>

САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У сучасних економічних умовах до людини висуваються жорсткі вимоги. Тільки фізично і психічно здорова людина здатна конкурувати на ринку праці. Тому зростають вимоги до фізичної підготовленості молоді, яка необхідна для їх успішної трудової діяльності. Проте в Україні спостерігається тенденція до погіршення стану здоров'я студентів.

Досліджено, що під час навчання у ЗВО від I до III курсу зменшується кількість студентів основної медичної групи. Ця тенденція прослідковується з року в рік. Встановлено, що протягом навчання у ЗВО чисельність спеціальних медичних груп зростає на $9 \pm 1,81\%$ (Блавт, 2012). Зазначимо, що здоров'я людини на 10% залежить від рівня медицини, на 20% – від стану екології, на 20% – від спадковості і на 50% – від способу життя.

Загальновідомо, що важлива роль у забезпеченні високого рівня здоров'я, збільшенні тривалості життя, збереженні працездатності людини належить фізичним вправам. Біологічною потребою організму людини є триразові заняття на тиждень з фізичного виховання. Дворазові заняття сприяють підтриманню фізичного здоров'я студентів. Але у більшості ЗВО заняття з фізичного виховання проводяться лише один раз на тиждень, що не тільки не підтримує фізичне здоров'я та фізичну підготовленість студентів, а навіть шкодить здоров'ю студентів, тому, що викладачі змушені всю програму з фізичного виховання втиснути в одне заняття. Таким чином, відбувається зниження інтересу в більшості студентів до фізкультурно-спортивної діяльності та зменшення її престижу (Глагошук, 2008).

Отже, обов'язкові заняття з фізичного виховання не спроможні поповнити дефіцит рухової активності студентів, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням, підвищити рівень фізичної підготовленості. Одним із шляхів вирішення цього завдання сприяють самостійні заняття студентів фізичними вправами протягом тижня.

Робота виконана відповідно до пріоритетного напрямку наукових

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

Роль автора полягає у постановці проблеми, аналізі й узагальненні матеріалів літературних джерел за обраною темою. Автором виявлені особливості використання самостійних занять у системі фізичного виховання студентів.

Пошуку засобів підвищення рухової активності студентів та використання самостійних занять присвятили свої дослідження багато вчених: вивчено ставлення студентів груп фізичної реабілітації до самостійних занять фізичними вправами (Петрица, 2015); розроблено методичний посібник для самостійних занять з фізичного виховання для студентів спеціальної медичної групи (Биба & Бабанін, 2008); наведено основні теоретичні положення та методичні принципи побудови тренувальних занять з легкої атлетики, плавання, волейболу, баскетболу та гімнастики (Тулайдан, 2015); розроблена технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою (Москаленко & Корж, 2016).

Зважаючи на широкий спектр досліджень, проблема зниження рухової активності, стану здоров'я та прилучення студентів до самостійних занять є на сьогодні актуальною.

Мета роботи – обґрунтувати доцільність використання самостійних занять у фізичному вихованні студентів ЗВО, які оптимізують їх рухову активність, надають оздоровчий ефект та формують ціннісне ставлення до здоров'я.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та державних документів, педагогічні спостереження.

У Національній стратегії розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки визначено завдання вищої освіти: забезпечити формування особистості, яка усвідомлює свою належність до українського народу, європейської цивілізації, яка повинна орієнтуватися в реаліях і перспективах соціокультурної динаміки, підготовлена до життя у постійно змінюваному, конкурентному, взаємозалежному світі.

Відзначимо, що фізична культура людини у сучасному суспільстві розглядається як процес оволодіння знаннями, вміннями і навичками виховної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для того, щоб вона була спроможна використовувати це в процесі самовдосконалення в її подальшій життєдіяльності. Результатом даного процесу очікується підвищення рівня фізичного здоров'я, який людина змогла зберегти або поліпшити завдяки своєму бажанню, знань, здорового способу життя і рухової активності (Круцевич, 2003).

Доведено, що рухова активність значною мірою сприяє дотриманню людиною здорового способу життя. За останні 40–60 років у Фінляндії, Японії, Канаді, Австралії та інших високорозвинутих країнах

завдяки державній політиці, спрямованій на створення умов для широкого впровадження у повсякденне життя різних форм рухової активності в органічному поєднанні з раціональним харчуванням, боротьбою проти шкідливих звичок та покращенням екологічного середовища, смертність людей молодого та середнього віку скоротилась у кілька разів, середня тривалість життя збільшилася на 15-20 років, різко зросла життєздатність населення, що безумовно забезпечило значне економічне зростання у зазначених країнах (Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб – здорова нація» від 09.02.2016).

Науковими дослідженнями доведено, що заняття фізичними вправами двічі на тиждень в оптимальному режимі лише підтримують організм у тому фізичному стані, в якому він знаходиться, тобто не відбуваються процеси фізичної деградації, що спостерігаються при заняттях один раз на тиждень, і вже тим паче, якщо людина взагалі не займається фізичними вправами або фізичною працею. Отже, одним із шляхів вирішення цієї проблеми є самостійні заняття студентів фізичними вправами протягом тижня (Биба & Бабанін, 2008).

Фізичне самовдосконалення є складовою частиною фізичного виховання студентів, яка відноситься до позаурочних форм навчання, сприяє формуванню творчого потенціалу майбутніх фахівців, дозволяє враховувати індивідуальні інтереси та потреби, що відповідає сучасним тенденціям у системі вищої освіти (Москаленко & Корж, 2016).

У державному документі «Положення про організацію фізичного виховання і масового виду спорту у вищих навчальних закладах від 11.01.2006 р.» наголошено, що самостійна робота студента є основним засобом оволодіння навчальним матеріалом у час вільний від обов'язкових навчальних занять. Самостійна робота студента з фізичного виховання може виконуватись у бібліотеці, навчально-методичному кабінеті (навчальній лабораторії), на спортивних спорудах ЗВО та у домашніх умовах.

Програмою передбачено, що обсяг самостійної роботи студента має становити не менше 1/3 та не більше 2/3 загального обсягу навчального часу, відведеного на фізичне виховання, а її зміст визначається навчальною програмою з фізичного виховання, методичними матеріалами, завданнями та вказівками викладача. Але найчастіше ця навчальна форма не використовується як викладачами, так і студентами.

У деяких ЗВО на навчальні заняття з дисципліни «Фізична культура» виділяють на тиждень 2 години на навчальні заняття і 2 години на самостійні. На нашу думку, самостійні заняття потрібно вводити не за рахунок основних практичних занять, а додатково до них, тим самим збільшуючи рухову активність студентів на тиждень, що буде продуктивніше впливати на їх фізичну підготовленість та стан здоров'я.

Самостійні заняття заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють більше ефективному відновленню організму після стомлення,

різнобічному фізичному розвитку, засвоєнню навчального матеріалу з фізичного виховання, підвищенню розумової й фізичної працездатності, самовихованню, поліпшують здоров'я людини, є засобом активного відпочинку. Формами самостійних занять з фізичної культури є ранкова гігієнічна гімнастика, вправи впродовж навчального дня, самостійні тренувальні заняття. Засобом самостійних занять є саме фізичні вправи різної спрямованості. Найбільш доступними засобами самостійних занять є ходьба і біг, плавання, ходьба і біг на лижах, ритмічна гімнастика, атлетична гімнастика, спортивні та рухливі ігри, туристські походи, велосипедні прогулянки.

Фахівцями доведено, що ефективність самостійних занять залежить від наявності знань та попереднього тренувального досвіду, отриманого під керівництвом викладача та від активності студентів, від їх усвідомленого ставлення до нововведень (Давидов, 2004).

Заклади вищої освіти є основним місцем для студентів, де за допомогою викладачів вони можуть долучитись до занять з фізичного виховання, де систематичні заняття фізичними вправами оптимізують рухову та психічну підготовку студентів до професійної діяльності, сприяють адаптації організму до умов сучасного життя, зміцнюють здоров'я (Мартинова, 2017).

Для орієнтації студентів на самостійні заняття фізичними вправами необхідно:

- просліджувати інтерес студентів до видів рухової активності;
- сприяти студентам набуттю необхідних теоретичних знань, умінь і навичок до самоконтролю за фізичним навантаженням та станом здоров'я;
- впроваджувати емоційний чинник як на обов'язкових, так і на самостійних заняттях;
- використовувати можливий арсенал фізичних вправ, спортивного інвентарю та спортивних споруд;
- налаштовувати студентів психологічно на заняття фізичними вправами та відповідальність за стан здоров'я.

Отже, завдання викладача забезпечити студентів не тільки формальними знаннями в галузі фізичної культури, але і виховати інтерес та бажання у студентів до самовихованості, відповідальності за своє здоров'я і фізичну вдосконаленість, сформуванню усвідомлене ставлення до рухової активності, дохідливо пояснюючи мету, визначати шляхи її опанування, спрямувати самостійну роботу не тільки на всебічний розвиток, а й на професійний зміст їхніх занять.

Таким чином, навчальні заняття сприяють озброєнню студентів знаннями та вміннями самостійної організації занять фізичними вправами, а самостійні заняття фізичними вправами є практичною реалізацією цих знань, умінь і навичок, для набуття практичного особистого досвіду їх застосування у вільний від навчання час.

Як пріоритетні завдання самостійних занять можливо виділити:

- розвиток рухових якостей і функціональних можливостей організму;

- фізичне вдосконалення;
- покращення статури й постави, підвищення обсягу м'язової та пониження обсягу жирової маси;
- формування умінь і навичок самостійної організації занять фізичними вправами;
- самоконтроль за динамікою показників фізичної підготовленості та функціонального стану організму студентів (Мартінова, 2017).

Ця форма занять має на увазі використання фізичних вправ, спрямованих на доступність, самостійне виконання та контроль за динамікою розвитку їх рухових якостей, а також одержання задоволення від тієї діяльності, яка їм до вподоби.

Таким чином, аналіз науково-методичної літератури свідчить, що у сучасному фізичному вихованні проблема використання самостійних занять фізичними вправами є актуальною. Адже крім науково-методичного забезпечення є необхідність надання державної підтримки: впровадження різнобічних заходів пропаганди здорового способу життя, що сформуують ціннісне ставлення студентів до здоров'я; забезпечення кадрового професіоналізму викладачів кафедр фізичного виховання; вдосконалення матеріально-технічної бази ЗВО сучасними та привабливими спортивними спорудами для самостійного користування (бігові та велосипедні доріжки, спортивні тренажери, майданчики для спортивних ігор тощо), які мають бути доступними та безпечними.

Перспективи подальших розвідок передбачають створення експериментальних програм для самостійної роботи з фізичного виховання студентів ЗВО.

Список використаної літератури

1. Биба Л. М., Бабанін О. О. *Самостійні заняття з фізичного виховання для студентів спеціальної медичної групи: метод. посібник.* Ужгород ЗакДУ, 2008. 60 с. **2. Блавт О. З.** Інформативні показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2012. № 11. С. 14–18. **3. Гладощук О. Г.** *Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі: автореф. на здоб. наук. ступеня канд. пед. наук, Київ.* 2008. 24 с. **4. Давыдов В. Ю.,** Коваленко Т. Г., Краснова Г. О. *Методика преподавания оздоровительной аэробики: учеб. пособие.* Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. 124 с. **5. Петрица П.** Значення самостійних занять фізичними вправами для студентів груп фізичної реабілітації. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві,* 2015. С. 91–97. Режим доступу: <https://sport.eenu.edu.ua/index.php/sport/article/view/201/178>. Назва з екрану. **6. Мартінова Н. П.** *Методика розвитку рухових якостей студенток вищих навчальних закладів на заняттях з аеробіки: дис. на здоб. наук.*

ступеня канд. пед. наук, Старобільськ. 2017. 221 с. **7. Москаленко Н., Корж Н.** Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 201–206. **8. Тулайдан В.** *Самостійна робота студентів з фізичного виховання*. Львів: «Фест-Прінт», 2015. 123 с.

References

- 1. Byba, L. M., Babanin O. O.** (2008). Samostiyni zanyattya z fizychnoho vykhovannya dlya studentiv spetsial'noyi medychnoyi hrupy: metod. posibnyk [Independent physical education classes for students of a special medical group]. Uzhhorod: ZakDU [in Ukrainian].
- 2. Blavt, O. Z.** (2012). Informatyvni pokaznyky rivnya fizychnoho zdorov'ya ta fizychnoyi pidgotovlenosti studentiv VNZ [Informative indicators of the level of physical health and physical fitness of university students]. *Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 11, 14-18 [in Ukrainian].
- 3. Hladoshchuk, O. H.** (2008). Pedahohichni umovy vdoskonalennya kul'tury zmitsnennya zdorov'ya studentiv v systemi fizychnoho vykhovannya u vyshchomu navchal'nomu zakladi [Pedagogical conditions for improving the culture of strengthening the health of students in the system of physical education in higher educational institutions]. Extended abstract of candidate's thesis. Kyiv [in Ukrainian].
- 4. Davydov, V. Yu., Kovalenko T. G., Krasnova G. O.** (2004). Metodika prepodavaniya ozdorovitel'noj aerobiki: ucheb. posobie [Methods of teaching recreational aerobics]. Volgograd: Izd-vo Volgogr. gos. un-ta [in Russian].
- 5. Petrytsa, P.** (2015). Znachennya samostiynykh zanyat' fizychnymy vpravamy dlya studentiv hrup fizychnoyi reabilitatsiyi [The value of independent exercises for physical exercises for students of physical rehabilitation groups]. *Fizychno vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya v suchasnomu suspil'stvi – Physical education, sports and health culture in today's society*, 2 (30), 91–94 [in Ukrainian]. Retrieved from <https://sport.eenu.edu.ua/index.php/sport/article/view/201/178>
- 6. Martynova, N. P.** (2017). Metodyka rozvytku rukhovykh yakostey studentok vyshchykh navchal'nykh zasobiv na zanyattyakh z aerobiky [Method of development of motor qualities of students of higher educational facilities at aerobics classes]. Candidate's thesis. Starobilsk [in Ukrainian].
- 7. Moskalenko, N., Korzh N.** (2016). Tekhnolohiia formuvannya tsinnisnoho stavlennia u studentiv do samostiynykh zaniat fizychnoiu kulturoiu [Technology of formation of value attitude of students to independent studies by physical culture]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia – Sport Bulletin of Prydniprovie*, 1, 201-206 [in Ukrainian].
- 8. Tulaidan, V.** (2015). Samostiina robota studentiv z fizychnoho vykhovannya [Independent work of students in physical education]. Lviv: «Fest-Print» [in Ukrainian].

Мартінова Н. П. Самостійні заняття в системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти

У статті розглянуто доцільність використання самостійних занять фізичними вправами студентами закладів вищої освіти як однієї з форм зменшення дефіциту рухової активності, що сприяє більш ефективному відновленню організму після стомлення, різнобічному фізичному розвитку, засвоєнню навчального матеріалу з фізичного виховання, підвищенню розумової й фізичної працездатності, самовихованню та вихованню кращих рис характеру, поліпшує здоров'я студентів, є засобом активного відпочинку. Визначено, що обов'язкові заняття з фізичного виховання в тому об'ємі і в тій формі, що використовуються на сучасному етапі, не спроможні вирішити усіх поставлених завдань. Одним із шляхів вирішенню цієї проблеми сприяють самостійні заняття студентів фізичними вправами протягом тижня.

Доведено, що ефективність самостійних занять залежить від наявності знань та попереднього тренувального досвіду, отриманого під керівництвом викладача та від активності студентів, від їх усвідомленого ставлення до нововведень. Формами самостійних занять з фізичної культури є ранкова гігієнічна гімнастика, вправи впродовж навчального дня, самостійні тренувальні заняття. Найбільш доступними засобами самостійних занять є ходьба і біг, плавання, ходьба і біг на лижах, ритмічна гімнастика, атлетична гімнастика, спортивні та рухливі ігри, туристські походи, велосипедні прогулянки. Виділено пріоритетні завдання самостійних занять: розвиток рухових якостей і функціональних можливостей організму; фізичне вдосконалення; покращення статури й постави, підвищення обсягу м'язової та пониження обсягу жирової маси; формування умінь і навичок самостійної організації занять фізичними вправами; самоконтроль за динамікою показників фізичної підготовленості та функціонального стану організму студентів.

Зроблено висновок про необхідність надання державної підтримки: впровадження різнобічних заходів пропаганди здорового способу життя, що сформуують ціннісне ставлення студентів до здоров'я; забезпечення кадрового професіоналізму викладачів кафедр фізичного виховання; вдосконалення матеріально-технічної бази ЗВО сучасними та привабливими спортивними спорудами для самостійного користування (бігові та велосипедні доріжки, спортивні тренажери, майданчики для спортивних ігор тощо), які мають бути доступними та безпечними.

Ключові слова: здоров'я, студенти, самостійні заняття, фізичні вправи, рухова активність.

Мартынова Н. П. Самостоятельные занятия в системе физического воспитания студентов высших учебных заведений

В статье рассмотрена целесообразность использования самостоятельных занятий физическими упражнениями студентами высших учебных заведений как одной из форм уменьшения дефицита двигательной

активности, которые способствуют более эффективному восстановлению организма после утомления, разностороннему физическому развитию, усвоению учебного материала по физическому воспитанию, повышению умственной и физической работоспособности, самовоспитанию и воспитанию лучших черт характера, улучшают здоровье студентов, является средством активного отдыха. Определено, что обязательные занятия по физическому воспитанию в том объеме и в той форме, которые используются на современном этапе, не способны решить всех поставленных задач. Одним из путей решения этой проблемы являются самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в течение недели. Доказано, что эффективность самостоятельных занятий зависит от наличия знаний и предыдущего тренировочного опыта, полученного под руководством преподавателя и от активности студентов, от их осознанного отношения к нововведениям. Формами самостоятельных занятий по физической культуре являются утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия. Наиболее доступными средствами самостоятельных занятий является ходьба и бег, плавание, ходьба и бег на лыжах, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, туристские походы, велосипедные прогулки. Приоритетные задачи самостоятельных занятий: развитие двигательных качеств и функциональных возможностей организма; физическое совершенствование; улучшение телосложения и осанки, увеличение объема мышечной и понижение объема жировой массы; формирование умений и навыков самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; самоконтроль за динамикой показателей физической подготовленности и функционального состояния организма студентов.

Сделан вывод о необходимости предоставления государственной поддержки: внедрение разнообразных мероприятий пропаганды здорового образа жизни, сформируют ценностное отношение студентов к здоровью; обеспечение кадрового профессионализма преподавателей кафедр физического воспитания; совершенствование материально-технической базы ВУЗов современными и привлекательными спортивными сооружениями для самостоятельного пользования (беговые и велосипедные дорожки, спортивные тренажеры, площадки для спортивных игр и т.п.), должны быть доступны и безопасными.

Ключевые слова: здоровье, студенты, самостоятельные занятия, физические упражнения, двигательная активность.

Martynova N. Independent Classes in the System of Physical Education of Students of Higher Educational Institutions

The article considers the feasibility of using self-study physical exercises by students of higher educational institutions as a form of reducing the deficit of physical activity, which contribute to a more effective recovery of the body after fatigue, versatile physical development, learning material on physical

education, increasing mental and physical performance, self-education and education of the best character traits, improve the health of students and is the means of an active rest.

It was determined that compulsory physical education classes in the volume and in the form used at the present stage are not able to solve all the tasks. One of the ways to solve this problem is independent study of students by physical exercises during the week. It is proved that the effectiveness of self-study depends on the availability of knowledge and previous training experience obtained under the guidance of a teacher and on the activity of students, on their conscious attitude to innovations. The forms, means, priority tasks of independent study of students are distinguished. Forms of self-study in physical culture are morning hygienic gymnastics, exercises during the school day, independent training sessions. Means of self-study are physical exercises of different directions. The most accessible means of independent study are walking and running, swimming, walking and running by skiing, rhythmic gymnastics, athletic gymnastics, sports and outdoor games, hiking, cycling. The priority tasks of self-study: the development of motor skills and functional capabilities of the body; physical improvement; improved physique and posture, an increase in muscle volume and a decrease in the volume of fat mass; the formation of skills and skills of self-organization of exercise; self-control over the dynamics of indicators of physical fitness and functional state of the body of students.

The conclusion is made about the need to provide state support: the introduction of a variety of activities promoting healthy lifestyles, will form the students' value attitude to health; providing personnel professionalism of teachers of the departments of physical education; The improvement of the material and technical base of high schools with modern and attractive sports facilities for independent use (running and cycling tracks, sports simulators, playgrounds for sports, etc.) should be accessible and safe.

Key words: health, students, independent occupations, physical exercises, motor activity.

Стаття надійшла до редакції 15.03.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

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

УДК 796.011.1

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-71-83

Полулященко Юрій Михайлович,

кандидат педагогічних наук, професор кафедри олімпійського та професійного спорту, директор навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Старобільськ, Україна.

spartak_lg@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-4149-5500>

Саснюк Володимир Григорович,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доктор наук з управління, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Старобільськ, Україна.

saienko22@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-2736-0017>

Толчєва Ганна Вікторівна,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Старобільськ, Україна.

asergeeva29@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-7023-8194>

Błaszczyszyn Monika,

доктор наук з фізичної культури, ад'юнкт факультету фізичного виховання та фізіотерапії Опольської політехніки, м. Опольце (Польща).

m.blaszczyszyn@po.opole.pl

<https://orcid.org/0000-0002-1723-4001>

**ФЕНОМЕНОЛОГІЧНА РЕДУКЦІЯ ІДЕЇ ПІДГОТОВКИ УЧИТЕЛЯ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ВИХОВАННЯ ПАТРІОТИЧНИХ
ЦІННОСТЕЙ**

Постіндустріальне суспільство, для якого в Україні тільки-но розпочато розбудову ідеологічно-культурної платформи патріотичного виховання молоді і під неї корегуються програми розумового та фізичного розвитку людини, висуває ряд проблем, що не мають поки що наукового підґрунтя, але пов'язуються вони з відносністю, вірогідністю та штучністю сприйняття соціальних явищ. Свій вплив на процеси становлення проявляє першочергово економічна нестабільність, що викликана капіталізацією відносин, потребою у перерозподілі соціалістичного майна та

впровадженням перехідних засобів логістики, менеджменту та маркетингу у всі сфери життєдіяльності та життєзабезпечення. Тому пошук спрощеного варіанта багатоструктурного впливу на людину і її розвиток матриць свідомості є актуальною проблемою для інтернаціонального об'єкту, яким є «Учитель фізичної культури» загальноосвітньої школи.

Метою дослідження є пошук міцної основи підготовки учителів з фізичної культури до вирішення проблеми формування патріотичних цінностей молоді упродовж навчального процесу. У якості методів пошуку прийняті критичний аналіз та засоби редукції, систематизації, узагальнення та групування рис у відповідності до інструментарію культуротворення та феноменології за складовими соціальної якості людини та проявів свідомості.

Аналіз історичного надбання, наприклад того, що наведений у джерелах (Головко & Крайнова, 2016; Куренкова, 2008; Павленко, 2009; Филиппов, 2006) та ін., дозволяє сформулювати рух і елементи активізації творчого ресурсу працівників педагогічних колективів загальноосвітньої школи, фахових викладачів та учнівської молоді. Загальний засіб пошуку феноменів руху для названих колективів за змістом не відрізняється, бо персоніфікатори за класифікацією стратифікації праці складають однорідний рівень суспільних відносин. Це дозволяє формувати загальні стартові позиції пошуку, що пов'язується:

1) зі схемами глобалізації освіти, коли суспільство спроможне самостійно вирішувати коло проблем з філософії, освіти, культури, педагогіки, психології, технологічної поланкової підготовки людини до праці на засадах прагматичного закону режиму економії;

2) з процесами еволюційного переходу від індустріального суспільства до інформаційного, у якому відносини безперервно ускладнюються за рахунок більш тісного переплетіння загального, приватного і одиничного в середовищах соціально-господарчого устрою держави, владно-розподільчої системи привласнення багатства, вибору форми виробництва і обміну діяльністю, бізнесу і підприємництва;

3) зі сприйняттям світового порядку за чотирма моделями налагодження відносин у державі за додержанням інтересів в'язок, як-то: а) «суспільство-суспільство» – вирішуються інтерсоціальні питання по забезпеченню місії справедливості, встановленню стосунків у новому економічному просторі, усуненню військового конфлікту та ін., б) «суспільство-природа» – вирішуються питання екологічного збереження навколишнього середовища, забезпечення населення енергією, питною водою, продуктами харчування, розширення освоєння простору та ін., в) «людина-суспільство» – вирішуються демографічні питання, завдання освіти, охорони здоров'я, правопорядку, людських відносин та ін., і, нарешті, г) «людина-людина» – вирішуються питання професійної, розумової та фізичної спроможності індивіда до виконання операцій, робіт та функцій, до спілкування та передачі одне одному педагогічного знання;

4) з інструментарієм поглиблення світогляду професійних фахівців,

що конструюють свої системи знань та проектів, навичок та умінь на засадах а) культурологічного підходу – втілюється явище, що торкається усіх сфер життєдіяльності, які зближуються за ідеями світового мирного співіснування, за рисами загальної демократії та вільного розповсюдження думки; б) економічного підходу – втілюється явище, що поширює рух світового ринку у напрямку до споживача, втягує національні економіки у міжнародні корпорації та об'єднання; в) екологічного підходу – втілюється явище, що прискорює процеси нівелювання нерівномірності у використанні природних ресурсів; г) комплексного підходу – втілюється явище, що зближує взаємодію і обмін діяльністю між державами та їх союзами, знищує інформаційні та міждержавні бар'єри.

Стартові позиції пошуку, навіть з першого погляду, багатofункціональні, вказують на їх феноменологічну сутність, а тому, щоб враховувати масу варіантів, треба предмет дослідження звузити до носія педагогічних знань, навичок і умінь з фаху фізичної культури та патріотичного виховання у людині, що спрямовується на збереження гідності українського народу. Керуючись цією тезою, учитель фізичної культури повинний критично сприймати і опрацьовувати всі без винятку явища і події, що діються у навколишньому середовищі, керуючись критеріями 1) загального сприйняття інтересів людства, 2) цілеспрямованих дій на благо людства і 3) повсюдного втручання в вирішення виникаючих нових проблем. Таке є досяжним на загалах розвинення у фахівця з виховання фізичної культури нового світогляду – цього системно-теоретичного світу педагогічної діяльності.

Системно-теоретичний світ педагогічної діяльності втягує у себе сукупності найбільш загальних поглядів на сутність оточення і міста людини у ньому. Знання формуються у процесі освіти чи під дією соціального оточення. Інших варіантів не існує. Взаємодія цих варіантів підготовки людини до дії визнається діалектичною, взаємодоповнюючою, але формування творчої особини під силу обраній у державі системі освіти. Система освіти є прогресивною завжди тоді, коли в її цілеполюванні превалюють:

- адекватна реакція носіїв знання на зміни у дійсності оточення;
- засоби подолання консерватизму мислення, застарілих традицій та сталий образ формування думки;
- гуманізм, що будується на рисах сучасного суспільного устрою та процесів його перебудови.

Якщо перші дві складові долаються за індивідуальним сприйняттям педагогічної дійсності чи, навіть, ситуації по критерію суб'єктивності, і тут нічого не вдіяти, то третя складова – сучасний суспільний устрій – за критерієм об'єктивності пропонує освоювати інноваційну модель соціально-економічного розвитку. Тоді треба звертати увагу кожному фахівцю і кожному громадянину на процеси і явища, що наповнюють штучне середовище. Наприклад, на процеси і явища з глобалізації, інтеграції, інформатизації, комп'ютеризації та модернізації. Ці процеси і

явища мають те загальне, що визиває у людині потребу безперервно навчатися та перенавчатися, переорієнтовуватися на нові знання, навички та уміння. Свою посилюючу роль у цьому русі виведення освіти на рівень актуальних відіграє і науково-технічний прогрес. Поєднання зусиль суспільства з об'єктивним рухом розвиваючих процесів дозволяє сприйняти доктрину освіти, а саме: *«Стратегічна перспектива освіти пов'язується з інноваційними технологіями та інформатизацією процесів»*.

За здійсненням названої стратегії суспільство отримує особистість, яка буде в змозі мобілізувати особисту здатність до створення та сприйняття змін і нововведень, що мають назву «інновація». На перехідних етапах руху суспільства концепція педагогічного знання трансформується.

Все назване відтворити на застарілій освітній парадигмі виглядає проблематично. Застосування орієнтації на середньостатистичний рівень знань учня є виправданою у відповідності до таких наук, якими є алгебра, арифметика, біологія, геометрія, математика, тригонометрія, фізика чи хімія, тобто тих предметів, в яких існує системна можливість контроль і закріплення знання. Але у програмах розвинення людини з'являються такі науки, якими є бізнес-проекування, логістика, маркетинг, менеджмент, підприємництво тощо, що засновані на особистому і суспільному досвіді. Це означає, що освітня парадигма повинна теж перебудовуватися і враховувати педагогічні засоби і основи розвитку потреби того, що навчається, до самостійності здобуття знань, до самостійності удосконалення розумових та фізичних здатностей, до самостійності життєзабезпечення.

Розібратися достеменно у всіх аспектах педагогічної сутності учителя фізичної культури є можливим у сталих умовах руху економіки і галузей народного господарства. Для перехідних же ситуацій, коли з'являється множина думок, ідей і засобів педагогічного розвитку, усвідомлюється наступний зміст сприйняття можливостей. Треба рухатися за:

- кроскультурними аспектами реальної моделі професійної комунікації як складного лінгвопсихологічного явища, що обумовлене реалізацією прихованих стратегій взаємодії на конкурентних загалах. Наповнювачі – комунікативно-пізнавальні програми, засоби навчання професійному дискурсу, методи формування вторинної мовної особистості, інформація про дію дидактичних, соціокультурних, соціолінгвістичних факторів та комунікативної інтенції;

- економічними догмами та уподобаннями, що розвивають у людині здібності до критичного мислення перевірки на собі технологій бізнесу, логістики, маркетингу, менеджменту та підприємництва. Наповнювачі – організаційні структури європейського розвитку, теоретико-методологічні засади збереження та розвитку людського ресурсу, матеріали про здоров'я людини, якість налагодження соціально-трудова відносин та правової захищеності, звіти про якість життя, гендерні особливості та формування середнього класу, спонтанні проблеми та небезпеки щодо подальшого людського розвитку, програми соціальної захищеності населення держави, сомоорганізації та удосконалення розподільчої системи держави;

- соціальними технологіями роботи, що притаманні різноманітним сферам інфраструктури, життєдіяльності та життєзабезпечення. Наповнювачі – класи, соціальні групи, спільності, страти та шари населення, технології та специфікація діяльності і самозабезпечення, програми духовної та матеріальної підтримки громадян держави;

- інтеграційними процесами взаємодії суб'єктів навчально-педагогічної діяльності. Наповнювачі – освітні новації та ємність метафоричного мислення, навчальна інформація, способи засвоєння знання, професійно-етичні характеристики та якості учителя, природні здібності вихованця, штучні умови для здійснення педагогічного процесу, психологічна сумісність і настрої учасників взаємодії, педагогічна майстерність, що ґрунтується на засадах креатопедагогіки і співтворчості;

- філософіями та професійним сприйняттям природного та штучного пофакторного оточення. Наповнювачі – вимоги постіндустріального суспільства до технологій навчання, вчення, тлумачення, сучасні технології навчання та модулі аналітиків, технологічні системи імітаційні, інформаційні, модульні, дистанційного, евристичного та розвиваючого навчання, засоби інтегративного фізичного виховання школярів різних медичних груп, фізіології рухової активності, фізичного розвитку за оригінальними системами підготовки тощо.

Отже, ефективність перебудови свідомості педагогічного фахівця на перехідних етапах становлення суспільних відносин залежить від низки як об'єктивних, так і суб'єктивних чинників педагогічної комунікації. Наявна готовність молоді до соціального утвердження себе як особистості, активує об'єктивні, а побудова адекватного освітнього простору – суб'єктивні фактори патріотичної цінності. Органічна вбудова в контекст науки інноваційного мислення дозволяє рухатися за педагогічними феноменами та їх ціннісно-смысловими сутностями. Учитель фізичної культури у своїх діях рухається за рядом феноменів та догм, Він повинний – 1) мати знання з фаху, 2) керуватися толерантним терпінням у дискусіях, 3) бути підготовленим до сприйняття та підтримки інноваційного типу життєдіяльності, 4) володіти технічними засобами педагогічного супроводження, 5) зберігати жагу до оновлення знань.

За такою схемою самонаповнення психіки, що є конструктивною, він отримує сукупність можливостей, які дозволять йому: а) бути конкурентним у стратифікації державної освіти, б) передавати знання вихованцям, що повинні вступити своєчасно у продуктивний етап життєдіяльності у постіндустріальному суспільстві, в) користуватися ціннісно-смысловими сутностями на патріотичних засадах критичності та ідейності. Досвід здійснення є – як у працях дослідників (Глоба А.П. та ін., 2014; Дубовой & Саєнко, 2013; Дубовой & Саєнко, 2013; Полулященко та ін., 2017; Саєнко & Жадан, 2013; Шинкарьов & Толчева, 2012; Błaszczyszyn та ін., 2018; Britchenko & Saienko, 2016; Ivanchukova та ін., 2018; Kuśnierz & Saienko, 2016), так і в особистих розробках

(Полулященко, 2011; Саєнко, 2016; Саєнко, 2016; Саєнко, 2016; Саєнко, 2016; Толчєва та ін., 2018; Błaszczyszyn та ін., 2018; Saienko, 2016).

Але того, що назване, недостатньо, щоб завершити рекомендації за предметом дослідження, бо учитель фізичної культури повинен бути носієм не тільки професійної та педагогічної культури, але й втілювати у собі і підтримувати риси демократичності, естетичності, креативності, кумулятивності, самореалізації, синергетичності, співтворчості, суспільного вибору комунікативних вмінь, розвиваючих технологій та саморегулювання емоцій.

У перспективах подальших досліджень треба звертати увагу на наступне. Педагогічна реальність сьогодення вказує на співіснування розмаїття педагогічних парадигм і підходів. Така їх множина дозволяє поєднати теоретичний аналіз і практичний досвід, щоб виділити базові ідеї, які становлять основу викладання педагогічних дисциплін майбутнім фахівцям з фізичної культури. Єдиним підходом до розробки дидактичних рекомендацій, що є інформативним у перехідних середовищах, виступає феноменологічний засіб систематизації конгломератів, концептів та відображень явищ, за зверненням до якого з'являється можливість вести мову про те, що ще не здійснилося, але знаходиться на шляху підтвердження основи, розвитку, становлення та утворення конструкції.

Список використаної літератури

- 1. Глоба А. П.,** Полулященко Ю. М., Белоус В. Н. Програма социализации личностей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. *Освіта та педагогічна наука*, 2014, 1(162). С. 44–50.
- 2. Головка М.,** Крайнова Л. Використання можливостей феноменологічного підходу до викладання педагогічних дисциплін. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2016, 4(58). С. 220–228.
- 3. Дубовой А. В.,** Саєнко В. Г. Применение программ физической культуры и спорта в региональных учебных заведениях. *Dny vedy – 2013, Dil 36. Telovychova a sport. Praha: Publishing House «Education and Science» s.r.o., 2013. S. 75–79.*
- 4. Дубовой О. В.,** Саєнко В. Г. Збереження здоров'я студентської молоді – запорука ефективного розвитку держави. *Aktualne problemy powczesnych nauk – 2013, 2013(23). Str. 17–22.*
- 5. Куренкова Р.** *Феноменология образования: современный диалог философии и педагогики*, 2008. UR : <http://www.congress2008.dialog21.ru>.
- 6. Павленко П. Д.** *Технологии социальной работы в различных сферах жизнедеятельности.* Москва: ИНФРА-М, 2009. 379 с.
- 7. Полулященко Ю. М.** Використання педагогічних технологій адаптивної фізичної культури і спорту в процесі соціальної інтеграції осіб з обмеженими можливостями. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки)*, 2011, 14(3). С. 134–139.
- 8. Полулященко Ю. М.,** Саєнко В. Г., Шунькин О. О., Ковальов Д. О. Досягнення сфери фізичної культури і спорту Луганської області у 2016 році. *Молодь та олімпійський рух.* Київ: НУФВСУ, 2017.

- С. 299–300. **9. Саєнко В. Г.** Прагматическая оценка услуг физкультурно-оздоровительной и спортивной сферы. *Економіка та держава*, 2016, С. 45–50. **10. Саєнко В. Г.** Услуга по развитию физической способности человека в среде спортивного бизнеса. *Ефективна економіка*, 2016, 7. URL: <http://www.economy.nauka.com.ua/?op=1&z=5079>. **11. Саєнко В. Г.** Финансирование программ по физической культуре и спорту. *Современные здоровьесберегающие технологии*. Орехово-Зуево: ГГТУ, 2016, 3. С. 141–151. **12. Саєнко В. Г., Жадан А. О.** Відмінності суб'єктивного стану особистості студентів після відвідування навчальних занять фізичної культури та тренувальних занять у секціях карате. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки)*, 2013, 8(267). С. 155–160. **13. Саєнко В. Г.** Процес організації фізкультурно-спортивної діяльності студентів в Польщі. *Проблеми формування здорового способу життя дітей і молоді та шляхи їх вирішення*. Харків: ХГПА, 2016. С. 228–235. **14. Толчева Г. В., Саєнко В. Г., Полулященко Ю. М., Шевченко М. В., Саракуца Д. В.** Конгломерация спортивно-оздоровчих програм в тренувальному процесі представників різних видів спорту. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти*. Київ: НУФВСУ, 2018. С. 168–170. **15. Филиппов В. Л.** Формирование глобального самосознания как позитивная перспектива глобализации. *Активізація творчого потенціалу учнівської молоді в контексті глобалізації освіти*. Луганськ: СУНУ ім. В. Даля, 2006. С. 6–8. **16. Шинкарьов С. І., Толчева Г. В.** Оздоровчі технології в системі фізичного виховання в позааудиторній роботі зі студентами вищих навчальних закладів. *Олімпійський спорт, фізическая культура, здоровье нации в современных условиях*. Луганск: Изд-во ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2012. С. 371–375. **17. Błaszczyzyn M., Woś B., Burzyska-Wilk D.** Aktywność fizyczna osób wykonujących pracę siedzącą. *Osoba – edukacja, aktywność fizyczna, zdrowie*. Bydgoszcz: Oficyna Wydawnicza Mirosław Wrocławski, 2018. С. 101–112. **18. Błaszczyzyn M., Саєнко В. Г., Полулященко Ю. М.** Утвердження положень фізичної культури у Європейському педагогічному просторі за духовно-моральною цінністю. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки)*, 2018, 4(318), Ч. 1. С. 6–15. **19. Britchenko I.G., Saienko V.G.** Physical ability of the individual as a needed market factor in the European Union. *Economy and Education of Ukraine: on the road to EU, monograph*. Nowy Sącz: Wyższa Szkoła Biznesu – National Luis University, 2016. PP. 43–59. **20. Ivanchykova S., Saienko V., Goncharova N., Tolchieva H., Poluliashchenko I.** Comparative analysis of changes in the body composition of female students under the influence of the various kinds of fitness training load. *Journal of Physical Education and Sport*, 2018(2), Art 142. PP. 961–965. DOI:10.7752/jpes.2018.02142. **21. Kuśnierz C., Saienko V.** Надання переваги польськими

старшокласниками на уроках фізичної культури конкретному виду спорту. *Актуальні проблеми сучасної освіти та науки в контексті євроінтеграційного поступу*. Луцьк: ЛІРОЛ, 2016. С. 186–188.

22. Saienko V. G. Marketing and management in the field of sports business. *Proceedings of academic science – 2016*. Sheffield: Science and Education Ltd, 2016. PP. 29–35.

References

- 1. Globa, A. P.,** Polulyashchenko, Yu. M., Belous, V.N. (2014). Programma socializacii lichnostej s narusheniyami oporno-dvigatel'nogo apparata [The program of socialization of individuals with disorders of the musculoskeletal system]. *Osvita ta pedahohichna nauka – Education and pedagogical science*, 1(162), 44-50 [in Russian].
- 2. Holovko, M.,** Krainova, L. (2016). Vykorystannia mozhlyvosti fenomenolohichnoho pidkhodu do vykladannia pedahohichnykh dystsyplin [Using the possibilities of a phenomenological approach to teaching pedagogical disciplines]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii – Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, 4(58), 220-228 [in Ukrainian].
- 3. Dubovoj, A. V.,** Saenko, V.G. (2013). Primenenie programm fizicheskoy kul'tury i sporta v regional'nyh uchebnyh zavedeniyah [The use of programs of physical culture and sports in regional schools]. *Dny vedy, Dil 36. Telovychova a sport (pp. 75-79)*. Praha: Publishing House «Education and Science» s.r.o. [in Russian].
- 4. Dubovoi, O. V.,** Saienko, V.G. (2013). Zberezhennia zdorov'ia studentskoi molodi – zaporuka efektyvnoho rozvytku derzhavy [Preserving the health of student youth is a pledge of effective state development]. *Aktualne problemy nowoczesnych nauk*, 23, 17-22 [in Ukrainian].
- 5. Kurenkova, R.** (2008). Fenomenologiya obrazovaniya: sovremennyj dialog filosofii i pedagogiki [Phenomenology of education: modern dialogue of philosophy and pedagogy]. Retrieved from <http://www.songress2008.dialog21.ru> [in Russian].
- 6. Pavlenko, P. D.** (2009). Tehnologii social'noj raboty v razlichnyh sferah zhiznedateljnosti [Technologies of social work in various spheres of life]. Moskva: INFRA-M [in Russian].
- 7. Poluliashchenko, Yu. M.** (2011). Vykorystannia pedahohichnykh tekhnolohii adaptyvnoi fizychnoi kul'tury i sportu v protsesi sotsialnoi intehratsii osib z obmezhenymy mozhlyvostiamy [Use of pedagogical technologies of adaptive physical culture and sport in the process of social integration of persons with disabilities]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka (pedahohichni nauky) – Bulletin of the Taras Shevchenko Lugansk National University (pedagogical sciences)*, 14(3), 134-139 [in Ukrainian].
- 8. Poluliashchenko, Yu. M.,** Saienko, V.G., Shunkyn, O.O., Kovalov, D.O. (2017). Dosiahnennia sfery fizychnoi kul'tury i sportu Luhanskoi oblasti u 2016 rotsi [Achievements of the sphere of physical culture and sports of Luhansk oblast in 2016]. *Molod ta olimpiyskyi rukh – Youth and the Olympic Movement (pp. 299-300)*. Kyiv: NUFVSU [in Ukrainian].
- 9. Saenko, V. G.** (2016). Pragmaticheskaya ocenka

uslug fizkul'turno-ozdorovitel'noj i sportivnoj sfery [Pragmatic assessment of physical fitness and sports services]. *Ekonomika ta derzhava – Economy and the state*, 9, 45–50 [in Russian].

10. Saenko, V. G. (2016). Usluga po razvitiyu fizicheskoy sposobnosti cheloveka v srede sportivnogo biznesa [Service for the development of a person's physical ability in the sports business environment]. *Efektivna ekonomika – Effective economy*, 7. Retrieved from <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=5079> [in Russian].

11. Saenko, V. G. (2016). Finansirovanie programm po fizicheskoy kul'ture i sportu [Funding programs in physical culture and sports]. *Sovremennye zdorov'esberegayushchie tekhnologii – Modern health-saving technologies*, 3, 141-151. Orekhovo-Zuevo: GGTU [in Russian].

12. Saienko, V. G., & Zhadan, A. O. (2013). Vidminnosti sub'iektyvnogo stanu osobystosti studentiv pislia vidviduvannia navchalnykh zaniat fizychnoi kul'tury ta trenuvalnykh zaniat u seksiiakh karate [Differences in the subjective state of the students' personalities after attending physical education classes and training sessions in karate sections]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnogo universytetu imeni Tarasa Shevchenka (pedagogichni nauky) – Bulletin of the Taras Shevchenko Lugansk National University (pedagogical sciences)*, 8(267), 155-160 [in Ukrainian].

13. Saienko, V. G. (2016). Protses orhanizatsii fizkulturno-sportyvnoi diialnosti studentiv v Polshchi [The process of organization of physical culture and sports activities of students in Poland]. *Problemy formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia ditei i molodi ta shliakhy yikh vyrishennia – Problems of formation of healthy way of life of children and young people and ways of their solution* (pp. 228-235). Kharkov, KhHPA [in Ukrainian].

14. Tolchieva, H. V., Saienko, V.G., Poluliashchenko, Yu.M., Shevchenko, M.V., & Sarakutsa, D.V. (2018) Konhlomeratsiia sportyvno-ozdorovchykh prohram v trenuvalnomu protsesi predstavnykiv riznykh vydiv sportu [Conglomeration of sports and health programs in the training process of representatives of various sports]. *Aktualni problemy fizychnoi kul'tury, sportu, fizychnoi terapii ta erhoterapii: biomekhanichni, psykhoфизиологични та метрологічні аспекти – Actual problems of physical culture, sports, physical therapy and ergotherapy: biomechanical, psychophysiological and metrological aspects* (pp. 168-170). Kyiv: NUFVSU [in Ukrainian].

15. Filippov, V. L. (2006). Formirovanie global'nogo samosoznaniya kak pozitivnaya perspektiva globalizatsii [Formation of global self-awareness as a positive perspective of globalization]. *Aktyvizatsiia tvorchoho potentsialu uchnivskoi molodi v konteksti hlobalizatsii osvity – Activation of creative potential of student youth in the context of globalization of education* (pp. 6-8). Luhansk: SUNU im. V. Dalia [in Russian].

16. Shynkarov, S. I., & Tolchieva, H.V. (2012). Ozdorovchi tekhnologii v systemi fizychnoho vykhovannia v pozaaudytornii roboti zi studentamy vyshchyykh navchalnykh zakladiv [Health-improving technologies in the system of physical education in extra-curricular work with students of higher educational institutions]. *Olimpijskij sport, fizicheskaya kul'tura, zdorov'e natsii v sovremennykh usloviyah – Olympic sports, physical education, health of the nation in modern*

conditions (pp. 371-375). Lugansk: Izd-vo LNU imeni Tarasa Shevchenko [in Ukrainian].

17. Błaszczyzyn M., Woś B., Burzycka-Wilk D. (2018). Aktywność fizyczna osób wykonujących pracę siedzącą [Physical activity of persons performing sedentary work]. *Osoba – edukacja, aktywność fizyczna, zdrowie* (pp. 101-112). Bydgoszcz: Oficyna Wydawnicza Mirosław Wrocławski [in Polish].

