

МАТЕРІАЛИ
І МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
ПРИСВЯЧЕНОЇ 70-РІЧЧЮ
ФАКУЛЬТЕТУ
ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини



11-12 жовтня 2017 року
м. Одеса

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ

**Університет Ушинського
кафедра теорії і методики фізичної культури та спортивних
дисциплін**

***СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ, СПОРТУ
ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ***

**МАТЕРІАЛИ
І МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
ПРИСВЯЧЕНОЇ 70- РІЧЧЮ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ
11-12 жовтня 2017 року
м. Одеса**

**Одеса
2017**

УДК 370.15+371.302.81+613

C916

Друкується згідно з рішенням вченої ради Державного закладу "Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського"

Протокол № 3 от 26.10.2017 р.

Редакційна колегія:

Чебикін О. Я., д. психол. н., професор, академік НАПН України, ректор Університету Ушинського ;

Джуринський П. Б., д. пед. н., професор, зав. кафедри ТМФК та СД Університету Ушинського;

Шеремет Б. Г., к. пед. н., професор, декан факультету фізичної реабілітації Університету Ушинського;

Долинський Б. Т., д. пед. н., професор, декан факультету фізичного виховання Університету Ушинського;

Тимошенко О. В., д. пед. н., професор, директор Інституту фізичного виховання і спорту НПУ ім. М. П. Драгоманова;

Сущенко Л. П., д. пед. н., професор, завідувач кафедри фізичної реабілітації НПУ ім. М. П. Драгоманова;

Завидівська Н. Н., д. пед. н., професор кафедри ТМФК Львівського державного університету фізичної культури;

Башавец Н. А., д. пед. н., професор кафедри соціально-гуманітарних дисциплін Одеського ТЕІ;

Форостян О. І., д. пед. н., професор, зав. кафедри ДФФР Університету Ушинського;

Босенко А. І., к. біол. н., пр/професор, зав. кафедри біології і основ здоров'я Університету Ушинського;

Бобошко В. В., к. пед. н., доцент, зав. кафедри спортивних ігор Університету Ушинського;

Чустрок А. П., к. пед. н., доцент, зав. кафедри гімнастики Університету Ушинського;

Подгорна В. В., к. пед. н., викладач кафедри ТМФК та СД Університету Ушинського – секретар;

Ігнатенко С. О., к. пед. н., доцент кафедри ТМФК та СД Університету Ушинського;

Петров Є. П., к. пед. н., доцент кафедри ТМФК та СД Університету Ушинського;

Кізима О. В., к. пед. н., доцент кафедри ТМФК та СД Університету Ушинського;

Пелєпчук О. С., к. біол. н., доцент кафедри ТМФК та СД Університету Ушинського;

Саламатов П. В., к. пед. н., ст. викладач кафедри ТМФК та СД Університету Ушинського;

Дроздова К. В., к. пед. н., ст. викладач кафедри ТМФК та СД Університету Ушинського;

Кучеренко Г. В., к. пед. н., ст. викладач кафедри ТМФК та СД Університету Ушинського

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали I міжнар. інтернет-конференції присвяченої 70- річчю факультету фізичного виховання, м. Одеса, 11-12 жовтня 2017 р. — Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2017. — 232 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання і спорту.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

УДК 370.15+371.302.81+613.7

© Державний заклад
"Південноукраїнський
національний педагогічний
університет ім. К. Д. Ушинського", 2017

Історія факультету фізичного виховання	9
<i>Джуринський П.Б.</i>	
1. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ	33
Загальні основи фізичної протидії правопорушникам	33
<i>Бабенко В. Г., Бабенко Д. В., Бойко О. Г., Євдокимова