18. Błaszczyzyn, M., Saienko V. H., Poluliashchenko Yu. M. (2018). Utverdzhenia polozhen fizychnoi kultury u Yevropeiskomu pedahohichnomu prostori za dukhovno-moralnoiu tsinnistiu [Approval of the provisions of physical culture in the European pedagogical space for spiritual and moral value]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka (pedahohichni nauky) – Bulletin of the Taras Shevchenko Lugansk National University (pedagogical sciences)*, 4(318), I, 6-15 [in Ukrainian].

19. Britchenko, I. G., & Saienko, V.G. (2016). Physical ability of the individual as a needed market factor in the European Union. *Economy and Education of Ukraine: on the road to EU, monograph* (pp. 43-59). Nowy Sącz: Wyższa Szkoła Biznesu – National Luis University [in English].

20. Ivanchykova, S., Saienko, V., Goncharova, N., Tolchieva, H., Poluliashchenko, I. (2018). Comparative analysis of changes in the body composition of female students under the influence of the various kinds of fitness training load. *Journal of Physical Education and Sport*, 2, Art. 142, S. 961-965. Retrieved from <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.02142> [in English].

21. Kuśnierz, C., & Saienko, V. (2016). Nadannia perevahy polskymy starshoklasnykamy na urokakh fizychnoi kultury konkretnomu vydu sportu [Providing the benefits of Polish high school students in physical education classes a particular sport]. *Aktualni problemy suchasnoi osvity ta nauky v konteksti yevrointehratsiinoho postupu – Actual problems of modern education and science in the context of European integration* (pp. 186-188). Lutsk, LIROL [in Ukrainian].

22. Saienko, V.G. (2016). Marketing and management in the field of sports business. *Proceedings of academic science – 2016.* (pp. 29-35). Sheffield: Science and Education Ltd [in English].

Полулященко Ю. М., Саєнко В. Г., Толчєва Г. В., Błaszczyzyn M. Феноменологічна редукція ідеї підготовки учителя фізичної культури для виховання патріотичних цінностей

В статті враховується обставина, що Україна рухається у напрямку сприйняття виробничих, суспільних та економічних умов розвитку постіндустріальних відносин. За цим зміщується акцент розвитку, становлення і утвердження педагогічної думки для явища, що знаходиться на стадії, що має назву перехідної, у якій ідейно-патріотичні цінності соціалістичного характеру динамічно витісняються ринковими відносинами та накопичувальними процесами приватного капіталу. Рекомендується для предмету дослідження у особистості учителя фізичної культури розвивати і підтримувати загальні риси педагогічного працівника, якими є основи професійної та педагогічної культури, а

також риси демократичності, естетичності, креативності, кумулятивності, самореалізації, синергетичності, співтворчості, суспільного вибору комунікативних вмінь, розвиваючих технологій та саморегулювання емоцій. Їх множина дозволяє довести знання до практичного застосування у середовищі майбутніх фахівців з фізичної культури. Штучні умови успішності створюються державно-розподільчою, народно-господарською та соціально-економічною системами, що діють на мотивах комунікаційних відносин і ментальності населення окремих територій. Інструментарій для сприйняття нововведень формується науками, пов'язаними з розвитком в молоді підприємницької функції. Наявна готовність молоді до соціального утвердження себе як особистості, активує об'єктивні, а побудова адекватного освітнього простору – суб'єктивні фактори патріотичної цінності. Органічна вбудова в контекст науки інноваційного мислення дозволяє рухатися за педагогічними феноменами та їх ціннісно-смысловими сутностями. Учитель фізичної культури у своїх діях рухається за рядом феноменів та догм, Він повинний – 1) мати знання з фаху, 2) керуватися толерантним терпінням у дискусіях, 3) бути підготовленим до сприйняття та підтримки інноваційного типу життєдіяльності, 4) володіти технічними засобами педагогічного супроводження, 5) зберігати жагу до оновлення знань. За такою схемою самонаповнення психіки, що є конструктивною, він отримує сукупність можливостей, які дозволять йому: а) бути конкурентним у стратифікації державної освіти, б) передавати знання вихованцям, що повинні вступити своєчасно у продуктивний етап життєдіяльності у постіндустріальному суспільстві, в) користуватися ціннісно-смысловими сутностями на патріотичних засадах критичності та ідейності.

Ключові слова: фізична культура, учитель, феноменологічний засіб, педагогічна комунікація, патріотична цінність.

Полулященко Ю. М., Саенко В. Г., Толчева А. В., Błaszczyszyn M. Феноменологическая редукция идеи подготовки учителя физической культуры для воспитания патриотических ценностей

В статье учитывается то обстоятельство, что Украина движется в направлении восприятия производственных, общественных и экономических условий развития постиндустриальных отношений. Поэтому смещается акцент развития, становления и утверждения педагогической мысли для явления, которое находится на стадии, что называется переходной, в котором идейно-патриотические ценности социалистического характера динамично вытесняются рыночными отношениями и накопительными процессами частного капитала. Рекомендуется для предмета исследования в личности учителя физической культуры развивать и поддерживать общие черты педагога, какими есть основы профессиональной и педагогической культуры, а также черты демократичности, эстетичности, креативности, кумулятивности,

самореализации, синергетичности, сотворчества, общественного выбора коммуникативных умений, развивающих технологий и саморегулирования эмоций. Их множество позволяет довести знания к практическому применению в среде будущих специалистов по физической культуре. Искусственные условия успешности создаются государственно-распределительной, народно-хозяйственной и социально-экономической системами, действующими на мотивах коммуникационных отношений и ментальностях населения отдельных территорий.

Инструментарий для восприятия новшеств формируется науками, связанными с развитием в молодежи предпринимательской функции. Имеющаяся готовность молодежи к социальному утверждению себя как личности, активизирует объективные, а построение адекватного образовательного пространства – субъективные факторы патриотической ценности. Органическое встраивание в контекст науки инновационного мышления позволяет двигаться по педагогическим феноменам и их ценностно-смысловому содержанию. Учитель физической культуры в своих действиях движется согласно ряда феноменов и догм. Он должен – 1) иметь знания по специальности, 2) руководствоваться толерантным терпением в дискуссиях, 3) быть подготовленным к восприятию и поддержке инновационного типа жизнедеятельности, 4) обладать техническими средствами педагогического сопровождения, 5) сохранять жажду обновления знаний. По такой схеме самонаполнения психики, является конструктивной, он получает совокупность возможностей, которые позволят ему: а) быть конкурентным в стратификации государственного образования, б) передавать знания воспитанникам, которые должны вступить своевременно и в продуктивный этап жизнедеятельности в постиндустриальном обществе, в) пользоваться ценностно-смысловым содержанием на патриотических началах критичности и идейности.

Ключевые слова: физическая культура, учитель, феноменологический средство, педагогическая коммуникация, патриотическая ценность.

**Poluliashchenko I., Saienko V., Tolchieva H., Błaszczyszyn M.
Phenomenological Education of the Idea of Preparing a Teacher of
Physical Culture for the Education of Patriotic Values**

The article takes into account the fact that Ukraine is moving towards the perception of industrial, social and economic conditions for the development of post-industrial relations. The ideological and cultural platform of patriotic education of young people depends on the processes of the formation of economic stability caused by the capitalization of relations. This requires the introduction of transitional means of logistics, management and marketing in all spheres of life and livelihoods.

Therefore, the emphasis is shifted to the development, formation and affirmation of pedagogical thought for a phenomenon that is at the stage of what is called a transitional one, in which the ideological and patriotic values of a socialist nature are dynamically replaced by market relations. It is

recommended in the personality of a physical education teacher to develop and maintain the general features of a teacher, which are the foundations of professional and pedagogical culture, as well as features of democracy, aesthetics, creativity, cumulateness, self-realization, synergy, co-creation, social choice of communicative skills, developing technologies and self-regulation of emotions. Their multitude allows to bring knowledge to practical application in the environment of future specialists in physical culture. Artificial conditions for success are created by state-distributive, national-economic and socio-economic systems operating on the motives of communication relations and the mentalities of the population of individual territories. A toolkit for the perception of innovation is formed by the sciences related to the development of entrepreneurial function in young people.

The existing readiness of young people to socially assert themselves as individuals activates objective, and building an adequate educational space is a subjective factor of patriotic value. Organic incorporation into the context of science of innovative thinking allows you to move along pedagogical phenomena and their value-semantic content. The teacher of physical culture in their actions moves according to a number of phenomena and dogmas, He must – 1) have knowledge of the specialty, 2) be guided by tolerant patience in discussions, 3) be prepared for the perception and support of the innovative type of life activity, 4) have the technical means of pedagogical support, 5) keep the thirst for renewal of knowledge. According to this self-fulfilling mentality scheme, it is constructive, it receives a set of opportunities that will allow it: a) to be competitive in the stratification of public education, b) to transfer knowledge to pupils who must enter a productive and productive stage in a postindustrial society in a timely manner, c) use value – semantic content on the patriotic basis of criticality and ideological.

Key words: physical education, teacher, phenomenological tool, pedagogical communication, patriotic value.

Стаття надійшла до редакції 20.03.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

Рецензент – д.п.н., доц. Бабич В. І.

УДК 378.17:796.4

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-84-91

Фоменко Олена Валеріївна,

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради, м. Харків, Україна.

lena.fomenko.78@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0003-0929-807X>

Фоменко Валерій Харітонович,

кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри спортивно-педагогічних і біологічних дисциплін КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, м. Харків, Україна.

valeriy.fomenko.42@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-7656-269X>

**ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ
ЗАСОБАМИ «АЛТИМАТ» ФРИЗБИ НА ПОЗААУДИТОРНИХ
ЗАНЯТТЯХ ЗІ СТУДЕНТАМИ І-ІІ КУРСІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ
ОСВІТИ**

В останні роки в Україні спостерігається тенденція до підвищення зацікавленості здобувачів освіти до занять різними видами фізичних вправ і рухової активності. Ученими доведено, що найбільш перспективними напрямками оптимізації фізичного стану студентів є включення до програми фізичного виховання ЗВО найбільш популярних серед сучасної молоді видів фізичних вправ, зокрема різних видів фітнесу та рухової активності (Н. Довгань, 2017; О. Отравенко, 2017; О. Трофімова, 2010, О. Соколова, 2011, О. Школа, 2014 та ін.) з метою активного відпочинку, відновлення сил, підвищення рівня здоров'я тощо. Отже, питання збереження і зміцнення здоров'я студентів є важливою культурно-освітньою, економічною і соціально-політичною проблемою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій довів, що в літературних джерелах досить детально викладається навчальний матеріал в різних напрямках (Зінченко & Усачов, 2011; Романова & Леонова, 2010). Однак методичний підхід до використання сучасних форм занять з фізичного виховання для студентів ЗВО в літературі висвітлено недостатньо.

Тому ми вирішили розглянути, один із сучасних видів рухової активності, як алтимат, який на нашу думку зможе вирішити питання збереження і зміцнення здоров'я молоді.

На базі КЗ «Харківської гуманітарно-педагогічної академії» ХОР нами було проведено анкетування серед студентів 1-2 курсів різних спеціальностей, яке показало, що більшість студентів хочуть займатися

цим видом рухової активності, як алтимат.

З огляду на специфіку закладів вищої освіти, нами була розроблена методика занять фізичними вправами засобами «алтимат» фризбі, яка найбільш сприятиме студентам, вимушеним тривалий час перебувати на заняттях в статичному положенні. Звідси підвищена стомлюваність, низький рівень фізичної розвитку студентів які не займаються спортом нашо́вхнули нас на необхідність впровадження в процес занять фізичного виховання, вправ алтимату, з урахуванням індивідуальних відмінностей студентів і використанні індивідуального підходу при підборі засобів і методів фізичного виховання (Круцевич & Безверхня, 2011; Ровний А. С., 2001).

Виходячи з цього, ми задалися питанням – як можливо на одному занятті з алтимату при різному контингенті студентів і при цьому, однакових для всіх наборі вправ, зробити заняття особистісно значущим і індивідуально спрямованим для кожного студента (Лаврова & Уланова, 2006). Алтимат чудово підходить для всебічного розвитку студентів. Крім удосконалення фізичних навичок, цей вид рухової активності сприяє розвитку мислення, сили волі і соціальних компетентностей.

Метою нашого дослідження є використання методичних особливостей фізичних вправ засобами «алтимат» фризбі для студентів 1–2 курсів закладів вищої освіти у процесі позааудиторних заняттях.

Завдання дослідження:

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

2. Провести аналіз мотивації, рівень фізичного розвитку студентів і можливостей застосування вправ алтимат в процесі занять фізичного виховання.

3. Розробити методику побудови позааудиторних занять з алтимату зі студентами 1-2 курсу закладів вищої освіти.

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

Нами було досліджено 60 студентів 17–18 років і сформовані експериментальні та контрольні групи. У кожній групі займалися по 30 студентів. Розподіл студентів по групах проводився за результатами анкетування з метою виявлення мотивації студентів до позааудиторних занять і з урахуванням фізичного розвитку студентів.

В період експерименту контрольна група студентів займалася по традиційній державній навчальній програмі «Фізичне виховання», а студенти експериментальної групи займалися по розробленій нами методиці навчання з «алтимат» фризбі. Обидві груп займалися 2 рази на тиждень по 90 хв. Кількісний склад обох груп по 20 студентів. Студенти кожної групи, крім навчальних аудиторних занять, відвідували різні спортивні секції.

Методика полягала в оволодінні студентами загальною фізичною, спеціальною фізичною та тактико-технічною підготовки (Левицкий, 2004; Романова & Леонова, 2010).

До вправ загальної фізичної підготовки входять вправи:

- біг на 60м, 100м, 500 м.;
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи;
- згинання та розгинання рук на перекладині.

До вправ спеціальної фізичної підготовки входять вправи:

Техніка кидка і прийому диска:

- елементи техніки кидка (Бекхенд, Форхенд, Хаммер, Блейд);
- елементи техніки прийому (Бутерброд – однією та двома руками);

Базові тактики гри в алтимат: тактика нападу «Стек»; тактика «Індивідуальний захист»; тактика «Зональний захист».

Нами була розроблена навчальна методика фізичних вправ «алтимат» фризбі, яка визначає обсяги знань, які повинен опанувати студент відповідно до сучасних вимог алгоритму вивчення навчального матеріалу, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів. Фізичне виховання у закладі вищої освіти є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури сучасного спеціаліста, є одним із засобів формування всебічно розвинутої особистості, фактором зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного і психічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

На початку дослідження показники фізичної підготовленості студентів обох груп мало чим відрізнялися між собою.

Наприкінці дослідження результати виявилися наступні:

Таблиця 1

Зміна показників фізичної підготовленості студентів експериментальної групи наприкінці дослідження

Показники фізичної підготовленості	Сила	Спритність	Швидкість	Витривалість	Гнучкість
Зміна показників, відсоток	11	36	22	9	10
Достовірність різниць між показниками	$\rho < 001$	$\rho < 001$	$\rho < 001$	$\rho > 005$	$\rho < 005$

Як видно з таблиці 1 достовірно значущими стали показники сили, швидкості та спритності « $\rho < 001$ », А також гнучкості $\rho < 005$. Це свідчить про те, що впроваджено нами методика навчання та розроблена експериментальна програма виявилася ефективною (Сергієнко, 2009).

Отже, фізичний розвиток характеризується змінами трьох груп показників: 1. Показники статури; 2. Показники (критерії) здоров'я, які відображають морфологічні й функціональні зміни фізіологічних систем

організму людини; 3. Показники розвитку основних фізичних якостей (витривалість, сили, швидкість, спритність й гнучкість).

Розглядаючи питання, щодо сучасного стану фізичного розвитку студентської молоді, було виявлено, що динаміка розумової працездатності, збереження високої фізичної й розумової активності у студентів протягом усього періоду навчання у ЗВО залежать від обсягу фізичних навантажень у режимі дня й навчального тижня, таким чином спостерігається тісний зв'язок між фізичною й розумовою працездатністю.

Тому, існує необхідність глибокого наукового вивчення проблеми оптимізації рухової активності як чинника зміцнення здоров'я студентів.

У даній роботі ми розробили методику навчання фізичним вправам на заняттях «алтимат» фризбі студентів 1–2 курсів ЗВО у процесі позааудиторних занять. Ефективність запропонованої методики виявлялася за допомогою проведення контрольних тестів, спрямованих на визначення техніко-тактичної підготовки студентів: техніка кидка і прийому диска, базові тактичні дії у грі алтимат. Розроблена методика навчання фізичним вправам засобами алтимат полягала у наступному. За результатами дослідження експериментальна група отримала зміну показників фізичних здібностей в сторону збільшення на: сила 11%; спритність 36%; швидкість 22%; витривалість 9%; гнучкість 10%.

В порівнянні з експериментальною групою, студенти контрольної групи залишилися на тому ж рівні розвитку фізичних здібностей.

Аналіз отриманих результатів дозволяє говорити про достовірне поліпшення показників експериментальної групи в порівнянні з контрольною і, отже, можливості застосування запропонованої методики в практичній роботі тренерів з алтимату.

Завдяки проведеному дослідженню, можемо зробити висновок, що молодь дуже зацікавлена в нових сучасних методиках навчання, що позитивного впливають на здоров'я студентів, які прагнуть жити активно і бути прикладом для майбутнього покоління.

Наша робота не передбачає рішення даної проблеми в цілому, тому у перспективі подальших досліджень ми будемо шукати нові сучасні шляхи вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді.

Список використаної літератури

- 1. Зінченко В. Б.,** Усачов Ю. О. *Фітнес-технології у фізичному вихованні*: навчальний посібник. Київ: НАУ, 2011. 152 с.
- 2. Круцевич Т. Ю.,** Безверхня Г. В. *Рекреація у фізичній культурі різних груп населення*: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Олімпійська література, 2010. 248 с.
- 3. Лаврова Т. В.,** Уланова О. О. *Алтимат (командний спорт з літаючим диском)*: Методичні рекомендації. М., 2006. 29 с.
- 4. Отравенко Олена,** Отравенко Ольга *Фітнес з методикою викладання*: навч.-метод. посібник [для студентів спеціальності 014:11 Середня освіта «Фізична культура»]. Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2017. 152 с.
- 5. Ровний А. С.**

Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини. Харків : ХаДІФК, 2001. 220 с. **6. Романова В. І.,** Леонова В.А. *Методика підвищення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності* : методичний посібник. Рівне : МEGУ, 2010. 176 с. **7. Сергієнко Л. П.** *Методи наукових досліджень у фізичній культурі* : навчально-методичний комплекс. Миколаїв, 2009. 126 с. **8. Школа О. М.,** Фоменко О. В. *Методика використання оздоровчих технологій з нетрадиційних видів гімнастики*: практичні рекомендації. Харків: ХГПА, 2014. 70 с.

References

- 1. Zinchenko, V. B. & Usachov Yu. O.** (2011). *Fitness-tekhnologii u fizychnomu vykhovanni: navchalnyi posibnyk* [Fitness Technology in Physical Education: A Tutorial]. Kyiv: NAU [in Ukrainian].
- 2. Krutsevych, T. Yu. & Bezverkhnia H. V.** (2010). *Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrupp naselennia: navch. posib. dlia stud. vyshch. navch. zakl.* [Recreation in the physical culture of different groups of the populatio]. Kyiv: Olimpiiska literatura [in Ukrainian].
- 3. Lavrova, T. V. & Ulanova O. O.** (2006). *Altymat (komandnyi sport z litaiuchym dyskom): metodychni rekomendatsii* [Ultimate (team sport with a flying disk). M. [in Russian].
- 4. Otravenko, Olena & Otravenko Olha** (2017). *Fitnes z metodykoiu vykladannia* [Fitness with teaching method]. Starobilsk: Vyd-vo DZ «LNU imeni Tarasa Shevchenka» [in Ukrainian].
- 5. Rovnyi, A. S.** (2001). *Sensorni mekhanizmy upravlinnia tochnisnymy rukhamy liudyny* [Sensory mechanisms for the control of precise movements of a person]. Kharkiv: KhaDIFK [in Ukrainian].
- 6. Romanova, V. I. & Leonova V.A.** (2010). *Metodyka pidvyshchennia fizychnoi pidhotovlenosti studentok vyshchych navchalnykh zakladiv na osnovi riznykh rezhymiv rukhovoї aktyvnosti* [Method of increasing physical fitness of students of higher educational institutions on the basis of different modes of motor activity]. Rivne: MEHU [in Ukrainian].
- 7. Serhiienko L. P.** (2009). *Metody naukovykh doslidzhen u fizychnii kulturi: navchalno-metodychnyi kompleks* [Methods of scientific research in physical culture: educational-methodical complex]. Mykolayiv [in Ukrainian].
- 8. Shkola, O. M. & Fomenko O. V.** (2014). *Metodyka vykorystannia ozdorovchych tekhnologii z netradytsiinykh vydiv himnastyky: praktychni rekomendatsii* [Methodology of the use of health-improving technologies for non-traditional types of gymnastics]. Kharkiv: KhHPA [in Ukrainian].

Фоменко О. В., Фоменко В. Х. Особливості методики занять фізичними вправами засобами «алтимат» фризбі на позааудиторних заняттях зі студентами І-ІІ курсів закладів вищої освіти

У статті на основі аналізу наукових даних і для вирішення завдань дослідження були використані особливості методики фізичних вправ засобами «алтимат» фризбі на позааудиторних заняттях зі студентами І-ІІ курсів закладів вищої освіти.

Алтимат – вид фізичної активності направлений на формування всебічно розвиненої особистості, фактором зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного і психічного стану студентів в процесі професійної підготовки.

Алтимат – це командний неконтактний вид спорту з літаючим диском. Найбільш популярна і відома командна гра з літаючим диском – фризбі. Літаючий диск (фризбі) – спортивний прилад, який представляє собою пластиковий диск, який може летіти і зависати в повітрі завдяки обертанню. Цей вид спорту дуже динамічний і видовищний, потребує хорошої реакції, техніки кидка, швидкості і витривалості.

Студенти, які майже не займаються спортом та ведуть малорухливий спосіб життя наштовхнули нас на необхідність впровадити в процес занять фізичного виховання, вправ алтимату, з урахуванням індивідуальних особливостей студентів і використання індивідуального підходу при підборі засобів і методів фізичного виховання.

У даній роботі нами була розроблена методика навчання фізичним вправам на заняттях «алтимат» фризбі для студентів ЗВО у процесі позааудиторних занять. Ефективність запропонованої методики виявлялася за допомогою проведення контрольних тестів, спрямованих на визначення фізичної, техніко-тактичної підготовки студентів: техніка кидка і прийому диска, базові тактичні дії у грі алтимат.

При використанні методики навчання фізичними вправами засобами «алтимат» фризбі на позааудиторних заняттях у студентів покращилися показники розвитку основних фізичних якостей (витривалості, сили, швидкості, спритності і гнучкості).

Завдяки запропонованої методики, яку впровадили в процес занять фізичного виховання студентів I–II курсів ЗВО, можемо стверджувати, що молодь дуже зацікавлена в нових сучасних методиках навчання, що позитивного впливають на здоров'я студентів, які прагнуть жити активно і бути прикладом для майбутнього покоління.

Ключові слова: позааудиторні заняття, «алтимат» фризбі, фізичні якості.

Фоменко Е. В., Фоменко В. Х. Особенности методики занятий физическими упражнениями средствами «алтимат» фризби на внеаудиторных занятиях со студентами I–II курсов заведений высшего образования

В статье на основе анализа научных данных и для решения задач исследования были использованы особенности методики физическим упражнениям средствами «алтимат» фризби на внеаудиторных занятиях со студентами I–II курсов заведений высшего образования.

Алтимат – вид физической активности направленный на формирование всесторонне развитой личности, фактором укрепления здоровья, оптимизации физического и психического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки. Алтимат – это командный неконтактный вид спорта с летающим диском. Наиболее популярная и

известная командная игра с летающим диском – фризби. Летающий диск (фризби) – спортивный предмет, представляющий собой пластиковый диск, который может лететь и зависать в воздухе благодаря вращению. Этот вид спорта очень динамичный и зрелищный, требует хорошей реакции, техники броска, скорости и выносливости.

Студенты, которые почти не занимаются спортом и ведут малоподвижный образ жизни натолкнули нас на необходимость внедрить в процесс занятий физического воспитания, упражнений алтимата, с учетом индивидуальных особенностей студентов и использование индивидуального подхода при подборе средств и методов физического воспитания.

В данной работе нами была разработана методика обучения физическим упражнениям на занятиях «алтимат» фризби для студентов ЗВО в процессе внеаудиторных занятий. Эффективность предложенной методики оказывалась посредством проведения контрольных тестов, направленных на определение физической, технико-тактической подготовки студентов: техника броска и приема диска, базовые тактические действия в игре алтимат. При использовании методики обучения физическими упражнениями средствами «алтимат» фризби на внеаудиторных занятиях у студентов улучшились показатели развития основных физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости).

Благодаря предложенной методике, которую внедрили в процесс занятий физического воспитания студентов I–II курсов ЗВО, можем утверждать, что молодежь очень заинтересована в новых современных методиках обучения, положительно влияющих на здоровье студентов, которые стремятся жить активно и быть примером для будущего поколения.

Ключевые слова: внеаудиторные занятия, «алтимат» фризби, физические качества.

Fomenko O., Fomenko V. Features of the Technique of Physical Exercise Using the Means of “Ultimate” Frisbee in Extracurricular Activities with Students of I–II Courses of Higher Education Institutions

In the article, based on the analysis of scientific data and for solving research problems, features of the method of physical exercises using means of «ultimate» frisbee at extracurricular classes with students of I–II courses of higher education institutions were used.

Ultimate – a type of physical activity aimed at the formation of a comprehensively developed personality, a factor promoting health, optimizing the physical and mental state of students in the process of professional training.

Ultimate – a type of physical activity aimed at the formation of a comprehensively developed personality, a factor in health promotion, optimization of the physical and mental state of students in the process of professional training. Ultimate is a non-contact team sport with a flying disc. The most popular and famous team game with a flying disc – frisbee. Flying disc (frisbee) – a sports item, which is a plastic disc that can fly and hang in

the air due to the rotation. This sport is very dynamic and spectacular, it requires a good reaction, throw technique, speed and endurance.

Students who almost do not play sports and lead a sedentary lifestyle have prompted us to introduce physical education, exercise of the ultimate in the process of taking classes, taking into account the individual characteristics of students and the use of an individual approach in the selection of means and methods of physical education. The purpose of our study is to use the methodical features of physical exercises with the means of “ultimate” frisbee for I–II year students of institutions of higher education in the process of extracurricular activities. The methodology was to master students with general physical, special physical and tactical training.

When using the technique of teaching physical exercises “ultimate” frisbee in extracurricular activities for students, indicators of the development of basic physical qualities (endurance, strength, speed, agility and flexibility) have improved.

Thanks to the proposed methodology, which was introduced into the process of physical education classes for students of I–II courses of higher education institutions, we can say that young people are very interested in new teaching methods that positively affect the health of students who want to live actively and be an example for the future generation.

Key words: extracurricular activities, «ultimate» frisbee, physical qualities.

Стаття надійшла до редакції 20.03.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

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

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

УДК 378.091.26:796.332

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-92-99

Леонтєєва Інна Василіївна,

старший викладач кафедри спортивних дисциплін ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Старобільськ, Україна.

traktat@66ukr.net

<https://orcid.org/0000-0001-9394-0808>

Леонтєєв Олег Вікторович,

старший викладач кафедри спортивних дисциплін ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Старобільськ, Україна.

ataka1966@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-7252-0609>

ФОРМИ ОБЛІКУ УСПІШНОСТІ СТУДЕНТІВ НАВЧАЛЬНО- НАУКОВОГО ІНСТИТУТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ФУТБОЛ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ»

Підготовка педагога – тренера з кожного окремого виду спорту, справа державної ваги. Так, сфера діяльності тренера з ігрових видів спорту, має досить широкий діапазон: загальноосвітні школи, середні спеціальні навчальні заклади, дитячо-юнацькі спортивні школи загальної спрямованості та олімпійського резерву, спортивні клуби ЗВО і спортивних товариств, команди вищих розрядів.

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 (Лісенчук, 2003, с. 56).

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. Обрана система контролю повинна забезпечувати об'єктивний контроль знань студентів з кожного модуля, що вивчається, і забирати невелику кількість часу аудиторних занять (Вознюк, 2000, с. 48).

Мета даної роботи полягає в набутті теоретичних знань з історії розвитку футболу, сучасного стану футболу в світі, в Україні, вивчені офіційних правил гри, організації змагань з футболу, оволодінні техніко-тактичними діями в захисті та нападі, вивчені засобів та методів навчання та удосконалення техніки та тактики гри в футбол. При вивченні дисципліни студенти оволодівають практичними навичками викладача фізичної культури, виконують обов'язки арбітра з футболу та організатора змагань з футболу.

У вдосконаленні педагогічного контролю на основі запровадження багатобальної системи оцінювання знань та вмінь студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання (Костюкевич & Перепелиця & Гудима & Поліщук, 2017, с. 98).

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

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

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

Підготовка студентів Інститута «Фізичного виховання і спорту» до практичної діяльності передбачає спеціалізацію по різних видах спорту, серед яких чинне місце займає футбол (Локшинов, 2006, с. 73).

Завданнями вивчення дисципліни «футбол з методикою викладання» є:

1. Оволодіти теоретичним матеріалом курсу, у тому числі правилами гри;
2. Оволодіти методикою проведення занять з технічної підготовки;
3. Оволодіти методикою проведення занять з тактичної підготовки;
4. Виконати нормативні умови при проведенні занять: функціональна підготовка, робота з м'ячем, тактичні дії, правила суддівства.

У результаті вивчення курсу студенти повинні знати:

- історію розвитку футболу в світі та в Україні;

- основні прийоми техніки гри і методики їх навчання;
- основні тактичні дії гри і методики їх навчання;
- основні правила гри, види робочої документації для проведення змагань, жести судді під час гри, суддівство змагань;

- засоби запобігання травматизму.

Студенти повинні вміти:

- правильно показати виконання основних технічних прийомів і тактичних дій гри;
- методично грамотно провести навчання основних технічних прийомів гри;
- методично грамотно провести навчання основних тактичних дій гри;
- організувати й провести змагання, суддівство змагань;
- правильно користуватися суддівськими жестами та вести протокол змагань (Сичов, 2002, с. 88).

Модульна програма навчання з дисципліни «Футбол з методикою викладання» була розподілена на змістовні модулі, кожен з яких містить окремі теми аудиторної та самостійної роботи. Кожен змістовний модуль оцінювали певною кількістю балів, загальна сума яких за всі модулі дисципліни дорівнювала 100 балів (табл.1).

Таблиця 1

Змістові модулі з предмету. Футбол з методикою викладання

ЗМІСТ І СТРУКТУРА ЗАЛІКОВОГО КРЕДИТУ				Сума балів	
Модуль І	Аудиторна робота	ЗМ	Теоретичний блок	10	59
		ЗМ2	Практичний блок	39	
		ЗМ	Контрольний захід (залік)	10	
Модуль П	Індивідуальна робота	ЗМ1	Індивідуальні заняття (техніко- тактичне та фізичне удосконалення)	6	21
		ЗМ2	ІНДЗ	15	
Модуль Ш	Самостійна робота	ЗМ1	Скласти картотеку науко-во-методичної літератури, Інтернет джерел	20	
		ЗМ2	Скласти комплекс вправ для навчання окремого технічного прийому. Підібрати рухливі ігри та естафети для удосконалення технічних прийомів татактичних дій		
		ЗМ3	Аналіз навчального матеріалу гри з туризму та рухливих ігр в існуючій програмі з фізичної культури для учнів ЗОШ		
Усього балів:				100	

Оцінювання успішності студента при засвоєнні змістового модулю здійснювалась на основі результатів поточного і підсумкового контролю.

Нарахування балів проводилось у встановлений термін, передбачений робочим планом дисципліни. При цьому у кожному змістовному модулі встановлювали форми контролю знань і їхню кількість (навчальна активність студента на занятті, навчальна практика, нормативи, результати тестування, написання індивідуального науково-дослідного завдання, самостійна робота, якість конспекту лекцій) (Сіренко, 2006, с. 32).

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 2016-2018 н.р. за кредитно-модульною системою здійснювали контроль успішності з дисципліни «Футбол з методикою викладання» студентів Навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» (50 осіб) (див. табл. 3) (Вихров, 2000, с. 61).

Контрольні навчальні нормативи та вимоги

1) 5 ударів по м'ячу на точність з місця одним із вивчених способів у вказану третину футбольних воріт з відстані 16,5 м (м'яч перетинає лінію воріт у повітрі) 2) ведення м'яча 9 м по прямій (не менше ніж 2 торкання) при швидкому бігу, здійснюючи удар з метою забити гол у зоні між 9 та 7 м до гандбольних воріт, на результат (спроба зараховується, якщо м'яч потрапляє у ворота; при необхідності надається друга спроба):

Таблиця 2

Хлопці	Дівчата	Рівень компетентності
1) 5 ударів по м'ячу на точність з місця		
1 або жодного влучного удару	Жодного влучного удару	1
2	1	2
3	2	3
4	3	4
5	4	5

2) ведення м'яча 9 м по прямій

Хлопці	Дівчата	Рівень компетентності
понад 4,0 с	понад 4,5 с	1
4,0 с	4,5 с	2
3,8 с	4,2 с	3
3,5 с	4,0 с	4
менше 3,5 с	менше 4,0 с	5

3) жонглювання м'ячем правою і лівою ногами:

Хлопці	Дівчата	Рівень компетентності
менше 18 разів	менше 10 разів	1
18 разів	10 разів	2
20 разів	12 разів	3
22 разів	13 разів	4
більше 22 разів	більше 13 разів	5

4) жонглювання м'ячем головою:

Хлопці	Дівчата	Рівень компетентності
менше 18 разів	менше 10 разів	1
18 разів	10 разів	2
20 разів	12 разів	3
22 разів	13 разів	4
більше 22 разів	більше 13 разів	5

5) вкидання м'яча із-за бічної лінії:

Хлопці	Дівчата	Рівень компетентності
менше 20 м	менше 10 м	1
20 м	15 м	2
25 м	20 м	3
30 м	25 м	4
більше 30 м	більше 25 м	5

б) удар по м'ячу ногою з рук на дальність і точність з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи з-за меж штрафного майданчику, в кращих умовах коридор шириною 10 м (враховується кращий результат двох спроб).

Хлопці	Дівчата	Рівень компетентності
до 24 м	до 20 м	1
24 м	20 м	2
30 м	24 м	3
34 м	30 м	4
більше 34 м	більше 30 м	5

Таблиця 3

Показники успішності студентів з дисципліни «Футбол з методикою викладання»

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)	

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 подальшій роботі плануємо удосконалити контрольно-модульну програму з футболу для здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Вихров К. Педагогічний контроль в процесі тренування / К. Вихров, В. Догодайло. К., 2000. 66 с. **2. Вознюк Т.В.** Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. 240 с. **3. Костюкевич В. М.,** Перепелиця О. А., Гудима С. А., Поліщук В. М. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. 2-е вид. перероб. та доп. за заг. ред. В. М. Костюкевича. Київ: КНТ, 2017 310 с. **4. Лісенчук Г. А.** Управління підготовкою футболістів. К.: Олімп. л-ра, 2003. 272 с. **5. Люшинов Н. М.** Мистецтво підготовки висококласних футболістів. М.: Рад. спорт, ТВД Дивізіон, 2006. 446 с. **6. Сіренко Р. Р.** Комплексний контроль працездатності юних футболістів: методика, оцінка та корекція. К.: Федерація футболу України, ВКФ «Комбі ЛТД», 2006. 116 с. **7. Сичов Б. В.** Критерії оцінки сучасної діяльності висококваліфікованих футболістів. *Слобожан. наук.-спорт. вісн.* 2002. №5. С. 87-89.

References

1. Vykhrov, K. (2000). Pedagogichnyi kontrol v protsesi trenuvannia [Pedagogical control in the process of training]. Kyiv [in Ukrainian]. **2. Vozniuk, T. V.** (2016). Osnovy teorii ta metodyky sportyvnoho trenuvannia: navchalnyi posibnyk [Fundamentals of the theory and method of sports training]. Vinnytsia: FOP Korzun D. Yu. [in Ukrainian]. **3. Kostiukevych, V. M.** (2017). Teoriia i metodyka vykladannia futboluv: Nnavchalnyi posibnyk [The theory and method of teaching football]. Kyiv: KNT [in Ukrainian]. **4. Lisenchuk, H. A.** (2003). Upravlinnia pidhotovkoiu futbolistiv [Management of football players training]. Kyiv: Olimp. l-ra [in Ukrainian]. **5. Liukshynov, N. M.** (2006). Mystetstvo pidhotovky vysokoklasnykh futbolistiv [The art of training high-class footballers]. Moskva: Rad. sport, TVD Dyvizion [in Russian]. **6. Sirenko, R. R.** (2006). Kompleksnyi kontrol pratsezdatsnosti yunych futbolistiv: metodyka, otsinka ta korektsiia [Comprehensive performance monitoring for young footballers: methodology, evaluation and correction]. Kyiv: Federatsiia futbolu Ukrainy. VKF «Kombi LTD» [in Ukrainian]. **7. Sychov, B. V.** (2002). Kryterii otsinky suchasnoi diialnosti vysokokvalifikovanykh futbolistiv [Criteria for assessing the current activity of highly skilled players]. Slobozhanskyi naukovosporthyvnyi visnyk – Slobozhansk Scientific and Sport Bulletin, 5, 87-89 [in Ukrainian].

Леонтєва І. В., Леонтєв О. В. Форми обліку успішності студентів навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту в процесі вивчення дисципліни «Футбол 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 футболу, їх роль та місце в системі фізичного виховання. Паралельно з освоєнням технічних дій, студенти вивчають тактику гри, відпрацьовують правила гри і методику суддівства на практиці, засвоюють різні способи взаємодії з партнерами у подвійних, потрійних, простих тактичних побудовах. У статті аналізується модульна програма навчання дисципліни «Футбол з методикою викладання», які розділені на змістовні модулі, кожен з яких містить. Окремі теми аудиторної та самостійної роботи. Оцінювання успішності студента при освоєнні змістовного модуля здійснювалася на основі результатів поточного і підсумкового контролю. Авторами запропоновано, що нарахування балів проводилося у встановлений термін, передбачений робочим планом дисципліни. При цьому в модулі встановлюються форми контролю знань та їх кількості (навчальна активність студента на заняттях, навчальна практика, нормативи, результати тестування, самостійна робота).

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

Леонтьева И. В., Леонтьев О. В. Формы учета успеваемости студентов учебно-научного института физического воспитания и спорта в процессе обучения дисциплины «Футбол 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 развитие футбола, роль и место в системе физического воспитания.

Параллельно с освоением технических действий, студенты изучают тактику игры, отрабатывают правила игры и методику судейства на практике, осваивают разные способы взаимодействия с партнерами в двойных, тройных, простых тактических построениях. В статье анализируется модульная программа обучения дисциплины «Футбол с методикой преподавания», которые разделены на содержательные модули, каждый с которых содержит отдельные темы аудиторной и самостоятельной работы. Оценивание успешности студента при освоении содержательного модуля осуществлялась на основе

результатов текущего и итогового контроля. Авторами предложена, что начисление баллов проводилось в установленный термин, предусмотренный рабочим планом дисциплины. При этом модуле устанавливаются формы контроля знаний и их количества (учебная активность студента на занятиях учебная практика нормативы результаты тестирования самостоятельная работа).

Ключевые слова: оценивание, педагогический контроль, футбол, кредитно-модульная система.

Leontieva I., Leontiev O. Monitoring Student's Progress of the Educational and Research Institute of Physical Education and Sports in the Process of Learning the Discipline of «Football with the Methods of Teaching»

The article is devoted to 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 football 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 tourism and 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. The authors proposed that the Scoring was conducted within the prescribed term, provided the work plan of discipline. With this module installed forms of knowledge and control of their number (the student's educational activities in the classroom learning the practice test standards of independent work).

Key words: assessment, teaching control, football, credit-modular system.

Стаття надійшла до редакції 20.03.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

Рецензент – д.п.н., доц. Бабич В. І.

УДК 378.016:796

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-100-107

Отравенко Олена Вікторівна,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Старобільськ, Україна.

yelenot@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-8308-5895>

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ЯКІСНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Актуальність дослідження обумовлена тим, що в останні роки спостерігається тенденція до впровадження в освітній процес закладів вищої освіти сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, різних видів рухової активності, що сприяють відновленню сил, підвищенню рівня здоров'я здобувачів освіти у процесі професійної підготовки (Н. Довгань, 2017; О. Отравенко, 2017; Н. Степанченко, 2017; О. Школа, 2017 та ін.).

Питанням здоров'язбереження присвячені праці Ю. Бойчук, С. Ермакова, Ж. Козіної, Ю. Носко, В. Оржеховської, О. Отравенко, які засвідчили зростаючий інтерес до проблеми дослідження.

Упровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій в освітній процес закладів вищої освіти пов'язано з використанням медико-біологічних, гігієнічних, екологічних, валеологічних, лікувально-оздоровчих, фізкультурно-оздоровчих технологій та соціально-адаптованих й технологій забезпечення безпеки життєдіяльності.

Мета роботи – аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження та визначення компонентів, показників й рівнів сформованості здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти в процесі професійної підготовки.

Для успішного вирішення завдань дослідження нами було визначено поняття «здоров'язбережувальна компетентність здобувачів вищої освіти» – як багатофакторна якість особистості, що інтегрує знання, уміння, навички, досвід та особистісні якості, які є дуже важливими чинниками для досягнення високих результатів у майбутній професійній діяльності; мотивів, ставлень та цінностей, що спрямовані на усвідомлення важливості здоров'я, здорового стилю життя для всієї життєдіяльності особистості, створення здоров'язберігаючого середовища та здоров'язберігаючої поведінки здобувачів в закладі вищої освіти й вдосконалення власного творчого потенціалу.

Нам імпонує думка О. Кузнєцової, яка обґрунтувала концепцію методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі

фізичного виховання студентів, що є комплексом ключових положень, які всебічно розкривають її сутність, зміст і особливості. Під методичною системою застосування оздоровчих технологій науковець розглядає систему впровадження в процес фізичного виховання студентів форм, засобів і методів застосування оздоровчих технологій, механізми їх конструювання у здоров'язбережувальному освітньому просторі закладу вищої освіти за допомогою інноваційних педагогічних технологій (Кузнєцова, 2018).

Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності різних вікових груп населення розкрила О. Андреєва, яка звернула увагу на розвиток рекреаційно-оздоровчих інтересів і потреб різних груп населення, дозвіллевих бажань особистості та об'єктивних можливостей їх задоволення, обсягу знань, вмінь і навичок різних соціальних і вікових груп населення в самоорганізації свого вільного часу, організації різних видів рекреаційних занять з різними соціально-демографічними групами населення (Андреєва, 2014).

Слід зазначити, що для формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти необхідно приділяти велику увагу в процесі фахової підготовки методикам викладання навчальних дисциплін, які базуються на здоров'язбережувальних технологіях, наприклад: «Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології фізичного виховання учнівської молоді», «Рекреація у фізичній культурі різних груп населення», «Організація і методика оздоровчої та спортивно-масової роботи», «Оздоровчий фітнес» та ін., а також самостійним заняттям фізичними вправами на основі системного, гендерного, особистісно-орієнтованого та диференційованого підходів.

Здоров'язберігаюча діяльність майбутнього фахівця, на нашу думку, – це інтегральна якість особистості, яка спрямована на формування в закладах вищої освіти здорової успішної особистості, що має установки на здоровий спосіб життя, ціннісне ставлення до здоров'я, уміє застосовувати сучасні фізкультурно-оздоровчі та інноваційні педагогічні технології, будувати свої життєві плани і на основі цього розвивати в собі здатність до самооцінки, самоконтролю, самопізнання, саморозвитку, самовираження. Здоров'язбережувальна діяльність у закладі вищої освіти має на меті організацію здоров'язбережувального навчання. Для забезпечення високої якості освіти, необхідно правильно організувати здоров'язбережувальне навчання у закладах освіти (табл.1).

Таблиця 1

Очікуваний результат від здоров'язбережувального навчання у закладах вищої освіти

Учасник освітнього процесу	Очікуваний результат (завдання)
Здобувачі вищої освіти	<ul style="list-style-type: none">• засвоєння знань, умінь і навичок здоров'язбереження;• задоволення запитів суспільства та роботодавців з урахуванням компетентнісної моделі випускника;• поширення ідей здоров'язбереження в період навчання,

	<p>дозвіллевої діяльності та після закінчення закладу вищої освіти;</p> <ul style="list-style-type: none"> • готовність до фізкультурно-оздоровчої роботи;
Професорсько-викладацький склад	<ul style="list-style-type: none"> • стимулювання здоров'язбережувальної діяльності в сучасному освітньо-інформаційному просторі закладів вищої освіти; • здатність фахівців до особистісного та професійного саморозвитку; • творчість, самовдосконалення, самореалізація;
Заклад вищої освіти	<ul style="list-style-type: none"> • участь у міжнародній науковій діяльності; • створення здоров'язберігаючого середовища та умов для формування здорової успішної особистості й підвищення мотивації до здоров'язберігаючої поведінки, здоровотворчої діяльності здобувачів на всіх рівнях вищої освіти.
Суспільство та роботодавці	<ul style="list-style-type: none"> • задоволення вимог до стану здоров'я майбутніх фахівців; • наявність фахівців, які залучають молодь до здорового стилю життя.

Н. Бишевець здоров'язбережувальну технологію навчання майбутніх учителів фізичної культури в умовах інформатизації освіти розглядає як педагогічну технологію, спрямовану на формування здоров'язбережувальних знань, умінь і навичок майбутніх учителів фізичної культури за допомогою організації здоров'язбережувального навчання (Бишевець, 2018, с. 65).

На нашу думку, сутність здоров'язбережувальних технологій, що застосовуються на лекційних, практичних та самостійних заняттях, полягає в комплексній оцінці умов освіти і виховання, що дозволяють забезпечувати відмінний стан здоров'я молоді, дбати про високий рівень їхньої самореалізації, удосконалення навичок здорового стилю життя; ведення щоденників самоконтролю, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, коригувальні, здоров'язбережувальні, рекреаційні заходи.

У нашому дослідженні до структури здоров'язберігаючої компетентності ми визначили наступні компоненти та показники (табл. 2).

Таблиця 2

Компоненти та показники здоров'язбережувальної компетентності здобувачів у закладах вищої освіти

Компоненти	Показники
<p><i>когнітивний компонент</i>, як сукупність інтегрованих медико-біологічних, психолого-педагогічних, теоретико-методичних, валеологічних та фізкультурних знань, прагнення до самоосвіти в питаннях</p>	<ul style="list-style-type: none"> • знання суті та змісту понять «здоров'я», «здоровий стиль життя», основних показників складових здоров'я людини (фізичного, психічного, соціального і духовного); • знання про соматіку, фізичні властивості

здоров'язбереження.	<p>організму людини, санітарно-гігієнічні вимоги до організації освітнього процесу;</p> <ul style="list-style-type: none"> • розуміння чинників, що впливають на здоров'я; • знання основних характеристик здоров'язберігаючих технологій.
<i>аксіологічний компонент</i> , який визначає психологічні установки на усвідомлення цінностей здоров'я та здорового способу життя, самоствердження, самоактуалізації особистості.	<ul style="list-style-type: none"> • наявність системи цінностей особистості здобувача (основна цінність – здоров'я людини).
<i>особистісно-діяльнісний компонент</i> (наявність і прояв рис особистості, зумовлених характером діяльності з формування здорового стилю життя; здатність обґрунтовано виявляти та раціонально застосовувати шляхи і засоби для найбільш ефективного досягнення мети.	<ul style="list-style-type: none"> • наявність особистісних якостей: організованість, відповідальність за власне здоров'я, вимогливість до себе, працьовитість, ініціативність, енергійність, наполегливість, тактовність, толерантність, рефлексія; • моніторинг показників індивідуального розвитку; • самооцінка (уміння вивчати, аналізувати та оцінювати стан власного здоров'я); • розробка індивідуальних оздоровчих програм, вміння застосовувати на практиці сучасні фізкультурно-оздоровчі технології та вести щоденник самоконтролю).

Зазначимо, що всі компоненти структури здоров'язбережувальної компетентності здобувачів у закладах вищої освіти взаємопов'язані. Слід підкреслити, що кожна конкретна ситуація вимагає певного підбору здібностей, якостей особистості, готовності майбутнього фахівця до здоров'язберігаючої діяльності.

Як рівнів сформованості виділені: елементарний (низький), професійно-спрямований (середній), ціннісно-смысловий (високий).

Перспективи подальших досліджень потребують використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту.

Список використаної літератури

1. Андрєєва О. В. *Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення*: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. докт. наук з фіз. вих. і спорту. 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Київ 2014. 44 с. **2. Бишевец Н. Г.** *Здоров'язбережувальна технологія навчання майбутніх учителів фізичної культури в умовах інформатизації освіти*: дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук за спеціальністю 13.00.02 – «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)».

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2018. 241 с. **3. Кузнєцова О. Т.** *Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів: теорія, методика, практика* : монографія. Рівне, 2018. 416 с. **4. Отравенко О. В.** Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської та студентської молоді в умовах ступеневої освіти. *Здоров'є, спорт, реабілітація*. № 4, 2016. С. 47–50. **5. Школа О. М.,** Осіпцов А. В. *Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості*. Харків: ФОП Бровін О.В., 2017. 218 с.

References

1. Andrieieva, O. V. (2014). Teoretyko-metodolohichni zasady rekreatsiinoi diialnosti riznykh hrup naseleння [Theoretical and methodological principles of recreational activities of different groups of the population]. Extended abstract of Doctor's thesis. Kyiv [in Ukrainian]. **2. Byshvets, N. H.** (2018). Zdorov'iazbereshchuvalna tekhnolohiia navchannia maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury v umovakh informatyzatsii osvity [Healthcare-saving technology for future teachers of physical culture in the conditions of informatization of education]. Candidate's thesis. Lutsk: Skhidnoieuropeyskyi natsionalnyi universytet imeni Lesi Ukrainky [in Ukrainian]. **3. Kuznietsova, O. T.** (2018). Ozdorovchi tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni studentiv: teoriia, metodyka, praktyka: monohrafiia [Health-improving technologies in physical education of students: theory, methodology, practice: monograph]. Rivne [in Ukrainian]. **4. Otravenko, O. V.** (2016). Pedagogichni umovy formuvannia zdorov'iazbereshchuvальноi kompetentnosti uchnivskoi ta studentskoi molodi v umovakh stupenevoi osvity [Pedagogical conditions of formation of the health of preserving competence of students and students in conditions of high school education]. *Zdorov'e, sport, reabilitaciya – Health, sports, rehabilitation*, 4, 47-50 [in Ukrainian]. **5. Shkola, O. M. & Osiptsov A. V.** (2017). Suchasni fitnes-tekhnolohii ozdorovcho-rekreatsiinoi spriamovanosti [Modern fitness technologies for recreation and recreation]. Kharkiv: FOP Brovin O. V. [in Ukrainian].

Отравенко О. В. Здоров'язбережувальна компетентність як складова якісної професійної підготовки здобувачів вищої освіти

Стаття присвячена дослідженню проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів як складової якісної професійної підготовки в закладах вищої освіти.

Метою статті є аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження та визначення компонентів, показників й рівнів сформованості здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти в процесі професійної підготовки.

Для успішного вирішення завдань дослідження нами було визначено поняття «здоров'язбережувальна компетентність здобувачів

вищої освіти» – як багатофакторна якість особистості, що інтегрує знання, уміння, навички, досвід та особистісні якості, які є дуже важливими чинниками для досягнення високих результатів у майбутній професійній діяльності; мотивів, ставлень та цінностей, що спрямовані на усвідомлення важливості здоров'я, здорового стилю життя для всієї життєдіяльності особистості, створення здоров'язберігаючого середовища та здоров'язберігаючої поведінки здобувачів в закладі вищої освіти й вдосконалення власного творчого потенціалу.

На нашу думку, сутність здоров'язберезувальних технологій, що застосовуються на лекційних, практичних та самостійних заняттях, полягає в комплексній оцінці умов освіти і виховання, що дозволяють забезпечувати відмінний стан здоров'я молоді, дбати про високий рівень їхньої самореалізації, удосконалення навичок здорового стилю життя; ведення щоденників самоконтролю, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, коригувальні, здоров'язберезувальні, рекреаційні заходи.

Визначено компоненти структури здоров'язберезувальної компетентності здобувачів у закладах вищої освіти: когнітивний, аксіологічний та особистісно-діяльнісний. Всі компоненти взаємопов'язані. Слід підкреслити, що кожна конкретна ситуація вимагає певного підбору здібностей, якостей особистості, готовності майбутнього фахівця до здоров'язберігаючої діяльності.

Як рівнів сформованості виділені: елементарний (низький), професійно-спрямований (середній), ціннісно-смысловий (високий).

Визначено очікуваний результат від здоров'язберезувального навчання у закладах вищої освіти.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, здоров'язберезувальна компетентність, якість навчання, професійна підготовка.

Отравенко Е. В. Здоровьесберегательная компетентность как составляющая качественной профессиональной подготовки соискателей высшего образования

Статья посвящена исследованию проблемы формирования здоровьесберегательной компетентности студентов как составляющей качественной профессиональной подготовки в учреждениях высшего образования.

Целью статьи является анализ научно-методической литературы по проблеме исследования и определения компонентов, показателей и уровней сформированности здоровьесберегающей компетентности соискателей высшего образования в процессе профессиональной подготовки.

Для успешного решения задач исследования нами было определено понятие «здоровьесберегательная компетентность соискателей высшего образования» – как многофакторное качество личности, интегрирующее

знания, умения, навыки, опыт и личностные качества, которые являются очень важными факторами для достижения высоких результатов в будущей профессиональной деятельности; мотивов, отношений и ценностей, направленных на осознание важности здоровья, здорового образа жизни для всей жизнедеятельности личности, создание здоровьесберегающей среды и здоровьесберегающего поведения соискателей в заведении высшего образования и усовершенствование собственного творческого потенциала.

По нашему мнению, сущность здоровьесберегающих технологий, применяемых на лекционных, практических и самостоятельных занятиях, заключается в комплексной оценке условий образования и воспитания, позволяющих обеспечивать отличное состояние здоровья молодежи, заботиться о высоком уровне их самореализации, совершенствование навыков здорового образа жизни; ведения дневников самоконтроля, осуществлять мониторинг показателей индивидуального развития, прогнозировать возможные изменения здоровья и проводить соответствующие психолого-педагогические, корректирующие, здоровьесберегающие, рекреационные мероприятия.

Определены компоненты структуры здоровьесберегающей компетентности соискателей в учреждениях высшего образования: когнитивный, аксиологический и личностно-деятельностный. Все компоненты взаимосвязаны. Следует подчеркнуть, что каждая конкретная ситуация требует определенного подбора способностей, качеств личности, готовности будущего специалиста к здоровьесберегающей деятельности.

Как уровней сформированности выделены: элементарный (низкий), профессионально-направленный (средний), ценностно-смысловой (высокий).

Определен ожидаемый результат от здоровьесберегающего обучения в учреждениях высшего образования.

Ключевые слова: соискатели высшего образования, здоровьесберегающая компетентность, качество обучения, профессиональная подготовка.

Otravenko O. Health Saving Competence as a Component of High Quality Vocational Training of Higher Education Applicants

The article is devoted to the study of the problem of development of health-saving competence in students as a component of high quality vocational training in higher education institutions.

The purpose of the article is to analyze scientific and methodological literature on the problem of research and to determine the components, indicators and levels of formation of health saving competence in higher education applicants during the vocational training.

In order to solve the research problems successfully, we defined the concept of «health saving competence higher education applicants» as a

multifactorial personality quality which integrates knowledge, skills, competencies, experience and personal qualities as essential factors for the achievement of high performance in future vocational activities; motives, attitudes and values aimed at awareness of the importance of health, a healthy lifestyle of the individual during the entire life, creating a health saving environment and health saving behavior of applicants in higher education institutions and improving of their own creative potential.

In our opinion, the essence of health-saving technologies used in lectures, practical and independent classes, is the complex assessment of the conditions of education and upbringing, which allow to provide an excellent state of health of young people, take care of the high level of their self-realization, improve the skills of healthy style life; conduct self-monitoring diaries, monitor the indicators of individual development, predict possible changes in health and conduct appropriate psychological, pedagogical, corrective, health-saving, recreational activities.

The components of health structure of preserving competence of applicants in higher education institutions are determined: cognitive, axiological and personality-activity. All components are interconnected. It should be emphasized that each particular situation requires a certain selection of abilities, qualities of personality, readiness of the future specialist to healthcare-saving activities.

As the levels of formation are highlighted: elementary (low), professional-oriented (average), value-semantic (high).

The expected result from health saving education in higher education institutions has been determined.

Key words: higher education applicants, health saving competence, quality of education, vocational training.

Стаття надійшла до редакції 15.03.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

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

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА УПРАВЛІННЯ ОСВІТОЮ

УДК 378.091:796

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-108-117

Гадючко Олександр Сергійович,

викладач кафедри олімпійського та професійного спорту, аспірант
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,

м. Старобільськ, Україна.

gadyuchkoalex@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-9015-7794>

СУТНІСТЬ УПРАВЛІННЯ ІННОВАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»

Сучасна соціально-економічна ситуація, що склалася в нашій країні, потребує змістовних змін у всіх сферах суспільного життя, в тому числі і в освіті. Стало очевидно, що проблеми навчання й виховання, розвитку дітей шкільного віку можуть бути успішно вирішені лише при вдосконаленні системи управління, на основі наукових принципів, досягнень високого рівня професіоналізму керівників шкільних установ, підвищення кваліфікації педагогів, модифікації підходів до організації педагогічного процесу.

Одним із шляхів підвищення ефективності управління закладом вищої освіти є впровадження у практику інновацій. Процес впровадження інновацій у сферу управлінської діяльності школи – це складний процес, який передбачає поступове оновлення і вдосконалення змісту, методів, засобів, технологій управління, що, в кінцевому підсумку, впливає на якість педагогічного процесу.

Інновації в управлінні дозволяють підняти на більш високий рівень планування, організацію та інші управлінські функції керівника, удосконалити організаційну структуру шкільного закладу, що створює сприятливі умови для професійного і творчого зростання педагогів, впливає на якість навчально-виховного процесу, підвищує конкурентоспроможність закладу вищої освіти.

Теорія управління, яка вирішує задачу забезпечення ефективності управлінського процесу, представлена в працях вітчизняних та зарубіжних вчених: А. Аганбегяна, В. Афанасьєва, Ю. Бобракова Н. Мойсеюк та інших. У їх роботах виявлені основи соціального управління, вивчені функції, структура органів управління та шляхи вдосконалення управлінської діяльності.

Проблеми освітніх установ як педагогічної системи, питання управління педагогічними системами, необхідність застосування наукових

підходів (системного, функціонального та інших) відображені в роботах: Л. Бахтуріної, А. Бондаренко, В. Беспалько, Ш. Волобуєвої, Т. Давиденко, Е. Давиткіної, І. Дичківська, В. Крічевського, Н. Кузьміної, А. Морозової, О. Нікіфорової, Г. Новікової, Л. В. Поздняк, В. Сімонова, І. Селіверстової, І. Тімофєєвої, А. Троян та інших науковців.

Проблемі розвитку інноваційних процесів в освіті присвячено досить велику кількість досліджень, зокрема наукові праці: М. Аузіна, С. Бараннікова, В. Жівікіна, М. Кларіна, А. Моїсеєва, О. Отравенко, А. Пригожина, В. Рібакова, В. Сластеніна, В. Ушачева, Т. Шамова, А. Хуторської та інших. Цими вченими обґрунтовано теоретичні положення внутрішнього управління закладом, розкрито основні поняття (інновація, нововведення, нововведення, інноваційний процес та ін.).

Актуальною на сьогодні в аспекті розв'язання є проблема не повного вивчення процесу управління інноваційно-педагогічною діяльністю в закладах вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт».

Мета дослідження – розкрити сутність управління інноваційно-педагогічною діяльністю здобувачів вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт».

Сформульована мета дослідження обумовила постановку таких задач: 1) проаналізувати наукову літературу з проблеми дослідження; 2) охарактеризувати основні аспекти сутності управління інноваційно-педагогічною діяльністю в закладах вищої освіти.

В процесі вирішення поставлених задач було використано теоретичний та узагальнюючий метод дослідження.

Незважаючи на досить докладний опис в літературі різних аспектів інноваційно-педагогічної діяльності, практично ніде не зустрічається технологічного опису тих чи інших етапів інноваційного процесу щодо підвищення якості освіти, саме зі спеціальності «Фізична культура і спорт». Існуюча практика показує, що кожен йде своїм шляхом, а саме – проб та помилок, орієнтуючись більше на власну інтуїцію, ніж на будь-які існуючі норми.

У пропонованому розділі ми позначимо систему конкретних управлінських дій, що забезпечують ефективну підготовку і включення педагогічного колективу освітньої установи в інноваційний процес щодо підвищення якості освіти. З цих позицій ми маємо право говорити про технологічні основи перекладу професійних установ у режим розвитку.

Вважаємо за необхідне перед позначенням конкретних кроків в даній роботі пояснити наступне:

- по-перше, для здійснення інноваційного процесу щодо підвищення якості освіти необхідний особливий настрій всіх членів педагогічного колективу, що потребують особливої уваги та додаткових зусиль всіх керівників освітнього закладу, так як сформована мотивація персоналу (не тільки педагогічного, але й технічного) виступає найважливішою умовою і гарантією позитивного освоєння того чи іншого запланованого нововведення;

- по-друге, всі прийняті управлінські рішення, що забезпечують режим розвитку, повинні бути колективними, бо тільки ця умова забезпечує швидке, успішне і надійне включення більшості членів педагогічного колективу в інноваційний процес щодо підвищення якості освіти (Аузіна, 2003).


У процесі перекладу освітнього закладу в режим розвитку можливо виділити наступні етапи: 1 етап. Усвідомлення важливості, необхідності і неминучості майбутніх перетворень одними членами адміністративної команди освітньої установи, тобто наявність свого роду новаторів для майбутніх ідей. Формування ними своєї команди - має на увазі не стільки адміністративну (менеджерську) команду, що само по собі є неодмінною і необхідною умовою, скільки ідейних прихильників з педагогічного колективу, методично і технологічно підготовлених до впровадження того чи іншого нововведення.

2 етап. Мотивація членів педагогічного колективу і формування готовності викладачів до інноваційної діяльності щодо підвищення якості освіти. В цілому форми і методи мотивації педагогічного та технічного персоналу визначає на даному етапі керівник освітнього закладу.

3 етап. Проблемний аналіз, формування основної (ключовий), на сьогоднішній день, проблеми свого освітнього закладу.

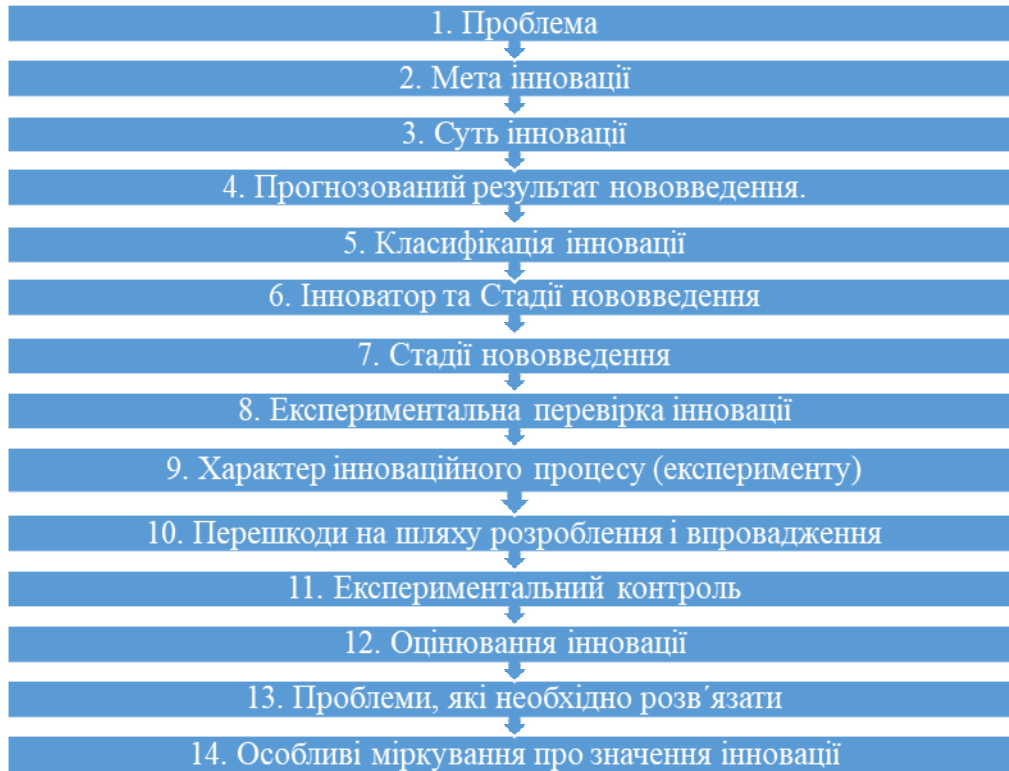
4 етап. На основі отриманих результатів проблемного аналізу і виявленої ключової проблеми – вироблення проектної ідеї розвитку на найближчий період. Це вибір об'єкта нововведень, який повинен виходити з життєвої необхідності і однозначно бути розуміється більшістю учасників освітнього процесу (Дичківська, 2012).

Таким чином, можна виділити структурні компоненти управлінської діяльності:

- 
- 1) постановка мети;
 - 2) планування або прийняття управлінських рішень;
 - 3) організація виконання рішень;
 - 4) контроль за результатами інноваційної діяльності;
 - 5) регулювання (або корекція) нововведення;
 - 6) аналіз результатів.

Для забезпечення якості та ефективності окремих нововведень та загального інноваційного процесу в управлінні необхідно враховувати, відстежувати, прогнозувати наслідки інновацій для системи управління; закладу освіти; психологічного клімату всередині управлінської спільноти; кожної частини об'єкта управління; кожного управлінця. Усе це виокремлює управління педагогічними інноваціями у самостійний вид діяльності, автономну наукову проблему. Управління педагогічними інноваціями – вид соціального управління, що підтримує

цілеспрямованість і організованість інноваційних процесів у системі освіти. Тому, можливо схематично можна виділити найбільш значущі інноваційно-педагогічні ідеї:



Реалізація кожної ідеї потребує внесення відповідних коректив в освітній процес, діяльність педагогічного колективу або окремого педагога та здійснення управлінських впливів.

За О. Отравенко, 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. Застосування інноваційних педагогічних технологій у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту передбачає створення творчої атмосфери, активне використання інтерактивних форм і методів, новаторських способів, прийомів, педагогічних дій і засобів, що охоплюють цілісний освітній процес від визначення його мети до очікуваних результатів. Якість підготовки майбутніх учителів фізичної культури в навчально-науковому інституті фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» 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 (Отравенко, 2017).

Також, для багатокритеріальної педагогічної характеристики інноваційної діяльності спеціаліста використовують кількісні та якісні параметри різних ознак інновацій (табл. 1):

Таблиця 1.

Параметри педагогічного аналізу інноваційної діяльності

Ознака	Параметри
1. Рівень новизни	Глибокий рівень – інновація не має прикладних і теоретичних аналогів Середній рівень – інновація доповнює, удосконалює чи поліпшує усталені елементи освітньої системи або педагогічної практики Поверховий рівень – пропозиція не містить нового або орієнтована на застосування готових розробок в іншій сфері (група, освітній заклад, район, місто тощо)
2. Масштаб застосування	Міжнародний Державний Регіональний Місцевий (секція, ВНЗ, група, курс, окремі вихованці тощо)
3. Об'єкти інновації	Зміст навчання Методика навчання Методика виховання Управління освітою
4. Прогноз існування інновації	До двох років Від двох до п'яти років Понад п'ять років
5. Наукове обґрунтування інновації	Наявність теоретичного обґрунтування Наявність емпіричного матеріалу Недостатнє наукове обґрунтування
6. Готовність педагога до впровадження інновацій	Висока Середня Низька
7. Інформаційно-методична забезпеченість інновації	Наявність методичного забезпечення Слабка забезпеченість (незабезпеченість) методичними матеріалами

Такі ознаки інновації можна використовувати як для самооцінки, так і для оцінювання педагогічної діяльності спеціально створеними експертними групами (Мойсеюк, 2003).

Інноваційну діяльність можна визначити як цілеспрямоване перетворення його колективом педагогічної системи з метою поліпшення її здатності досягати якісно більш високих результатів освіти. Введення інноваційних процесів може бути стихійним, епізодичним, а може бути планомірним та систематичним.

Результати досліджень науковців сучасності свідчать, що саме інноваційна діяльність ініціює та забезпечує модернізацію освітнього процесу, здійснюваного педагогічним колективом. Тому що активне впровадження інновацій здатне змінити професійний вигляд педагога, озброїти його новими педагогічними технологіями, способами й засобами, покликаними зацікавити студента, зробити його суб'єктом власного розвитку, а повноцінним соціально-педагогічним інститутом соціуму.

Зрозуміло, при комплексній роботі з освоєння нововведень можна досягти великих результатів. Це призводить до ускладнення завдань управління установою і породжує потребу в нових, науково-обґрунтованих способах їх вирішення. Адаже при комплексному, системному розвитку необхідна висока інноваційна активність педагогічного колективу. Однак, як показує практика, педагоги не завжди охоче беруть участь в інноваційному процесі, частіше демонструючи опір при впровадженні нововведення. Загальна мета інноваційної діяльності – поліпшення здатності педагогічної системи технічному досягати якісно більш високих результатів освіти.

Подальшим напрямом роботи за темою буде узагальнення регіонального досвіду організації впровадження процесу управління інноваційно-педагогічної діяльності здобувачів вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт».

Список використаної літератури

1. Аузіна М. О. *Інноваційні процеси в освіті* : навч. посібник. Львів: ЛБІ НБУ, 2003. 130 с. **2. Джерело** педагогічної майстерності. *Інноваційний освітній простір Харківщини*: науково-методичний журнал. Випуск №1(38). Харків: ХОНМІБО, 2007. 132 с. **3. Дичківська І. М.** *Інноваційні педагогічні технології*. Київ : Академвидав, 2012. 349 с. **4. Закон** України «Про інноваційну діяльність» від 4 липня 2002 р. № 40-VI (із змінами). **5. Мойсеюк Н. Є.** *Педагогіка* : навч. посіб. Київ, 2003. 615 с. **6. Наказ** Міністерства освіти і науки України «Про затвердження Положення про порядок здійснення інноваційної освітньої діяльності» від 7 листопада 2000 р. №522. **7. Науково-методичний супровід впровадження освітніх інноваційних процесів у регіоні / за заг. ред. Л. Д. Покроєвої.** Харків : ХОНМІБО, 2007. 96 с. **8. Отравенко О. В.** *Інноваційні технології як засіб модернізації якісної підготовки майбутніх учителів фізичної культури.* *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка* № 3(308), Квітень 2017. С. 55-62.

References

1. **Auzina, M. O.** (2003). Innovatsiini protsesy v osviti: navch. posibnyk [Innovation processes in education]. Lviv: LBI NBU [in Ukrainian].
2. **Dzherelo** pedahohichnoi maisternosti [Source of pedagogical skills]. (2007). Innovatsiinyi osvittii prostir Kharkivshchyny: naukovo-metodychnyi zhurnal – Innovative educational space of Kharkiv region: scientific and methodological journal. Vyp. 1(38). Kharkiv: KhONMIBO [in Ukrainian].
3. **Dychkivska, I. M.** (2012). Innovatsiini pedahohichni tekhnolohii [Innovative pedagogical technologies]. Kyiv: Akademvydav [in Ukrainian].
4. **Zakon** Ukrainy «Pro innovatsiinu diialnist» vid 4 lystopada 2002 r. №40-VI (iz zminamy) [Law of Ukraine "On Innovation Activities" of July 4, 2002. No. 40-VI (as amended)] [in Ukrainian].
5. **Moiseiuk, N. Ye.** (2003). Pedahohika: navch. posib. [Pedagogy]. Kyiv [in Ukrainian].
6. **Nakaz** Ministerstva osvity i nauky Ukrainy „Pro zatverdzhennia Polozhennia pro poriadok zdiisnennia innovatsiinoi osvittnoi diialnosti” vid 7 lystopada 2000 r. №522 [Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine "On Approval of the Regulations on the Procedure of Innovative Educational Activity" of November 7, 2000 No. 522] [in Ukrainian].
7. **Naukovo-metodychnyi** suprovod uprovadzhennia osvittikh innovatsiinykh protsesiv u rehioni / za zah. red. L. D. Pokroievoi [Scientific and methodological support of introduction of educational innovative processes in the region]. (2007). Kharkiv: KhONMIBO [in Ukrainian].
8. **Otravenko, O. V.** (2017). Innovatsiini tekhnolohii yak zasib modernizatsii yakisnoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury [Innovative technologies as a means of modernizing the qualitative training of future teachers of physical culture]. Visnyk LNU imeni Tarasa Shevchenka – Bulletin of Taras Shevchenko Lugansk National University, 3(308), 55-62 [in Ukrainian].

Гадючко О. С. Сутність управління інноваційно-педагогічною діяльністю здобувачів вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт»

У статті розкрито в особливості управління інноваційно-педагогічною діяльністю здобувачів вищої освіти. Адже в рамках інноваційної стратегії закладу вищої освіти суттєво зростає роль педагога як безпосереднього учасника всіх перетворень. Його інноваційна діяльність стає обов'язковим компонентом особистої педагогічної системи і набуває дослідний характер. Це передбачає переоцінку педагогом своєї професійної діяльності, вихід за межі традиційної виконавської діяльності і зміну її на проблемно-пошукову, рефлексивно-аналітичну, що відповідає запитам суспільства і створює умови для самовдосконалення особистості. У педагогічному колективі зростає потреба в новому педагогічному знанні, зміні освітніх і соціальних функцій педагога. Для підвищення цієї активності необхідно знайти механізми стимулювання, тобто підвищити мотивацію до оновлення системи освіти студентів через включення фахівців у інноваційну діяльність.

Керівнику закладу вищої освіти необхідно вибудувати весь процес так, щоб педагоги, закінчивши впровадження однієї інновації і переведе її в повсякденну рутинну роботу, прагнули до нової. Та не менш важливим є готовність самого керівника до інноваційної діяльності.

Говорячи про інноваційну діяльність, нам необхідно пам'ятати в першу чергу про безпеку для студентів, так як серед численних факторів, що впливають на показники стану здоров'я та захворюваності, фактори освітнього середовища складають до 30%. До цих факторів ризику можна віднести ускладнення освітніх стандартів, що веде до перевантаження студентів, збільшення часу роботи з комп'ютерами при недотриманні гігієнічних вимог, соціально-економічні умови життя.

Сьогодні мало дати вихованцям систематизовані знання, відповідні вміння та навички, необхідні для їх подальшого успішного навчання в закладі вищої освіти. Не менш важливо навчити їх ставити та досягати мети, діяти нестандартно. А для цього потрібен новий педагог, який уміє мислити креативно, застосовувати в навчанні нестандартні підходи, стрімко саморозвиватися, приймати нововведення як даність. Його розвиток передбачає необоротна, спрямована, закономірна зміна мотивації, тобто сукупності внутрішніх і зовнішніх рушійних сил, які спонукають людину до діяльності, задають їй межі, форми, надають їй спрямованість, орієнтовану на досягнення певних цілей. А також розуміння необхідності якісних змін в ціннісних орієнтаціях, цілях, умовах, змісті, засобах і методах, формах організації навчально-виховного, управлінського та ін. Процесів, соціально-психологічної структури, завдяки яким педагог набуває здатності досягати більш високих, ніж раніше, результатів освіти. Даний процес реалізується завдяки активному освоєнню інноваційної діяльності.

Ключові слова: управління, інновації, заклад вищої освіти, навчально-виховний процес.

Гадючко А. С. Сущность управления инновационно-педагогической деятельностью соискателей высшего образования специальности «Физическая культура и спорт»

В статье раскрыто в особенности управления инновационно-педагогической деятельностью соискателей высшего образования. Ведь в рамках инновационной стратегии учреждения высшего образования существенно возрастает роль педагога как непосредственного участника всех преобразований. Его инновационная деятельность становится обязательным компонентом личной педагогической системы и приобретает исследовательский характер. Это предполагает переоценку педагогом своей профессиональной деятельности, выход за пределы традиционной исполнительской деятельности и изменение ее на проблемно-поисковую, рефлексивно-аналитическую, что соответствует запросам общества и создает условия для самосовершенствования личности. В педагогическом коллективе возрастает потребность в новом

педагогическом знании, изменении образовательных и социальных функций педагога. Для повышения этой активности необходимо найти механизмы стимулирования, то есть повысить мотивацию к обновлению системы образования студентов через включение специалистов в инновационную деятельность.

Руководителю учреждения высшего образования необходимо выстроить весь процесс так, чтобы педагоги, закончив внедрения одной инновации и переведет ее в повседневную рутинную работу, стремились к новой. Но не менее важным является готовность самого руководителя к инновационной деятельности.

Говоря об инновационной деятельности, нам необходимо помнить в первую очередь о безопасности для студентов, так как среди многочисленных факторов, влияющих на показатели состояния здоровья и заболеваемости, факторы образовательной среды составляют до 30%. К этим факторам риска можно отнести осложнения образовательных стандартов, ведет к перегрузке студентов, увеличение времени работы с компьютерами при несоблюдении гигиенических требований, социально-экономические условия жизни.

Сегодня мало дать воспитанникам систематизированные знания, соответствующие умения и навыки, необходимые для их дальнейшего успешного обучения в заведении высшего образования. Не менее важно научить их ставить и достигать цели, действовать нестандартно. А для этого нужен новый педагог, умеющий мыслить креативно, применять в обучении нестандартные подходы, стремительно саморазвитию, принимать нововведения как данность. Его развитие предполагает необратимое, направленное, закономерное изменение мотивации, то есть совокупности внутренних и внешних движущих сил, которые побуждают человека к деятельности, задают ее границы, формы, придают ей направленность, ориентированную на достижение определенных целей. А также понимание необходимости качественных изменений в ценностных ориентациях, целях, условиях, содержании, средствах и методах, формах организации учебно-воспитательного, управленческого и др. Процессов, социально-психологической структуре, благодаря которым педагог приобретает способность достигать более высоких, чем ранее, результатов образования. Данный процесс реализуется благодаря активному освоению инновационной деятельности.

Ключевые слова: управление, инновации, учреждение высшего образования, учебно-воспитательный процесс.

Gadyuchko O. The Essence of the Management of Innovative and Pedagogical Activities of Applicants for Higher Education in the Specialty «Physical Culture and Sport»

The article reveals in particular the management of innovative and educational activities of applicants for higher education. Indeed, in the framework of the innovation strategy of the institution of higher education, the

role of the teacher as a direct participant in all transformations increases substantially. His innovative activity becomes an obligatory component of his personal pedagogical system and acquires a research character. This implies the teacher's reassessment of his professional activities, going beyond the traditional performing activities and changing it to problem-searching, reflexive-analytical, which meets the needs of society and creates conditions for self-improvement of the individual. In the pedagogical team, there is a growing need for new pedagogical knowledge, a change in the educational and social functions of the teacher. To increase this activity, it is necessary to find incentive mechanisms, that is, to increase the motivation to update the education system of students through the inclusion of specialists in innovative activities.

The head of an institution of higher education needs to build the whole process so that teachers, having completed the introduction of one innovation and will translate it into daily routine work, strive for a new one. But no less important is the willingness of the leader to innovate.

Speaking about innovation, we need to remember, first of all, about safety for students, since among the many factors that influence the indicators of health and morbidity, factors of the educational environment are up to 30%. These risk factors can be attributed to the complications of educational standards, leading to an overload of students, an increase in working hours with computers with non-observance of hygienic requirements, social and economic living conditions.

Today it is not enough to give pupils systematized knowledge, relevant skills and abilities necessary for their further successful training in a higher education institution. It is equally important to teach them to set and achieve goals, to act outside the box. And for this you need a new teacher who is able to think creatively, to use non-standard approaches in teaching, to rapidly develop, to take innovations for granted. Its development implies an irreversible, directed, regular change in motivation, that is, the totality of internal and external driving forces that induce a person to activity, set its boundaries, forms, give it direction, focused on achieving certain goals. As well as an understanding of the need for qualitative changes in value orientations, goals, conditions, content, means and methods, forms of organizing educational, managerial and other processes, socio-psychological structure, thanks to which the teacher acquires the ability to achieve higher than previously results education. This process is implemented through the active development of innovation.

Key words: management, innovation, institution of higher education, educational process.

Стаття надійшла до редакції 18.03.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

Рецензент – д.п.н., доц. Бабич В. І.

УДК 37.07

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-118-125

Рикун Ксенія Андріївна,

аспірант ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Старобільськ, Україна.

sneaking.jaguar@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-8534-1469>

Мазін Василь Миколайович,

доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри управління фізичною культурою та спортом Запорізького національного технічного університету, м. Запоріжжя, Україна.

nivis73@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-5247-1507>

ДО ПРОБЛЕМИ УПРАВЛІННЯ РОБОТОЮ З БАТЬКАМИ У ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ

На сьогодні дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ) забезпечують розвиток здібностей вихованців в обраному виді спорту, а також створення необхідних умов для їхнього гармонійного виховання та фізичного розвитку.

У силу стрімких змін соціальних парадигм, система ДЮСШ сьогодні стикається з рядом проблем організаційного та нормативного плану та потребує орієнтирів для подальшого розвитку.

Одним з проблемних питань діяльності ДЮСШ є робота з батьками, увага до якої з боку науковців є недостатньою.

Теоретичне підґрунтя для наукового розуміння закономірностей роботи з батьками вихованців ДЮСШ закладено у працях Baumrind, 1967; Буздуган, 2014; Демиденко, 2010; Довженко, 2016; Downward & Hallmann & Pawlowski, 2014; Казакової, 2009; Кравченко, 2012; Ольхової-Марчук, 2009; Harwood & Knight & Berrow, 2017; Цуркан, 2014, у яких розкриті засади парентології – галузі знань з виховання батьків.

У контексті упорядкування взаємовідносин між адміністраціями, тренерами та батьками у позашкільних навчальних закладах спортивного профілю звертають увагу наукові праці, присвячені вивченню педагогічного потенціалу спортивної діяльності з визначенням засад роботи тренерів-викладачів з батьками (Abrams, 2002; Бережна, 2012; Blom & Visek & Harris, 2013; Гасанов, 2013; Gilbert & Hamel, 2011; Elliott 2014; Jowett & Timson-Katchis, 2005; Завальнюк 2015; Keegan & Spray & Harwood & Lavalley, 2010; Knight & Harwood, 2009; Костіхіна, 2013; Кузнецова, 2008; Qurban & Siddique & Wang, 2018; Lisinskiene & Sukys, 2014; Мазін, 2014; Merkel, 2013; Strandbua & Stefansenb & Smetteb &

Sandvika, 2019; Smoll & Cumming & Smith, 2011; Strachen, 2011; Ross & Mallett & Parkes, 2015; Ferreira & Armstrong, 2002; Harwood, 2011; Holden & Forester & Keshock & Pugh, 2015; Strachen, 2011).

Аналіз праць цих авторів засвідчив необхідність, за думкою авторів, ідеальних взаємовідносин між учасниками спортивно-педагогічного процесу, що дадуть змогу сформувати у юних спортсменів уявлення про ідеальні норми соціальної дії та взаємодії шляхом створення моделі організації сумісної роботи з батьками, спрямованої на досягнення виховних завдань спортивної діяльності.

Певні аспекти роботи з батьками також відображаються у посадових інструкціях, планах та програмах виховної роботи, методичних розробках тренерів, звітах керівників ДЮСШ.

Утім, у науковому дискурсі з тематики взаємодії з батьками у системі ДЮСШ спостерігаємо обмаль перевірених практикою висновків, які б пройшли пролонговану експериментальну експертизу та дали б надійні алгоритми виконання запропонованих нами шляхів вирішення проблеми.

Особливим аспектом названої проблеми є виявлення реальних суперечностей між задекларованими завданням ДЮСШ та реальним станом справ, розв'язання яких зробить роботу з батьками вихованців ДЮСШ цілеспрямованою та результативною.

Зважаючи на сказане, нами проведено дослідження, мета якого виявлення суперечностей в управлінні діяльності ДЮСШ, що стосуються участі батьків у навчально-тренувальному процесі.

У процесі дослідження виконувалися такі **завдання**: аналіз наукових джерел з метою визначення суспільних запитів, очікувань суб'єктів навчально-тренувального процесу; їхнє зіставлення з метою формулювання суперечностей.

Як виховний соціальний інститут, дитячо-юнацький спорт має свою ярко виражену специфіку, що пов'язана, перш за все, із ведучою роллю у ньому змагальної та тренувальної діяльності, які мають свої особливості. Вони роблять виховання в ДЮСШ різко відмінним від аналогічного процесу в інших закладах системи позашкільної освіти.

Очевидно, що виховна система ДЮСШ є системою складною. До її складу входить ряд підсистем ієрархічно нижчого рівню, якими виступають окремі навчально-тренувальні групи на чолі із тренером-викладачем.

Зміни виховної системи можуть носити як позитивний (у такому разі будемо говорити про її розвиток), так і негативний (у цьому разі мова йде про деградацію) характер.

Спираючись на положення теорії систем які описує Н. Боритко, відмітимо, що виховна система ДЮСШ представляє собою систему динамічну, що знаходиться у постійній взаємодії з зовнішнім середовищем, а також змінюється під впливом дій її суб'єктів.

При вивченні наукових джерел нами було виявлено, що складності в управлінні батьками у ДЮСШ пов'язані, насамперед, у різному

ставленні суб'єктів навчально-тренувального процесу (тренерів-викладачів, адміністрації ДЮСШ, а також вихованців та їхніх батьків) до його цільових орієнтирів і результатів.

З метою встановлення цих розбіжностей ми провели аналіз наукової літератури, а також педагогічного досвіду ряду ДЮСШ м. Запоріжжя.

Результатом аналізу наукових джерел, спрямованого на виявлення суспільних очікувань щодо результатів діяльності ДЮСШ стало формулювання декількох положень. Зокрема, констатовано, що суспільства очікує:

- задоволення потреби кожної людини у духовному та фізичному здоров'ї з боку держави (Конституція, Закон України про охорону здоров'я (1993));
- сформованість світогляду та цінностей, завдяки чому юні спортсмени стануть достойними людьми;
- укріплення національної ідентичності за рахунок підготовки кращих спортсменів до виступу на міжнародних змаганнях.

Для виявлення особистісних очікувань суб'єктів навчально-тренувального процесу, пов'язаних із організацією навчально-тренувального процесу, було проведено усне опитування тренерів-викладачів (n=10), батьків (n=12), представників адміністрації ДЮСШ (n=4).

Узагальнення даних проведеного емпіричного дослідження дозволило констатувати наступне.

Батьки очікують, забезпечення достойних матеріальних умов для збереження та забезпечення здоров'я юних спортсменів. При цьому частина батьків очікує самореалізацію через посередника-дитину. Інша частина батьків очікує перекладання відповідальності за виховання дітей на соціальні інституції.

Щодо тренерів, то їхні очікування можуть бути зведені до таких положень.

У частині тренерів на перше місце виходить професійна самореалізація на тлі сталості професійних функцій та світоглядних орієнтирів. При цьому у деяких з них така професійна самореалізація має досягатися будь-якою ціною.

Важливе місце серед очікувань тренерів посідає потреба у визнанні з боку соціуму вихованців та батьків, а також адекватній винагороді власної праці для матеріальному забезпеченні своєї життєдіяльності.

Представники адміністрації перш за все очікують від організаційних дій забезпечення відповідності діяльності ДЮСШ нормативам, а також забезпечення стабільності діяльності організації.

Серед недоліків, на які вказують батьки, тренери, представники адміністрації – недостатнє матеріальне забезпечення навчально-тренувального процесу з боку держави.

У той же час, тренери основним недоліком вважають низьку заробітну платню, яка не дозволяє забезпечувати їм задовольняти базові

потреби. Також вони вказують на відсутність розуміння своїх дій з боку батьків та створення ними конфліктних ситуацій.

Батьки та тренери серед недоліків відзначають байдуже відношення адміністрацій та тренерів ДЮСШ до розвитку своїх організацій; нестабільність і плинність контингенту вихованців ДЮСШ.

Виявлення вищеописаних недоліків дозволяє сформулювати наступні суперечності між:

- очікуваннями суспільства щодо необхідних потреб, в яких здійснюється спортивна діяльність та наявними матеріальними умовами навчально-тренувального процесу;
- очікуваннями суспільства до цінностей, світосприйняття вихованців та світоглядними орієнтирами тренерів-викладачів;
- очікуванням з боку батьків щодо самореалізації через посередника-дитину та байдужим відношенням адміністрацій (і, подекуди тренерів) до розвитку потенціалу вихованців;
- потребою у професійній самореалізації тренерів та нестабільністю і плинністю контингенту вихованців ДЮСШ;
- потребами тренерів в адекватній винагороді власної праці та низькою заробітною платнею, яка не дозволяє тренерам задовольняти базові потреби;
- очікуваннями тренерів та батьків щодо результатів навчально-тренувального процесу;
- потребою тренерів-викладачів у визнанні їх роботи з боку батьків і соціуму та плинністю контингенту вихованців ДЮСШ;
- орієнтацією адміністрацій ДЮСШ на забезпечення стабільності діяльності організації та відсутністю розуміння цього з боку тренерів та батьків (з чим пов'язано періодичне створення ними конфліктних ситуацій).

Названі суперечності лежать в основі того, що взаємодія адміністрації, тренерів та батьків, які у сукупності мають створювати єдину тримірну систему, спрямовану на виховання, розвиток здібностей та фізичне удосконалення юних спортсменів, часто має випадковий, а інколи й шкідливий характер.

В останньому випадку заняття спортом не досягають задекларованих у Положенні про ДЮСШ цільових орієнтирів, а також залишають негативні спогади у юних спортсменів.

Подолання такого стану речей можливо у разі підвищення ефективності роботи з батьками, через розроблення і впровадження відповідних методичних рекомендацій для тренерів та адміністрацій ДЮСШ, а також проведення для них просвітницької роботи, спрямованої на розуміння сутності процесу управління роботою з батьками.

Тема подальшого дослідження – аналіз наукових джерел з проблематики управління роботи з батьками у дитячих юнацьких спортивних школах.

Список використаної літератури

1. **Gilbert W.**, Hamel T. Enhancing Coach-Parent Relationships in Youth Sport: Increasing Harmony and Minimizing Hassle. *A commentary. International Journal of Sport Science and Coaching*. Number 6, 2011. PP.37-42.
2. **Downward P.**, Hallmann K., Pawlowski T. Assessing Parental Impact on the Sports Participation of Children: A Socio-Economic Analysis of The UK. *European Journal of Sport Science*. Vol. 14, Number 1, 2014. PP.84-90.
3. **Elliott K.** It's Sort of Hard to Draw the Line. Parental Influence in The Junior Australian Football Experience: The Voices of Children, Parents and Coaches. *Dissertation. Faculty of Education, Humanities and Law. Flinders University. School of Education*. March 2014.
4. **Keegan R.**, Spray C., Harwood C., Lavalley D. The Motivational Atmosphere in Youth Sport: Coach, Parent, and Peer Influences on Motivation in Specializing Sport Participants. *Journal of Applied Sport Psychology*. Vol. 22: Number 1, 2010. PP.87 – 105.
5. **Knight C.**, Harwood C. Exploring Parent-Related Coaching Stressors in British Tennis: A Developmental Investigation. *International Journal of Sports Science and Coaching*. Number 4, 2009. PP.545-565.
6. **Lisinkene A.**, Sukys S. The athlete triangle: Coach, Athlete and Parents as an Educational System. *Global Journal of Sociology*, Number 4(2), 2014. PP.46-51.
7. **Ross A.** Mallett C. Parkes J. The Influence of Parent Sport Behaviours on Children's Development: Youth Coach and Administrator Perspectives. *International Journal of Sports Science & Coaching* Volume 10 Number 4, 2015. PP.605-621.
8. **Smoll F.** Cumming S. Smith R. Enhancing Coach-Parent Relationships in Youth Sport: Increasing Harmony and Minimizing Hassle. *International Journal of Sport Science and Coaching*. Number 6, 2011. PP.13-26.
9. **Strachen, L.** Enhancing Coach-Parent Relationships in Youth Sport: Increasing Harmony and Minimizing Hassle. A Commentary. *International Journal of Sport Science and Coaching*. Number 6, 2011. PP.47-48.
10. **Ferreira M.**, Armstrong K. An Investigation of the Relationship Between Parents' Causal Attributions of Youth Soccer Dropout, Time in Soccer Organisation, Affect Towards Soccer and Soccer Organisation, and Post-Soccer Dropout Behaviour. *Sport Management Review*. Vol. 5(2), November 2002, PP. 149-178.
11. **Harwood C.** Enhancing Coach-Parent Relationships in Youth Sport: Increasing Harmony and Minimizing Hassle. A Commentary. *International Journal of Sport Science and Coaching*. Number 6, 2011. PP.61-64.
12. **Holden S.**, Forester B., Keshock C., Pugh S. How to Effectively Manage Coach, Parent, and Player Relationships. *Pugh The Sport Journal*. June 29, 2015. PP.1–13.

References

1. **Gilbert, W.**, Hamel, T. (2011). Enhancing Soach-Parent Relationships in Youth Sport: Increasing Harmony and Minimizing Hassle. A commentary. *International Journal of Sport Science and Coaching*. Number 6. PP. 37-42 [in English].
2. **Downward, P.**, Hallmann K., Pawlowski T. (2014). Assessing Parental Impact on the Sports Participation of Children: A Socio-

Economic Analysis of The UK. *European Journal of Sport Science*. Vol. 14, Number 1. PP. 84-90. [in English].

3. Elliott, K. (2014). Its Sort of Hard to Draw the Line. Parental Influence in The Junior Australian Football Experience: The Voices of Children, Parents and Coaches. Dissertation. Faculty of Education, Humanities and Law. Flinders University. School of Education. March 2014 [in English].

4. Keegan, R., Spray C., Harwood C., Lavallee D. (2010). The Motivational Atmosphere in Youth Sport: Coach, Parent, and Peer Influences on Motivation in Specializing Sport Participants. *Journal of Applied Sport Psychology*. Vol. 22: Number 1. PP. 87-105 [in English].

5. Knight, C., Harwood C. (2009). Exploring Parent-Related Coaching Stressors in British Tennis: A Developmental Investigation. *International Journal of Sports Science and Coaching*. Number 4. PP. 545-565 [in English].

6. Lisinkene, A., Sukys S. (2014) The athlete triangle: Coach, Athlete and Parents as an Educational System. *Global Journal of Sociology*, Number 4(2). PP. 46-51 [in English].

7. Ross, A. Mallett C. Parkes J. (2015). The Influence of Parent Sport Behaviours on Children's Development: Youth Coach and Administrator Perspectives. *International Journal of Sports Science & Coaching*. Volume 10. Number 4. PP. 605-621 [in English].

8. Smoll, F. Cumming S. Smith R. (2011). Enhancing Coach-Parent Relationships in Youth Sport: Increasing Harmony and Minimizing Hassle. *International Journal of Sport Science and Coaching*. Number 6. PP. 13-26 [in English].

9. Strachen, L. (2011). Enhancing Coach-Parent Relationships in Youth Sport: Increasing Harmony and Minimizing Hassle. A Commentary. *International Journal of Sport Science and Coaching*. Number 6. PP. 47-48 [in English].

10. Ferreira, M., Armstrong K. (2002). An Investigation of the Relationship Between Parents' Causal Attributions of Youth Soccer Dropout, Time in Soccer Organisation, Affect Towards Soccer and Soccer Organisation, and Post-Soccer Dropout Behaviour. *Sport Management Review*. Vol. 5(2). PP. 149-178 [in English].

11. Harwood, C. (2011). Enhancing Coach-Parent Relationships in Youth Sport: Increasing Harmony and Minimizing Hassle. A Commentary. *International Journal of Sport Science and Coaching*. Number 6. PP. 61-64 [in English].

12. Holden, S., Forester B., Keshock C., Pugh S. (2015). How to Effectively Manage Coach, Parent, and Player Relationships. *Pugh The Sport Journal*. June 29. PP. 1-13 [in English].

Рикун К. А., Мазін В. М. До проблеми управління роботою з батьками у дитячо-юнацьких спортивних школах

Обґрунтована актуальність проблеми управління роботою з батьками у дитячо-юнацьких спортивних школах. У силу стрімких змін соціальних парадигм, система дитячих юнацьких спортивних шкіл сьогодні стикається з рядом проблем організаційного та нормативного плану та потребує орієнтирів для подальшого розвитку. Сформульовано проблему управління роботою з батьками у дитячих юнацьких спортивних школах, де її особливим аспектом є виявлення реальних суперечностей між задекларованими завданнями ДЮСШ та реальним

станом справ, розв'язання яких зробить роботу з батьками вихованців цілеспрямованою та результативною. Представлено аналіз наукових джерел, в якому нами було виявлено, що складності в управлінні батьками у ДЮСШ пов'язані у різному ставленні суб'єктів навчально-тренувального процесу до його цільових орієнтирів і результатів. Названі суперечності лежать в основі взаємодії адміністрації, тренерів та батьків, які у сукупності мають створювати єдину тримірну систему, спрямовану на виховання, розвиток здібностей та фізичне удосконалення юних спортсменів, часто має випадковий, а інколи й шкідливий характер. Подолання такого стану речей можливо розробленням і впровадженням відповідних методичних рекомендацій для тренерів та адміністрацій ДЮСШ та проведення для них просвітницької роботи. Перспективним напрямком дослідження вважаємо продовження аналізу літературних джерел в управлінні роботою з батьками в дитячих юнацьких спортивних школах. Це допоможе більш ретельно визначити теоретичні основи методичних рекомендацій щодо процесу взаємодії учасників навчально-тренувальної роботи у ДЮСШ.

Ключові слова: управління, адміністрації, тренер, батьки.

Рыкун К. А., Мазин В. Н. К проблеме управления работой с родителями в детско-юношеских спортивных школах

Обоснована актуальность проблемы управления работой с родителями в детско-юношеских спортивных школах. В силу стремительных изменений социальных парадигм, система детских юношеских спортивных школ сегодня сталкивается с рядом проблем организационного и нормативного плана и требует ориентиров для дальнейшего развития. Сформулирована проблема управления работой с родителями в детских юношеских спортивных школах, где ее особым аспектом является выявление реальных противоречий между декларируемыми задачами ДЮСШ и реальным положением дел, решение которых сделает работу с родителями воспитанников целенаправленной и результативной. Представлен анализ научных источников, в котором нами было выявлено, что сложности в управлении родителями в ДЮСШ связанные в разном отношении субъектов учебно-тренировочного процесса к его целевым ориентирам и результатам. Названные противоречия лежат в основе взаимодействия администрации, тренеров и родителей, которые в совокупности должны создавать единую трехмерную систему, часто носит случайный, а иногда и вредный характер. Преодоление такого положения вещей возможно разработкой и внедрением соответствующих методических рекомендаций для тренеров и администрацией ДЮСШ и проведения для них просветительской работы.

Перспективным направлением исследования считаем продолжение анализа литературных источников в управлении работой с родителями в детских юношеских спортивных школах. Это поможет более тщательно

определить теоретические основы методических рекомендаций относительно процесса взаимодействия участников учебно-тренировочной работы в системе ДЮСШ.

Ключевые слова: управление, администрации, тренер, родители.

Rykun K., Mazin V. Setting Up the Problem of Organizing the Educational Process in the Groups of Initial Training in the Sport Youth School

The urgency of the problem of managing work with parents in Youth Sports Schools is substantiated. Due to the rapid changes in social paradigms, the Sport Youth Schools today faces a number of the problems and requires guidance for further development. The problem of managing work with parents in Youth Sports Schools is formulated. It is particular aspect the identification of real contradictions between the declared tasks of the Youth Sport School and the real state of affairs, the solution of which could make the work with parents of pupils focused and productive.

The analysis of scientific sources is presented, in which we have revealed that the difficulties in managing parents in Youth Sports School are related in different respects to the subjects of the training process to its targets and results. These contradictions underlie the interaction of the administration, coaches and parents, which together must create a single three-dimensional system, often of a random and sometimes harmful nature. Overcoming this state of affairs is possible by developing and implementing appropriate guidelines for trainers and the administration of the Youth Sports School and conducting educational work for them. We regard the continuation of the analysis of literary sources in the management of work with parents in Youth Sports Schools as a promising area of research.

This can help to more thoroughly determine the theoretical foundations of the methodological recommendations regarding the process of interaction of the participants in the training work in the Youth Sports Schools System.

Key words: management, administration, coach, parents.

Стаття надійшла до редакції 15.04.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

Рецензент – д.п.н., проф. Сушенко А. В.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

УДК 37.016:796.412

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-126-133

Афтимичук Ольга Евгеньевна,

доктор педагогических наук, профессор Государственного университета
физического воспитания и спорта Республики Молдова, Кишинэу,
Молдова.

aftolig@mail.ru

<http://orcid.org/0000-0003-4632-0651>

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ СИЛОВЫМ ФИТНЕССОМ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ

Во всех видах спорта, где превалирует силовое развитие двигательных способностей, существуют возрастные ограничения для тренировочных занятий детей и подростков. Это связано с их анатомо-физиологическим развитием, которое еще не готово противостоять нагрузкам силовой тренировки.

Считается, что детям до 14-16 лет не рекомендуется заниматься силовым фитнесом, поскольку их тело еще не сформировано, а кости недостаточно крепки для поднятия тяжестей (Солодков & Сологуб, 2005).

До этого возраста детям рекомендованы занятия спортивными играми, легкой атлетикой, где можно развивать общую выносливость, а также занятия гимнастикой для развития всех частей тела. Упражнения на развитие силовой выносливости должны заключаться в преодолении собственного веса.

Позже, когда организм начинает созревать, можно приступать к силовым тренировкам. Однако следует учитывать, что при этом много времени надо потратить на разучивание упражнений для правильного их исполнения, поскольку от этого будет зависеть как эффект тренировочного занятия, так и риск получения травмы (Афтимичук, 2018). На этом этапе необходимо использовать легкие снаряды и выполнять сравнительно большее количество повторений.

Однако, на сегодняшний день, в век акселерации, специалисты (Овчинникова, 2012; Подковырин, 2016; Путилина, 2012) полагают, что заниматься на тренажерах дети могут с 13-14 лет и не более чем 2-3 раз в неделю. Тренировка должна продолжаться не больше часа, однако, если ребенок, кроме этого, еще занимается другим видом спорта, то занятие на тренажерах не должно превышать 45 минут.

Период с 12-17 лет отличается интенсивным развитием организма

подростка, когда скелет активно растет, укрепляется опорно-двигательный аппарат, постепенно увеличивается мышечная масса. При этом наблюдается некоторое отставание развития сердечно-сосудистой системы, что и является важнейшим фактором в выборе правильной технологии силовой подготовки подростков и юношей, основывающейся постулате – не навредить, что предполагает предотвращение избыточных физических, психологических нагрузок, которые могут послужить причиной негативных изменений в организме.

В юношеском возрасте в период полового созревания, обусловленного большими изменениями в эндокринной и нервной системах, активно усиливается секреция гормонов (Смирнов & Дубровский, 2002). Мужской половой гормон – тестостерон оказывает большое влияние на рост мышц. Поэтому подростки и юноши в 13-16 лет имеют благоприятные биологические возможности для наращивания мышечной массы и развития силы. В этом возрасте важным является создание функциональной основы для силовых нагрузок, для возможности использования упражнений с отягощениями в будущем.

Достижение этой цели преследует решения следующих *задач* (Курысь, 2004):

1 – формирование достаточно прочного мышечного корсета туловища и основных суставных сочленений;

2 – создание благоприятных условий для формирования опорно-связочного аппарата, а также для развития сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

При этом следует помнить о двух основных *ограничениях* в процессе силовой подготовки:

- большие отягощения, которые могут отрицательно воздействовать на формирующийся позвоночник и вызвать паховые грыжи (жим сидя или стоя, приседания со штангой, но возможно выполнение этих упражнений лежа);

- упражнения с большим натуживанием, которые нежелательны для растущего организма, сопровождаются одновременным сокращением грудобрюшной преграды и брюшных мышц; в результате повышается внутрибрюшное давление (подъема штанги). К тому же, самой распространенной ошибкой при выполнении упражнений с сопротивлением является задержка дыхания, которая ведет к повышению внутричерепного давления. Элемент натуживания особенно опасен для гипертоников, сердечников и для тех, у кого есть проблемы со зрением, поскольку повышается и внутриглазное давление, которое может способствовать отслойке сетчатки (Макарова, 2009).

Для растущего организма подростка полезны базовые силовые упражнения – упражнения с собственным весом: подтягивания, отжимания. Исходными позициями для силовой тренировки юношей должны быть упражнения с малыми отягощениями с постепенным переходом к применению отягощений средней мощности – 40-60% от максимальной.

К тому же, целенаправленная силовая подготовка подростков и юношей возможна после достаточно полноценной по времени, содержанию и результату общей физической подготовки. Силовые упражнения юношей не должны быть направлены на развитие максимальной силы, а также скорости ее развития.

Для девушек силовая тренировка в большей степени решает задачи:

- повышения общего функционального уровня организма;
- улучшения работоспособности;
- коррекции фигуры.

Планируя силовую тренировку, необходимо учитывать отличительные особенности женского организма. Согласно морфофункциональному развитию женщины, мышцы ее тела составляют 30-35% (у мужчин – 40-47%). Связано это с тем, что гормональные особенности женского организма, в отличие от мужского, способствуют замедлению роста мышечной массы. В отличие от юношей, девушки на 2-4 года быстрее достигают своих возрастных психофизических кондиций, что связано с более быстрым половым созреванием.

При подборе упражнений силовой направленности, следует учитывать, что девушки обладают более высокой гибкостью, пластичностью. Они лучше переносят нагрузки и быстрее восстанавливаются. Подбирая отягощения, также следует учитывать и то обстоятельство, что абсолютные силовые показатели женщин существенно ниже, чем у мужчин (60-80% от силы мужчин) (Курьсь, 2004).

Очень важно при планировании силовых тренировок принимать во внимание менструальный цикл (Шахлина, 2001). В процессе силовой подготовки девушкам рекомендуется избегать упражнений с максимальными и субмаксимальными отягощениями, а также больших нагрузок на позвоночник. Факт природной выносливости женщин следует учитывать при воспитании силовой выносливости.

Так, целесообразно использовать малые и в незначительном количестве средние по величине отягощения. Такому подходу способствуют аэробные упражнения с малыми и средними отягощениями (аэробика силовой направленности).

Юношам также показаны аэробные комплексы и композиции упражнений с различными вариантами чередующихся отягощений. Таким видом занятий наряду с аэробикой является ритмо-атлетическая гимнастика.

Тренер и родители должны следить за нагрузками своего ребенка. При занятиях в тренажерном зале, в случае, если подросток занимается еще каким-либо спортом, следует контролировать, чтобы в неделю не было более пяти тренировок, а также, чтобы две тренировки не выпадали на один день.

Процесс наращивания мышечной массы у подростка происходит медленнее, чем у взрослого занимающегося. Это происходит потому, что большое количество поступающих калорий уходит на развитие и рост организма. Проявляться мышцы начнут не раньше, чем через месяц

регулярных тренировок. А через шесть месяцев подросток уже сможет продемонстрировать атлетическое накаченное тело.

При использовании тренажерных устройств подростком рекомендуется соблюдать следующие правила (Подковырин, 2016, с. 40):

1. Максимально уделять внимание правильности выполнения упражнений и технике безопасности.

2. В недельном микро-цикле упражнения на тренажерах выполнять на двух тренировках (одно занятие преимущественно силового направления).

3. Постоянно обращать внимание на развитие различных групп мышц и укрепление связочно-сухожильных сегментов суставов.

4. Повышать величину предъявляемых сопротивлений постепенно (основная работа проводится с малыми и средними весами). В подходе выполняется от 6 до 20 повторений, а число подходов колеблется от 4 до 6.

5. В одном занятии применять силовые упражнения с использованием веса собственного тела, различных отягощений (гири, гантели, штанга) и тренажеров.

6. Во время тренировки строго соблюдать концентрацию усилий и внимания на выполнении любого упражнения. Ограничить излишние разговоры.

7. Обязательный контроль над выполнением упражнений со стороны тренера.

8. Для осуществления самоконтроля за правильностью движений использовать зеркала.

9. В конце занятия обязательно выполнять упражнения на гибкость и расслабление.

10. Для создания положительного эмоционального настроения использовать хорошую музыку.

Если подросток решил заниматься в тренажерном зале, необходимо следить, чтобы он хорошо питался. Ежедневно он должен получать 4-5 полноценных приемов пищи. Также необходимо подобрать для оптимальный витаминно-минеральный комплекс.

Таким образом, детям и подросткам возможно применение силовых упражнений с собственным весом. При этом подросткам показано применение и собственно-силовых и силовых упражнений с отягощениями по программе базовой силовой подготовки, силовой выносливости. Вместе с тем, при разработке программ силового фитнеса необходимо учитывать возрастные особенности детей и подростков, индивидуальное состояние здоровья и физической подготовленности, предыдущий двигательный опыт.

Список использованной литературы

1. Афтимчук О. Е. *Теория и методика силового фитнеса:* Учебник; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. Кишинэу: Valinex, 2018. 480 с. **2. Курысь В. Н.** *Основы силовой подготовки юношей.* М.: Советский спорт, 2004. 264 с. **3. Макарова Г. А.** *Спортивная медицина:*

Учебник. 4-е изд., стереотип. М.: Советский спорт, 2009. 480 с.

4. Овчинникова А. Я. Специфика развития силовой подготовки юных гандболистов. В: *Психолого-педагогические проблемы воспитания силы: Матер. Междунар. электронной науч.-практич. кон-ф.* Тирасполь: Изд-во Приднестр. ун-та, 2012. С.12-17.

5. Подковырин В.Д. Применение тренажерных устройств в силовой подготовке юных метателей. В: *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*, 2016. Т. 1. №3. С. 39-43.

6. Путилина Т. А. Развитие силы у волейболисток 12-14 лет. В: *Психолого-педагогические проблемы воспитания силы: Матер. Междунар. электронной науч.-практич. кон-ф.* Тирасполь: Изд-во Приднестр. ун-та, 2012. С. 37-40.

7. Смирнов В. М., Дубровский В. И. *Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студентов сред. и высш. учебных заведений.* М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. 608 с.

8. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. *Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник.* Изд. 2-е, испр. и доп. М.: Олимпия Пресс, 2005. 528 с.

9. Шаплина Л. Я.-Г. *Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин.* К.: Наукова думка, 2001. 327 с.

References

1. Aftimichuk, O. E. (2018). Teoriya i metodika silovogo fitnessa: uchebnyk [Theory and methods of power fitness]. Kishineu: Valinex [in Russian].

2. Kurys', V. N. (2004). Osnovy silovoj podgotovki yunoshej [Basics of young men strength training]. M.: Sovetskij sport [in Russian].

3. Makarova, G. A. (2009). Sportivnaya medicina: uchebnyk [Sports medicine] (4-e izd., stereotip.). M.: Sovetskij sport [in Russian].

4. Ovchinnikova, A. Ya. (2012). Specifika razvitiya silovoj podgotovki yunyh gandbolistov [The specifics of the development of strength training of young handball players]. Psihologo-pedagogicheskie problemy vospitaniya sily – Psychological and pedagogical problems of strength training (pp. 12-17). Tiraspol': Izd-vo Pridnestr. un-ta [in Russian].

5. Podkovyrin, V. D. (2016). Primenenie trenazhernyh ustrojstv v silovoj podgotovke yunyh metatelej [The use of training devices in the power training of young throwers]. V.: Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreaciya, Vol. 1. №3, 39-43 [in Russian].

6. Putilina, T. A. (2012). Razvitie sily u voleybolistok 12-14 let [The development of power in volleyball women 12-14 years]. Psihologo-pedagogicheskie problemy vospitaniya sily – Psychological and pedagogical problems of strength training (pp. 37-40). Tiraspol': Izd-vo Pridnestr. un-ta [in Russian].

7. Smirnov, V. M., Dubrovskij, V. I. (2002). Fiziologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta [Physiology of physical education and sport]. M.: VLADOS-PRESS [in Russian].

8. Solodkov, A. S., Sologub, E. B. (2005). Fiziologiya cheloveka. Obshchaya. Sportivnaya. Vozrastnaya [Human physiology. General. Sports. Age] (izd. 2-e, ispr. i dop.). M.: Olimpiya Press [in Russian].

9. Shahlina, L. Ya.-G. (2001). Mediko-biologicheskie osnovy sportivnoj trenirovki zhenshchin [Medical and biological basis of sports training women]. K.: Naukova dumka [in Russian].

Афтимичук О. Е. Особенности занятий силовым фитнесом с детьми и подростками

В статье рассматривается проблема занятий силовым фитнесом детьми и подростками. Поскольку занятия в тренажерном зале на сегодняшний день получили всеобщую популярность, то увеличивается процент их посещения подростками. Не всегда инструкторы силового фитнеса осведомлены о проблемах последующего функционального состояния юных занимающихся.

Для растущего организма подростка полезны базовые силовые упражнения – упражнения с собственным весом: подтягивания, отжимания. Исходными позициями для силовой тренировки юношей должны быть упражнения с малыми отягощениями с постепенным переходом к применению отягощений средней мощности – 40-60% от максимальной. К тому же, целенаправленная силовая подготовка подростков и юношей возможна после достаточно полноценной по времени, содержанию и результату общей физической подготовки.

Физиологи не рекомендуют заниматься силовым фитнесом детям до 14-16 лет, мотивируя тем, что их тело еще не сформировано, а кости недостаточно крепки для поднятия тяжестей. Однако специалисты-практики полагают, что заниматься на тренажерах дети могут с 13-14 лет и не более чем 2-3 раз в неделю. При этом, следует учитывать, что следует много времени потратить на разучивание упражнений для правильного их исполнения, поскольку от этого будет зависеть как эффект тренировочного занятия, так и риск получения травмы.

Таким образом, детям и подросткам возможно применение силовых упражнений с собственным весом. При этом подросткам показано применение и собственно-силовых и силовых упражнений с отягощениями по программе базовой силовой подготовки, силовой выносливости. Вместе с тем, при разработке программ силового фитнеса необходимо учитывать возрастные особенности детей и подростков, индивидуальное состояние здоровья и физической подготовленности, предыдущий двигательный опыт.

Ключевые слова: дети, подростки, силовой фитнес.

Афтімічук О. Є. Особливості занять силовим фітнесом з дітьми та підлітками

У статті розглядається проблема занять силовим фітнесом дітьми і підлітками. Оскільки заняття в тренажерному залі на сьогоднішній день отримали загальну популярність, то збільшується відсоток їх відвідування підлітками. Не завжди інструктори силового фітнесу інформовані про проблеми подальшого їх функціонального стану.

Для зростаючого організму підлітка корисні базові силові вправи – вправи з власною вагою: підтягування, віджимання. Вихідними позиціями для силового тренування юнаків повинні бути вправи з малими обтяженнями з поступовим переходом до застосування обтяжень

середньої потужності – 40-60% від максимальної. До того ж, цілеспрямована силова підготовка підлітків і юнаків можлива після досить повноцінної за часом, змістом і результату загальної фізичної підготовки.

Фізіологи не рекомендують займатися силовим спортом дітям до 14-16 років, мотивуючи тим, що їх тіло ще не сформовано, а кістки недостатньо міцні для підняття важких предметів. Однак спеціалісти-практики вважають, що займатися на тренажерах діти можуть з 13-14 років і не більше ніж 2-3 разів на тиждень. При цьому, слід враховувати, що слід багато часу витратити на розучування вправ для правильного їх виконання, оскільки від цього буде залежати як ефект тренувального заняття, так і ризик отримання травми.

Таким чином, дітям і підліткам можливе застосування силових вправ з власною вагою. При цьому підліткам показано застосування і власне-силових і силових вправ з обтяженнями за програмою базової силових підготовки, силових витривалості. Разом з тим, при розробці програм силового фітнесу необхідно враховувати вікові особливості дітей і підлітків, індивідуальний стан здоров'я і фізичної підготовленості, попередній руховий досвід.

Ключові слова: діти, підлітки, силовий фітнес.

Aftimichuk O. Features of Power Fitness Classes with Children and Teenagers

The article deals with the problem of doing power fitness by children and teenagers. Since classes in the gym today have received universal popularity, the percentage of their visits to adolescents' increases. Instructors of power fitness are not always aware of the problems of the subsequent functional state of young people involved.

For a growing body of a teenager, basic strength exercises are useful - exercises with their own weight: pulling up, push-ups. The starting positions for strength training of young men should be exercises with small weights with a gradual transition to the use of weights of average power – 40-60% of the maximum. In addition, targeted strength training of adolescents and young men is possible after a fairly complete in time, content and result of general physical training.

Physiologists do not recommend power fitness for children under the age of 14-16, arguing that their bodies are not yet formed and their bones are not strong enough to lift weights. Nevertheless, the period from 12-17 years old is distinguished by the intensive development of the body of a teenager, when the skeleton is actively growing, the musculoskeletal system is strengthened, and the muscle mass is gradually increasing. In this aspect, practitioners believe that children can practice on simulators from 13-14 years old and no more than 2-3 times a week. At the same time, it should be borne in mind that it is necessary to spend a lot of time learning exercises in order to perform them correctly, since this will determine both the effect of the training session and the risk of injury.

In addition, the most important factor in choosing the right technology for strength training of adolescents is the postulate - do no harm, which involves preventing excessive physical and psychological stress, which can cause negative changes in the body. Thus, children and adolescents may use strength exercises with their own weight. At the same time, adolescents are shown the use of both self-power and strength exercises with weights according to the program of basic strength training, strength endurance. At the same time, when developing power fitness programs, it is necessary to take into account the age characteristics of children and adolescents, individual health and physical fitness, previous motor experience.

Key words: children, teenagers, power fitness.

Стаття надійшла до редакції 16.03.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

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

УДК 796.92:796.011.1-053.66

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-134-142

Ворона Віта Вікторівна,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, м. Суми, Україна.

vitaplusik@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0003-4958-3019>

Ратов Анатолій Максимович,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, м. Суми, Україна.

amratov@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0001-6968-1543>

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ І ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ 5–6 КЛАСІВ

Погіршення стану здоров'я та збільшення захворюваності школярів України вже не один рік викликає занепокоєння спеціалістів різних сфер діяльності. Фахівцями з фізичної культури ведеться активний пошук ефективних шляхів покращення рівня фізичного здоров'я учнів і, як наслідок, підвищення рівня фізичної підготовленості. Пропонуються нові інноваційні підходи до вирішення існуючих проблем: удосконалення системи фізичного виховання школярів (Сороколіт, 2015); покращення параметрів фізичного стану школярів засобами різних видів спорту у процесі урочних занять (Гринева & Таран, 2012; Дейнеко, 2016; Михно & Лоза, 2016; Саїнчук, 2015) тощо.

На думку як вітчизняних так і зарубіжних фахівців одне з провідних місць за значенням для зміцнення здоров'я, фізичного розвитку й фізичної підготовленості учнівської молоді займає лижна підготовка (Ратов & Ворона, 2015). Пересування на лижах сприяє розвитку всієї м'язової системи, органів дихання й кровообігу, підсилює обмін речовин в організмі. Заняття лижами розвивають силу, спритність, витривалість, сприяють вихованню сміливості, рішучості, кмітливості й уміння орієнтуватися на місцевості (Тимошенко & Гурман, 2008). Усе це робить лижну підготовку необхідною для використання в системі урочних занять школярів, а дослідження позитивного впливу даного виду рухової активності учнів не втрачає своєї актуальності.

Розробка нової методики занять лижною підготовкою обумовила завдання наших досліджень – визначення впливу уроків фізичної культури, які проводяться за варіативним модулем «Лижна підготовка», на рівень

фізичного здоров'я і фізичної підготовленості учнів 5–6 класів. Аналіз отриманих результатів дозволить вказати на існуючі недоліки і запропонувати нові методичні прийоми для вдосконалення процесу лижної підготовки в школі.

Основою нашої методики стало раціональне використання засобів лижної підготовки в системі урочних занять учнів 5–6 класів у загальноосвітніх навчальних закладах при наявності відповідних умов. Головними компонентами методики є організація навчання з певними завданнями і засобами на кожному із етапів; кратність занять на тиждень і використання при цьому вправ, які раціонально збалансовані за спрямованістю, потужністю і об'ємом відповідно до індивідуальних можливостей організму учнів; у процесі спеціальної фізичної підготовки необхідно реалізовувати оздоровчі засоби з урахуванням ступеню їх впливу на рівень фізичного здоров'я і тісноти взаємозв'язку з результатом пересування на лижах; на розвиток фізичних якостей під час уроку потрібно відводити не менше 20–30 хв.

Під час виконання вправ різної спрямованості в процесі лижної підготовки необхідно, окрім загальнорозвиваючих вправ і основних лижних вправ, активно використовувати загальновідомі спеціально-підготовчі вправи лижника, які покликані виконувати інтегральну функцію формування і вдосконалення елементів техніки пересування на лижах та розвитку необхідних для учнів фізичних якостей і функціональних можливостей.

Дослідження проводились в північному районі України серед учнів 5–6 класів (контрольна група (КГ) – 26 дівчат і 30 хлопців, експериментальна група (ЕГ) – 30 і 30 відповідно). Для визначення фізичного здоров'я дітей застосовувалася експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я школярів (Апанасенко, 1992). Тестування фізичних якостей проводилось на початку експерименту та після його завершення. Інтегральна бальна оцінка рівня розвитку фізичних якостей учнів 5-6 класів розраховувалась за даними навчальних нормативів шкільної програми (Фізична культура в школі, 2011).

Позитивні зміни зафіксовані за всіма показниками фізичного здоров'я досліджуваних підлітків. Так, життєвий індекс, який характеризує функціональний стан дихальної системи, збільшився в експериментальних групах у хлопців з 50,8 до 55,5 мл/кг ($p < 0,05$), у дівчат з 47,7 до 51,8 мл/кг ($p < 0,001$), а в контрольних – з 51,1 до 53,2 мл/кг ($p > 0,05$) та з 46,9 до 49,1 мл/кг ($p > 0,05$) відповідно. Силовий індекс підвищився в експериментальних групах у школярів на 4,3% ($p < 0,001$), а у школярок на 3,6% ($p > 0,05$). В контрольних групах – на 1,3% та 2,2% ($p < 0,05$) відповідно. Індекс Руф'є, за допомогою якого визначався рівень працездатності, зменшився в ЕГ у хлопців з 10,0 до 8,6 ($p < 0,001$), в дівчат з 9,0 до 8,1 ($p < 0,05$), а в КГ – з 9,9 до 9,2 ($p < 0,05$) та з 8,9 до 8,7 ($p < 0,05$) відповідно. Індекс Робінсона, який характеризує стан серцево-судинної системи у спокої, знизився в ЕГ у хлопців на 4,1 у.о. ($p < 0,05$) і в дівчат на 4,8 у.о.

($p < 0,01$). У КГ – на 3,8 у.о. ($p < 0,05$) і на 5,1 у.о. ($p < 0,01$). Зміни показника відповідності маси тіла його довжині були не вірогідними як у хлопців, так і у дівчат всіх досліджуваних груп ($p > 0,05$).

Значно вищою після експерименту виявилася загальна бальна оцінка рівня фізичного здоров'я досліджуваних підлітків ЕГ. Якщо до експерименту вона дорівнювала в експериментальних групах хлопців 4,7 і 5,5 балам у дівчат, то після – 6,9 і 7,7 балам відповідно. В контрольних групах також слід відмітити позитивну динаміку в результатах. Бальна оцінка хлопців зросла з 4,8 до 5,3, а дівчат – з 5,0 до 6,1. Отримані данні свідчать про покращення рівня фізичного здоров'я під впливом занять лижною підготовкою.

За отриманими даними підлітки 11–12 років були розподілені за рівнем здоров'я. В експериментальній групі до занять лижною підготовкою низький і нижче середнього рівень здоров'я мали 56,7% хлопчиків та 53,4% дівчаток. Середній рівень був зафіксований у 36,7% учнів і 43,3% учениць досліджуваних класів. Вище середнього рівень здоров'я був визначений лише у двох (6,6%) хлопчиків і 3-х (10%) дівчат. Лише одна дівчина мала високий рівень здоров'я до занять.

В контрольній групі до початку занять лижною підготовкою низький і нижче середнього рівень здоров'я зафіксовано у 53,4% хлопців та 50,0% дівчаток. Середній рівень був зафіксований у 36,7% учнів і 34,7% учениць. Вище середнього рівень здоров'я був визначений у двох (6,6%) хлопчиків і 3-х (11,5%) дівчат. Лише один хлопець і одна дівчина мали високий рівень здоров'я до занять.

Після проходження навчального матеріалу з лижної підготовки кількість учнів з низьким і нижче середнього рівнем здоров'я зменшилась удвічі як у хлопців (до 23,2%) так і в дівчат (до 23,2%) експериментальних груп. Натомість збільшилось число учнів з середнім рівнем здоров'я серед хлопців на 23,6% і на 13,6% серед дівчат досліджуваних класів. А рівень вище середнього був визначений у 13,2% хлопців, що на 6,6% більше, ніж до занять з лижної підготовки, і в 13,3% дівчат. Кількість учнів з високим рівнем здоров'я серед хлопців і дівчат збільшилась на 3,3%.

У контрольній групі також зафіксовано позитивну динаміку щодо рівня здоров'я досліджуваних. Так, кількість учнів з низьким і нижче середнього рівнем здоров'я зменшилась у хлопців до 36,7% і в дівчат до 34,6%. Також збільшилось число учнів з середнім рівнем здоров'я серед хлопців на 16,6% і на 11,5% серед дівчат досліджуваних класів. Кількість учнів з рівнем вище середнього залишилась без змін серед хлопців і збільшилась на 3,9% у дівчат. Високий рівень здоров'я після експерименту зафіксовано у тієї ж самої кількості учнів.

Кількісний аналіз результатів педагогічного тестування фізичної підготовленості показав, що в розвитку фізичних якостей досліджуваних учнів експериментальних і контрольних груп під час занять з лижної підготовки відбулися позитивні зміни більшості показників

Достовірність змін середньостатистичних результатів гнучкості, сили і витривалості м'язів черевного пресу, сили рук підтверджено не було в усіх групах ($p > 0,05$). Також достовірно не зросли показники швидкості та спритності у хлопців та спритності у дівчат контрольних груп. Найбільших змін зазнав рівень розвитку аеробної витривалості. В ЕГ дівчата покращили в середньому свій результат у пересуванні на лижах на 588 м, а хлопці – на 627 м ($p < 0,01$). В КГ даний показник зріс на 309 м у хлопців та на 305 – у дівчат ($p < 0,05$).

Статистично достовірні зміни на рівні $p < 0,05$ відбулись за показниками стрибка в довжину з місця, що характеризують рівень розвитку швидкісно-силових здібностей. Позитивно вплинули заняття лижною підготовкою і на розвиток швидкісних здібностей молодших підлітків. Час бігу на 60 м знизився в ЕГ у середньому в дівчат на 0,5 с, а у хлопців – на 0,6 с ($p < 0,01$). А в КГ на 0,3 с ($p < 0,05$) та на 0,2 с ($p > 0,05$) відповідно. Рівень розвитку спритності також не лишився без позитивних змін. Так, час човникового бігу 4x9 м в середньому зменшився в ЕГ у хлопчиків на 0,6 с, а в дівчаток – на 0,4 с ($p < 0,01$), а в КГ – на 0,2 с та на 0,1 ($p > 0,05$) відповідно.

Що стосується тесту «Піднімання тулуба з положення лежачи протягом 30 с», то можемо відмітити позитивні зміни результатів як у дівчат, так і в хлопців усіх досліджуваних груп. Силові здібності досліджуваних підлітків у процесі лижної підготовки мали тенденцію до зростання. У той же час достовірність результатів за даними тестами підтверджена не була ($p > 0,05$).

Якісна характеристика рівня фізичної підготовленості досліджуваних підлітків показала, що заняття з лижної підготовки у рамках шкільної програми забезпечили досягнення більш високого нормативу фізичної підготовленості як в експериментальних так і контрольних групах.

До початку занять лижною підготовкою низький рівень фізичної підготовленості мали 6,6% дівчат і 3,3% хлопчиків ЕГ, а також відповідно 3,8% і 3,3% досліджуваних КГ. Середній рівень було визначено у 13,3% підлітків ЕГ та у 10-15,4% – КГ. Більш ніж половина школярів різної статі мали достатній рівень фізичної підготовленості. Високий рівень було зафіксовано у 10,0% хлопців та у 11,5–16,7% дівчат.

Після проведеного експерименту низький рівень фізичної підготовленості не був виявлений у жодного з досліджуваних. Кількість учнів з середнім рівнем фізичної підготовленості зменшилася як в контрольних так і в експериментальних групах.

Значна кількість учнів, які мали на початку експерименту середній і достатній рівень ФП, по його завершенню досягли більш високого рівня фізичної підготовленості. В ЕГ кількість учнів з високим рівнем фізичної підготовленості зросла з 10,0% до 36,7% у хлопців та з 16,7 до 36,7 у дівчат. В КГ також спостерігалось зростання даного показника з 10,0% до 24,0% в учнів і з 11,5% до 23,1% в учениць.

Унаслідок занять лижною підготовкою більшість досліджуваних показників зросли. Оцінка результатів рухових тестів до і після експерименту свідчить про позитивний вплив застосування засобів лижної підготовки для розвитку витривалості, швидкості, спритності і швидкісно-силових якостей. Рівень загальної фізичної підготовленості підвищився в усіх досліджуваних групах підлітків. Використання засобів лижної підготовки на уроках фізичної культури позитивно вплинуло на показники фізичного здоров'я учнів. Так, результати життєвого індексу зросли як у хлопців, так і в дівчат, що свідчить про збільшення функціональних можливостей системи дихання. Середньостатистичні результати силового індексу підлітків після уроків з лижної підготовки з низького рівня здоров'я перейшли в межі нижче середнього. Індекс Робінсона, який характеризує роботу серцево-судинної системи, знизився у хлопців на 4,1 у.о. і в дівчат на 4,8 у.о. Працездатність учнів також збільшилась, про що свідчать дані індексу Руф'є. Середня бальна оцінка рівня фізичного здоров'я зросла як у хлопців, так і в дівчат, що свідчить про значне покращення рівня фізичного здоров'я під впливом занять лижною підготовкою.

Рівень здоров'я досліджуваних підлітків після проходження навчального матеріалу з лижної підготовки покращився. Кількість учнів з низьким і нижче середнього рівнем здоров'я зменшилася удвічі в експериментальних групах, а натомість збільшилось число учнів з середнім рівнем здоров'я. Зросла кількість учнів з вище середнього і високим рівнем здоров'я.

Наступні дослідження будуть присвячені вивченню впливу занять лижною підготовки на рівень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості різних груп населення (дошкільнят, учнів 1-4 класів, студентів тощо).

Список використаної літератури

- 1. Апанасенко Г. Л.** *Еволюція біоенергетики и здоровье человека*. СПб. : МГП «Петрополис», 1992. 123 с.
- 2. Гринева Т. И., Таран Л. Н.** Оценка уровня подготовленности мальчиков 10-12 лет под влиянием занятий спортивным туризмом. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. №1. Харків. 2012, С. 49–52.
- 3. Дейнеко А. Х.** *Формування культури рухової діяльності в учнів п'ятих та шостих класів засобами основної гімнастики*: автореф. дис. канд. пед. наук, Львівський нац. Університет, Львів, 2016. 20 с.
- 4. Михно Л. С., Лоза Т. О.** Ефективність використання засобів йога-аеробіки у фізичному вихованні учнів початкової школи. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2016. №1. С. 35–40. Режим доступу: <http://dx. doi.org/10/15561/18189172.2016.0105>. назва з екрану.
- 5. Ратов А. М., Ворона В. В.** *Теорія та методика лижного спорту*: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2015. 188 с.
- 6. Саїнчук О. М.** *Програмування фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою у фізичному вихованні молодших школярів* : автореф. дис. ... канд. наук з фіз.

виховання та спорту : 24.00.02; НУФВСУ. Київ, 2015. 20 с.
7. Сороколіт Н. С. Удосконалення фізичного виховання учнів 5-9 класів із застосуванням варіативних модулів навчальної програми : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02; Львівський ДУФК. Львів, 2015. 20 с.
8. Тимошенко Б. М., Гурман Л. Д. *Лижний спорт*: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський НУ. Кам'янець-Подільський, 2008. 280 с.
9. Фізична культура в школі : 5–11 класи : методичний посібник. К. Літера ЛТД, 2011. 368 с.

References

1. Aranasenko, G. L. (1992). *Evolyuciya bioenergetiki i zdorov'e cheloveka* [The evolution of bioenergy and human health]. SPb.: MGP «Petropolis» [in Russian].
2. Grineva, T. I., Taran, L. N. (2012). *Ocenka urovnya podgotovlennosti mal'chikov 10-12 let pod vliyaniem zanyatij sportivnym turizmom* [Assessment of the level of preparedness of boys 10-12 years under the influence of sports tourism]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 1, 49-52. Kharkiv [in Ukrainian].
3. Deineko, A.Kh. (2016). *Formuvannia kultury rukhovoї diialnosti v uchniv p'iatykh ta shostykh klasiv zasobamy osnovnoi himnastyky* [Formation of a culture of motor activity in pupils of the fifth and sixth forms by means of basic gymnastics]. Extended abstract of candidate's thesis. Lviv: Lvivskyi nats. universytet [in Ukrainian].
4. Mykhno, L.S., & Loza, T.O. (2016). *Efektivnist' vykorystannya zasobiv yoha-aerobiky u fizychnomu vykhovanni uchniv pochatkovoyi shkoly* [The effectiveness of using yoga aerobics in the physical education of elementary school students]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sport*, 1, 35-40. Retrieved from <https://dx.doi.org/10.15561/18189172.2016.0105> [in Ukrainian].
5. Ratov, A. M., Vorona, V. V. (2015). *Teoriia ta metodyka lyzhnoho sportu* [The theory and method of skiing]. Sumy: Vyd-vo SDPU im. A.S. Makarenka [in Ukrainian].
6. Sainchuk, O. M. (2015). *Prohramuvannia fizkulturno-ozdorovchyykh zaniat skandinavskoiu khodboiu u fizychnomu vykhovanni molodshykh shkolariv*: avtoref. dys. kand. nauk z fiz. vykh. i sportu [Programming of physical culture and recreation classes by Scandinavian walking in physical education of junior pupils: Phd thesis abstract], Kyiv, 20 p. [in Ukrainian].
7. Sorokolit N. S. (2015). *Udoskonalennia fizychnoho vykhovannia uchniv 5-9 klasiv iz zastosuvanniam variatyvnykh moduliv navchalnoi prohramy* [Improvement of physical education among 5-9 grades pupils by applying curriculum with optional modules]. Extended abstract of candidate's thesis. Lviv: Lvivskyi DUFK [in Ukrainian].
8. Tymoshenko, B. M., Hurman L. D. (2008). *Lyzhnyi sport* [Skiing]. Kamianets-Podilskyi: Kamianets-Podilskyi NU [in Ukrainian].
9. Fizychna kultura v shkoli: 5–11 klasy [Physical culture at school]. (2011). K.: Litera LTD [in Ukrainian].

Ворона В. В., Ратов А. М. Вплив занять з лижної підготовки на рівень фізичної підготовленості і фізичного здоров'я учнів 5–6 класів

У статті розглядається вплив занять з лижної підготовки на рівень загальної фізичної підготовленості і фізичного здоров'я учнів 5–6 класів.

Основою нашої методики стало раціональне використання засобів лижної підготовки в системі урочних занять учнів 5–6 класів у загальноосвітніх навчальних закладах при наявності відповідних умов. Головними компонентами методики є організація навчання з певними завданнями і засобами на кожному із етапів; кратність занять на тиждень і використання при цьому вправ, які раціонально збалансовані за спрямованістю, потужністю і об'ємом відповідно до індивідуальних можливостей організму учнів; у процесі спеціальної фізичної підготовки необхідно реалізовувати оздоровчі засоби з урахуванням ступеню їх впливу на рівень фізичного здоров'я і тісноти взаємозв'язку з результатом пересування на лижах; на розвиток фізичних якостей під час уроку потрібно відводити не менше 20-30 хвилин.

Кількісний аналіз результатів педагогічного тестування фізичної підготовленості показав, що в розвитку фізичних якостей досліджуваних учнів експериментальних і контрольних груп під час занять з лижної підготовки відбулися позитивні зміни більшості показників

Достовірність змін середньостатистичних результатів гнучкості, сили і витривалості м'язів черевного пресу, сили рук підтверджено не було в усіх групах ($p > 0,05$). Також достовірно не зросли показники швидкості та спритності у хлопців та спритності у дівчат контрольних груп. Найбільших змін зазнав рівень розвитку аеробної витривалості. В ЕГ дівчата покращили в середньому свій результат у пересуванні на лижах на 588 м, а хлопці – на 627 м ($p < 0,01$). В КГ даний показник зріс на 309 м у хлопців та на 305 – у дівчат ($p < 0,05$). Результати дослідження свідчать про позитивні зміни показників розвитку витривалості, швидкості, спритності, швидкісно-силових та силових здібностей. Рівень загальної фізичної підготовленості підвищився в усіх досліджуваних групах. Показники фізичного здоров'я учнів також зазнали позитивних змін. Середня бальна оцінка рівня фізичного здоров'я зросла, а кількість учнів з низьким і нижче середнього рівнем здоров'я зменшилася удвічі в експериментальних групах. Зросла кількість учнів з вище середнього і високим рівнем здоров'я. Це доводить загальний позитивний вплив занять лижною підготовкою в школі, а особливо за розробленою методикою.

Ключові слова: лижна підготовка, фізична підготовленість, фізичне здоров'я, учні 5–6 класів.

Ворона В. В., Ратов А. М. Влияние занятий с лыжной подготовки на уровень физической подготовленности и физического здоровья учащихся 5–6 классов

В статье рассматривается влияние занятий с лыжной подготовки на уровень общей физической подготовленности и физического здоровья учащихся 5–6 классов.

Основой нашей методики стало рациональное использование средств лыжной подготовки в системе урочных занятий учащихся 5–6 классов в общеобразовательных учебных заведениях при наличии соответствующих условий. Главными компонентами методики является организация обучения с определенными задачами и средствами на каждом из этапов; кратность занятий в неделю и использования при этом упражнений, которые рационально сбалансированы по направленности, мощностью и объемом соответствии с индивидуальными возможностями организма учащихся; в процессе специальной физической подготовки необходимо реализовывать оздоровительные средства с учетом степени их влияния на уровень физического здоровья и тесноты взаимосвязи с результатом передвижения на лыжах; на развитие физических качеств во время урока нужно отводить не менее 20-30 минут.

Количественный анализ результатов педагогического тестирования физической подготовленности показал, что в развитии физических качеств исследуемых учеников экспериментальных и контрольных групп во время занятий по лыжной подготовке произошли положительные изменения большинства показателей

Достоверность изменений среднестатистических результатов гибкости, силы и выносливости мышц брюшного пресса, силы рук подтверждено не было во всех группах ($p > 0,05$). Также достоверно не выросли показатели скорости и ловкости у ребят и ловкости у девушек контрольных групп. Наибольшие изменения претерпел уровень развития аэробной выносливости. В ЭГ девушки улучшили в среднем свой результат в передвижении на лыжах на 588 м, а ребята – на 627 м ($p < 0,01$). В КГ данный показатель вырос на 309 м у мужчин и на триста пятой девушек ($p < 0,05$). Результаты исследования свидетельствуют о положительных изменениях показателей развития выносливости, скорости, ловкости, скоростно-силовых и силовых способностей. Уровень общей физической подготовленности повысился во всех исследуемых группах. Показатели физического здоровья учащихся также подверглись положительным изменениям. Средняя балльная оценка уровня физического здоровья возросла, а количество учащихся с низким и ниже среднего уровнем здоровья уменьшилось вдвое в экспериментальных группах. Возросло количество учащихся с выше среднего и высоким уровнем здоровья. Это доказывает общее положительное влияние занятий лыжной подготовкой в школе, а особенно по разработанной методике.

Ключевые слова: лыжная подготовка, физическая подготовленность, физическое здоровье, ученики 5–6 классов.

Vorona V., Ratov A. The Effect of Ski Training on the Level of Physical Fitness and Physical Health of Students 5–6 Classes

The article is considered on the effect of ski training on the level of physical fitness and physical health of students 5–6 classes.

The basis of our methodology is the rational use of skiing equipment in the system of lessons for pupils of 5-6 classes in general education institutions in the presence of appropriate conditions. The main components of the methodology are the organization of training with specific tasks and means at each of the stages; the frequency of classes for a week and the use of exercises that are rationally balanced in orientation, capacity and volume in accordance with the individual abilities of the body of students; in the process of special physical training it is necessary to implement health-improving facilities taking into account the degree of their impact on the level of physical health and the tightness of the relationship with the result of skiing; the development of physical qualities during the lesson should be taken at least 20-30 minutes.

Quantitative analysis of the results of pedagogical testing of physical preparedness showed that in the development of physical qualities of the studied students of experimental and control groups during training sessions, there were positive changes in most indicators

The reliability of changes in the average results of flexibility, strength and endurance of the abdominal muscles, arm strength was not confirmed in all groups ($p > 0.05$). Also, the rates of speed and agility in boys and the agility of girls in control groups did not significantly increase. The most significant changes were the level of development of aerobic endurance. In Egyptian girls, on average, they improved their results in 588 m in skiing, and boys in 627 m ($p < 0.01$). In KG this indicator increased by 309 m in boys and by 305 in girls ($p < 0.05$).

The results of the experiment indicate positive changes in the indicators of endurance, speed, agility, speed-strength and strength abilities that occurred in adolescents as a result of school-based skiing. The level of general physical fitness increased in all studied groups. The students' physical health indicators also got positive changes. The indicators of the index of life, index Robinson and Ruffier have increased, indicating an increase in the functional capabilities of the respiratory system, cardiovascular system and disability. The average score for the level of physical health has increased that indicates a significant improvement in the level of physical health under the influence of ski training. The number of pupils with low and below average health decreased twice in experimental groups, while the number of pupils with average health increased. The number of pupils with higher average and high levels of health has increased. This proves the overall positive impact of skiing at school and especially on the developed methodology.

Key words: ski training, physical fitness, physical health, students 5–6 classes.

Стаття надійшла до редакції 27.03.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

Рецензент – д.н. з фіз. вих і спорту, доц. Сергієнко В. М.

УДК 796.355.071.2.056

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-143-155

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, м. Суми, Україна.

honcharenko_v@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-7606-2182>

ФІЗИЧНА ТА ФУНКЦІОНАЛЬНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК РІЗНИХ ІГРОВИХ АМПЛУА В ХОКЕЇ НА ТРАВІ

Фізична підготовка по праву займає провідне місце в системі підготовки спортсменів високої кваліфікації, тому питання пов'язані з нею завжди залишаються актуальними. Фізична підготовка була і є основою численних досліджень, їй присвячені фундаментальні праці В. Платонова, М. Булатової, А. Годіка, В. Пшибильського, В. Селуянова, О. Федотової та ін.

Метою фізичної підготовки у річному циклі підготовки висококваліфікованих хокеїсток є найвищий розвиток рухового потенціалу з урахуванням вимог змагальної діяльності. Сучасний аналіз змагальної діяльності у хокеї на траві дозволяє зробити висновок про значний зріст показників активності гри, щільності техніко-тактичних дій гравців (кількості дій в одиницю часу), що є свідомством підвищення функціональних можливостей та відповідно рівня фізичної підготовленості хокеїсток (Гончаренко, 2010).

Отже, подальше зростання спортивних результатів у хокеї на траві тісно пов'язано з пошуком резервів підвищення рівня фізичної підготовленості та провідних якостей для хокеїсток – швидкості, гнучкості, швидкісної витривалості, швидкісно-силових здібностей тощо. Розвиток окремих фізичних якостей тісно пов'язаний зі спеціальним впливом на основні системи енергозабезпечення – аеробну та анаеробну. Тому одним із напрямків удосконалення фізичної підготовки висококваліфікованих хокеїсток є розробка методики впливу на провідні системи енергозабезпечення шляхом оптимізації основних компонентів дозування фізичних навантажень (інтенсивності, кількості повторень, тривалості інтервалів роботи і відпочинку, характеру відпочинку, рівня координаційної складності тощо), а також раціонального розподілу навантажень різної спрямованості упродовж річного циклу підготовки (Костюкевич, 2006).

Зазначене вище вказує на актуальність проблеми, що і зумовило вибір мети нашого дослідження, якою стала вивчення взаємозв'язку

показників фізичної та функціональної підготовленості висококваліфікованих спортсменок на траві.

Сьогодні хокей на траві представляє собою одну з найнапруженіших спортивних командних ігор. Різноманітний зміст ігрової діяльності вимагає комплексного розвитку усіх основних фізичних якостей та досконалої функціональної діяльності організму (Федотова, 2001).

Лідери світового та європейського хокею на траві відрізняються високим рівнем розвитку швидкісно-силових і швидкісних якостей гравців, що в першу чергу позначається на ефективності перехоплень, відборів м'яча, і в цілому всіх одноборств, які виникають на різних ділянках ігрового поля. Високий рівень координаційних здібностей суттєво впливає на якість і ефективність виконання технічних прийомів (Лапицький & Гончаренко, 2009).

Фізична підготовка – це всі організаційні структуровані процедури тренування, які мають на меті розвиток і використання фізичних якостей спортсмена. Фізична підготовка має бути постійною складовою різних спортивних тренувань і повинна сприяти основним технічним і тактичним аспектам (Годик, 2006; Платонов, 1995; Шамардин & Виноградов & Дьяченко, 2017).

Фізична підготовка ведеться у двох напрямках:

- загальна фізична підготовка сприяє покращенню базових моторних напрямків гравців;
- спеціальна фізична підготовка розвиває моторні навички, необхідні для хокеїсток різних ігрових амплуа.

Змагальна діяльність висококваліфікованих хокеїсток вимагає високої фізичної підготовленості, компонентами якої є стартова й дистанційна швидкість, загальна й швидкісна витривалість, сила й швидкісно-силові якості, а також спритність у рухах і рухливість суглобів. Виходячи із цього, інтегральний рівень фізичної підготовленості у хокеї на траві складається з показників швидкісних можливостей, швидкісної витривалості, загальної витривалості, сили, швидкісно-силових якостей, гнучкості й спритності (Лапицький & Гончаренко, 2009; Федотова, 2001).

Фізична та функціональна підготовленість – дві взаємопов'язані та взаємопідпорядковані сторони спортивної кондиції висококваліфікованих хокеїсток на траві. Функціональна підготовленість є тою основою, яка може або стимулювати або лімітувати розвиток фізичних якостей (Пшибыльський В. & Ястжемський, 2003; Селуянов & Сарсания, 2004).

У процесі змагальної діяльності хокеїстки знаходяться в умовах, які постійно змінюються, що вимагає високого рівня розвитку силових, швидкісних можливостей, а також витривалості в аеробних і анаеробних режимах. У зв'язку з цим певний науково-практичний інтерес викликає

вивчення динаміки фізичної підготовленості хокеїсток на траві відповідно до специфічних умов їх діяльності.

За допомогою педагогічного тестування проводилося дослідження рівня фізичної підготовленості хокеїсток на траві високої кваліфікації протягом річного тренувального циклу на певних етапах підготовки.

Використовувалися тести, які апробовані багатьма фахівцями і відповідають вимогам інформативності і надійності:

Загальна фізична підготовка. Стартова швидкість бігу визначалася за часом пробігання 30 м із місця. Час виконання тестів фіксувався за допомогою електронного секундоміру, сумарна погрішність не більше 0,02 с.

Швидкісна витривалість у комплексі зі спритністю оцінювалася за допомогою човникового бігу (хокеїстки загалом пробігали прямою 180 м та відстань на повороти).

Для оцінювання загальної витривалості (аеробних можливостей) використовувався біг на 2000 м. Враховувався час долання дистанції спортсменками.

За результатами стрибка у довжину з місця оцінювався рівень розвитку швидко-силових якостей. Визначався кращий результат із трьох спроб.

Максимальне споживання кисню (МСК) визначалося за методикою, запропонованою В. Карпманом зі співавторами. Величина $VO_2 \max$ виявляється за показниками фізичної працездатності (PWC170).

З метою визначення рівня адаптації хокеїсток до основної тренувальної роботи нами використовувався інтегративний показник адаптації Невм'янова (ІПА). Для цього використовувалося додаткове навантаження: човниковий біг 180 м.

Додатково визначалися індекс оперативного відновлення (ІОВ) та індекс оперативної адаптації (ІОА) (Костюкевич, 2006).

Для визначення рівня фізичної працездатності використовувався метод велоергометрії. Виконувалося два навантаження тривалістю 5 хв. кожне, інтервал відпочинку між навантаженням 3 хв. Розрахунок потужності першого і другого навантаження здійснювалася з урахуванням маси тіла.

Для визначення взаємозв'язку між досліджуваними показниками ми використовували кореляційний аналіз. Це дало нам можливість дослідити наявність величини залежності між показниками підготовленості за ігровими амплуа (Козіна, 2007) (табл. 1–3).

Представлена кореляційна матриця показує існування великої кількості середнього та високого ступенів взаємозв'язків між показниками підготовленості захисників (табл. 1):

Таблиця 1

Кореляційна матриця показників підготовленості захисників у хокеї на траві (n=4)

Показники	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Стрибок у довжину, см									
2. Човниковий біг 180 м, с	-0,52*								
3. Інтегративний показник адаптації, ум. од.	0,94*	-0,24							
4. Біг 30 м, с	0,72*	-0,85*	0,43						
5. PWC ₁₇₀ відн., кгм·хв ⁻¹ кг ⁻¹	-0,51*	0,73*	0,19	0,09					
6. Індекс оперативного відновлення, ум.од.	-0,29	0,14	-0,46	-0,19	-0,50*				
7. Індекс оперативної адаптації, ум. од	-0,02	-0,02	-0,18	-0,44	-0,68*	0,95*			
8. Біг 2000 м, с	-0,50*	0,46	-0,24	-0,84*	0,49	-0,66*	-0,85*		
9. Максимальне споживання кисню відн., мл·хв ⁻¹ кг ⁻¹	-0,29	0,51*	0,02	-0,80*	0,95*	0,74*	-0,87*	0,96*	

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

Високі статистичні зв'язки – між результатами стрибка у довжину і

- інтегративним показником адаптації ($r = 0,94$);
- бігу на 30 м ($r = 0,72$);
- між результатами човникового бігу на 180 м і
- бігу на 30 м ($r = -0,85$);
- PWC₁₇₀ ($r = 0,73$);
- між результатами бігу на 30 м і
- бігу на 2000 м ($r = -0,84$);
- рівнем МСК ($r = -0,80$);
- між індексами оперативної адаптації і
- оперативного відновлення ($r = 0,95$);
- рівнем МСК ($r = 0,95$);
- між індексом оперативної адаптації і
- бігом на 2000 м ($r = -0,85$);
- рівнем максимального споживання кисню ($r = -0,87$); між бігом на 2000 м і рівнем МСК ($r = 0,96$).

На позиціях захисників, як правило, грають достатньо досвідчені хокеїстки. Інтенсивність гри захисників відносно висока. До обов'язків захисника входить надійна гра в обороні у сполученні з активними підключеннями до атакуючих дій команди.

Виявлено середні статистичні зв'язки – між результатами стрибка у довжину і

- човникового бігу 180 м ($r = -0,52$);
- PWC170 ($r = -0,51, p < 0,05$);
- бігу на 2000 м ($r = -0,50, p < 0,05$);
- між результатами PWC170 і
- індексом оперативного відновлення ($r = -0,50$);
- індексом оперативної адаптації ($r = -0,68$);
- рівнем максимального споживання кисню ($r = 0,51$);
- між результатами бігу на 2000 м і
- індексом оперативного відновлення ($r = -0,66$).

Не виявлено взаємозв'язків між показниками індексу оперативної адаптації та результатами стрибка у довжину і човникового бігу ($r = -0,02$), а також рівнем МСК та інтегративним показником адаптації ($r = 0,02$). Між всіма іншими показниками зафіксована наявність дуже слабких та слабких статистичних зв'язків ($r = 0,09-0,49$).

Півзахисники виконують великий обсяг роботи під час гри, вони повинні володіти універсальною майстерністю, яка дозволяє успішно грати як в нападі, так і в захисті. Виходячи з цього, важливим є вивчення зв'язків між різними показниками фізичної та функціональної підготовленості півзахисників. Проведений кореляційний аналіз показав достатню кількість взаємозв'язків. (табл. 2).

Таблиця 2

Кореляційна матриця показників підготовленості півзахисників у хокеї на траві (n=4)

Показники	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Стрибок у довжину, см									
2. Човниковий біг 180 м, с	-0,63*								
3. Інтегративний показник адаптації, ум. од.	-0,98*	0,68*							
4. Біг 30 м, с	0,22	-0,22	-0,40						
5. PWC ₁₇₀ відн., кгм·хв ⁻¹ кг ⁻¹	0,46	-0,94*	-0,58*	0,48					
6. Індекс оперативного відновлення, ум. од.	0,56*	-0,08	-0,39	-0,64*	-0,25				
7. Індекс оперативної адаптації, ум. од	0,11	-0,23	-0,42	-0,65*	-0,11	0,99*			
8. Біг 2000 м, с	0,51*	0,28	-0,50*	0,40	0,30	0,27	0,15		

9. Максимальне споживання кисню відн., мл·хв ⁻¹ кг ⁻¹	0,59*	0,96*	-0,69*	0,48	0,99*	0,14	-0,01	-0,18	
---	-------	-------	--------	------	-------	------	-------	-------	--

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

- інтегративного показника адаптації та загальної витривалості ($r = -0,50$), з показником загальної працездатності PWC170 ($r = -0,58$) і рівнем МСК ($r = 0,69$);

- швидкістю бігу на 30 м та індексами оперативного відновлення ($r = -0,64$) і оперативної адаптації ($r = -0,65$).

Також статистично достовірні зв'язки у структурі підготовленості висококваліфікованих півзахисників виявлені між показниками:

- інтегративного показника адаптації та швидкісно-силовими якостями ($r = -0,98$);

- швидкісної витривалості і PWC170 ($r = -0,94$) та рівнем максимального споживання кисню ($r = 0,96$);

- функціональної підготовленості: індексу оперативного відновлення та оперативної адаптації ($r = 0,99$), а також між рівнем МСК відн. та PWC170 відн. ($r = -0,99$).

Не виявлено взаємозв'язків між індексом оперативного відновлення і результатами у човниковому бігу 180 м ($r = -0,08$), а також рівнем МСК та індексом оперативної адаптації ($r = -0,01$). Між всіма іншими спостерігаються дуже слабкі та слабкі статистичні зв'язки ($r = 0,11-0,48$).

Сучасний хокей на траві висуває до нападників достатньо серйозні вимоги до рівня їх техніко-тактичної майстерності, фізичної і функціональної підготовленості. Головним для гравця атакуючої лінії є безперервний пошук гострих продовжень атаки. Тому він повинен постійно рухатися у перемінному режимі, при цьому достатньо багато виконувати прискорень, а для цього необхідна хороша фізична і функціональна підготовленість. Отже, викликає практичний інтерес наявність взаємозв'язків між показниками цих видів підготовленості (табл. 3).

Таблиця 3

Кореляційна матриця показників підготовленості нападників у хокеї на траві (n=5)

Показники	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Стрибок у довжину, см									
2. Човниковий біг 180 м, с	-0,69*								
3. Інтегративний показник адаптації, ум. од.	-0,76*	0,95*							
4. Біг 30 м, с	0,21	-0,25	-0,46						
5. PWC ₁₇₀ відн., кгм·хв ⁻¹ кг ⁻¹	0,03	0,52*	0,23	0,48					

6. Індекс оперативного відновлення, ум. од.	-0,26	0,26	- 0,01	0,70 *	0,70 *				
7. Індекс оперативної адаптації, ум. од.	-0,10	-0,07	- 0,31	0,70 *	0,49	0,94 *			
8. Біг 2000 м, с	0,78*	0,62*	0,51 *	0,40	0,46	0,76 *	0,62*		
9. Максимальне споживання кисню відн., мл·хв ⁻¹ кг ⁻¹	0,11	0,48	0,18	0,42	0,99 *	0,66 *	0,46	0,36	

Примітка. * – взаємозв’язок достовірний при $p < 0,05$

Виявлено, що статистично достовірні зв’язки існують між такими показниками підготовленості нападників у хокеї на траві:

- стрибком у довжину і човниковим бігом на 180 м ($r = -0,69$);
- човниковим бігом 180 м і бігом на 2000 м ($r = 0,52$);
- човниковим бігом 180 м і PWC170 ($r = 0,62$);
- бігом на 2000 м та інтегративним показником адаптації ($r = 0,51$), а також індексом оперативної адаптації ($r = 0,62$);
- рівнем МСК та індексом оперативного відновлення ($r = 0,66$).

Також статистично достовірні зв’язки у структурі підготовленості кваліфікованих хокеїсток нападників виявлені між показниками:

- інтегративного показника адаптації та швидкісно-силовими якостями ($r = -0,76$) і швидкісною витривалістю ($r = 0,95$);
- PWC170 і рівнем МСК ($r = 0,99$) та індексом оперативного відновлення ($r = 0,70$);
- індексами оперативного відновлення та оперативної адаптації ($r = 0,94$);
- бігу на 2000 м і стрибком у довжину ($r = 0,78$), а також з індексом оперативного відновлення ($r = 0,76$);
- бігом на 30 м та індексами оперативного відновлення ($r = 0,70$) і оперативної адаптації ($r = 0,70$).

Не було виявлено взаємозв’язків між результатами швидкісно-силових якостей і загальної працездатності PWC170 ($r = 0,03$), індексом оперативної адаптації і результатами тесту «Човниковий біг 180 м» ($r = -0,07$), індексом оперативного відновлення та інтегративним показником адаптації ($r = -0,01$).

Інші показники характеризуються наявністю дуже слабких та слабких статистичних зв’язків.

Спостереження за фізичною підготовкою висококваліфікованих спортсменок у хокеї на траві, хронометрування основних параметрів тренувальної діяльності дозволило вивчити структуру цього важливого розділу підготовки. Співвідношення спрямованості та величини навантажень в цілому сприяло підвищенню рівня фізичної підготовленості

хокеїсток, що в кінцевому рахунку дозволило показати високий спортивний результат. Однак дані, отримані у процесі педагогічного тестування свідчать про те, що у хокеїсток ще є резерви для підвищення рівня розвитку необхідних фізичних якостей, які лімітують їх змагальну майстерність (за результатами оцінювання виконання тестових вправ).

Оцінка рухових здібностей на різних етапах дослідження показує, що гравці різного амплуа мають перевагу у розвитку певних якостей, особливо це стосується захисників і нападників. Так, у захисників кращі оцінки в тестах, що характеризують спеціальну і загальну витривалість, а у нападників – в швидкості та спеціальній (швидкісній) витривалості. До того ж, саме у гравців цих амплуа розвиток фізичних якостей, що досліджувалися, відбувається рівномірно. Гравці, які виконують функцію півзахисників, за результатами оцінювання на всіх етапах поступалися іншим хокеїсткам, при цьому провідними у них були показники загальної або спеціальної витривалості, а показники швидкісно-силових якостей і швидкості були лімітуючими.

Таким чином, виявлені зміни у рівні фізичної підготовленості хокеїсток на траві різних ігрових амплуа упродовж річного тренувального циклу повинні стати передумовою для розробки тренувальних програм з фізичної підготовки, в яких максимально були б ураховані та використані індивідуальні можливості кожного гравця.

Список використаної літератури

- 1. Годик М. А.** *Физическая подготовка футболистов*. М. : Терра-Спорт ; Олимпия Пресс, 2006. 272 с.
- 2. Гончаренко В. І.** Динаміка показників фізичної підготовленості хокеїсток на траві високої кваліфікації упродовж річного навчально-тренувального циклу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. Вип. 9. Вінниця, 2010. С.12.
- 3. Козіна Ж. Л.** Факторні моделі фізичної підготовленості волейболісток високого класу різного ігрового амплуа. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С. С. Харків : ХДАДАМ (ХХП), 2007. № 10. С. 54–56.
- 4. Костюкевич В. М.** *Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки*. Вінниця : Планер, 2006. 683 с.
- 5. Лапицкий В. А., Гончаренко В. И.** Отбор и прогнозирование модельных характеристик в хоккее на траве. *Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту* : материалы Международ. науч.-практ. конф. В 4 Т. Минск, 8–10 апреля 2009. Т.3. С. 197–200.
- 6. Платонов В. М., Булатова М. М.** *Фізична підготовка спортсмена* : навч. посібник. К.: Олімпійська література, 1995. 320 с.
- 7. Пшибыльський В., Ястжемський З.** Физическая подготовленность квалифицированных футболистов разных игровых амплуа. *Теория и практика физической культуры*. 2003. № 3. С. 52–55.
- 8. Селуянов В. Н., Сарсания С. К., Сарсания К. С.** *Физическая подготовка футболистов*.

М.: ТВТ Дивизион, 2004. 191 с. **9. Федотова Е. В.** Взаимосвязь показателей подготовленности и соревновательной деятельности хоккеисток на разных этапах многолетней тренировки. *Теория и практика физической культуры*. 2001. №3. С. 56–60. **10. Шамардин В. М.,** Виноградов В. Е., Дьяченко А. Ю. *Физическая подготовка футболистов высокой квалификации*: монография. К.: ТОВ «НВФ «Славутич-Дельфин», 2017. 170 с.

References

1. Godik, M. A. (2008). Fizicheskaya podgotovka futbolistov [Physical training of football players]. Moscow: Terra-Sport; Olimpiya Press [in Russian]. **2. Honcharenko, V. I.** (2010). Dynamika pokaznykiv fizychnoi pidhotovlenosti kхокеисток na travi vysokoi kvalifikatsii uprodovzh richnoho navchalno-trenavalnoho tsyklu [Dynamics of indicators of physical fitness of hockey players on the grass of high qualification during the annual training cycle]. *Fizychna kultura, sport ta zdorov'ia natsiis – The physical culture, sports and health of the nation*, 9, 12. Vinnytsia [in Ukrainian]. **3. Kozina, Zh. L.** (2007). Faktorni modeli fizychnoi pidhotovlenosti voleibolistok vysokoho klasu riznoho irovoho amplua [Factor models of physical preparedness of high-level volleyball players of different game roles]. *Pedahohika, psykhohihiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 10, 54-56. Kharkiv: KhDADAM (XXPI) [in Ukrainian]. **4. Kostyukevich, V. M.** (2006). Upravlenie trenirovochnym processom futbolistov v godichnom cikle podgotovki [Managing the training process of football players in the annual training cycle]. Vinnica: Planer [in Ukrainian]. **5. Lapickij, V. A., & Goncharenko, V. Y.** (2009). Otbor i prognozirovanie model'nyh harakteristik v hokkee na trave [Selection and prediction of model characteristics in field hockey]. *Nauchnoe obosnovanie fizicheskogo vospitaniya, sportivnoj trenirovki i podgotovki kadrov po fizicheskoy kul'ture i sportu – Scientific substantiation of physical education, sports training and training in physical culture and sports (Vols 4)*. Vol. 3 (pp. 197-200). Mynsk, 8–10 aprelya [in Belorussian]. **6. Platonov, V. M., & Bulatova, M. M.** (1995). Fizychna pidhotovka sportsmena: navchalnyi posibnyk [Physical fitness of the athlete: a textbook]. Kyiv: Olimpiiska literatura [in Ukrainian]. **7. Pshibyl's'kij, V., & Yastzhems'kij, Z.** (2003). Fizicheskaya podgotovlennost' kvalificirovannyh futbolistov raznyh igrovyyh amplua [Physical fitness of qualified football players of different game roles]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – The theory and practice of physical culture*, 3, 52-55 [in Ukrainian]. **8. Seluyanov, V. N., Sarsaniya, S. K., Sarsaniya, K. S.** (2008). Fizicheskaya podgotovka futbolistov [Physical training of football players]. М.: ТВТ Дивизион [in Russian]. **9. Fedotova, E. V.** (2001). Vzaimosvyaz' pokazatelej podgotovlennosti i sorevnovatel'noj deyatel'nosti hokkeistok na raznyh etapah mnogoletnej trenirovki [Relationship between hockey players' readiness and

competitive performance at different stages of long-term training]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – The theory and practice of physical culture*, 3, 56-60 [in Russian]. 10. **Shamardin, V. M., Vinogradov, V. E., D'yachenko A. Yu.** (2017). *Fizicheskaya podgotovka futbolistov vysokoj kvalifikacii: monografiya* [Physical training of highly qualified football players: monograph]. K.: TOV «NVF «Slavutich-Del'fin» [in Ukrainian].

Гончаренко В. І. Фізична та функціональна підготовленість висококваліфікованих спортсменок різних ігрових амплуа в хокеї на траві

У статті на основі дослідження фізичної та функціональної підготовки висококваліфікованих хокеїсток й тестування основних параметрів тренувальної діяльності розкрито взаємозв'язок цих важливих розділів підготовки. Метою фізичної підготовки у річному циклі підготовки висококваліфікованих хокеїсток є найвищий розвиток рухового потенціалу з урахуванням вимог змагальної діяльності.

Функціональна та фізична підготовленість – дві взаємопов'язані та взаємопідпорядковані сторони спортивної кондиції висококваліфікованих спортсменок у хокеї на траві. Функціональна підготовленість є тою основою, яка може або стимулювати або лімітувати розвиток фізичних якостей.

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

У сучасній теорії і практиці хокею на траві проблема фізичної підготовки залишається недостатньо розробленою, що підтверджується відсутністю науково обґрунтованих рекомендацій щодо побудови і контролю процесу фізичної підготовки, динаміки розвитку фізичних якостей на різних етапах річного тренувального циклу та відповідного застосування спеціальних засобів і методів. Застосоване співвідношення спрямованості та величини навантажень в цілому сприяло підвищенню рівня фізичної підготовленості хокеїсток, що в кінцевому рахунку дозволило показати високий спортивний результат. Однак дані, отримані у процесі педагогічного тестування свідчать про те, що у хокеїсток ще є резерви для підвищення рівня розвитку необхідних фізичних якостей, які лімітують їх змагальну майстерність (за результатами оцінювання виконання тестових вправ). Дані педагогічного контролю за рівнем фізичної підготовленості розкривають низку проблем, які вимагають, мабуть, не тільки теоретичного аналізу, але й експериментальної перевірки. Проведення кореляційного аналізу між показниками фізичної та функціональної підготовленості хокеїсток дозволило визначити найбільш значущі якості для гравців різного ігрового амплуа.

Таким чином, виявлені зміни у рівні фізичної підготовленості

хокеїсток на траві різних ігрових амплуа упродовж річного тренувального циклу мають стати передумовою для розробки тренувальних програм з фізичної підготовки, в яких максимально були б ураховані та використані індивідуальні можливості кожного гравця, із забезпеченням формування якостей відповідних до вимог ігрового амплуа. Основна мета таких програм – оптимізація структури підготовленості гравців.

Ключові слова: фізична та функціональна підготовленість, висококваліфіковані спортсменки, хокей на траві.

Гончаренко В. И. Физическая и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменок различных игровых амплуа в хоккее на траве

В статье на основе исследования физической и функциональной подготовки высококвалифицированных хоккеисток и тестирования основных параметров тренировочной деятельности раскрыто взаимосвязь этих важных разделов подготовки. Целью физической подготовки в годичном цикле подготовки высококвалифицированных хоккеисток есть наивысшее развитие двигательного потенциала с учетом требований соревновательной деятельности.

Функциональная и физическая подготовленность – две взаимосвязанные и взаимоподчиненные стороны спортивной кондиции высококвалифицированных спортсменок в хоккее на траве.

Современный анализ соревновательной деятельности в хоккее на траве позволяет сделать вывод о значительном росте показателей активности игры, плотности технико-тактических действий игроков (количества действий в единицу времени), что является свидетельством повышения функциональных возможностей и соответственно уровня физической подготовленности хоккеисток.

В современной теории и практике хоккея на траве проблема физической подготовки остается недостаточно разработанной, что подтверждается отсутствием научно обоснованных рекомендаций по построению и контролю процесса физической подготовки, динамики развития физических качеств на разных этапах годичного тренировочного цикла и соответствующего применения специальных средств и методов. Применено соотношение направленности и величины нагрузок, которое в целом способствовало повышению уровня физической подготовленности хоккеисток, что в конечном счете позволило показать высокий спортивный результат. Однако данные, полученные в процессе педагогического тестирования свидетельствуют о том, что в хоккеисток еще есть резервы для повышения уровня развития необходимых физических качеств, которые лимитируют их соревновательное мастерство (по результатам оценки выполнения тестовых упражнений). Данные педагогического контроля за уровнем физической подготовленности раскрывают ряд проблем, которые

требуют, видимо, не только теоретического анализа, но и экспериментальной проверки.

Проведение корреляционного анализа между показателями физической и функциональной подготовленности хоккеисток позволило определить наиболее значимые качества для игроков различных игровых амплуа.

Таким образом, выявленные изменения в уровне физической подготовленности хоккеисток на траве различных игровых амплуа на протяжении годового тренировочного цикла должны стать предпосылкой для разработки тренировочных программ по физической подготовке, в которых максимально были бы учтены и использованы индивидуальные возможности каждого игрока, с обеспечением формирования качеств соответствующих требований игрового амплуа. Основная цель таких программ – оптимизация структуры подготовленности игроков.

Ключевые слова: физическая и функциональная подготовленность, высококвалифицированные спортсменки, хоккей на траве.

Goncharenko V. Physical and Functional Preparedness Highly Skilled Athletes of Various Gaming Roles in Hockey on the Grass

In the article on the basis of the study of physical and functional training of highly skilled hockey players and the testing of the basic parameters of training activity, the relationship of these important sections of training is revealed. The purpose of physical training in the annual cycle of training highly skilled hockey players is the highest development of motor potential, taking into account the requirements of competitive activities.

Functional and physical fitness - two interconnected and interconnected sides of the sporting environment of highly skilled athletes on the grass. Functional preparedness is the basis that can either stimulate or limit the development of physical qualities.

The current analysis of competitive hockey activity on the grass suggests a significant increase in the activity of the game, the intensity of the technical and tactical actions of the players (the number of actions per unit time), indicating an increase in functional capabilities and, accordingly, the level of fitness of hockey players. In the modern theory and practice of hockey on the grass, the problem of physical training remains poorly developed, which is confirmed by the lack of scientifically substantiated recommendations for the construction and control of the process of physical training, the dynamics of development of physical qualities at different stages of the annual training cycle and the appropriate use of special tools and methods. The applied ratio of directionality and the magnitude of loads in general contributed to raising the level of fitness of hockey players, which ultimately enabled to show a high sporting result. However, the data obtained during the pedagogical testing indicate that hockey players still have reserves to increase the level of development of the necessary physical qualities that limit their competitive

skills (based on the evaluation of the implementation of test exercises). The data of pedagogical control over the level of physical preparedness reveal a number of problems that require, apparently, not only theoretical analysis, but also experimental verification.

Conducting a correlation analysis between the indicators of physical and functional fitness of hockey players has allowed to determine the most significant qualities for players with different game roles.

Thus, the revealed changes in the level of physical fitness of the hockey players on the grass of various game roles during the annual training cycle should become a prerequisite for the development of training programs for physical training, in which the maximum possible consideration and use of individual capabilities of each player, ensuring the formation of qualities appropriate to the requirements game role. The main purpose of such programs is to optimize the players' preparedness structure.

Key words: physical and functional preparedness, highly skilled athletes, hockey on the grass.

Стаття надійшла до редакції 16.04.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

Рецензент – д.п.н., проф. Томенко О. А.

УДК 796.015.134:796.332

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-156-165

Гордієнко Павло Юрійович,

викладач кафедри олімпійського та професійного спорту, в. о. заступника директора з навчальної роботи навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Старобільськ, Україна.

pavel.gordienko.87@mail.ru

<https://orcid.org/0000-0003-4614-3069>

СПОРТИВНО-ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Футбол залишається по теперішній час грою мільйонів. Цей вид спорту є індикатором успіхів та провалів країни на рівні з олімпійськими іграми. Багато років Україна намагається розвивати футбол задля підвищення спортивного авторитету та досягла певних успіхів. Але ці успіхи пов'язані насамперед з організаторськими перемогами, такими як проведення Євро 2012 та фіналу ліги чемпіонів 2018 року у Києві. Але виступи національної збірної не відповідають поставленими федерацією амбіціям та очікуваннями вболівальників. Можна перерахувати багато причин цьому, але ми розглянемо одну з найважливіших – спортивно-технічну підготовку юних футболістів.

Українські футболісти завжди вирізнялися волею до перемоги, цілеспрямованістю та гарною загальною фізичною підготовкою. Але лише цього для перемоги замало. Кращі європейські та латиноамериканські футболісти не вирізнялися антропометричними даними, їх виділяла гарна техніка та культура поведження з м'ячем. Саме ці якості і допомагали їм досягати результату.

На жаль, нашим футболістам не вистачає спортивно-технічної підготовки, як на професійному рівні так і на менших ступенях. На першому етапі підготовки, у дитячо-юнацьких школах формується світогляд майбутнього футболіста та його спортивна майстерність. Якщо фізичну підготовку спортсмен може «підтягнути», то створений динамічний стереотип на кожний технічний елемент гри залишиться з ним на все життя, й перевчити його буде надскладною задачею. Тому спортивно-технічна підготовка юних футболістів на теперішньому етапі української футбольної історії є актуальною (Костюкевич, 2012; Шаленко, 2005).

Спортивно-технічну підготовку юних футболістів вивчали такі вітчизняні науковці як: Є. Столітенко, 2016; В. Костюкевич, 2012; Дулібський, 2001; та ін.

Цю проблему вивчали також закордонні вчені: Мариано Роперо, Карлос Гарсія Кантанеро, 2006; Жан-Люк Чесно, Жерар Дюрз, 2002;

Райнер Мартенс, 2016; та ін.

Мета дослідження: вивчення теоретичних та методологічних засад спортивно-технічної підготовки юних футболістів під час занять тренувань.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури визначити поняття «технічні прийоми» та класифікувати технічні елементи футболу.

2. Визначити детальні етапи та фази навчання технічним прийомам.

3. Створити тест для виявлення ефективного зворотного зв'язку юного футболіста з тренером у ході навчання технічним діям.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури з проблеми дослідження, обґрунтування понятійного апарату.

Техніка футболу являє собою сукупність спеціальних прийомів, які використовуються у грі в різних поєднаннях для досягнення поставленої мети. Технічні прийоми – це засоби ведення гри. Від того, наскільки повно володіє футболіст всім різноманіттям цих засобів, як уміло й ефективно застосовує їх у варіативних умовах ігрової діяльності, при протидії гравців команди суперника, а часто при стомленні, багато в чому залежить досягнення високих спортивних результатів. Майстерне володіння технікою є невід'ємною частиною всебічної підготовки футболістів. У сучасному футболі технічні прийоми характеризуються доцільною з точки зору біомеханіки системою рухів, що дозволяє досить економно використовувати робочі зусилля для підвищення швидкості й точності ігрових дій. Швидкість і надійність, простота й ефективність – ось вимоги сьогодення до застосування техніки футболу. (Столітенко, 2016).

Класифікація техніки футболу – це розподіл технічних прийомів на групи за загальними (або подібними) специфічними ознаками. За характером ігрової діяльності в техніці футболу виділяються два великих розділи: техніка польового гравця й техніка воротаря. Кожний розділ містить у собі підрозділи: техніка пересування й техніка володіння м'ячем. Підрозділи складаються з конкретних технічних прийомів, які виконуються різними способами. Прийоми й способи техніки пересування використовуються як польовими гравцями, так і воротарем. Окремі прийоми й способи мають свої різновиди. Зберігаючи загальним основний механізм дії, способи й різновиди відрізняються деталями. Умови виконання різних прийомів, способів і різновидів роблять техніку футболу ще більш різноманітною (Столітенко, 2016; Костюкевич, 2012).

Виходячи з цього можна виділити основні технічні елементи:

- ведення м'яча;
- зупинка м'яча;
- удар ногою по м'ячу;
- удар головою по м'ячу;

- фінти;
- відбирання;
- вкидання.

Всі ці технічні елементи вивчаються у заданій послідовності та є фундаментом майбутньої технічної майстерності юного футболіста.

Розглянемо конкретним етапи та фази навчання *технічним діям*.

Підготовчий етап (89 років)

На цьому етапі дитина робить перші кроки в організованому футболі. Перш за все треба домогтися, щоб дитині було цікаво, і дозволити йому навчатися в своєму ритмі, не надаючи на нього тиску. Все тренування повинні проводитися з м'ячем, і в них треба включати багато ігор. Всупереч думці деяких дослідників, дух змагань йде на користь в будь-якому віці. Для футболістів які вперше надягають бутси, повинні бути спеціально підібрані правила гри, розміри поля і м'яча. Якщо діти не будуть брати участь в змаганнях, багато з них просто втратять інтерес. Крім того, вони почнуть шукати собі клуб, в якому змогли б змагатися.

Техніка: треба починати навчати їх існуючим технічним можливостям. Зупинка м'яча, ведення і удар – ось ті дії, над якими вони працюватимуть найбільше. На цьому етапі, як ні на якому іншому, тренер повинен бути дуже терплячим і добре знати педагогіку та методологію. Необхідно працювати динамічно, щоб діти не стояли на одному місці (Мариано Роперо, Карлос Гарсія Кантанеро, 2006).

Початковий етап (10 та 11 років)

Провівши два роки в структурі тренувань, гравці готові до того, щоб зробити істотний прогрес. Для дітей цього віку тренер перетворюється в модель для наслідування. Тренер набуває особливо важливу роль, яку і він, і батьки гравців повинні добре усвідомлювати. Вплив, який тренер робить на дітей, з метою направляти і орієнтувати, вони повинні відчувати в позитивному ключі.

Фаза 1. (10 років) Техніка: тренування засновані на іграх і індивідуальних вправах на техніку. Можна залучати футболіста до колективних технічних дій, але приділяючи цьому мінімальний час. Надзвичайно важливо, щоб гравець бездоганно освоїв індивідуальну техніку, інакше згодом її буде дуже складно виправити. Необхідно відпрацювати такі прийоми, як зупинка м'яча, ведення, удар, гра головою, зупинка м'яча, пас і підкат. Все це розбирається на базовому рівні.

Фаза 2 (11 років) Техніка: в цій повторюють все вивчене в минулому році, на першій фазі. Продовжують працювати над індивідуальною технікою і починають навчати володінню м'ячем протилежної противнику ногою. До технічних прийомів, освоєним на першій фазі, додають фінт і обманні рухи (Жан-Люк Чесно, Жерар Дюрз, 2002).

Етап розвитку (12 і 13 років)

На цьому етапі футбол перетворюється в важливу, а в багатьох випадках центральну частину життя підлітка. Тренер продовжує бути

моделлю для наслідування. Підліток очікує, що тренер допоможе йому вирішити футбольні проблеми і труднощі. Якщо тренер на цьому етапі підводить своїх спортсменів, вони втрачають до нього довіру, яку потім складно відновити.

Фаза 1 (12 років) Техніка: футболісти продовжують розвивати базові принципи індивідуальної техніки, але збільшують складність і домагаються більшої швидкості виконання. До всіх дій, яким навчали на попередніх етапах і які необхідно продовжувати поліпшувати, додаються нові контактні поверхні, траєкторії, висота, розташування футболістів, дистанція і так далі. Одночасно з цим починають навчати атаці і удару головою в нирках. Футболіст повинен вміти працювати обома ногами, не роблячи, однак, особливого упору на менш здатну ногу.

Фаза 2 (13 років) Техніка: набуває важливість колективна техніка, проте в першу чергу продовжують роботу над індивідуальною і виправленням помилок. Збільшують складність виконуваних дій. Навчають футболіста різним технічним ситуаціям і вмінню скористатися ними. гравець повинен вчитися приймати рішення з мінімальною похибкою. Футболіст повинен вміти здійснювати дії обома ногами, якщо тільки для нього це не представляє надмірної складності (Райнер Мартенс, 2016).

Кульмінаційний етап (14 та 15 років)

Дві фази на цьому етапі сильно різняться між собою. На першій фазі, в чотирнадцять років, футболіст працює на завершення трьох попередніх етапів. На другій фазі, в п'ятнадцять років, готується до змагального футболу з підвищеними вимогами, футболу молодіжних клубів. На обох етапах на перший план виходить дух змагань. Футболіст хоче виграти. Тренер повинен користуватися цим в позитивному ключі і домагатися того, щоб за допомогою змагання гравець набував корисний досвід, який виходить за межі спорту.

Фаза 1 (14 років) Техніка: це кульмінація трьох попередніх етапів. Індивідуальна техніка до кінця цієї фази повинна бути досить відшліфованою. Починаючи з другої фази цього етапу, вона послужить відправною точкою для продовження роботи, що пред'являє до гравця набагато більш високі вимоги по витривалості і опору. Такі прийоми, як перехоплення і прикриття м'яча тілом, інтегруються в програму тренувань і будуть опрацьовуватися упродовж сезону.

Фаза 2 (15 років) Техніка: пріоритетна роль відводиться колективної техніці. Тренування повинні бути максимально наближеними до умов матчу і пред'являти гравцям реалістичні вимоги. У вправах намагаються домогтися швидкості правильного виконання. Звичайно ж триває робота над індивідуальною технікою. Ведення м'яча по колу одним дотиком, кручені удари і зупинка з перекладом м'яча йде на великій висоті – ось приклади деяких дій. Всі вправи робляться з використанням обох ніг. В кінцевому рахунку технічні програми є специфікою цього віку (Мариано Роперо, Карлос Гарсія Кантанеро, 2006).

При навчанні руховим діям тренер та спортсмен повинні розуміти один одного, вчитися чути зауваження та пропозиції для загального успіху. Для цього потрібен зворотній зв'язок.

Зворотний зв'язок – це вербальні й невербальні повідомлення, які людина навмисно чи ненавмисно посилає у відповідь на повідомлення іншої людини. У міжособистісному спілкуванні ми постійно надаємо один одному зворотний зв'язок, хочемо ми цього чи ні. Це надважлива частина міжособистісних відносин між тренером та спортсменом, без нього не буде результату, які б бездоганні методики не використовувались у процесі тренування.

Цей короткий тест дасть вам визначити своє ставлення до забезпечення зворотного зв'язку зі спортсменами:

Пропозиції (вірно – невірно)

1. Залишати зауваження і коментарі до кінця тренування, щоб не витратити тренувальне час.

2. Краще робити більше зауважень, чим менше.

3. Якщо спортсмен робить кілька технічних помилок, слід відразу виправляти лише одну помилку.

4. Тільки тренер і його помічники мають право робити зауваження й давати коментарі на тренуванні.

5. Не слід говорити спортсмену про те, що він зробив неправильно, потрібно тільки вказати, як правильно виконується даний технічний прийом.

6. Давати просту і точну інформацію про те, як слід краще застосовувати технічні навички.

7. Часта позитивна підтримка, наприклад, вигук «Молодець!», Важливіше, ніж безліч технічних зауважень.

8. Використовуйте органи слуху і зору для забезпечення зворотного зв'язку зі спортсменами.

Відповіді:

1. Невірно – чим швидше буде зроблено зауваження, тим краще спортсмен запам'ятає те, що йому необхідно виправити.

2. Вірно, в розумних межах – чим частіше спортсмени отримують зауваження і коментарі тренера, тим більше вони будуть намагатися виправити помилки і, отже, тим швидше буде йти процес навчання. Однак, у міру поліпшення технічних навичок, спортсмени повинні вчитися більше покладатися на власне сприйняття, ніж на коментарі тренера.

3. Вірно – формування навички проходить більш ефективно, якщо спортсмен одночасно працює над виправленням однієї помилки, і тренер повинен вирішити, яку помилку той повинен усувати першою. Для цього спочатку слід визначити, чи не тягне за собою ця помилка іншу. Якщо справа йде саме так, потрібно усунути помилку, яка є першопричиною, тоді усунення подальшої помилки стане можливим саме по собі. Однак, якщо помилки не пов'язані між собою, спортсмен спочатку повинен

працювати над усуненням тієї помилки, яка, на вашу думку, повинна бути виправлена швидше за інші. Поліпшення діяльності мотивує спортсмена на виправлення інших помилок.

4. Невірно – спортсмени, особливо старші за віком, повинні допомагати один одному у виправленні помилок (Звичайно, їх зауваження повинні бути точними).

5. Невірно – Фактично, зауваження стосуються саме того, що було зроблено. Якщо спортсмен виконує щось неправильно, ви повинні вказати йому на те, що він зробив неправильно. Потім слід пояснити, як правильно виконати технічний прийом.

6. Вірно – Говоріть і показуйте спортсменами, що слід зробити для виправлення помилок. Не потрібно захоплюватися, давайте тільки інформацію, необхідну для виправлення цієї помилки.

7. Невірно – Позитивні коментарі – це добре. Однак набагато цінніше давати конкретні позитивні коментарі. У них наголошується на тому, що зроблено правильно, і вони підкріплюють ці твердження для всіх інших спортсменів в групі. Приклад конкретного позитивного коментаря: «Відмінне завершення удару!». Такий же принцип повинен застосовуватися щодо негативних коментарів. Якщо гравець діє неправильно, недостатньо сказати, що це був поганий удар. Спортсмен вже знає, що удар був поганим. Важливим є те, як положення можна виправити. Більш ефективною реакцією буде фраза: «удар не вийшов, тому що у тебе лікоть пішов в сторону. Спробуй притиснути лікоть до боку».

8. Вірно – Люди засвоюють знання по-різному; деякі краще розуміють, як виправити помилку, після пояснення, іншим необхідна демонстрація. І демонстрація, і пояснення повинні включати конкретні коментарі. Наприклад, ви можете продемонструвати те, як гравець виконував цей технічний прийом, пояснити, що при цьому було добре, а що заслуговує додаткової уваги, а потім показати, яке поліпшення ви хотіли б побачити. Показуйте і розповідайте гравцям, як вони можуть поліпшити свої навички, використовуючи конкретні позитивні і негативні коментарі та зауваження.

Висновки.

1. Техніка футболу являє собою сукупність спеціальних прийомів, які використовуються у грі в різних поєднаннях для досягнення поставленої мети. Технічні прийоми – це засоби ведення гри. Від того, наскільки повно володіє футболіст всім різноманіттям цих засобів, як уміло й ефективно застосовує їх у варіативних умовах ігрової діяльності, при протидії гравців команди суперника, а часто при стомленні, багато в чому залежить досягнення високих спортивних результатів. Техніка футболіста розподіляється на два розділи: техніка гри польового гравця та техніка гри воротаря. Характеристика техніки футболу починається з техніки пересування, що є загальним підрозділом для гри польового гравця й воротаря.

2. Визначено детальні етапи та фази навчання технічним прийомам, а саме: на основі вивчення науково-методичної літератури перший (підготовчий) етап починається в 8–9 років. В 10–11 років розпочинається початковий етап, на якому важливо поставити індивідуальну техніку. Етап розвитку (12–13 років) характеризується ускладненням використання техніки в різних умовах. Заключний етап – кульмінаційний (13–14 років) визначається відшліфовкою індивідуальної та засвоєнням колективної техніки. Кожен рік відповідає певній фазі, в якій детально розписано план дій.

3. Створений тест для визначення свого ставлення до забезпечення зворотного зв'язку зі спортсменами. Досконалість методик, вродженні якості спортсмена, його здатність до навчання, все це може стати не важливим якщо між тренером та спортсменом немає зворотного зв'язку. Представлений тест дає змогу тренеру визначити свої знання щодо міжособистісних зв'язків.

У подальшому плануємо розглянути практичні аспекти спортивно-технічної підготовки юних футболістів.

Список використаної літератури

- 1. Дулібський А. В.** *Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу.* Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України К.: 2001. 130 с.
- 2. Костюкевич В. М.** *Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту:* автореф. дис. доктора наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» 2012 р. 40 с.
- 3. Мариано Роперо, Карлос Гарсія Кантанеро** *Школа іспанського футболу* : [перевод с іспанського Кочетковой Е.]. Москва : Эксмо, 2006. 192 с.
- 4. Мартенс Райнер** *Успешный тренер.* /Пер. с англ./ М.: Человек, 2014. 440 с.
- 5. Столітенко Є. В.** *Фізичне виховання учнів 1–11 класів у процесі занять футболом.* К.: Баланс клуб, 2016. 304 с.
- 6. Чесно Ж.-Л.** Дюрэ Ж., Жерар Дюрэ. *Футбол. Обучение базовой технике.* М.: СпортАкадемПресс, 2002. 140с.
- 7. Шаленко. В. В.** *Формування рухових якостей та технічної підготовленості школярів протягом безперервної футбольної підготовки.* Автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт. Харків, Україна. 2005. 21 с.

References

- 1. Dulibskyi, A.V.** (2001). *Modeliuvannia taktichnykh dii u protsesi pidhotovky yunatskykh komand z futbolu* [Modeling of tactical actions in the process of training youth football teams]. *Naukovo-metodychnyi (tekhnichnyi) komitet Federatsii futbolu Ukrainy.* Kyiv [in Ukrainian].
- 2. Kostiukevych, V. M.** (2012). *Teoretychni ta metodychni osnovy modeliuvannia trenuvalnoho protsesu sportsmeniv ihrovykh vydiv sportu*

[Theoretical and methodical bases of simulation of the training process of athletes of sports kinds of sports]. Extended abstract of Doctor's thesis. Vinnytsia [in Ukrainian]. **3. Mariano Ropero & Karlos Garsiya Kantanero** (2006). Shkola ispanskogo futbola [Spanish Football School] (per. s ispanskogo Kochetkovoij E.). Moskva: Eksmo [in Russian]. **4. Martens, Rainer** (2014). Uspeshni trener [Successful coach] [Per. s anhl.]. Moskva: Chelovek [in Russian]. **5. Stolitenko, Ye. V.** (2016). Fizychnye vykhovannia uchniv 1–11 klasiv u protsesi zaniat futbolom [Physical education of pupils of grades 1–11 in the course of football]. Kyiv: Balans klub [in Ukrainian]. **6. Chesno, Zh.-L.** Dyure Zh., Zherar Dyure (2002). Futbol. Obuchenie bazovoj tekhnike [Football. Basic technology training]. M.: SportAkademPress [in Russian]. **7. Shalenko, V. V.** (2005). Formuvannia rukhovyx yakosti ta tekhnichnoi pidhotovlenosti shkolariv protiahom bezperervnoi futbolnoi pidhotovky [Formation of motor qualities and technical preparedness of students during continuous football training]. Extended abstract of candidate's thesis. Kharkiv: Olimpiisky i profesiyni sport [in Ukrainian].

Гордієнко П. Ю. Спортивно-технічна підготовка юних футболістів

У статті розглянуто теоретичні аспекти спортивно-технічної підготовки юних футболістів. Розкрито поняття технічні прийомі у футболі та їх класифікація. Виділено дві великі групи технічних прийомів для польових гравців та воротаря. До них віднеслись ведення м'яча, зупинка м'яча, удар ногою по м'ячу, удар головою по м'ячу, фінти, відбирання, вкидання. Всі ці технічні елементи є фундаментом майбутньої технічної майстерності юного футболіста. Швидкість і надійність, простота й ефективність – ось вимоги сьогодення до застосування техніки футболу. Мета дослідження: вивчення теоретичних та методологічних засад спортивно-технічної підготовки юних футболістів під час занять тренувань. Техніка футболу являє собою сукупність спеціальних прийомів, які використовуються у грі в різних поєднаннях для досягнення поставленої мети. Технічні прийоми – це засоби ведення гри. Від того, наскільки повно володіє футболіст всім різноманіттям цих засобів, як уміло й ефективно застосовує їх у варіативних умовах ігрової діяльності, при протидії гравців команди суперника, а часто при стомленні, багато в чому залежить досягнення високих спортивних результатів. За характером ігрової діяльності в техніці футболу виділяються два великих розділи: техніка польового гравця й техніка воротаря. Кожний розділ містить у собі підрозділи: техніка пересування й техніка володіння м'ячем. Підрозділи складаються з конкретних технічних прийомів, які виконуються різними способами.

Представлені етапи спортивно-технічної підготовки юних футболістів та фази до кожного з них. Розглянуті основні дії тренера на кожному етапі та в кожній фазі, описані засоби які доцільно

використовувати для засвоєння техніки та збереження мотивації. Розроблено короткий тест, який дає визначити своє ставлення до забезпечення зворотного зв'язку зі спортсменами, що особливо важливо в ході вивчення технічних прийомів та ставлення міцних рухових навичок. Досконалість методик, вродженні якості спортсмена, його здатність до навчання, все це може стати не важливим якщо між тренером та спортсменом немає зворотного зв'язку. Представлений тест дає змогу тренеру визначити свої знання щодо міжособистісних зв'язків.

Ключові слова: технічні прийоми, юні футболісти, класифікація техніки.

Гордиенко П. Ю. Спортивно-техническая подготовка юных футболистов

В статье рассмотрены теоретические аспекты спортивно-технической подготовки юных футболистов. Раскрыто понятие технические приемы в футболе и их классификация. Выделены две большие группы технических приемов для полевых игроков и вратаря. К ним отнеслись ведения мяча, остановка мяча, удар ногой по мячу, удар головой по мячу, финты, отбор, вбрасывание. Все эти технические элементы являются фундаментом будущей технического мастерства юного футболиста. Скорость и надежность, простота и эффективность – вот требования сегодняшнего дня к применению техники футбола. Цель исследования: изучение теоретических и методологических основ спортивно-технической подготовки юных футболистов во время занятий тренировок. Техника футбола представляет собой совокупность специальных приемов, которые используются в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели. Технические приемы – это средства ведения игры. От того, насколько полно владеет футболист всем многообразием этих средств, как умело и эффективно применяет их в вариативных условиях игровой деятельности, при противодействии игроков команды соперника, а часто при утомлении, во многом зависит достижение высоких спортивных результатов.

Представлены этапы спортивно-технической подготовки юных футболистов и фазы к каждому из них. Рассмотрены основные действия тренера на каждом этапе и в каждой фазе, описаны средства, которые целесообразно использовать для освоения техники и сохранения мотивации. Разработан короткий тест, который дает определить свое отношение к обеспечению обратной связи со спортсменами, что особенно важно в ходе изучения технических приемов и отношения крепких двигательных навыков. Совершенство методик, врожденные качества спортсмена, его способность к обучению, все это может стать не важным если между тренером и спортсменом нет обратной связи. Представленный тест позволяет тренеру определить свои знания по межличностных связей.

Ключевые слова: технические приемы, юные футболисты, классификация техники.

Gordienko P. Sports and Technical Training of Young Football Players

The article discusses the theoretical aspects of sports and technical training of young football players. The concept of technical reception in football and their classification is disclosed. Two large groups of techniques for field players and goalkeeper are highlighted. They were treated with the ball, stopping the ball, kicking the ball, hitting the ball with the head, feints, selection, stuffing. All these technical elements are the foundation of the future technical mastery of the young footballer. Speed and reliability, simplicity and efficiency – these are the requirements of today to the use of football technology. The purpose of the study: the study of theoretical and methodological principles of sporting and technical training of young football players during training sessions. The technique of football is a set of special techniques used in the game in different combinations to achieve the goal. Technical techniques are the means of conducting a game. The fact that a player fully possesses all the variety of these tools, skillfully and effectively uses them in different conditions of the game, when opposing the players of the rival team, and often when tired, depends largely on the achievement of high sporting results.

The stages of sports and technical training of young football players and the phases for each of them are presented. The main actions of the coach at each stage and in each phase are considered, the means that are appropriate to use for mastering the techniques and maintaining motivation are described. A short test has been developed that allows us to define our attitude towards providing feedback to athletes, which is especially important during the study of techniques and the relationship of strong motor skills. The perfection of techniques, the innate quality of an athlete, and his ability to learn, all this can be irrelevant if there is no feedback between the coach and the athlete. In training motor activities, the trainer and athlete must understand each other, learn to hear remarks and suggestions for overall success. This requires feedback.

The presented test allows the coach to determine his knowledge of interpersonal relationships.

Key words: techniques, young football players, technique classification.

Стаття надійшла до редакції 20.03.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

Рецензент – д.п.н., доц. Бабич В. І.

УДК 796.412.2

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-166-175

Омельченко Аліна Олександрівна,

асистент кафедри олімпійського та професійного спорту, аспірант
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,

м. Старобільськ, Україна.

alinaomelcenko2@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-0879-332X>

МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ЯК ДІЄВОГО ЗАСОБУ ПІДВИЩЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ГІМНАСТОК 8-10 РОКІВ

На світовій арені серед жіночих олімпійських видів спорту найяскравішим вважається художня гімнастика. Завдяки своїй елегантності і грації вона зібрала коло себе безліч шанувальників. По справжньому жіноча чарівність і краса в поєднанні з силою тіла і волі, високою координацією і точністю рухів, енергією та експресивністю роблять цей вид спорту неперевершеним і видовищним.

Художня гімнастика як вид спорту досить молодий і свою олімпійську історію він починає з літніх Олімпійських ігор 1984 року, які проходили в Лос-Анджелесі (Овчинникова, 2000).

В 1988 р. (Сеул) Радянську Україну представляє Олександра Тимошенко, яка виборює бронзову медаль, а в 1992 р. (Барселона) у складі об'єднаної команди республік колишнього СРСР Олександра стає олімпійською чемпіонкою. На Олімпійських іграх 1996 р. в Атланті вперше звучить гімн незалежної України – українка Катерина Серебрянська стає олімпійською чемпіонкою. Нажаль, це був перший і останній раз коли наші гімнастки займали вищу сходинку п'єдесталу пошани.

Олімпіада 2000 р. (Сеул) стає для української художньої гімнастики невдалою – одна десята балу віддає Олену Вітреченко від бронзової медалі. На наступних двох Олімпіадах (2004 р. Афіни; 2008 р. Пекін) неймовірними зусиллями і на перекір необ'єктивному суддівству українка Ганна Безсонова все ж підіймає український прапор і становиться дворазовою бронзовою олімпійською призеркою і завершує свою спортивну кар'єру, після чого, нажалі в 2012 р. на Олімпійських Іграх у Лондоні українська збірна знов зазнає поразки.

Чотири роки потому на Іграх XXXI Олімпіади українка Ганна Резатдінова знов підіймає прапор нашої держави, займаючи почесне третє місце.

На даний момент першим номером збірної України з художньої гімнастики виступає Нікольченко Влада, яка за досить короткий час

виступу в категорії майстрів спорту (з 2018 р.) зайняла лідерські позиції на міжнародній арені. Влада стала володаркою Кубка Світу у вправах з булавами. Скоріш за все саме Влада буде представляти Україну на Олімпійських Іграх 2020 р. в Токіо (Японія) (Терехина, 2015).

Гімнастки виступають на килимі під музику, використовуючи п'ять спортивних предметів: скакалку, обруч, м'яч, булави і стрічку. Перемагає той, хто отримує вищі суддівські оцінки за чистоту виконання елементів, за їх складність, за артистизм і вміння виконати вправи в умовах. У цьому спорті присутня жорстка конкуренція між гімнастками і командами, а також важливо, що не тільки майстерність гімнастки в цілому, але і її настрій під час виступу може вплинути на суддівську оцінку (Карпенко, 2000).

Гімнастка повинна лише за 1,5 хвилини виступу в індивідуальних та за 2,5 хвилини виступу у групових вправах з одним або декількома предметами показати на килимі свої найкращі спортивні якості, високу концентрацію, витривалість, емоційну стабільність, почуття ритму, точність, гнучкість, координацію, найвищий рівень хореографії, майстерність володіння предметом та високий рівень самоконтролю.

Нові правила змагань, які існують сьогодні значно відрізняються від правил десятирічної давнини. Якщо раніше цінувалися елементи тіла: стрибки, повороти, то зараз більше уваги приділяється майстерності з предметом. Фінальна сума балів, яку гімнастка може набрати впродовж виступу залежить від складності та кількості виконаної роботи з обручем, м'ячем, булавами та стрічкою під час виступу.

Якщо порівнювати майстерність володіння предметом російських гімнасток в індивідуальних і командних виступах та гімнасток України, перші значно виграють.

Актуальність полягає у тому, що в останні роки на світовій арені українські гімнастки найчастіше програють росіянкам при цьому маючи фізичні здібності, що не поступаються, а інколи і значно вище ніж у конкуренток. Одною з причин є недостатня координаційна підготовка спортсменок з предметом, яку треба починати вдосконалювати на перших етапах багатолітнього тренування.

Таким чином, наукова проблема полягає в необхідності проаналізувати сутність і зміст технічної підготовки у спорті, виявити рівень розвитку координаційних здібностей у спортсменок, запропонувати ефективну методику спортивного тренування гімнасток 8-10 років для розвитку координаційних здібностей.

На сьогоднішньому етапі значно інтенсифікувалися дослідження в галузі спорту. Багатий теоретичний і практичний матеріал (Архипова, 2001; Бальсевич, 2011; Запорожанов, 2005; Карпенко, 2011; Овчинникова, 2000; Холодов, 2001) накопичений в області методики підготовки спортсменів, спортивної педагогіки та психології, морфології та біохімії, фізіології та біомеханіки. Методичні аспекти проблем оптимальної побудови системи процесу багаторічної підготовки у спорті викладені в

роботах Ю. Архипової, В. Бальсевич, В. Запорожанова, Л. Карпенка, Н. Овчинникової, Ж. Холодова та інших авторів.

На думку Л. Карпенка в художній гімнастиці принцип пов'язаності має на увазі пошук шляхів економізації процесу, рішення одночасно декількох завдань, поєднання різних видів підготовки.

З огляду на тенденцію до ускладнення змагальних програм як шляхом віртуозного володіння предметом, так і за рахунок більшого прояву фізичних здібностей, постало питання про необхідність підбору і розробки таких комплексів СФП, які могли б містити в собі більшість вправ сполученого характеру і використовувалися б протягом тривалого часу (Карпенко, 2000).

Ж. Холодов, С. Кузнєцов розглядають основу рухових навичок як ступінь володіння руховою дією, при якій управління рухами відбувається автоматизовано, без спеціально спрямованого на них уваги (Холодов, 2001).

Характерними ознаками досвіду є об'єднання рухів в єдине ціле, економічність, точність і об'єднання рухів і висока міцність запам'ятовування рухової дії.

Тренування в художній гімнастиці відрізняються від інших видів спорту високою координаційною складністю, вищим рівнем спеціалізованості тренувальних засобів, а концепція управління тренувальними навантаженнями побудована на єдності навантаження та відновлення, на регулюванні функціонального стану спортсмена шляхом використання і чергування великих, середніх та малих навантажень.

Л. Карпенко виділяє компоненти виконавської майстерності в гімнастиці. Першим компонентом є технічні параметри – пов'язані з ефективністю техніки. Далі не менш важливими є фізичні компоненти, обумовлені фізичними даними і підготовкою. Третій компонент – естетичний, залежить від культури рухів. І заключний – музично-руховий – виявляється в музикальності і виразності рухів. Всі компоненти взаємопов'язані між собою. Так для забезпечення більшої виразності рухів потрібна висока техніка їх виконання. Лише на тлі досконалого володіння навиком, коли елементи спортсменки доведені до автоматизму, можна надати рухам такі відтінки, які справили б на глядачів сильний емоційний вплив (Карпенко, 2000).

На думку В. Платонова методи розвитку координаційних можливостей базуються в цілому виконанні завдань, що пред'являють високі вимоги до правильності виконання моторних дій або окремих рухів (Платонов, 2002; 2004).

В. Лях у своїх працях пише, що молоді гімнастки істотно швидше та розумніше оволодівають різними моторними діями; в більш високому якісному ступені засвоюють нове і простіше перебудовують колишні тренувальні програми; швидше просуваються до висот спортивного професіоналізму та триваліший час залишаються у великому спорті; ефективніше покращують спортивну техніку і тактику

(Лях, 2006).

Аналізуючи літературні джерела провідних авторів, бачимо, що розробкам в галузі спортивної підготовки у художній гімнастиці приділялося багато уваги, однак не було розкрито питання координаційної підготовки за допомогою гімнастичних предметів, як дієвого засобу підвищення технічної майстерності гімнасток.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати сутність та зміст технічної підготовки спортсменок художній гімнастиці, експериментально довести дієвість використання запропонованої методики.

Мета технічної підготовки в художній гімнастиці – сформувати такі знання, вміння і навички, які дозволили б гімнасткам з найбільшою ефективністю продемонструвати свою індивідуальність у поєднанні з різноманітністю, складністю і оригінальністю вправ в єдності з музикою і забезпечити подальше зростання спортивної майстерності (Бальсевич, 2011).

Технічна підготовка спортсменок в художній гімнастиці вдосконалюється не тільки на навчально-тренувальних заняттях, але і в процесі навчально-тренувальних зборів, на які в структурі підготовки гімнасток виділяється окремий час. При проведенні зборів враховується його мета, терміни проведення, час року. Від цього багато в чому залежить зміст і побудова роботи на зборах (Архипова, 2001).

В системі навчально-тренувального процесу особливу увагу приділено технічній підготовці з предметами, які відмінні один від одного, мають різну фактуру і властивостями. Ці умови визначають специфіку підготовки гімнасток.

З метою ефективної підготовки спортсменок – гімнасток в ДЮСШ «Олімпійська надія» до змагань була проведена низка експериментальних досліджень.

Для підвищення розвитку координаційних здібностей нами була запропонована методика з використанням гімнастичних предметів: скакалка, обруч, м'яч, булави, стрічка.

Комплекс вправ з обручем

1. Малі послідовні кидки обруча без проміжних обертань (в один дотик). За 4 рази правою і лівою рукою. Напрямок обертання всередину.

2. Почергові кидки середньої висоти правою і лівою рукою тим же прийомом, 4 кидки виконуються з обертанням проти годинникової стрілки і 4 в протилежному.

3. Високі кидки махом в сторону по дузі над головою, з однієї руки в іншу, з переміщенням приставними кроками але ходу польоту обруча.

4. Вертушка на долоні. Виконується правою і лівою рукою по 2 або 4 рази залежно від тривалості обертання (8 рахунків, або 4).

5. Вертушка навколо горизонтальної осі з передачею обруча за спиною в повороті на 360 градусів (на 4 рахунки) направо і наліво.

6. Кидок обруча двома руками перед собою на малу висоту з

сильним підкручуванням навколо вертикальної осі. Під час польоту – стійка на носках, руки в сторони. Ловля однією рукою, зупиняючи обруч жорстким хватом, в сагітальній площині.

Комплекс вправ з м'ячем

1. Кидки:
 - 2 малих – 1 великий, по черзі, 4 серії;
 - послідовні великі кидки, по 4 рази правою і лівою рукою.
2. Перекати:
 - по передпліччю – 2 рази і великий з руки в руку.
 - коловий перекат з підтримкою м'яча іншою рукою, по 3 рази зліва-направо і справа-наліво;
 - великі перекати в рівновагу, з руки в руку по грудях і спині, 8 разів,
3. Викрутити:
 - лицьова вісімка з передачею м'яча і оточення навколо горизонтальній осі;
 - горизонтальний викрут перед собою і над головою з обволіканням плеча навколо вертикальної осі:
 - в рівновазі обволікання і передача м'яча за спиною під час повороту на двох.
4. Відбиви:
 - 6 послідовних відбивів однією рукою з передачею м'яча в іншу;
 - 3 послідовних відбиви з прийомом м'яча на тильну поверхню кисті;
5. Перекидання:
 - за спиною, по черзі 8 раз;
 - під плечем, послідовно 4 рази.

Комплекс вправ з булавами

1. Кидки:
 - 1 булава в правій руці – 2 малих кидка з одним обертанням і перекидання в ліву руку з двома обертаннями в польоті, по 4 в бічній площині і по 4 в лицьовій з перекиданням над головою;
 - середні кидки з ловом в жорсткий хват, булава вертикально, те ж після паралельного кидка 2 булав, те ж після попередніх послідовних кидків малої висоти з ловом за головку.
2. Кола:
 - по 4 малих кола в бічній площині правою і лівою рукою;
 - малі послідовні кола булавами знизу-вгору і великі почергові кола
3. Перекати:
 - від плеча по руці (руки в сторони);
 - перекат булави з ловом за спиною іншою рукою і перекат від плеча;
 - кругової перекаат з передачею булави.

Комплекс вправ зі стрічкою

1. Змійки вертикальні (або горизонтальні) з'єднані з найпростішими рухами ногами типу випадів, поворотів або переступаючи в зв'язки на 8 рахунків, повторювані по 4 рази, починаючи з лівої руки.

2. Спіралі:

- вертикальні спіралі по 8 рахунків всередину і назовні 2 рази лівою, а потім правою рукою;
- поєднання спіралі з великим бічним кругом. спіраль пензлем – передпліччям – всією рукою.

3. Кола:

- малі кола з обведенням палички навколо кисті (в лицьовій або бічній площині);
- збільшення кіл в лицьовій площині з поворотом спиною по ходу обертання стрічки і перекиданням палички по дузі в іншу руку;
- великий кидок хватом за тканину стрічки – ловля в малюнок після повороту кругом (виконується без переміщення).

З метою виявлення статистичних зрушень після використання запропонованих методик в експериментальній групі було проведено тестування фізичних здібностей до виконання запропонованої програми та після. Дітям було запропоновано декілька тестів: влучання м'ячем у ціль, виконання 10 кидків правою і лівою рукою кожного предмета (без втрат предмета), виконання танцювальної зв'язки з предметом, виконання гімнастичного ризику.

Наприкінці експерименту показники в цілому зросли на 20,9%.

З метою виявлення рівню розвитку координаційних здібностей і його корегування у гімнасток ДЮСШ ОР «Олімпійська Надія» був проведений педагогічний експеримент.

У ході експерименту було проведено початкове й кінцеве тестування при застосуванні запропонованої методики.

На основі отриманих позитивних зрушень в показниках рівню розвитку координаційних здібностей нами запропоновані ефективні методичні підходи спортивного тренування гімнасток 8 – 10 років на етапі попередньої базової підготовки за допомогою гімнастичних предметів, як дієвого засобу підвищення технічної майстерності гімнасток.

У подальшій роботі плануємо розробити методичні рекомендації для спортивного тренування гімнасток 8 – 10 років.

Список використаної літератури

1. **Архипова Ю. А.** *Методика базової підготовки юних гімнасток в упражнениях с предметами*: метод. рек.; Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. СПб.: 2001. 24 с.
2. **Бальсевич В.К.** Стратегия многолетней спортивной подготовки олимпийцев [Текст] *Теория и практика физической культуры*. 2011. № 2. С. 66-68.
3. **Волков Л. В.** *Теория и методика детского и юношеского*

спорта: учеб. К. : Олимпийская литература, 2002. 293 с.

4. Запорожанов В. А. Основы управления в спортивной тренировке // *Современная система спортивной подготовки*. М.: СААМ, 1995. С. 213-225.

5. Карпенко Л. А. *Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике*: [учеб. пособие]; Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2000. 40 с.

6. Куроченко І. О. Фізична культура і спорт: *Інформаційно-методичний довідник з питань фізичної культури і спорту*. Київ: 2004. 184 с.

7. Лях В. И. *Координационные способности: диагностика и развитие*. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.

8. Матвеев Л. П. *Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов*: учеб. К. : Олимпийская литература, 2000. 317 с.

9. Овчинникова Н. А., Бирюк Е.В. Обучение упражнениям с предметами в художественной гимнастике: метод. рек. Киевский гос. ин-т физ. культуры. Киев, 1990. 34 с.

10. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. *Общая теория и ее практические приложения*. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

11. Терехина Р. Н., Медведева Е. Н. Обоснование подхода к определению сложности элементов художественной гимнастики и их технической ценности [Текст]. Ученые записки им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 3. С. 121.

12. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Практикум по методике физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов ВУЗов физ. культуры. М.: Академия. 2001. 144 с.

13. Platonov V. N. *Teoria general del entrenamiento deportivo Olimpico*. Barcelona : Paidotribo, 2002. 686 p.

References

1. Arhipova, Yu. A. (2001). Metodika bazovoj podgotovki yunyh gimnastok v uprazhneniyah s predmetami [Methods of basic training of young gymnasts in exercises with objects]. SPb.: Sankt-Peterburgskaya gos. akad. fiz. kul'tury im. P.F. Lesgafta [in Russian].

2. Bal'sevich, V. K. (2011). Strategiya mnogoletnej sportivnoj podgotovki olimpijcev [The strategy of many years of sports training Olympians]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – The theory and practice of physical culture*, 2, 66-68 [in Russian].

3. Volkov L. V. (2002). Teoriya i metodika detskogo i yunosheskogo sporta [Theory and methods of children's and youth sports]. К.: Olimpijskaya literatura [in Ukrainian].

4. Zaporozhanov, V. A. (1995). Osnovy upravleniya v sportivnoj trenirovke [Management Basics in Sports Training]. *Sovremennaya sistema sportivnoj podgotovki – Modern system of sports training* (pp. 213-225). М.: SAAM [in Russian].

5. Karpenko L. A. (2000). Osnovy sportivnoj podgotovki v hudozhestvennoj gimnastike [Fundamentals of sports training in rhythmic gymnastics]. SPb.: Sankt-Peterburgskaya gos. akad. fiz. kul'tury im. P. F. Lesgafta [in Russian].

6. Kurochenko, I. O. (2004). Fizychna kultura i sport [Physical Culture and Sport]. *Informatsiino-metodychnyi dovidnyk z pytan fizychnoi kultury i sportu – Information and Methodical Guide on Physical Culture and Sports*. Kyiv [in Ukrainian].

7. **Lyah, V. I.** (2006). Koordinacionnyye sposobnosti: diagnostika i razvitiye [Coordination Abilities: Diagnosis and Development]. M.: TVT Divizion [in Russian].
8. **Matveev, L. P.** (2000). Osnovy obshchej teorii sporta i sistemy podgotovki sportsmenov [Fundamentals of the general theory of sport and the system of training athletes]. K.: Olimpijskaya literatura [in Ukrainian].
9. **Ovchinnikova, N. A., Biryuk E. V.** (1990). Obuchenie upravleniyam s predmetami v hudozhestvennoj gimnastike [Training exercises with objects in rhythmic gymnastics]. K.: Kievskij gos. in-t fiz. kul'tury [in Ukrainian].
10. **Platonov, V. N.** (2004). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya [The system of training athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications]. K.: Olimpijskaya literatura [in Ukrainian].
11. **Terekhina, R. N., Medvedeva E. N.** (2015). Obosnovanie podhoda k opredeleniyu slozhnosti elementov hudozhestvennoj gimnastiki i ih tekhnicheskoy cennosti [Justification of the approach to determining the complexity of the elements of rhythmic gymnastics and their technical value]. Uchenye zapiski im. P. F. Lesgafta – P. F. Lesgaft Scientific notes, 3, 121 [in Russian].
12. **Holodov, Zh. K., Kuznecov V. S.** (2001). Praktikum po metodike fizicheskogo vospitaniya i sporta [Workshop on methods of physical education and sport]. M.: Akademiya [in Russian].
13. **Platonov, V. N.** (2002). Teoria general del entrenamiento deportivo Olimpico [General theory of Olympic sports training]. Barcelona: Paidotribo [in Spanish].

Омельченко А. О. Методика вдосконалення координаційної підготовки як дієвого засобу підвищення технічної майстерності гімнасток 8-10 років

У статті розглядаються особливості технічної предметної підготовки гімнасток. Тренування в художній гімнастиці відрізняються від інших видів спорту високою координаційною складністю, вищим рівнем спеціалізованості тренувальних засобів, а концепція управління тренувальними навантаженнями побудована на єдності навантаження та відновлення, на регулюванні функціонального стану спортсмена шляхом використання і чергування великих, середніх та малих навантажень.

Актуальність полягає у тому, що в останні роки на світовій арені українські гімнастки найчастіше програють росіянкам при цьому маючи фізичні здібності, що не поступаються, а інколи і значно вище ніж у конкуренток. Одною з причин є недостатня координаційна підготовка спортсменок з предметом, яку треба починати вдосконалювати на перших етапах багатолітнього тренування.

Виявлено, що в системі навчально-тренувального процесу особливу увагу приділено технічній підготовці з предметами, які відмінні один від одного, мають різну фактуру і властивостями.

Як дієвий засіб пропонується застосування координаційної підготовки за допомогою гімнастичних предметів, як дієвого засобу підвищення технічної майстерності гімнасток.

З метою кращої підготовки спортсменок – гімнасток в ДЮСШ «Олімпійська надія» було проведено педагогічний експеримент.

У ході експерименту було проведене початкове й кінцеве тестування при застосуванні запропонованої методики.

З метою виявлення статистичних зрушень після використання запропонованих методик в експериментальній групі було проведено тестування фізичних здібностей до виконання запропонованої програми та після. Дітям було запропоновано декілька тестів: влучання м'ячем у ціль, виконання 10 кидків правою і лівою рукою кожного предмета (без втрат предмета), виконання танцювальної зв'язки з предметом, виконання гімнастичного ризику.

На основі отриманих позитивних зрушень в показниках рівню розвитку координаційних здібностей запропоновані ефективні методичні підходи спортивного тренування гімнасток 8 – 10 років.

Ключові слова: спорт, техніка, гімнастика, координація, майстерність.

**Омельченко А. А. Методика совершенствования
координационной подготовки как действенного метода повышения
технического мастерства гимнасток 8 – 10 лет**

В статье рассматриваются особенности технической предметной подготовки гимнасток. Тренировка в художественной гимнастике отличается от других видов спорта высокой координационной сложностью, высоким уровнем специализированности тренировочных средств, а концепция управления тренировочными нагрузками построена на единстве нагрузки и восстановления, на регулировании функционального состояния спортсмена путем использования и чередование крупных, средних и малых нагрузок.

Актуальность заключается в том, что в последние годы на мировой арене украинские гимнастки чаще всего проигрывают россиянкам при этом имея физические способности, не уступают, а иногда и значительно выше чем у конкуренток. Одной из причин является недостаточная координационная подготовка спортсменок с предметом, которую нужно начинать совершенствовать на первых этапах многолетней тренировки.

Выявлено, что в системе учебно-тренировочного процесса особое внимание уделено технической подготовке с предметами, которые отличны друг от друга, имеют различную фактуру и свойствами.

Как действенное средство предлагается применение координационного подготовки с помощью гимнастических предметов, как действенного средства повышения технического мастерства гимнасток.

С целью лучшей подготовки спортсменок – гимнасток в ДЮСШ «Олимпийская надежда» был проведен педагогический эксперимент.

В ходе эксперимента было проведено начальное и конечное тестирование при применении предложенной методики.

С целью выявления статистических сдвигов после использования предложенных методик в экспериментальной группе было проведено

тестирование физических способностей к выполнению предложенной программы и после. Детям было предложено несколько тестов: попадание мячом в цель, выполнение 10 бросков правой и левой рукой каждого предмета (без потерь предмета), выполнение танцевальной связи с предметом, выполнение гимнастического риска.

На основе полученных положительных сдвигов в показателях уровня развития координационных способностей предложены эффективные методические подходы спортивной тренировки гимнасток 8 – 10 лет.

Ключевые слова: спорт, техника, гимнастика, координация, мастерство.

Omelchenko A. Methods of Improving Coordination Training as an Effective Method of Improving the Technical Skills of Gymnasts 8 – 10 Years

The article deals with the peculiarities of the technical subject preparation of gymnasts.

Training in artistic gymnastics differs from other sports with high coordination complexity, higher level of specialization of training aids, and the concept of training load management is based on the unity of loading and restoration, on regulation of the functional state of the athlete through the use and alternation of large, medium and small loads.

The urgency is that in recent years, Ukrainian gymnasts on the world stage often lose to Russians while having physical abilities that are not inferior, and sometimes even significantly higher than that of competitors. One of the reasons is the lack of coordination of athletes with the subject, which should begin to improve during the first stages of many years of training.

It is revealed that in the system of training process special attention is paid to technical preparation with objects that are different from each other, have different texture and properties.

As an effective means, it is proposed to apply coordination training with the help of gymnastics, as an effective means of improving the technical skill of gymnasts. In order to better prepare athletes – gymnasts in the Youth Olympic Games «Olympic Hope», a pedagogical experiment was conducted.

During the experiment, an initial and final testing was performed in the application of the proposed methodology.

Children were offered several tests: hit the ball to the target, performing 10 throws by the right and left hand of each item (without loss of the subject), performing the dance connection with the subject, performing gymnastic risk.

At the end of the experiment, the overall performance increased by 20.9%. On the basis of positive changes in indicators of the level of development of coordination abilities, effective methodical approaches of sports training of gymnasts of 8 - 10 years are offered.

Key words: sports, technology, gymnastics, coordination, skill.

Стаття надійшла до редакції 20.03.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

Рецензент – д.п.н., доц. Бабич В. І.

УДК 796.015:796.382

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-176-186

Чумак Сергій Володимирович,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти першого року навчання спеціальності «Фізична культура і спорт (спорт)» навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Старобільськ, Україна.

s-chumak75@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0001-5759-6798>

Шинкарьов Сергій Іванович,

кандидат біологічних наук, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Старобільськ, Україна.

sid1958sid@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-1994-3087>

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ-БІЛЬЯРДИСТІВ

Вважається, що підготовка більярдиста від новачка до спортсмена високого класу представляє собою єдину систему, всі складові частини якої взаємопов'язані і обумовлені досягненням головної мети, яка полягає в підготовці гравця-більярдиста високої кваліфікації (Козина, 2009; Нагорна, 2006). Досягнення поставленої мети залежить від оптимального рівня вихідних даних: відібраних в групі вдосконалення молодих гравців, рівня професійної підготовленості тренерів, наявності матеріально-технічної бази і від високої якості організації всього педагогічного процесу (Матвеев, 2001; Лапутин, 2007; Платонов, 2004; Холодов, 2007).

Згідно аналізу літературних джерел, в багатьох країнах світу існують досить відомі школи підготовки спортсменів з більярдного спорту. Натомість, в усьому світі нараховується більше 60 національних федерацій, що підтверджує велику популярність гри у пул. Але, в межах України більярд, як вид спорту, саме переживає стадію становлення і розвитку.

Відзначимо, що в Україні, а саме у місті Сєверодонецьку Луганської області, в якому практично не ведеться практика підготовки спортсменів-більярдистів виникає досить нагальна необхідність підвищення спортивних результатів, які є прямим наслідком техніко-тактичних дій більярдистів, процес підготовки яких ще недостатньо досліджений.

Проблеми спортивного тренування у своїх працях розглядали (В. Платонов, 2004; Л. Матвеев, 2001 та ін.); удосконалення техніко-

тактичної й психологічної підготовки вітчизняних більярдистів (А. Лапутін, 2007; Ж. Холодов, 2007 В. Нагорна, 2006 та ін.).

Відзначимо, що з метою обґрунтування техніко-тактичної, психологічної специфіки підготовки спортсменів-більярдистів Луганської області, сучасні вітчизняні підходи характеризуються досить опесердкованою недостатністю, тому на даний момент рівень знань, обумовлений відкриттям нових факторів логічної організації та зв'язків між елементами системи гри у більярд знаходиться на низькому рівні.

Науково обґрунтоване теоретико-методичне підґрунтя, як змістовна основа системи науково-методичного забезпечення, виступає головним критерієм якості підготовки, тому що саме воно визначає зміст майбутніх знань більярдистів.

В результаті вище наведеного виникла об'єктивна необхідність проведення досліджень теоретико-методичного підґрунтя як критерію якості підготовки юних спортсменів-більярдистів.

На теоретично-практичному рівні актуальність теми обумовлена потребою українського суспільства, до якого входять і мешканці міста Северодонецьк в підвищенні рівня підготовленості гравців у більярд, яка обумовлює доцільність оптимізації теоретико-методичного забезпечення техніко-тактичної та психологічної підготовки.

Спроби розв'язати існуючу проблематику проводилися ще в 80-х роках минулого століття (А. Бернштейн 1947-1966, Н. Калиниченко 1969-1973, А. Корх 1986-1987, В. Заціорский 1965-1988, Ю. Верхошанский 1984-1990 та ін.) та відповідно завершилися на півдорозі, зважаючи на те що дослідження досить давні дані представлені в них не в змозі в повній мірі розкрити теоретико-практичне підґрунтя сучасної підготовки більярдистів, що в свою чергу характеризує необхідність нових досліджень у галузі більярдної гри. Таким чином, тема досліджень набуває актуального значення.

Метою дослідження є визначення особливостей психологічної підготовки юних спортсменів-більярдистів.

Зважаючи на вище відмічені факти у галузі вітчизняної більярдної гри, об'єктивно існує проблема розширення та вдосконалення науково-методичного забезпечення техніко-тактичної і психологічної підготовки юних спортсменів-більярдистів.

При вирішенні даних завдань було використано наступні методи дослідження: аналітика науково-методичної літератури; теоретичні аналіз та синтез; бесіди та анкетування шляхом опитування; спостереження, тестування з точки зору педагогічної науки; використання психофізіологічних тестів; математична статистика.

Методологічне підґрунтя дослідження склали найважливіші положення про закономірності психологічної та техніко-тактичної підготовки спортсменів-більярдистів.

Теоретичне підґрунтя дослідження складають наукові праці (В. Готовцева 2011, В. Железнова 2013, В. Капралова 2012 та ін.).

Практична значущість дослідження полягає у впровадженні та обґрунтуванні змісту занять з пул-більярду для осіб різного віку з урахуванням їх техніко-тактичної підготовки та психологічного стану.

Матеріал і методи дослідження. Федерація спортивного більярду України (пул, снукер, карамболь, піраміда) отримала статус національної у 2003 році за підтримки Всесвітньої конфедерації більярдного спорту і особисто її президента Йоргена Сендмана.

З аналізу літературних джерел, більярд – індивідуально ігровий вид спорту, в якому потрібен індивідуальний підхід до кожного спортсмена це значить, що тренування необхідно проводити з урахуванням індивідуальних особливостей та психологічного стану спортсмена для досягнення більш високих спортивних показників.

Більярд відноситься до групи однократних ациклічних видів спорту. Загальновідомо, що специфіка його полягає в багатогранності тактичного мислення (існує приблизно 60 ігор в пулі, 70 у карамболі, 50 у піраміді та одна гра снукер, кожна з якої має свої тактичні особливості), інтелектуальної спрямованості, розвитку та вдосконаленні координаційних рухових якостей (диференціація м'язових зусиль), невисоких фізичних навантажень.

Особливістю гри у більярд є необхідність точного розподілу у часі рухів руки, що утримує кий та просторова точність. Для утримання пози, виконання пробних ударів і самого удару потрібне своєчасне напруження і розслаблення певних груп м'язів.

Аналіз науково-методичної літератури й узагальнення передового тренерського досвіду демонструє недостатню увагу фахівців щодо контролю та комплексної оцінки психофізичної підготовленості більярдистів різної спортивної кваліфікації.

Ефективність змагальної діяльності більярдистів залежить від рівня усіх видів підготовленості спортсмена й першочерговим є його можливості регуляції психофізіологічного стану. Саме від психофізіологічного стану більярдиста залежить результат, адже нервова система відповідає за рівень рухливості нервових процесів.

Можливості координаційного потенціалу психомоторики більярдиста визначаються різними проявами функцій головного мозку.

Наведемо приклад двох найбільш яскраво виражених полярних типу асиметрії функції мозку і координаційної здібності.

1. Ліва

Об'єктивні показники тестування виявили, що домінування правої півкулі склало 80%, і тільки лівої 20%. Асиметрія півкуль в теплінг – тесті, проявляється в більш високій рухливості нервових процесів в правій півкулі, і більш високим темпом рухів лівої руки. Отже, цей випробуваний може бути віднесений до врівноваженого рухливого типу НС. Цей тип НС схильний до чіткого ритму, швидкому включенню, стійкої координації, стабільної техніці спортивних рухів. Його

координація в грі відрізняється образним формуванням, а також образною пам'яттю і сенсорною інтуїцією.

2. Права

Об'єктивні показники тестування виявили, що домінування правої півкулі склало 70%, і тільки лівої 30%. Асиметрія півкуль в теппинг – тесті, проявляється в більш високій рухливості нервових процесів в правій півкулі, і більш високим темпом рухів лівої руки. Отже, цей випробуваний може бути віднесений до врівноваженого рухливого типу НС. Цей тип НС схильний до чіткого ритму, швидкому включенню, стійкої координації, стабільної техніці спортивних рухів. Його координація в грі відрізняється менш образним формуванням ніж у лівши, а також образна пам'ять і сенсорна інтуїція є трохи загальмованими.

При організації дослідження психологічної підготовки враховулося, що ефективне навчання і виховання більярдистів-початківців багато в чому залежить від уміння тренера правильно оцінити їх фізичний і психологічний стан. Тренер вимагає від гравця великого напруження фізичних і духовних сил, високої майстерності, витримки і витривалості. Ці високі вимоги, з урахуванням особливостей контингенту що займається, особистості тренера, пред'являють особливу увагу і в підготовці висококласних більярдистів на різних етапах їх навчально-тренувальної діяльності.

Натомість, А. Деркач, А. Исаев за подібними ознаками серед дітей виділяють чотири групи:

- перша група – учні (спортсмени початківці) з яскраво вираженою зацікавленістю займатися більярдом і наявністю умінь і навичок технічних і тактичних прийомів. Цій групі можна давати досить складні, але посилені завдання на основі вже набутих навичок і вмінь;
- друга група – учні (спортсмени початківці) з яскраво вираженою зацікавленістю займатися більярдом, але не мають достатніх навичок в здійсненні свого прагнення. Дану групу учнів доцільно навчати тим вправам і прийомам, які допомогли б в найближчий час зайняти їм провідне місце і роль в групі;
- третя група – відносяться учні (спортсмени початківці), які виявляють інтерес тільки до окремих вправ, тактичних прийомів, ударів, але не в цілому до тренування, до участі в змаганнях. Використовуючи особисті інтереси, схильності, тренер повинен поступово, включаючи комбінації вправ різної складності, підвести цю групу до задоволення участю в спортивному змаганні;
- четверта група – учні (спортсмени початківці), не виявляють великого інтересу до більярду, а прийшли займатися під впливом друзів, без серйозних намірів. Це найбільш важка група і завдання тренера, виявити і нейтралізувати негативні фактори, ставити перед ними, як індивідуальні, так і загальні завдання, включаючи в пошук нових способів тренування (Деркач & Исаев, 1985).

Використовуючи наукові методи аналізу тренер проводить коригування обсягів, послідовності впливу на спортсмена в процесі навчально – тренувальної підготовки.

Результати анкетування новачків-більярдистів юнаків та дівчат відносно мотивацій занять пулом відображають таку тенденцію: у юнаків яскраво виділяється перевага змагального мотиву. Про це свідчить отримання вищого відсотку відповідей у юнаків порівняно з дівчатами таких мотивів занять пулом, як відчуття «спортивного азарту» (20%), участь у змаганнях (25%), (табл. 1). Дівчат більше приваблює психологічна розрядка під час гри (30%), незначні фізичні навантаження протягом занять і під час гри (18%).

Таблиця 1

**Мотивації початківців до занять більярдом
(% до кількості опитаних)**

№	Мотиви	Юнаки (n=30)	Дівчата (n=30)
1.	Незначне фізичне навантаження	0	18%
2.	Доступність	14%	18%
3.	Психологічна розрядка	25%	30%
4.	Участь у змаганнях	25%	12%
5.	Необхідність прояву інтелектуальних здібностей	20%	15%
6.	Відчуття спортивного азарту	20%	12%

Сучасний рівень конкуренції на змаганнях передбачає перевагу спортсменів із високим рівнем підготовки психологічного компоненту, адже більярд – це вид гри, що потребує високу точність рухів та пропріоцептивну чуттєвість у диференціації сили удару (Заостровцев & Готовцев & Нагорна, 2003; Нагорна & Горошко, 2005).

Із підвищенням технічної підготовленості, фізичної і психологічної напруженості спортивної діяльності більярдистів різної спортивної кваліфікації, окрім фізичних, ще важливішу роль починають відігравати і психічні якості спортсменів (Ярошенко, 2010).

Більшість концепцій удосконалення спортивної підготовки включають розробку і використання методів діагностики психофізичних здібностей з опорою на модельні характеристики найкращих спортсменів (Платонов, 2004).

Психологічна підготовка спортсменів-більярдистів на різних етапах тренувань має свої відмінності.

На етапі спортивно – початкової підготовки, коли спортивний інтерес у (спортсменів початківців) молодшого віку становить близько 40% від загальних інтересів, а інтерес до власної особистості, психологічного життя тільки пробуджується, завдання тренера сформулювати стійкий інтерес до занять більярдом спортом, виховати почуття необхідності стати здоровим, витривалою людиною зі спокійною психікою. На кожному занятті слід

відзначати найбільш дисциплінованих, кращих по виконанню завдань, які вміють уважно і холоднокровно оцінювати ситуацію і приймати правильне рішення, які прагнуть бути лідером.

На навчально-тренувальному етапі, де в основному займаються діти середнього віку характерний бурхливий підйом життєдіяльності і глибока перебудова організму. Відбувається фізичне дозрівання, зростання моральних та інтелектуальних сил, формується особистість.

Спортивні інтереси даного віку займають вже до 60% від загальних, вони стають глибше, ширше, стійкішими. З'являються домагання на дорослість, які ще не підтверджуються реальними можливостями, що може стати перешкодою до самовиховання. У цьому віці велика роль лідерів, у яких можна запозичити оцінку і стиль поведінки.

Психологічні методи впливу на даному етапі розширюються і завдання тренера сформувати у спортсмена надійність техніко-тактичних дій, стійкість до тренувальних і змагальних навантажень, прагнення до змагальної діяльності, бажання стати лідером.

Психологічні завдання на даному етапі можуть вирішуватися такі:

- створення на тренувальних заняттях, в іграх спеціальних ситуацій зі збиваючими факторами (стомлення, поведінка супротивника, вплив зовнішніх подразників);
- вибір відповідних дій, прийняття самостійних рішень в умовах дефіциту часу;
- формування рис характеру і властивостей особистості типових для висококваліфікованих б'їярдистів.

На етапі спортивного вдосконалення займаються в основному діти старшого віку, коли інтереси до власної особистості, прагнення розібратися у власних перевагах і недоліках формуються разом з мотивами праці. Спортивна діяльність привертає розумінням, вихованням витривалості, сили волі, формування правильної постави, ходи і ін. Завдання тренера на даному етапі сформувати установки на вдосконалення, підвищення рівня стійкості до тренувальних і змагальних навантажень, техніки і тактики ігрових дій. Ведеться цілеспрямована робота на підвищення психологічної напруженості під час тренувальних занять. Важлива також реальна оцінка діяльності спортсмена, заохочення за досягнуті успіхи, не допускати стимулювання перемог на змаганнях необґрунтованими обіцянками.

Психологічні завдання даного етапу наступні:

- досягнення високого рівня стійкості в стресових ситуаціях;
- прояв сили волі, витримки максимальної концентрації в найбільш відповідальних моментах змагань;
- виховання високої мотивації займатися б'їярдним спортом і настроїв на досягнення високих спортивних результатів;
- виховання емоційної стійкості і надійності в стресових ситуаціях;
- виховання почуття обов'язку, свідомості і відповідальності перед спортивним колективом, командою.

Висновки:

1. Ефективність діяльності бильярдистів залежить від рівня усіх видів підготовленості, але під час гри для спортсмена-початківця першочерговим є його можливості регуляції психофізіологічного стану та технічні навички. Саме від психофізіологічного стану бильярдиста залежить результат, адже нервова система відповідає за високу точність рухів та пропріоцептивну чутливість у диференціації сили удару, рівень тривожності та стійкість уваги, швидкість розумових й рухливості нервових процесів.

2. Результативність у бильярді залежить, як від точності прицілювання і удару, так і від техніки виконання цього удару та правильного тактичного рішення у виборі технічного прийому. Оперативний контроль характеристик дій і обробка їх результатів залежить від аналізу вищими відділами центральної нервової системи (ЦНС) аферентних імпульсів, які поступають від рецепторів м'язів, сухожилля, зв'язок, суглобних хрящів, а також зорового та вестибулярного аналізаторів, що в більшості забезпечує адекватну рухову дію.

3. Слід наголосити на те, що ідеомоторне тренування ефективне в навчанні рухових дій і в удосконаленні техніки їх виконання. Ідеомоторне тренування, випрацьовує свідоме подання техніки рухів і найбільш ефектне для підвищення швидкості рухів (до 34%), точності (до 18%).

4. Зробити ефективним процес навчання основам пулу бильярдистів, можливо за умов наявності науково обгрунтованих методичних документів, що регламентують діяльність управління цим процесом. При розробці програм повинен бути врахований багаторічний передовий досвід кваліфікованих тренерів, проведена класифікація елементів техніки та тактики відповідно до системи знань, що базуються на аналізі світової спортивної практики останніх десятиліть, вивчення документів, що регламентують бильярдну підготовку в різних країнах, результати теоретичних та експериментальних досліджень.

Перспективним напрямом подальшого дослідження є розробка методичного забезпечення для майбутніх гравців у пул-бильярд під час їх навчання та тренування.

Список використаної літератури

1. Деркач А. А., Исаев А. А. *Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта*. Изд-во: М.: Просвещение, 1985. 336 с. 2. Заостровцев А. В., Готовцев В. Л., Нагорна В. О. *Бильярдний спорт*: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності та шкіл бильярду. К., 2003. 47 с. 3. Козина Ж. Л. *Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта*: Монография / Ж. Л. Козина. Х.: Точка, 2009. 396 с. 4. Матвеев Л.П. *Общая теория спорта и ее прикладные аспекты*. М.: Известия, 2001. 334 с. 5. Лапутин А. Н. *Кинезиология – учение о двигательной функции организма человека. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного*

виховання і спорту / зб.наук.пр. Харків: ХДАДМ, 2007. № 10. С. 3-6.

6. Нагорна В., Горошко, В. Особливості прояву координаційних здібностей у більярдистів різного віку на етапі початкової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник: Науково-теоретичний журнал.* Харків, 2005. С. 40–45.

7. Нагорна, В. О. Педагогічні та психофізіологічні методи контролю в фізкультурно-оздоровчих заняттях з пулу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* К.: Олімпійська література, 2006. № 1. С. 58–61.

8. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. *Общая теория и ее практические приложения.* К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

9. Психомоторная организация человека: Учебник для вузов. Е. П. Ильин. СПб.: Питер, 2003. 384 с.

10. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. *Теория и методика физического воспитания и спорта:* Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд. испр. и доп. М.: Издательский центр «Академия», 2007. 480 с.

11. Ярошенко Р. С. Критерии оценки уровня технического мастерства спортсменов бильярдистов: автореф. дис. канд. пед. наук.: 13.00.04. М., 2010. 37 с.

References

1. Derkach, A. A. & Isaev, A. A. (1985). Pedagogika i psihologiya deyatel'nosti organizatora detskogo sporta [Pedagogy and psychology of the activities of the organizer of children's sports]. М.: Izd-vo Prosveshchenye [in Russian].

2. Zaostrovtshev, A. V., Hotovtsev V. L., Nahorna V. O. (2003). Biliardnyi sport: Navchalna prohrama dlia dytiachykh i unatskykh sportyvnykh shkil, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti ta shkil biliardu [Billiard Sports: A training program for children's junior sports schools, high school sports schools and billiard schools]. Kyiv [in Ukrainian].

3. Kozina, Zh. L. (2009). Individualizaciya podgotovki sportsmenov v igrovyyh vidah sporta: monografiya [Individualization of training athletes in team sports: monograph]. Kharkov: «Tochka» [in Ukrainian].

4. Matveev, L. P. (2001). Obshchaya teoriya sporta i ee prikladnye aspekty [The general theory of sports and its practical aspects]. М.: Izvestiya [in Russian].

5. Laputin, A. N. (2007). Kineziologiya – uchenie o dvigatel'noj funkcii organizma cheloveka [Kinesiology – the study of the motor function of the human body]. Pedagogika, psikhologiya ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports, 10, 3-6. Kharkiv: KhDADM [in Ukrainian].

6. Nahorna, V., Horoshko, V. (2005). Osoblyvosti proiavu koordynatsiynykh zdibnostei u biliardystiv riznoho viku na etapi pochatkovoї pidhotovky [Features of manifestation of coordination abilities in billiards of different ages at the stage of initial training]. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk: Naukovo-teoretychnyi zhurnal – Slobozhjan Scientific and Sport Bulletin: Scientific and Theoretical Journal (pp. 40-45). Kharkiv [in Ukrainian].

7. Nahorna, V. O. (2006). Pedagogichni ta psykhofiziolohichni metody kontroliu v fizkulturno-ozdorovchykh zaniattiakh z pulu [Pedagogical

and psychophysiological methods of control in physical culture and recreation classes from a pool]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu – Theory and methodology of physical education and sports*, 1, 58-61. Kyiv: Olimpiiska literature [in Ukrainian]. **8. Platonov, V. N.** (2004). *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte [The system of training athletes in the Olympic sport]. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya. K.: Olimpijskaya literatura [in Ukrainian].* **9. Psihomotornaya organizaciya cheloveka [Psychomotor organization of man].** (2003). SPb.: Piter [in Russian]. **10. Holodov, Zh. K. & Kuznecov V. S.** (2007). *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta [Theory and methods of physical education and sports].* (2-e izd. ispr. i dop.). M.: Izdatel'skij centr «Akademiya» [in Russian]. **11. Yaroshenko, R. S.** (2010). *Kriterii ocenki urovnya tekhnicheskogo masterstva sportsmenov bil'yardistov [Criteria for assessing the level of technical skill of billiards players].* Extended abstract of candidate's thesis. Moskva [in Russian].

Чумак С. В., Шинкарьов С. І. Особливості техніко-тактичної та психологічної підготовки юних спортсменів-більярдистів

Робота присвячена проблемі психологічного стану юних більярдистів та обґрунтування змісту занять з пулу для осіб-початківців.

Підготовка більярдиста від новачка до спортсмена високого класу представляє собою єдину систему, всі складові частини якої взаємопов'язані і обумовлені досягненням головної мети, яка полягає в підготовці гравця-більярдиста високої кваліфікації.

Науково обґрунтоване теоретико-методичне підґрунтя, як змістовна основа системи науково-методичного забезпечення, виступає головним критерієм якості підготовки, тому що саме воно визначає зміст майбутніх знань більярдистів.

Відзначено, що рівень знань техніко-тактичної, психологічної специфіки підготовки спортсменів-більярдистів Луганської області знаходиться на низькому рівні. Сучасні вітчизняні підходи підготовки характеризуються досить опесердкованою недостатністю, тому на даний момент, вони обумовлені відкриттям нових факторів логічної організації та зв'язків між елементами системи гри у більярд гравців-початківців.

Багаторічна підготовка гравців-більярдистів будується на основі методичних положень, які і складають комплекс завдань, необхідних для здійснення якісного навчально-тренувального процесу.

Ефективність змагальної діяльності більярдистів залежить від рівня усіх видів підготовленості, але під час гри для спортсмена-новачка першочерговим є його можливості регуляції психофізіологічного стану та технічні навички.

Саме від психофізіологічного стану більярдиста залежить результат, адже нервова система відповідає за високу точність рухів та пропріоцептивну чутливість у диференціації сили удару, рівень

тривожності та стійкість уваги, швидкість розумових процесів, силу й рухливість нервових процесів.

Як свідчать результати досліджень, існує можливість використання та розробки спеціалізованих педагогічних та психофізіологічних методів контролю у заняттях з пул-більярду. Викладено результати ефективності занять з пул-більярду для осіб-початківців.

Подальшим дослідженням є розробка методичного забезпечення для майбутніх гравців у пул-більярд під час їх навчання та тренування.

Ключові слова: пул, заняття, зміст, ефективність, методи контролю.

Чумак С. В., Шинкарев С. И. Особенности технико-тактической и психологической подготовки юных спортсменов-бильярдистов

Работа посвящена проблеме психологического состояния юных бильярдистов и обоснованию содержания занятий бильярдом для начинающих.

Подготовка бильярдиста от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке игрока-бильярдиста высокой квалификации.

Научно обоснованная теоретико-методическая основа, как содержательная часть системы научно-методического обеспечения, выступает главным критерием качества подготовки, так как именно она определяет содержание будущих знаний бильярдистов.

Установлено, что уровень знаний технико-тактической, психологической специфики подготовки спортсменов-бильярдистов Луганской области находится на низком уровне. Современные отечественные подходы подготовки характеризуются достаточно опосредованой недостаточностью, поэтому на данный момент, они обусловлены разработкой новых факторов логической организации и связей между элементами системы игры в бильярд для начинающих игроков.

Подготовка юних бильярдистов строится на основании методических положений, которые и составляют комплекс заданий, необходимых для осуществления качественного учебно-тренировочного процесса.

Эффективность соревновательной деятельности бильярдистов зависит от уровня всех видов подготовленности, но во время игры для спортсмена-новичка первоочередным является его возможности регуляции психофизиологического состояния и технические навыки.

Именно от психофизиологического состояния бильярдиста зависит результат, ведь нервная система отвечает за высокую точность движений и проприоцептивную чувствительность в дифференциации силы удара, уровень тревожности и устойчивость внимания, скорость мыслительных процессов, силу и подвижность нервных процессов.

Как свидетельствуют результаты исследований, существует возможность использования и разработки специализированных педагогических и психофизиологических методов контроля на занятиях

по пул-бильярду. В работе представлены результаты эффективности занятий по пул-бильярду начинающих спортсменов.

Ключевые слова: пул, занятия, содержание, эффективность, методы контроля.

Chumak S., Shinkarev S. Features of Technical-Tactical and Psychological Training of Young Billiard-Players

The work is devoted to the problem of the psychological state of young billiard-players and to the substantiation of the content of classes in billiards for beginners.

Preparing a billiard-player from a beginner to a high-class athlete is a single system, all the component parts of which are interconnected and conditioned by the achievement of the main goal, which is to prepare a highly qualified billiard player.

The scientifically grounded theoretical and methodological basis, as a substantial part of the system of scientific and methodological support, is the main criterion for the quality of training, since it determines the content of future knowledge of billiard players.

It is established that the level of knowledge of technical-tactical, psychological specifics of training of billiard-athletes in the Lugansk region is at a low level. Modern domestic approaches of preparation are characterized by sufficiently mediated insufficiency; therefore, at the moment, they are due to the development of new factors of logical organization and connections between elements of the billiards system for beginning players.

Training of young billiard players is based on the methodological provisions that make up the set of tasks necessary for the implementation of high-quality training process.

The effectiveness of the competitive activities of billiard-players depends on the level of all types of preparedness, but during the game for a novice athlete, his ability to regulate the psycho-physiological state and technical skills is of prime importance.

The result depends on the psychophysiological state of the billiard player, because the nervous system is responsible for high accuracy of movements and proprioceptive sensitivity in differentiating the impact force, anxiety level and attention span, speed of thinking processes, strength and mobility of nervous processes.

As the results of the research show, there is the possibility of using and developing specialized pedagogical and psycho-physiological methods of control in the pool-billiard class. The results of the effectiveness of classes in pool-billiards for beginner athletes are presented.

Key words: pool, classes, content, efficiency, control methods.

Стаття надійшла до редакції 19.03.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

Рецензент – д.п.н., доц. Бабич В. І.

ПРОБЛЕМИ АДАПТИВНОЇ, ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

УДК 373.017.3

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-187-195

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,
м. Полтава, Україна.

lina-rybalko@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0001-6092-9442>

ЗАСТОСУВАННЯ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ВІДНОВЛЕННІ КОМПЕНСАТОРНИХ ФУНКЦІЙ ХРЕБТА ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗІ У ОСІБ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Однією з медико-біологічних проблем фізичної реабілітації осіб другого зрілого віку є відновлення компенсаторних функцій хребта при остеохондрозі. Статистика засвідчує, що в Україні (станом на 1.01.2018 р.) кількість осіб похилого віку, що є практично здоровими, складає близько 1,5%, інші – страждають різними захворюваннями (Рибалко, 2018). Відновленню функціональних можливостей організму засобами фізичної реабілітації має надаватися особлива увага. Саме тому застосування спеціальних методик для відновлення життєво важливих функцій є першочерговим завданням у відновленні компенсаторних функцій осіб другого зрілого віку, зокрема при остеохондрозі хребта.

Сучасними вченими розроблено різноманітні програми, методики фізичної реабілітації та комплексного відновного лікування за допомогою традиційної та нетрадиційної медицини. Аналіз наукової літератури показує, що серед захворювань опорно-рухового апарату, остеохондроз є одним з найбільш небезпечних. Під впливом хвороби в хребті відбувається повільне руйнування хрящів та міжхребцевих дисків, ослаблення м'язів і зв'язок. Саме тому в лікуванні і профілактиці загострень остеохондрозу вагоме місце належить різноманітним засобам фізичної реабілітації.

Деякі учені (Б. Дривотинов, В. Єпіфанов, О. Радіонов, С. Попов, В. Фокін) вважають, що методика відновлення компенсаторних функцій хребта при остеохондрозі має базуватися на засобах і методах фізичної реабілітації. Так, введено в реабілітаційну практику методику самооздоровлення людини за допомогою спеціальних фізичних вправ, ЛФК, рефлексотерапії (Попов, 2010); програму відновлення фізичного стану здоров'я засобами лікувального масажу біологічно активних точок, мануальної терапії і фізичної терапії за допомогою спеціальної апаратури

(Фокін, 2004); методику самокорекції й витягування хребта за допомогою профілактора Євмінова (Єпіфанов, 2002); застосування адаптивної фізичної культури (Мурза, 2004); кінезітерапії (Юрик, 2001).

Ефективним є використання багатоголкової акупунктури, яка передбачає нанесення подразнювання вздовж хребта голковими пластинами Ляпко. Внаслідок виникнення гальванічного струму у тканинах хребта поліпшується фізико-хімічний та фізіологічний вплив на капіляри, знижується підвищений тонус м'язів, зменшується больовий синдром, відновлюються функції внутрішніх органів. Аплікатори призначені для широкого застосування з лікувальною метою, а також як профілактичні заходи для зміцнення та збереження здоров'я, підвищення працездатності, загального життєвого тону, нормалізації сну, обміну речовин, сприяють позбавленню від шкідливих звичок (Радченко, 2004).

Для попередження і профілактики захворювань хребта на остеохондроз надають великого значення фізичним вправам на зміцнення м'язового корсету. Для цього пропонують приклади фізичних вправ для різних частин тіла і груп м'язів на розтягування і розслаблення м'язів. При цьому вчені застерігають, що слід враховувати той факт, що фізичні вправи на розтягування і розслаблення м'язів дозволяють розвантажувати хребет, знімати напругу скелетних м'язів, а це є необхідним елементом як перед виконанням основної частини комплексу фізичних вправ, так і в заключній частині (Радченко, 2004).

Проте невирішеними залишаються питання щодо відновлення компенсаторних функцій хребта при остеохондрозі у осіб чітко визначеної вікової групи, а саме другого періоду зрілого віку. Саме це й обумовило тематичну спрямованість нашого дослідження.

Метою дослідження є розроблення, теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка методики активного відновлення компенсаторних функцій хребта при остеохондрозі у осіб другого періоду зрілого віку.

Методика дослідження. Для досягнення поставленої мети і вирішення завдань дослідження використано такі методи: аналіз, синтез, узагальнення, порівняння та систематизація даних джерел спеціальної наукової медичної літератури та з фізичного виховання та спорту, а також спостереження та експеримент.

Учасниками експериментального дослідження були 41 особа віком 55-67 років, які відвідували реабілітаційний центр у м. Полтава (впродовж 2017-2018 рр.) та дали згоду на участь у експерименті. Серед них – 31 жінка і 10 чоловіків.

Під час експерименту у експериментальній групі (ЕГ, 25 людей) пацієнтів застосовувалася методика активного відновлення компенсаторних функцій хребта при остеохондрозі, що включала комплекс фізичних вправ в складі ЛФК і лікувальний масаж. Решта пацієнтів – контрольна група (КГ, 16 людей) відмовилися від застосування спеціальної методики, що комплексно включала і ЛФК, і лікувальний масаж. Вони обрали були для своєї реабілітації або лише

лікувальний масаж, або ЛФК із запропонованої методики. В якості реабілітологів виступали студенти 3-4 курсів Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка спеціальності 227 «Фізична терапія. Ерготерапія», які під час проходження практики проводили заняття ЛФК, робили сеанси лікувального масажу, передбачених розробленою методикою.

Результати експерименту показали, що серед пацієнтів експериментальної групи 75% мали позитивні зміни, що полягали у полегшенні відчуттів при русі, несковуванні рухів хребта в ділянці остеохондрозу, відсутності больових відчуттів. Майже 59% не відчували болю та легко могли виконувати різні рухи, повертаючи тулуб вправо та вліво, нахилити голову тощо. Проте решта 41%, що обмежували свою реабілітацію лише сеансами лікувального масажу, зазначали, що вже після регулярного масажу мають певні зміни та полегшення. Математичну статистику результатів експерименту проводили за коефіцієнтом Т-ст'юдента.

Остеохондрозом хребта називають дегенеративно-дистрофічні зміни міжхребцевих дисків з вторинними змінами у паравертебральних тканинах. Терміном «дегенеративні», або «обмінно-дистрофічні», вказують на те, що в основі цих хвороб лежить порушення обміну речовин, діяльності та живлення різних відділів хребта при відсутності інфекційно-запального процесу (Родіонов, 2007).

При остеохондрозі дегенеративний процес починається з драглистого ядра міжхребцевого диску. Воно втрачає вологу й центральне розташування, може зморщуватися та розпадатися на окремі сегменти. Фіброзне кільце диску стає менш еластичним, розм'якшується, стоншується; у ньому з'являються щілини, розриви, тріщини (Попов, 2006). У тих випадках, коли відбувається прорив фіброзного кільця з виходом ядра або його частини за межі цього кільця, мова йде про грижі диску. Наростання дегенеративних змін у диску призводить до зміни його висоти. У зв'язку з цим порушуються зв'язки у міжхребцевих суглобах. Можуть виникати невеликі зміщення тіл хребців один відносно одного під час рухів. Розвивається нестабільність або «розхитаність» хребтового сегменту (Сергієнко, 2006). У деяких випадках виникають підвивихи в хребтових суглобах або зісковзування хребців (туберкульоз), внаслідок чого травмуються спинний мозок і його корінці (Солодков, 1988).

Розроблено експериментальну методику активного відновлення компенсаторних функцій хребта при остеохондрозі для осіб похилого віку. Методика базується на застосуванні методів фізичної реабілітації як комплексу заходів, що включають ЛФК і лікувальний масаж.

В основу розробленої методики активного відновлення компенсаторних функцій хребта при остеохондрозі покладено (Рибалко, 2018):

- елементи лікувальної фізичної культури на розслаблення м'язів плечового поясу та шиї, зняття рефлексорних больових відчуттів, боротьба зі скутістю;

- розвантаження ураженого відділу хребта;
- фізичні вправи, які знижують тонічне напруження м'язів шиї та плечового поясу та мають рефлексивну дію на нервову систему, результатом чого є розслаблення м'язів, а, отже, зменшення больового відчуття;
- коригуючі фізичні вправи у комплексі ЛФК для зміцнення ослаблених і розтягнутих м'язів задля відновлення нормальної м'язової ізотонії;
- дихальні вправи статичного та динамічного характеру;
- фізичні вправи для верхніх кінцівок в сагітальній площині у комплексі з дихальними вправами;
- фізичні вправи для м'язів шиї;
- фізичні вправи на рівновагу задля вдосконалення координації рухів, поліпшення постави, а також з метою відновлення порушених функцій.

Методика активного відновлення компенсаторних функцій хребта при остеохондрозі включає: вступну частину, або підготовчу; основну та заключну. Заняття рекомендувалося відвідувати три рази на тиждень. Вступна частина носила характер розминки й мала на меті підготовку до виконання спеціальних вправ з поступово наростаючим навантаженням та послідовним охопленням всіх м'язів.

Тривалість занять ЛФК становило 25-40 хв. Основна частина цих занять має включати спеціальні фізичні вправи, які чергуватися з загальнозміцнювальними фізичними та дихальними вправами. На заключення слід виконувати фізичні вправи на зниження навантаження.

ЛФК при остеохондрозі хребта зменшує негативний вплив вимушеного спокою, підвищує тонус і активізує діяльність організму, мобілізує його захисні і компенсаторні реакції, попереджує ускладнення, відновлює і розширює функціональні можливості організму, наближує і функціональне одужання, скорочує терміни лікування (Епіфанов, 2008). Добираючи спеціальні вправи, дозуючи їх, залежно від характеру і клінічного перебігу хвороби, можна цілеспрямовано впливати і переважно змінювати певні функції організму шляхом відновлення ушкоджених систем, адаптуючи хворого до фізичних навантажень побутового і виробничого характеру (Дубчук, 2008).

Саме тому ЛФК є обов'язковим лікувальним засобом і невід'ємною складовою частиною процесу фізичної реабілітації при остеохондрозі хребта (Епіфанов, 2002).

Оцінка ефективності методики активного відновлення компенсаторних функцій хребта при остеохондрозі передбачала визначення відповідних критеріїв, до яких відносимо: рухливість міжхребцевих суглобів; динаміку больового синдрому; дослідження психоемоційних проявів (за В. Марішук).

Методика активного відновлення компенсаторних функцій в студентів з остеохондрозом хребта підтверджена статистично достовірними

змінами. Після впровадження методики активного відновлення компенсаторних функцій, показники функціонального стану в шийному та грудному відділах хребта хворих покращилися, показники рухливості міжхребцевих суглобів в шийному відділі хребта в середньому збільшилися на 15-26%, сила й витривалість м'язів шиї – на 41 %, координаційні здібності – на 35,8%. У контрольній групі збільшення аналогічних показників незначне – 8-9% в порівнянні з експериментальною групою.

Отже, розроблено експериментальну методику активного відновлення компенсаторних функцій хребта при остеохондрозі, в основу якої покладено: вправи на розслаблення м'язів верхніх кінцівок, плечового поясу; розвантаження ураженого відділу хребта; вправи на розслаблення; вправи для дрібних та середніх м'язових груп; коригувальні вправи; дихальні вправи статичного та динамічного характеру. Доведено, що добираючи спеціальні вправи, дозуючи їх, залежно від характеру і клінічного перебігу хвороби, можна цілеспрямовано впливати і переважно змінювати певні функції організму шляхом відновлення ушкоджених систем, адаптуючи хворого до фізичних навантажень побутового і виробничого характеру. Оцінка ефективності методики активного відновлення компенсаторних функцій хребта при остеохондрозі передбачала визначення відповідних критеріїв, до яких відносимо: рухливість міжхребцевих суглобів; динаміку больового синдрому; дослідження психоемоційних проявів. Результати експериментальних досліджень засвідчили позитивну динаміку у експериментальній групі осіб похилого віку, хворих на остеохондроз хребта, у зв'язку з адаптацією до фізичних навантажень і збільшенням їх рухової активності. Тестування психічних функцій показало позитивний вплив експериментального комплексу вправ на емоційний стан пацієнтів.

Перспективами подальших розвідок у даному напрямі буде доповнення експериментальної методики комплексом фізіотерапевтичних процедур.

Список використаної літератури

1. Рибалко Л. М., Воробйов О. В. Основи методики активного відновлення компенсаторних функцій у студентів з остеохондрозом хребта як інноваційний підхід до їх здоров'язбереження. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*, 2018. Вип. 152. С. 158-160. **2. Рибалко Л. М.** Відновлення компенсаторних функцій хребта при остеохондрозі у осіб похилого віку засобами адаптивної фізичної культури. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування* : науково-методичний журнал, 2018. № 3. С. 42-49. **3. Попов С. Н.** ЛФК при остеохондрозах хребта. *Лечебная физическая культура* / Под ред. С. Н. Попова. М. : Академия, 2006. Гл. 18. С. 318–329. **4. Фокин В. Н.** *Масаж и другие методы лечения*. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. 672 с. **5. Епифанов В. А.,** Епифанова О. В. Остеохондроз хребта. *Восстановительное лечение при болезнях позвоночника*. М.: МЕДпресс-информ, 2008. С. 135-188.

6. Мурза В. П. *Фізична реабілітація* : навч. посіб. К.: Орлан, 2004. 559 с.
7. Юрик О. Ю. *Неврологічні прояви остеохондрозу – патогенез, клініка, лікування.* Київ: Здоров'я, 2001. 255 с. **8. Радченко В. А.,** Корж А. А. *Практикум по стабілізації грудного і поясничного відділів позвоночника.* Харків: Прапор, 2004. 220 с. **9. Родіонов О. М.** *Остеохондроз. Крайні методи лікування.* Київ: Вектор, 2007. 490 с.
10. Попов С. Н. *Остеохондроз хребта. Приватна патологія* : Навчальний посібник. К.: Генеза, 2010. С. 202-315. **11. Сергиєнко Ю. В.** *Лечение болезней позвоночника и спины. Методы П. Брэгга.* М.: РИПОЛ классик, 2006. 240 с. **12. Солодков А. С.** *Физиологические основы адаптации к физическим нагрузкам:* лекция. Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. Л., 1988. 40 с. **13. Дубчук О. В.** Проблеми розвитку, лікування та реабілітації остеохондрозу хребта на сучасному етапі. *Молодіжний науковий вісник.* 2008. № 2. С. 30-33.

References

1. Rybalko, L. M., Vorobiov O. V. (2018). Osnovy metodyky aktyvnoho vidnovlennia kompensatornykh funktsii u studentiv z osteokhondrozom khrebta yak innovatsiinyi pidkhid do yikh zdoroviazberezhennia [Fundamentals of the method of active restoration of compensatory functions in students with spinal osteochondrosis as an innovative approach to their health preservation]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka – Bulletin of the T. G. Shevchenko Chernihiv National Pedagogical University,* 152, 158-160 [in Ukrainian]. **2. Rybalko, L. M.** (2018). Vidnovlennya kompensatornykh funktsiy khrebta pry osteokhondrozi u osib pokhyloho viku zasobamy adaptivnoyi fizychnoyi kul'tury [Restoration of compensatory functions of the spine at osteochondrosis in the elderly by means of adaptive physical culture]. *Aktual'ni problemy fizychnoho vykhovannya ta metodyky sportyvnoho trenuvannya – Actual problems of physical education and methods of sports training,* 3, 42-49 [in Ukrainian]. **3. Попов, S. N.** (2006). LFK pri osteokhondrozah hrebta [Exercise therapy in osteochondrosis of the spine]. *Lechebnaya fizicheskaya kul'tura/ pod red. S. N. Popova – Physical training.* Gl. 18 (pp. 318-329). M.: Akademiya [in Russian]. **4. Fokin, V. N.** (2004). Masazh i drugie metody lecheniya [Massage and other methods of treatment]. M.: FAIR-PRESS [in Russian]. **5. Epifanov, V. A.,** Epifanova, O. V. (2008). Osteokhondroz hrebta [Osteochondrosis of the spine]. *Vostanovitel'noe lechenie pri boleznyah pozvonochnika – Restorative treatment for diseases of the spine* (pp. 135-188). M.: MEDpress-inform [in Russian]. **6. Murza, V. P.** (2004). Fizychna rehabilitatsiia [Physical rehabilitation]. K.: Orlan [in Ukrainian]. **7. Yuryk, O. I.** (2001). Nevrolohichni proiavy osteokhondrozu – patohenez, klinika, likuvannia [Neurological manifestations of osteochondrosis – pathogenesis, clinic, treatment]. Kyiv: Zdorovia [in Ukrainian]. **8. Radchenko, V. A.,** Korzh A. A. (2004). Praktikum po stabilizatsii grudnogo i poyasnichnogo otdelov pozvonochnika [Practice on stabilization of the chest and lumbar spine].

Har'kov: Prapor [in Russian]. **9. Rodionov, O. M.** (2007). Osteokhondroz. Krashchi metody likuvannia [Osteochondrosis. The best treatments]. Kyiv: Vektor [in Ukrainian]. **10. Popov, S. N.** (2010). Osteokhondroz khrebta [Osteochondrosis of the spine]. Pryvatna patolohiia: navchalnyi posibnyk – Private pathology: a textbook (pp. 202-315). K.: Heneza [in Ukrainian]. **11. Sergienko, Yu. V.** (2006). Lechenie boleznej pozvonochnika i spiny. Metody P. Bregga [Treatment of diseases of the spine and back. P. Bragg Methods]. M.: RIPOL klassik [in Russian]. **12. Solodkov, A. S.** (1988). Fiziologicheskie osnovy adaptatsii k fizicheskim nagruzkam: lekciya [Physiological basics of adaptation to physical activity]. L.: Gos. in-t fiz. kul'tury im. P. F. Lesgafta [in Russian]. **13. Dubchuk, O. V.** (2008). Problemy rozvytku, likuvannia ta rehabilitatsii osteokhondrozu khrebta na suchasnomu etapi [Problems of development, treatment and rehabilitation of spinal osteochondrosis at the present stage]. Molodizhnyi naukovyi visnyk – Youth Scientific Bulletin, 2, 30-33 [in Ukrainian].

Рибалко Л. М. Застосування адаптивної фізичної культури у відновленні компенсаторних функцій хребта при остеохондрозі у осіб другого зрілого віку

У статті розкрито особливості застосування адаптивної фізичної культури з метою відновлення компенсаторних функцій хребта при остеохондрозі у осіб другого зрілого віку. На основі аналізу і узагальнення наукової медичної літератури і з фізичного виховання і спорту розроблена експериментальна методика активного відновлення компенсаторних функцій хребта при остеохондрозі хребта у людей похилого віку. Експериментальна методика базується на застосуванні методів адаптивної фізичної культури як комплексу заходів, що включають ЛФК і лікувальний масаж. розроблено експериментальну методику активного відновлення компенсаторних функцій хребта при остеохондрозі, в основу якої покладено: вправи на розслаблення м'язів верхніх кінцівок, плечового поясу; розвантаження ураженого відділу хребта; вправи на розслаблення; вправи для дрібних та середніх м'язових груп; коригувальні вправи; дихальні вправи статичного та динамічного характеру. Доведено, що добираючи спеціальні вправи, дозуючи їх, залежно від характеру і клінічного перебігу хвороби, можна цілеспрямовано впливати і переважно змінювати певні функції організму шляхом відновлення ушкоджених систем, адаптуючи хворого до фізичних навантажень побутового і виробничого характеру. Оцінка ефективності методики активного відновлення компенсаторних функцій хребта при остеохондрозі передбачала визначення відповідних критеріїв, до яких відносимо: рухливість міжхребцевих суглобів; динаміку больового синдрому; дослідження психоемоційних проявів. Результати експериментальних досліджень засвідчили позитивну динаміку у експериментальної групи осіб похилого віку, хворих на остеохондроз хребта, у зв'язку з адаптацією до фізичних навантажень і збільшенням їх рухової активності. Тестування психічних функцій показало позитивний

вплив експериментального комплексу вправ на емоційний стан пацієнтів. Після впровадження методики активного відновлення компенсаторних функцій, показники функціонального стану в шийному та грудному відділах хребта хворих покращилися, показники рухливості міжхребцевих суглобів в шийному відділі хребта в середньому збільшилися на 15-26%, сила й витривалість м'язів шиї – на 41%, координаційні здібності – на 35,8%.

Ключові слова: остеохондроз хребта, методика, ЛФК, лікувальний масаж, особи похилого віку.

Рыбалко Л. Н. Применение адаптивной физической культуры в восстановлении компенсаторных функций позвоночника при остеохондрозе у лиц второго зрелого возраста

В статье раскрыты особенности применения адаптивной физической культуры с целью восстановления компенсаторных функций позвоночника при остеохондрозе у лиц второго зрелого возраста. На основе анализа и обобщения научной медицинской литературы и физического воспитания и спорта разработана экспериментальная методика активного восстановления компенсаторных функций позвоночника при остеохондрозе хребта у престарелых. Методика базируется на применении методов адаптивной физической культуры как комплекса мероприятий, включающих ЛФК и лечебный массаж.

Доказано, что подбирая специальные упражнения, дозируя их в зависимости от характера и клинического течения болезни, можно целенаправленно влиять и преимущественно менять определенные функции организма путем восстановления поврежденных систем, адаптируя больного к физическим нагрузкам бытового и производственного характера. Оценка эффективности методики активного восстановления компенсаторных функций позвоночника при остеохондрозе предусматривала определение соответствующих критериев, к которым относим: подвижность межпозвоночных суставов динамику болевого синдрома; исследования психоэмоциональных проявлений.

Результаты экспериментальных исследований показали положительную динамику в экспериментальной группе пожилых людей, больных остеохондрозом позвоночника, в связи с адаптацией к физическим нагрузкам и увеличением их двигательной активности. Тестирование психических функций показало положительное влияние экспериментального комплекса упражнений на эмоциональное состояние пациентов.

Представлены результаты экспериментального исследования, проведенного в центре реабилитации г. Полтава, которые подтверждают эффективность разработанной методики.

Ключевые слова: остеохондроз позвоночника, методика, ЛФК, лечебный массаж, лица пожилого возраста.

Rybalko L. The Use of Adaptive Physical Culture in Restoring the Compensatory Functions of the Spine in Osteochondrosis in Persons of the Second Adult Age

The restoration of the compensatory functions of the spine in osteochondrosis in the elderly is a pressing issue in both medicine and physical rehabilitation. Almost half of the persons of the second period of mature age suffer from osteochondrosis of the spine, which leads to pain, muscle contractions, a decrease in the amplitude of movement, and the like. That is why the need for the application of special methods of physical rehabilitation to restore vital functions. Based on the analysis and synthesis of scientific medical literature and physical education and sports, an experimental technique has been developed to actively restore the spinal compensatory functions in osteochondrosis of the spine in the elderly. The method is based on the use of methods of adaptive physical culture as a set of measures, including exercise therapy and therapeutic massage. Spinal osteochondrosis is a degenerative process, in which there may be subluxations in the vertebral joints or slipping of the vertebrae is observed, as a result of which the spinal cord and its roots are injured. Use in the elderly, patients with osteochondrosis of the spine, experimental methods of active recovery of the compensatory functions of the spine gave a positive dynamic of functional changes. The experimental methodology is based on the application of adaptive physical culture methods as a set of measures that include exercise therapy and therapeutic massage. An experimental procedure for the active restoration of compensatory functions of the spine with osteochondrosis has been developed, which is based on: exercises for relaxation of the muscles of the upper extremities, shoulder girdle; unloading of the affected division of the spine; relaxation exercises; exercises for small and medium muscle groups; corrective exercises; breathing exercises static and dynamic. It is proved that taking special exercises, dispensing them, depending on the nature and clinical course of the disease, can purposefully affect and mainly change certain functions of the body by restoring damaged systems, adapting the patient to the physical load of domestic and industrial nature. Evaluation of the effectiveness of the method of active restoration of compensatory functions of the spine in osteochondrosis included the definition of appropriate criteria, which include: mobility of the intervertebral joints; the dynamics of pain syndrome; research of psychoemotional manifestations. The results of experimental studies have shown positive dynamics in the experimental group of the elderly, patients with spinal osteochondrosis, in connection with adaptation to physical activity and increase their motor activity. The testing of mental functions showed a positive effect of the experimental complex of exercises on the emotional state of patients.

Key words: spinal osteochondrosis, technique, exercise therapy, therapeutic massage, elderly people.

Стаття надійшла до редакції 16.04.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

Рецензент – д.п.н., проф. Ваховський Л. Ц.

УДК 796.035+615.825

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-196-205

Татарченко Лариса Іллівна,

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара,
м. Дніпро, Україна.

larysatatarchenko@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-2433-6401>

Дудник Микита Вадимович,

студент фізико-технічного факультету, магістр Дніпровського
національного університету імені Олеся Гончара, м. Дніпро, Україна.
waltherpp99@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-6727-9742>

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ПРОФІЛАКТИКА ТА ТЕРАПІЯ ЗАХВОРЮВАНЬ НЕРВОВОЇ ТА СЕРЦЕВО- СУДИННОЇ СИСТЕМИ СЕРЕД СТУДЕНТІВ

Захворювання нервової та серцево-судинної системи є в наш час основною причиною смертності та інвалідності населення економічно розвинених країн.

Останнім часом частота і тяжкість цих хвороб неухильно зростають, все частіше захворювання серця і судин зустрічаються і в молодому, творчо-активному віці. У цьому зв'язку проблема обмеження рухової активності людини все більше привертає увагу спеціалістів різних галузей медицини. Науково-технічний прогрес, що супроводжується бурхливим розвитком техніки, механізацією трудомістких процесів, введенням автоматички, призводить до значного зменшення тяжкої фізичної праці на виробництві (Дубровський, 1999).

На сьогоднішній день професійна праця зводиться не до виконання м'язової роботи, а більше до контролю за складними системами управління. Безперечно, такий контроль супроводжується зростанням нервової та емоційної напруги.

Такий стан речей стає типовим способом життя сучасної людини у економічно розвинутих країнах. Обмеження м'язових навантажень відноситься як до виробничої сфери так і до побутової. Наслідки урбанізації з різноманітністю транспортних засобів, розвитком побутової техніки, телебачення призводять до гіподинамії, яка сприяє виникненню детренованості організму, наслідки якої проявляються далеко не відразу.

На даний момент в існуючій літературі приділяється достатня увага проблемам профілактики і лікування неврологічних та серцево-судинних захворювань (Виноградова, 2016). Однак вивчення наявних джерел може

дати, в основному, лише загальне уявлення про проблему і способи її вирішення, не прив'язуючись до конкретних випадків.

Такими випадками є захворювання серед певної категорії населення, зокрема, серед студентів, що навчаються на денному відділенні у вищих навчальних закладах.

Як показали численні епідеміологічні дослідження, в популяції вегетативні порушення, починаючи з пубертатного віку, зустрічаються в 25-80% спостережень.

Згідно зі статистичними даними, близько 15% всіх студентів України страждають захворюваннями, які накладають певні обмеження на їх можливість займатися фізичною культурою і спортом. У Дніпровському Національному університеті ім. О. Гончара, зокрема, за даними медичного огляду 13,5% студентів страждають різними захворюваннями. Лідируюче місце займають неврологічні захворювання і захворювання серцево-судинної системи. Кількість студентів, які страждають такими захворюваннями різняться в залежності від курсу.

Користуючись даними медичного огляду студентів ДНУ імені О. Гончара, вдалося отримати кількісні показники випадків захворювання в залежності від курсу (і, відповідно, віку) студента. Результати зображені у Таблиці 1.

Таблиця 1

	Курс	1	2	3	4	5
2017 рік	Випадки	55	80	87	49	51
2018 рік	захворювання	50	60	87	91	54

Для більшої об'єктивності і повноти дослідження обстеження проводилося два рази з інтервалом в один рік. Часто, почувши діагноз, студент думає, що тепер заняття спортом для нього – табу. Однак, це не так. Існують різні напрямки і методики лікувальної фізкультури, які служать для профілактики і лікування певних захворювань.

Підкреслимо, що регулярна фізична активність підвищує фізичну працездатність або тренованість – «спроможність здійснювати фізичні дії, не відчуваючи втоми, і можливість підтримання такої спроможності протягом життя». Фізична тренованість є об'єктивним показником регулярної фізичної активності. Дослідження свідчать, що фізична активність істотно залежить від функціональних можливостей індивіда, рівня його фізичного виховання, побутових, природних умов, способу життя і виду занять.

Основні завдання медичної реабілітації – попередити виникнення різних захворювань і травм, прискорити відновні процеси і збільшити їх ефективність, знизити інвалідизацію, підвищити рівень адаптації інваліда до умов життя.

Один із основних розділів медичної реабілітації – лікувальна фізкультура (кінезіотерапія) – природний біологічний метод комплексної функціональної терапії. В його основі лежить використання головної

функції організму – руху. Рух – основна форма існування організму людини: він впливає на всі прояви життєдіяльності організму від народження до смерті, на всі функції організму і формування адаптаційно пристосувальних реакцій на найрізноманітніші подразники (Абдулова, 2011).

У зв'язку з цим рух може виступати і специфічним, і неспецифічним подразником, що викликає реакцію як всього організму, так і окремих його органів або систем. Рухова функція людини є надзвичайно складною. Рухи забезпечуються взаємопов'язаними процесами, що протікають у внутрішньому середовищі організму на клітинному, органному і системному рівнях, з споживанням і утворенням енергії і сприяють прояву тонізуючого, трофічного, компенсаторного, нормалізує або деструктивного ефектів (Вейн, 2000).

Застосування лікувальної фізичної культури серед студентів, які страждають неврологічними захворюваннями – це ефективна і, при правильному підході, безпечна терапія і профілактика. Однак, для більш повного розуміння ефективності такого способу профілактики і лікування необхідно більш детально розібратися, чи хочуть самі студенти займатися лікувальною фізкультурою і спортом в цілому.

У ДНУ ім. О. Гончара було проведено опитування студентів, які страждають неврологічними та серцево-судинними захворюваннями з першого по четвертий курс. Основною метою опитування було встановити, як змінюється інтерес студентів до фізичної культури і спорту в цілому в залежності від курсу. Для отримання потрібних результатів була складена вибірка з добровольців, які страждають неврологічними та серцево-судинними захворюваннями. Результати дослідження представлені в Таблиці 2.

Таблиця 2

Курс	1	2	3	4
Зацікавленість, %	37	32	24	7

Аналіз отриманих результатів показує, що існуюча система фізичної підготовки у вищих навчальних закладах є не ефективною. Це може бути обумовлено різними факторами. Найважливішими з яких є манера викладання матеріалу студентам з боку викладачів і відповідальність, свідомість студентів.

Питанням взаємозв'язку недостатньої фізичної активності із захворюваністю та смертністю від хвороб системи кровообігу присвячено багато досліджень клінічного, епідеміологічного, патологоанатомічного та експериментального характеру.

Результати їх неоднозначні, інколи – суперечливі: одні з них зазначають про більш високий ризик розвитку серцево-судинних захворювань в осіб «сидячих» професій, інші ж не підтверджують подібних даних.

Можна умовно розділити студентів на групи за напрямками підготовки, спираючись на результати дослідження процесів, що відбуваються в головному мозку людини.

На даний момент в Україні проводять набір студентів за 140 напрямками підготовки. Дані напрямки можна умовно розділити на шість груп: (Пилипей, 2010):

- Екстремальна група.
- Творчо-освітня група.
- Природничо-аграрна група.
- Комунікативна група.
- Інформаційно-логістична група.
- Технічна група.

У ДНУ ім. О. Гончара проводиться підготовка спеціалістів за 79 спеціальностями у різних галузях знань. Розподіл спеціальностей, за якими проводиться підготовка спеціалістів у даному ЗВО згідно за класифікацією, запропонованою Л. Пилипесем, показує що в ДНУ ім. О. Гончара представлені 5 груп спеціальностей із шести (творчо-освітня, природничо-аграрна, комунікативна, інформаційно-логістична, технічна) (Кошелева, 2018).

В ході підготовки за напрямками, описаним в даних групах, на студентів лягає різна за величиною фізичне навантаження.

Для профілактики неврологічних захворювань дуже важливо, щоб фізичне навантаження не було надмірним. Так само необхідно, щоб сидячий спосіб життя все-таки не домінував у розпорядку дня людини. Тому, має сенс розділяти студентів для занять фізичною культурою, керуючись цією класифікацією (за поданими вище шести групах).

У даному дослідженні брали участь студенти фізико-технічного факультету, які відносяться до технічної групи.

Крім усього вищесказаного, є ще й особисті переваги людини, побічно пов'язані з даними поділом на групи спеціальностей. Вибираючи спеціальність, за якою людина буде навчатися у вищому навчальному закладі, він керується своїми бажаннями, прагненнями і можливостями. Цей вибір неминуче впливає на бажання і можливість студентів займатися фізкультурою і спортом.

Фізична культура може бути невід'ємною частиною підготовки фахівця в галузі, обраної студентом. А може не бути йому необхідна у професійній діяльності зовсім.

У зв'язку з цим потрібно будувати програму занять фізичною культурою в університеті так, щоб вона була корисна і не викликала незручностей у всіх шести описаних вище груп студентів, які страждають неврологічними та серцево-судинними захворюваннями.

З урахуванням усього вищесказаного, для профілактики і лікування захворювань нами був рекомендований для експериментальної групи наступний комплекс вправ, розроблених фахівцями кафедри фізичного виховання та спорту.

1. В.п. – стійка ноги нарізно, руки опущені. 1–3 – підняти праву руку вгору і опустити кисть якомога нижче за спину між лопатками, підборіддя опущене на груди, лівою рукою повільно пружно підтягувати лікоть правої ліворуч; 4 – в.п.; 5–7 – підняти ліву руку вгору і опустити кисть якомога нижче за спину між лопатками, підборіддя опущене на груди, правою рукою повільно пружно притягувати лікоть лівої праворуч; 8 – в.п. Дихання помірне. Темп повільний. Повторити 8–10 разів кожною рукою.

2. В.п. – сидючи на підлозі, ноги зігнуті підшва до підшви і підтягнуті до сідниць, руки на внутрішній стороні колін. 1–3 – пружні натискування руками на коліна у напрямку до підлоги; 4 – в.п. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 10–12 разів.

3. В.п. – сидючи, ноги витягнуті, руки на стегнах. 1–4 – пружні нахили тулуба вперед, руками торкатися носків ніг; 5 – в.п. Дихання помірне. Темп повільний. Повторити 10–12 разів.

4. В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1 – підтягнути праву ногу, зігнуту у коліні, до грудей (видих); 2 – в.п. (вдих); 3 – підтягнути ліву ногу, зігнуту у коліні, до грудей (видих); 4 – в.п. (вдих). Темп повільний. Повторити 8–10 разів кожною ногою.

5. В.п. – стоячи біля гімнастичної стінки, права нога на шаблі стінки, руки на шаблі на рівні пояса. 1–3 – пружні рухи тазом до гімнастичної стінки. Під час наближення таза до гімнастичної стінки праве коліно відводити праворуч; 4 – в.п., змінити положення ніг; 5–7 – пружні рухи тазом до гімнастичної стінки. Під час наближення таза до гімнастичної стінки, ліве коліно відводити ліворуч; 8 – в.п., змінити положення ніг. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 8–10 разів з кожного в.п.

6. В.п. – упор на гімнастичну стінку, ноги на відстані двох кроків від гімнастичної стінки на носках. Біг на місці, не відриваючи носків від підлоги впродовж 2–3 хвилин, п'яти піднімати якомога вище. Дихання помірне. Темп середній.

7. В.п. – стоячи біля гімнастичної стінки, руками утримуючись за щабель. 1–4 – махи правою ногою праворуч та ліворуч; 5–8 – те саме лівою ногою. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 10–12 разів кожною ногою.

8. В.п. – стоячи біля гімнастичної стінки у широкій стійці, руками утримуючись за щабель. 1 – присід на праву ногу (видих); 2 – в.п. (вдих); 3 – присід на ліву ногу (видих); 4 – в.п. (вдих). Темп середній. Повторити 10–12 разів.

9. В.п. – сидючи, ліва рука на грудях, права на животі. 1 – на вдиху розширити грудну клітку, живіт втягнути; 2 – в.п. (видих). Повне і глибоке дихання. Повторити 6–8 разів (Присяжнюк, 2008).

Наступним важливим фактором ефективності застосування лікувальної фізичної культури для профілактики і лікування неврологічних захворювань у вищих навчальних закладах є розподіл і

обсяг фізичного навантаження. Для визначення оптимальних значень в ДНУ ім. О. Гончара на базі кафедри фізичного виховання і спорту було проведено дослідження, зміст якого полягав у тому, що будь-який студент протягом тижня міг у зручний для себе час приходити в спорткомплекс і займатися фізичною культурою під керівництвом викладача. При цьому він повинен був фіксувати кількість годин, проведених в залі і в кінці тижня повідомляти їх своєму викладачеві. Отримані дані представлені у таблиці 3.

Таблиця 3

Фіксування студентами кількості годин проведених в залі

Кількість студентів, %	21	25	47	7
Бажаний час	1-2 години	2-4 години	4-6 годин	6-10 годин

З аналізу отриманих даних випливає, що на думку самих студентів і виходячи з їх самопочуття, оптимальним часом, яке повинно йти на заняття фізичною культурою є 4-6 годин на тиждень.

Всі перераховані вище фактори мають велике значення для заняття лікувальною фізичною культурою. Однак, крім усього цього, є ще й схильність, яка визначається складом мислення людини.

Аналізуючи дані отримані в результаті опитування студентів та обстеження спортивним лікарем можна відзначити позитивну динаміку покращення фізичного стану респондентів. Характерно що студенти старших курсів показали кращу динаміку поліпшення стану свого здоров'я завдяки усвідомленню необхідності систематичних занять лікувальної фізичної культури.

Практична значимість цих досліджень полягає в необхідності одержання знань та навичок щодо покращення свого стану за допомогою лікувальної фізичної культури, можливістю зробити підбір ефективного методу профілактики та загострення уваги на стані свого фізичного здоров'я.

Перспектива подальших досліджень по даній тематиці полягає в практичному застосуванні засобів впливу на режим рухової активності студентів, у можливості підбору методів і комплексів вправ лікувальної фізичної культури, засобів впливу на фізичний стан даної групи студентів.

Список використаної літератури

- 1. Виноградова Т. С.** Инструментальные методы исследования сердечно-сосудистой системы: справочник. К. : Медицина, 1986. 416 с.
- 2. Вейн А. М.** Вегетативные расстройства: Клиника, лечение, диагностика. М. : Медицинское информационное агентство, 2000. 852 с.
- 3. Присяжнюк С. І.** Фізичне виховання. К. : Центр учбової літератури, 2008. 502 с.
- 4. Пилипей Л. П.** Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів : Монографія. К., 2010. 513 с.
- 5. Абдуєва Ф. М., Каменська Е. П.** Вегето-

сосудистая дистония или соматофорная дисфункция вегетативной нервной системы сердца // Журнал «Вісник ХНУ ім. В. Н. Каразіна» клінічна практика. 2012. № 998. С. 102–105. **6. Дубровський В.І.** Лікувальна фізична культура. М.: Владос, 1999. 607 с. **7. Москаленко Н. В.,** Корж Н. Л., Єлісеєва Д. С. Організація самостійних занять з фізичного виховання учнівської та студентської молоді: монографія. Дніпро: Інновація, 2017. 200 с. **8. Пилипей Л. П.** Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія. Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. 312 с. **9. Кошелева О. О.** Фізична підготовленість студентів закладів вищої освіти різного профілю протягом навчання // Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. № 1. С. 152–159.

References

- 1. Vinogradova, T. S.** (1986). Instrumental'nye metody issledovaniya serdechno-sosudistoy sistemy: spravochnik [Instrumental methods for studying the cardiovascular system: a handbook]. M.: Medicina [in Russian].
- 2. Vejn, A. M.** (2000). Vegetativnye rasstrojstva: Klinika, lechenie, diagnostika [Vegetative disorders: Clinic, treatment, diagnosis]. M.: Medicinskoe informacionnoe agentstvo [in Russian].
- 3. Prisyazhnyuk, S. I.** (2008). Fizychnе vykhovannya [Physical Education]. K.: Tsentр uchbovoyi literatury [in Ukrainian].
- 4. Pylypey, L. P.** (2010). Teoretyko-metodychni osnovy profesiyno-prykladnoyi fizychnoyi pidhotovky studentiv vyshchyykh navchal'nykh zakladiv: monohrafiia [Theoretical and methodical bases of professional-applied physical training of students of higher educational institutions: monograph]. Kyiv [in Ukrainian].
- 5. Abduieva, F. M.,** Kamenska, E. P. (2012). Veheto-sosudystaia dystoniya yly somatofornaia dysfunktsiia vehetativnoi nervnoi systemy serdtsa [Vegetative-vascular dystonia or somatoforic dysfunction of the autonomic nervous system of the heart]. Zhurnal «Visnyk KHNU im. V. N. Karazina». Klynycheskaya praktyka – Journal «Bulletin of V. N. Karazin KhNU». Clinical practice, 998, 102-105 [in Ukrainian].
- 6. Dubrovskiy, V. I.** (1999). Likuvalna fizychna kultura [Therapeutic physical culture]. M.: Vlados [in Ukrainian].
- 7. Moskalenko, N. V.,** Korzh N. L., Yeliseieva, D. S. (2017). Orhanizatsiia samostiinykh zaniat z fizychnoho vykhovannya uchnivskoi ta studentskoi molodi: monohrafiia [Organization of independent classes on physical education of students and students: monograph]. Dnipro: Innovatsiia [in Ukrainian].
- 8. Pylypei, L. P.** (2009). Profesiino-prykladna fizychna pidhotovka studentiv: monohrafiia [Professional-Applied Physical Training of Students: monograph]. Sumy: DVNZ «UABS NBU» [in Ukrainian].
- 9. Kosheleva, O. O.** (2018). Fizychna pidhotovlenist studentiv zakladiv vyshchoi osvity riznoho profiliu protiahom navchannia [Physical preparedness of students of institutions of higher education of different profile during training]. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia – Sport Bulletin of Prydniprovie, 1, 152-159 [in Ukrainian].

Татарченко Л. І., Дудник М. В. Лікувальна фізична культура як профілактика та терапія захворювань нервової та серцево-судинної системи серед студентів

У статті розкрито проблема недосконалого вивчення захворювань серцево-судинної та нервової системи серед молодих людей та студентів. Сучасна література містить мало прикладів розгляду цих питань. А статистичних даних, які роблять більш ефективними міри з профілактики захворювань, зовсім недостатньо. Недостатня увага до такої проблеми можуть вилитися у різке підвищення рівня захворюваності серед молодого покоління. Це може призвести до несприятливих змін рівня та тривалості життя в Україні у цілому вже через 15-20 років.

Розглянута розповсюдженість захворювань, що дозволяє орієнтувати профілактику та терапію у конкретно визначених проблемах, тому що на даний момент, у існуючій літературі з цієї тематики недостатньо освітлена закономірність виявлення конкретних типів захворювань. Такий підхід у подальшому може сприяти у боротьбі з цими захворюваннями. Також, це дає можливість отримати результати, необхідні для набору статистики, побудови таблиць залежності частоти виявлення тієї чи іншої патології у залежності від віку людини, регіону проживання, способу життя, місця роботи та ін. Запропоновано лікувальну фізичну культуру, як метод профілактики та терапії захворювань серцево-судинної та нервової системи. Описані у визнаній світовою науковою спільнотою літературі методики є безпечні для здоров'я, відносно прості у виконанні та ефективні. Також, такі комплекси вправ, як правило, сприятливо впливають на інші органи та системи організму.

Визначені конкретні дії, спрямовані на мінімізацію впливу захворювання на життя та навчання студента. Це необхідно для того, щоб організм людини у юному віці розвивався правильно, та всі його системи у комплексі працювали злагоджено, не підводячи одна одну. Така робота організму у молодості є запорукою міцного здоров'я та довгого життя у майбутньому.

Розглянуто комплекс вправ, рекомендованих для щоденного виконання визнаними спеціалістами. Такі вправи давно та успішно використовуються у терапії та профілактиці захворювань серцево-судинної та нервової системи. Вони добре показали себе з точки зору практичності та ефективності. Регулярна фізична активність підвищує фізичну працездатність або тренованість – «спроможність здійснювати фізичні дії, не відчуваючи втоми, і можливість підтримання такої спроможності протягом життя». Фізична тренованість є об'єктивним показником регулярної фізичної активності.

Дослідження свідчать, що фізична активність істотно залежить від функціональних можливостей індивіда, рівня його фізичного виховання, побутових, природних умов, способу життя і виду занять.

Ключові слова: серцево-судинна система, нервова система, лікувальна фізична культура, профілактика, терапія, валеологія.

Татарченко Л. І., Дудник М. В. Лечебная физическая культура как профилактика и терапия заболеваний нервной и сердечно-сосудистой системы среди студентов

В статье раскрыта проблема несовершенного изучения заболеваний сердечно-сосудистой и нервной системы среди молодых людей и студентов. Современная литература содержит мало примеров рассмотрения этих вопросов. А статистических данных, которые делают более эффективными меры по профилактике заболеваний, совершенно недостаточно. Недостаточное внимание к такой проблеме могут вылиться в резкое повышение уровня заболеваемости среди молодого поколения. Это может привести к неблагоприятным изменениям уровня и продолжительности жизни в Украине в целом уже через 15-20 лет.

Рассмотрена распространенность заболеваний, позволяет ориентировать профилактику и терапию в конкретно определенных проблемах, так как на данный момент, в существующей литературе по этой тематике недостаточно освещена закономерность обнаружения конкретных типов заболеваний. Такой подход в дальнейшем может способствовать в борьбе с этими заболеваниями. Также, это дает возможность получить результаты, необходимые для набора статистики, построения таблиц зависимости частоты выявления той или иной патологии в зависимости от возраста человека, региона проживания, образа жизни, места работы и т.д. Предложено лечебную физкультуру, как метод профилактики и терапии заболеваний сердечно-сосудистой и нервной системы. Описанные в признанной мировым научным сообществом литературе методики безопасны для здоровья, относительно просты в исполнении и эффективны. Также, такие комплексы упражнений, как правило, благоприятно влияют на другие органы и системы организма. Определены конкретные действия, направленные на минимизацию влияния заболевания на жизнь и обучение студента. Это необходимо для того, чтобы организм человека в юном возрасте развивался правильно, и все его системы в комплексе работали слаженно, не поднимая друг друга. Такая работа организма в молодости является залогом крепкого здоровья и долгой жизни в будущем.

Рассмотрен комплекс упражнений, рекомендуемых для ежедневного выполнения признанными специалистами. Такие упражнения давно и успешно используются в терапии и профилактике заболеваний сердечно-сосудистой и нервной системы. Они хорошо показали себя с точки зрения практичности и эффективности. Регулярная физическая активность повышает физическую работоспособность или тренированность – «способность осуществлять физические действия, не испытывая усталости, и возможность поддержания такой способности в течение жизни». Физическая тренированность является объективным показателем регулярной физической активности.

Исследования показывают, что физическая активность существенно зависит от функциональных возможностей индивида, уровня его физического воспитания, бытовых, природных условий, образа жизни и вида занятий.

Ключевые слова: сердечно-сосудистая система, нервная система, лечебная физическая культура, профилактика, терапия, валеология.

Tatarchenko L., Dudnik M. Medical Physical Culture as Prevention and Therapy of Diseases of the Nervous and Cardiovascular System Among Students

The article deals with the problem of inadequate study of diseases of the cardiovascular and nervous system among young people and students. Modern literature contains few examples of these issues. And statistics that make more effective measures to prevent diseases are not enough. Insufficient attention to such a problem can result in a sharp increase in the incidence rate among the younger generation. This can lead to adverse changes in the level and life expectancy in Ukraine as a whole in 15-20 years.

The prevalence of diseases is considered, which allows to orientate prevention and therapy in specific problems, because at present, the current literature on this topic is not sufficiently lit the pattern of detection of specific types of diseases. Such an approach in the future can contribute to the fight against these diseases. It also provides the opportunity to obtain the results necessary for the set of statistics, the construction of the dependence tables of the frequency of detection of a particular pathology, depending on the age of the person, the region of residence, lifestyle, place of work, etc. Therapeutic physical culture as a method of prevention and therapy of diseases of the cardiovascular and nervous system is proposed. The techniques described in the recognized world scientific community are safe for health, relatively simple to implement and effective.

Also, such exercise complexes tend to favorably affect other organs and systems of the body. The concrete actions aimed at minimizing the impact of the disease on the life and student's education are determined. This is necessary in order for the human organism in the younger age to develop properly, and all its systems in the complex worked together in a harmonious manner, not leading one another. This work of the body in youth is a guarantee of good health and long life in the future. The complex of exercises recommended for the daily performance by recognized specialists is considered. Such exercises have long and successfully been used in the therapy and prevention of cardiovascular and nervous system diseases. They have shown themselves well in terms of practicality and efficiency.

Regular physical activity increases physical working capacity or fitness – «the ability to perform physical activity without experiencing fatigue, and the ability to maintain such a capacity throughout life». Physical fitness is an objective indicator of regular physical activity. Studies show that physical activity depends significantly on the functional capabilities of the individual, the level of his/her physical education, domestic, natural conditions, lifestyle and type of occupation.

Key words: cardiovascular system, nervous system, therapeutic physical culture, prevention, therapy, valeology.

Стаття надійшла до редакції 15.03.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

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

УДК 796.011.3:616711-007.5]-057.875

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-206-216

Хотієнко Світлана Вікторівна,

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту.

Дніпровського національного університету ім. Олеся Гончара, м. Дніпро, Україна.

svetahotienko@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-7210-9206>

Татарченко Лариса Іллівна,

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара, м. Дніпро, Україна.

larysatatarchenko@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-2433-6401>

**КОРЕКЦІЯ І ПРОФІЛАТИКА ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ
У СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

На сьогодні порушення постави є розповсюдженим захворюванням людей різного віку, але групою особливого ризику залишаються діти та підлітки, оскільки їхній хребет все ще знаходиться у стадії розвитку. Питання про вирішення такої проблеми як порушення постави було актуальним для вивчення та дослідження протягом багатьох років, залишається таким і зараз, адже хребет – основа тіла. З огляду літературних джерел, постава – спосіб тримати хребет і, відповідно, тіло у певному положенні. Хребетний стовп складається зі стержню – 33 або 34 хребці, що поєднуються еластичними дисками, які, у свою чергу, надають хребту гнучкості; та поділяється на п'ять відділів: шийний, грудний, поперековий, крижовий, куприковий. М'язи, що знаходяться біля хребта утворюють так званий м'язовий корсет (Кашин, 2000).

За умови гармонійного розвитку людина ще у дитинстві набуває навичок та звичок правильно тримати тіло. Однак, як свідчать обстеження випускників шкіл і студентів, кількість захворювань серед дітей та підлітків лише збільшується, найпоширенішими з яких є ті, що пов'язані з проблемами опорно-рухового апарату, у тому числі – з порушеннями постави, що не може не впливати на загальний рівень фізичного розвитку організму. Під час навчання в університеті виявляють себе фактори, що або погіршують уже наявні, або провокують нові порушення постави. Так, наприклад, негативно впливає низька фізична активність, робота за комп'ютером протягом тривалого часу тощо (Бережна, 2009).

Проблемами порушень постави у свій час особливо займалися А. Сеймук, А. Турчак, В. Саричев, Т. Бережна, В. Добровольський, М. Супруненко, А. Кашин та О. Юрченко, роботи яких було проаналізовано у даній статті. Так, наприклад, було вивчено підходи (комплексний та традиційний) до боротьби з порушенням серед студентів спеціальної медичної групи Т. Бережної, розглянуто академічні факти щодо, наприклад, сколіозу, які викладені у роботі А. Кашина (Сеймук, 2017; Бережна, 2009; Добровольський [Електронний ресурс]; Супруненко, 2015; Кашин, 2000).

Як вже було зазначено, постава – це звична, мимовільна поза людини в стані спокою та під час руху. Її основою є хребет. Характер постави залежить від вигинів хребта і грудної клітки, взаємного розташування голови, плечового поясу, рук, тулуба, таза та ніг. Від уміння правильно тримати своє тіло залежить не тільки зовнішній вигляд людини, але і її здоров'я. Порушення постави несприятливо позначається на фізичному розвитку організму, особливо на функціях кістково-м'язового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем (Супруненко, 2015).

Перші ознаки порушення постави часто залишаються непоміченими, і до хірурга-ортопеда звертаються вже із значними відхиленнями, які важко піддаються виправленню. Рання діагностика та вправи, що спрямовані на профілактику такого типу захворювань, є необхідними для проведення ефективних занять з фізичної культури у університетах, адже студенти найперше знаходяться у групі ризику. Задля реалізації такого підходу необхідний певний рівень академічної обізнаності, тому був проведений аналіз літературно-методичних джерел, що у процесі дослідження сприяло ранньому виявленню проблем із поставою. На основі аналізу зазначених у джерелах причин виникнення таких проблем та способів їх корекції, було створено власний комплекс із базових вправ та правил, що довели свою ефективність на практиці.

Мета дослідження: виявити загальні проблеми постави та причини її порушення серед студентів 1–4 курсів. Запропонувати ефективний комплекс гімнастичних вправ, який сприяє профілактиці та корекції постави.

Завдання дослідження: Ознайомитися із літературними джерелами, які характеризують порушення постави і статистику захворюваності; розглянути можливі методи і види тестування для виявлення проблем із поставою; з'ясувати причини виникнення порушення постави тіла; виявити можливості для покращення постави за допомогою фізичних вправ; скласти перелік вправ для покращення загального стану організму при порушенні постави; визначити ефективність вправ для корекції постави.

Матеріал і методи дослідження: на підставі аналізу даних медпрацівників ДНУ ім. О. Гончара проведена порівняльна

характеристика захворювань опорно-рухового апарату та порушення постави серед студентів. Було використано також аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, тестовий контроль, методи математичної статистики.

Дослідження було проведено на факультетах, де спостерігається найбільша кількість студентів, які займаються в групі реабілітації та спеціальній медичній групі: фізики, електроніки та комп'ютерних систем, систем і засобів масової комунікації, української й іноземної філології та мистецтвознавства. Вік студентів становить 17–20 роки, рівень фізичної підготовки неоднаковий.

Взявши до уваги, що найпоширенішим видом захворювань, пов'язаних із порушенням постави, є сколіоз, то саме на його виявлення перш за все було проведено тести.

За часом виникнення сколіоз може бути вродженим (аномалії розвитку або генетична схильність до різних захворювань хребта) або набути (наслідки неправильного способу життя). Набутий сколіоз поділяється на ревматичний, рахітичний, паралітичний та звичний. Дане захворювання буває візуально помітне через такі ознаки: нахил голови (вбік), положення рівнів плечей (асиметричні), положення лопаток (асиметричні, лопатка і плече опущені вниз на стороні, що є увігнутою), форма грудної клітини (асиметрія у районі реберних дуг), положення живота (сильно вперед), положення тазу, талія (асиметрична) (Юрченко, 2015; Кашин, 2000).

Діагностування лише на основі візуальних даних не є повністю вичерпним, адже і сколіоз, і інші захворювання, пов'язані з поставою, бувають різних ступенів, тому необхідно звертатись до різноманітних тестувань.

Як зазначає О. Юрченко, методики оцінювання стану постави можна поділити на суб'єктивні (візуальні) та об'єктивні (за допомогою спеціальних приладів та знімків: рентгенографія, магнітно-резонансна томографія хребта і УЗД внутрішніх органів). У запропонованій ним тестовій карті для виявлення порушення постави представлені запитання на кшталт: явне пошкодження органів руху; голова та шия відхилені від середньої лінії; явна деформація грудної клітини; явне відхилення ходи тощо. Тестування на базі таких пунктів, на думку О. Юрченка, має проводитися двічі на рік: у вересні та травні; та до і після проведення декількох курсів лікувальної гімнастики; обов'язково лікарем-ортопедом разом із викладачем фізичної культури. Він також пропонує тести на визначення рівня силової витривалості задля отримання інформації про функціональний стан м'язів тулуба, що беруть безпосередню участь у формуванні м'язового корсету і підтриманні правильної постави (Юрченко, 2015).

1) Тест на утримання ніг під кутом 45° у положенні лежачи на спині: після підняття ніг, їх утримують протягом певного часу, що визначається за секундоміром.

2) Тест на утримання тулуба у підвішеному стані в положенні лежачи на животі: верхня частина тулуба у висячому положенні, руки на поясі, ноги зафіксовані протягом певного часу, що визначається за секундоміром.

Було розглянуто також класичні схеми Штаффеля (Staffel), що ілюструють різні типи постави: перший – фізіологічні вигини хребта добре виражені, мають рівномірно хвилеподібний вигляд; другий тип постави – плоска або плоско-увігнута спина; третій тип – кругла спина; четвертий тип – сутула спина. Порушення постави зустрічаються у всіх вікових групах, досягаючи 30 і більше відсотків. (Сеймук, 2017; Супруненко, 2015).

Результати дослідження. З'ясовано, що серед обстежених студентів 21% мають проблеми з поставою, серед яких діагноз – сколіоз займає 45,5%. Впровадження комплексу гімнастичних вправ визначило позитивну динаміку поліпшення корекції постави серед студентів віком 17–20 років.

Окрім сколіозу, було виявлено наступний ряд захворювань: остеохондроз (18%), кіфоз (8%), протурзія (6%), грижи Шморля (6%), деформація грудної клітини (6%), плоскостопість (5%), клиновидна деформація (3%) та нестабільність дисків (3%).

Основне наше завдання полягає у профілактиці та корекції постави за допомогою фізичних вправ.

Для визначення основних факторів, що негативно впливають на стан хребта саме наших студентів, було проведено анкетування та усне опитування. З-поміж запропонованих варіантів причин порушень найбільш поширеними були наступні: тривале знаходження тіла у неприродній позі; відсутність фізичної активності; вплив інфекційних та інших захворювань, що вражають хребет; отримані раніше травми; порушення зору, яке супроводжується постійним напругою шийних м'язів; незручне взуття або одяг; неправильне положення тіла за столом під час тривалої сидячої роботи.

Підкреслимо, що головною причиною порушення постави є велике фізичне навантаження на хребет, в результаті якої людина приймає неправильну позу. А тривалі або постійні такі впливи поступово відбиваються на становищі хребців.

Найголовнішим наслідком неправильної постави є викривлення хребта, що виявляються у таких захворюваннях: сколіоз – бічне викривлення хребта у фронтальній площині; лордоз – зміна положення хребетного стовпа в сагітальній площині вперед; кіфоз – викривлення хребта назад у сагітальній площині. Захворювання дегенеративно-дистрофічного характеру: остеохондроз; протурзія або міжхребцева грижа; остеоартроз (Супруненко, 2015).

Найбільш поширеною проблемою, як вже було відсотково вказано, виявився сколіоз. В нашому дослідженні для його визначення було використано тест О. Юрченка, що був описаний вище, та досить просту

методику: студент виконував нахил тулуба, а спеціаліст ЛФК уважно оглядав його з усіх боків. При сколіозах відбувається утворення м'язового валика й реберного горбка. Зв'язки та м'язи на увігнутому боці початкового викривлення хребта будуть укорочені, в той час як на опуклому боці вони піддаються деякому розтягуванню (Лубішева, 2012).

Як показує аналіз літературних джерел, сколіоз – це бічне викривлення хребта з ротацією тіл хребців, характерна особливість якого – прогресування в процесі зростання клиноподібної й торсійної деформації хребців, а також деформації грудної клітки та таза. Проблема сколіозу посідає особливе місце через невідповідність між відносною легкістю діагностики захворювання й ускладненням наявного лікування (Кашин, 2000).

Якщо неправильна постава виникла в результаті інфекційного захворювання або після отриманої травми, відновити хребет можна за допомогою медикаментозного лікування. В інших випадках застосовуються фізіотерапевтичні процедури для корекції хребетного стовпа (Кашин, 2000).

Деякі вчені підкреслюють, що кращий засіб уникнути викривлення хребта – це профілактика порушень постави. Гімнастичні вправи здійснюють вплив на поставу шляхом зміцнення м'язів тулубу, дозволяють домогтися корекції, поліпшити поставу, здійснюють загальнозміцнюючий ефект. Виконання гімнастичних вправ рекомендовано на всіх етапах розвитку сколіозу, більш успішні результати спостерігаються при початкових формах сколіозу, але протипоказані гімнастичні вправи, що збільшують гнучкість хребта й призводять його до перерозтягання (Добровольський, 2009; Сеймук, 2017).

Спостерігається тенденція зростання кількості проблем постави з віком студентів – так, загальна кількість таких, що мають проблеми з поставою, за курсами становить: 1 курс – 17%, 2 курс – 23%, 3 курс – 27%, 4 курс – 33% від загальної кількості.

З метою покращення стану здоров'я студентів, були взяті групи I, II, III та IV курсів. Оскільки чим молодшою є людина, тим легше виправити її стан здоров'я було введено для I курсу 2 заняття на тиждень, тобто 4 години занять фізичною культурою. Для II, III та IV курсів заняття проводилися один раз на тиждень протягом 3 місяців. Кожні 2–3 тижні оновлювалось 20-30% вправ.

Для покращення постави студентам ми використали на заняттях фізичного виховання наступний комплекс вправ:

1. В. п. – упор стоячи на колінах. Витягнення руки вперед (з увігнутого боку викривлення в грудному відділенні) й одночасне витягання ноги назад (з увігнутого боку викривлення поперекового відділу) і повернення у в. п. (3–5 разів);

2. Лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Ноги зігнуті в колінах. Відірвати таз від підлоги так, щоб від колін до плечей тіло утворювало

пряму лінію (опорні точки – потилиця, лікті і стопи). Затриматися в такій позиції на кілька секунд і повернутися в початкове положення. Виконати 2 підходи по 12-15 повторень;

3. Лежачи на спині на похилій площині, взятися руками за рейку гімнастичної стінки. Підтягання зігнутих ніг до живота – видих, випрямлення – вдих (3-4 рази);

4. В. п. – лежачі на животі; руки витягнуті вперед, спираються на підлогу. Витягнутися, відтягнути носки ніг і витягуючи руки максимально вперед – вдих розслабити м'язи – видих (3-5 разів);

5. Лежачи на животі, рука з увігнутого боку викривлення, простягнена вгору, ноги прямі. Повільно підніміть тулуб – вдих, повернутися у в.п. – видих. Повторіть вправу 3-4 рази; (Сеймук, 2017);

6. Прийміть горизонтальне положення – упор лежачи. Витягніть тіло, спираючись на дві опорні точки – лікті і пальці стопи. Руки зігнуті під кутом 90°, лікті знаходяться прямо під плечовими суглобами. Тримайте спину плоскою, проводячи пряму лінію від голови до п'ят. «Увімкніть» м'язи черевного пресу і сідниць. Слідкуйте за тим, щоб середній відділ не провисав всередині і куприк не випинався вгору (Добровольський, 2009);

7. В. п. – лежачі на животі. Відведення ноги в бік на стороні опуклості (при поперековому сколіозі); витягнення руки в гору з увігнутої сторони викривлення (при грудному сколіозі) і повернення у в. п. (4-5 рази);

8. Стоячи біля гімнастичної стінки, триматися руками за жердину на рівні плечей (рукою, яка відповідає опуклому боці викривлення, взятися на одну жердину нижче, ніж інша рука). Глибоке присідання і повернення у в. п. (3-5 разів) (Сеймук, 2017).

Матеріал для підсумування результатів дослідження було отримано через анкетування та усне опитування студентів (запропоновані запитання про вплив вправ на самопочуття); огляд студентів спортивним лікарем; повторне проведення тестів на виявлення сколіозу. На підставі цих обстежень було виявлено таку динаміку поліпшення постави серед студентів I – IV курсів: найкращий результат можемо спостерігати серед студентів 1 курсу – покращення на 6%, на 2 курсі – на 4%, на 3 – на 3%, і на 4 – на 4%. Ефективність пояснюється декількома факторами: 1) більшою пристосовуваністю молодого організму до змін; 2) кількістю годин фізичної гімнастики на тиждень (на 1 курсі проводилось два заняття на тиждень, тоді як на 2-4-х – одне).

Неправильна постава формується протягом багатьох років, тому дуже важливо стежити за правильним положенням тіла ще з раннього віку. Головний спосіб уникнення подібних проблем полягає насамперед у виконанні регулярних фізичних вправ (Сеймук, 2017).

Аналіз літературних джерел та медичних обстежень показали актуальність даної теми. Найголовнішим наслідком неправильної постави є викривлення хребта. Кращий спосіб уникнути викривлення

хребта – це профілактика порушень постави та виконання фізичних вправ. Слід підкреслити, що механізм лікувальної та оздоровчої дії фізичних вправ полягає у розвантаженні, витягненні, мобілізації та гіперкорекції хребта. Розвантаження хребта – звільнення його тією чи іншою мірою від маси тулуба, рук і голови (вправи виконуються переважно з вихідних положень – лежачі та упор на колінах).

Утім, формування міцного м'язового корсета (розвиток сили м'язів тулуба) знижує навантаження статичного та динамічного характеру, які діють на хребет. Міцний корсет м'язів забезпечує збереження правильної постави. Позитивні наслідки профілактики порушення постави полягають у систематичному виконанні комплексу гімнастичних вправ, та формують свідоме, відповідальне ставлення студентів до власного здоров'я.

Практична значимість дослідження полягає у використанні студентами і у подальшому житті знань та навичок, які були отримані на заняттях (наприклад, знання та навички щодо виконання корекційних та профілактичних вправ), підвищення серед них загального рівня обізнаності з питань стану власного здоров'я та можливих способів покращення. За умови вчасного звернення молоді за допомогою, стає можливим раннє виявлення порушень та підбір ефективного методу профілактики, що реалізується через загострення нами уваги та наголошення на необхідності постійної уваги до самопочуття. Обізнані з таких питань, студенти зможуть використовувати знання щодо профілактичної гімнастики також і задля того, щоб самостійно та правильно долати дискомфорт, що пов'язаний з порушеннями постави.

Перспективи подальших досліджень за темою роботи полягають в практичному застосуванні викладачами методів і засобів вияву порушень і корекції постави у студентів ЗВО, розширенні комплексів вправ за допомогою використання тренажерів, збільшення силових навантажень – з цією метою доцільно впроваджувати такі спеціальні комплекси коригуючих вправ, які мають бути розроблені для кожного з видів навчального матеріалу програми (плавання, легка атлетика, рухливі і спортивні ігри тощо).

Список використаної літератури

1. Бережна Т. І., Кожевнікова Л. К., Мисенко В. В. Комплексний та нетрадиційний підхід до боротьби з порушеннями постави в студентів спеціальної медичної групи. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2009. С. 187–189. **2. Добровольський В. Е.,** Смовженко А. М. Корекція постави у студентів протягом їх навчання у ВНЗ за допомогою засобів гімнастики [*Електронний ресурс*]. Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут». 2009. Режим доступу до ресурсу: http://fv.fbmi.kpi.ua/documents/smovsh_rostava.pdf. Назва з екрану. **3. Лубішева А. О.** Використання фізичних вправ для оптимізації функції хребтового стовпа підлітків. *Дипломна робота*. Житомирський

державний університет імені Івана Франка. 2012. 82 с.

4. Супруненко М. В. Профілактика і корекція порушень постави опорно-рухового апарату у студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного університету*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2015. Вип. 129 (3). С. 300-303.

5. Сеймук А. О., Турчак А. Л., Саричев В. І. *Лікувальна фізична культура при захворюваннях хребта*: навч. посіб. Дніпро: Журфонд, 2017. 70 с.

6. Тягур Т. Сучасні методи діагностики сколіозу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: збірник наукових праць, 2014. С. 98–104.

7. Юрченко О. В. *Лечебная физическая культура в профилактике и коррекции нарушений осанки у детей школьного возраста*: учеб. пособие. Благовещенск: БГПУ, 2015. 128 с.

8. Кашин А. Д. *Сколиоз и нарушение осанки: лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации*: учеб-метод. пособие для врачей и инструкторов лечебной физкультуры. М.: НМ Центр, 2000. 240 с.

References

1. Berezhna, T. I., Kozhevnikova L. K., Mysenko V. V. (2009). Kompleksnyi ta netradytsiyni pidkhd do borotby z porushenniamy postavu v studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy [Integrated and non-traditional approach to the treatment of posture disorders in students of a special medical group]. *Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk – Slobozhansky Scientific and Sport Bulletin* (pp. 187-189) [in Ukrainian].

2. Dobrovolskyi, V. E., Smovzhenko, A. M. (2009). Korektsiia postavu u studentiv protiahom yikh navchannia u VNZ za dopomohoiu zasobiv himnastyky [Correction of posture among students during their studies at higher educational establishments with the help of gymnastics]. Retrieved from http://fv.fbmi.kpi.ua/documents/smovsh_poctava.pdf [in Ukrainian].

3. Lubisheva, A. O. (2012). Vykorystannia fizychnykh vprav dlia optymizatsii funktsii khrebtovoho stovpa pidlitkiv: dyplomna robota [Use of physical exercises to optimize the function of the spinal column: graduate work]. Zhytomyr: Zhytomyrskyi derzhavnyi universytet imeni Ivana Franka [in Ukrainian].

4. Suprunenko, M. V. (2015). Profilaktyka i korektsiia porushen postavu oporno-rukhevoho aparatu u studentskoi molodi [Prophylaxis and correction of musculoskeletal system disorders in student youth]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho universytetu. Serii: Pedagogichni nauky. Fizychnе vykhovannia ta sport – Bulletin of Chernihiv National University. Series: Pedagogical Sciences. Physical education and sports*, Issue 129, No. 3, pp. 300-303 [in Ukrainian].

5. Seimuk, A. O., Turchak, A. L., Sarychev, V. I. (2017). Likualna fizychna kultura pry zakhvoriuvanniakh khrebtu: navch. posib. [Therapeutic physical culture in diseases of the spine: tutorial]. Dnipro: Zhurfond [in Ukrainian].

6. Tiahur, T. (2014). Suchasni metody diahnostryky skoliozu [Modern methods of scoliosis's diagnosis]. *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zbirnyk naukovykh prats – Physical education, sports*

and health culture in modern society: a collection of scientific works, 3, 98-104 [in Ukrainian]. 7. Yurchenko, O. V. (2015). Lechebnaya fizicheskaya kul'tura v profilaktike i korrektsii narusheniy osanki u detey shkol'nogo vozrasta: ucheb. posobie [Therapeutic Physical Culture in the Prevention and Correction of Postural Disorders in School-age Children: Study. Allowance]. Blagoveshchensk: BGPU [in Russian]. 8. Kashin, A. D. (2000). Skolios i narushenie osanki: lechebnaya fizkul'tura v sisteme medicinskoj rehabilitacii: ucheb-metod. posobie dlya vrachej i instruktorov lechebnoj fizkul'tury [Scoliosis and posture disturbances: therapeutic physical education in the system of medical rehabilitation: a training manual for doctors and instructors of medical physical education]. M.: NM Centr [in Russian].

Хотієнко С. В. Татарченко Л. І. Корекція і профілактика порушення постави у студентів на заняттях з фізичної культури

У статті викладено інформацію щодо проблем порушення постави, їх виявлення у студентів 1-4 курсів та узагальнено результати складеного комплексу гімнастичних вправ. Питання про вирішення такої проблеми як порушення постави було актуальним для вивчення та дослідження протягом багатьох років, залишається таким і зараз, адже хребет – основа тіла.

Дослідження було проведено на факультетах, де спостерігається найбільша кількість студентів, які займаються в групі реабілітації та спеціальній медичній групі. Серед студентів найпоширенішим видом захворювань, пов'язаних із порушенням постави, є сколіоз, то саме на його виявлення перш за все було проведено тести.

Для визначення основних факторів, що негативно впливають на стан хребта саме наших студентів, було проведено анкетування та усне опитування. З-поміж запропонованих варіантів причин порушень найбільш поширеними були наступні: тривале знаходження тіла у неприродній позі; відсутність фізичної активності; вплив інфекційних та інших захворювань, що вражають хребет; отримані раніше травми; порушення зору, яке супроводжується постійним напругою шийних м'язів; незручне взуття або одяг; неправильне положення тіла за столом під час тривалої сидячої роботи.

Було проаналізовано науково-методичну літературу, що дало змогу обґрунтувати актуальність даних проблем. З огляду літературних джерел, постава – спосіб тримати хребет і, відповідно, тіло у певному положенні. Дослідження полягає у використанні студентами і у подальшому житті знань та навичок, які були отримані на заняттях, підвищення серед них загального рівня обізнаності з питань стану власного здоров'я та можливих способів покращення. За умови вчасного звернення молоді за допомогою, стає можливим раннє виявлення порушень та підбір ефективного методу профілактики, що реалізується через загострення нами уваги та наголошення на необхідності постійної уваги до самопочуття. Відокремлено підходи та методики щодо навчання

студентів коригуючим тренуванням, визначено динаміку поліпшення стану постави. Обґрунтована ефективність запропонованого комплексу вправ та його важливість для формування свідомого, відповідального ставлення студентів до власного здоров'я.

Ключові слова: комплекс гімнастичних вправ, порушення постави, профілактика, корекція, сколіоз, кіфоз, сутулість.

Хотиенко С. В. Татарченко Л. И. Коррекция и профилактика нарушений осанки у студентов на занятиях по физической культуре

В статье изложена информация касательно проблем нарушений осанки, их выявление у студентов 1-4 курсов, также обобщены результаты составленного комплекса гимнастических упражнений. Вопрос о решении такой проблемы как нарушение осанки был актуальным для изучения и исследования в течение многих лет, остается таким и сейчас, ведь хребет – основа тела.

Исследование было проведено на факультетах, где наблюдается наибольшее количество студентов, которые занимаются в группе реабилитации и специальной медицинской группе. Среди студентов самым распространенным видом заболеваний, связанных с нарушением осанки, является сколиоз, именно для его определения прежде всего были проведены тесты.

Для определения основных факторов, негативно влияющих на состояние позвоночника именно наших студентов, было проведено анкетирование и устный опрос. Среди предложенных вариантов причин нарушений наиболее распространенными были следующие: длительное нахождение тела в неестественной позе; отсутствие физической активности; влияние инфекционных и других заболеваний, поражающих позвоночник; полученные ранее травмы; нарушение зрения, которое сопровождается постоянным напряжением шейных мышц; неудобная обувь или одежду; неправильное положение тела за столом во время длительной сидячей работы.

Было проанализировано научно-методическую литературу, что позволило обосновать актуальность данных проблем. С точки зрения литературных источников, осанка – способ держать позвоночник и, соответственно, тело в определенном положении. Исследования заключается в использовании студентами и в дальнейшей жизни знаний и навыков, полученных на занятиях, повышение среди них общего уровня осведомленности по вопросам состояния собственного здоровья и возможных способов улучшения. При условии своевременного обращения молодежи за помощью, становится возможным раннее выявление нарушений и подбор эффективного метода профилактики, которая реализуется из-за обострения нами внимания и подчеркивание необходимости постоянного внимания к самочувствию. Обособленно подходы и методики по обучению студентов корректирующим тренировкам, определена динамика улучшения состояния осанки.

Обоснована ефективність пропонуваного комплексу вправ і їх важливість для формування свідомого, відповідального ставлення студентів до власного здоров'я.

Ключевые слова: комплекс гімнастических вправ, порушення осанки, профілактика, корекція, сколіоз, кифоз, сутулость.

Khotienko S., Tatarchenko L. Correction and Prevention of Postural Disorders in Students in Physical Education Classes

The article presents information on the problems of posture disorders, their identification in students of 1-4 courses, also summarizes the results of the complex of gymnastic exercises. Question about the decision of such problem as violation of posture was actual for a study and research during many years, it remains to such and now, in fact a backbone is basis of body.

Study was undertaken on faculties, where the most of students that occupy in the group of rehabilitation and task medical force is. Among students the most widespread type of the diseases related to violation of posture is a scoliosis, then exactly on his exposure tests were foremost conducted.

To determine the main factors that adversely affect the condition of the spine of our students, a survey and an oral survey were conducted. Among the proposed options for the causes of violations the most common were the following: the body was in an unnatural posture for a long time; lack of physical activity; the impact of infectious and other diseases affecting the spine; previous injuries; visual impairment, which is accompanied by constant tension of the neck muscles; uncomfortable shoes or clothes; improper body position at the table during prolonged sedentary work.

The scientific and methodological literature was analyzed, which allowed to justify the relevance of these problems. From the point of view of literary sources, posture is a way to keep the spine and, accordingly, the body in a certain position. Research consists in the use by students and in the future of life of the knowledge and skills acquired in the classroom, raising among them a general level of awareness about their own health and possible improvements. Provided that young people apply for help in a timely manner, it becomes possible to early identify violations and select an effective prevention method, which is implemented due to our increasing attention and emphasizing the need for constant attention to well-being. Separately, approaches and methods for teaching students to corrective training, determined the dynamics of improving posture. The effectiveness of the proposed set of exercises and their importance for the formation of a conscious, responsible attitude of students to their own health is substantiated.

Key words: complex of gymnastic exercises, posture infringement, prevention, correction, scoliosis, kyphosis, stoop.

Стаття надійшла до редакції 17.03.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

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

Наукове видання

ВІСНИК

Луганського національного університету
імені Тараса Шевченка
(педагогічні науки)

№ 4 (327) травень 2019

Частина I

Відповідальний за випуск:

д. п. н., доц. **В. І. Бабич**

к. п. н., доц. **О. В. Отравенко**

Здано до склад. 30.04.2019 р. Підп. до друку 31.05.2019 р.
Формат 60x84 1/8. Папір офсет. Гарнітура Times New Roman.
Друк ризографічний. Ум. друк. арк. 25,34. 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.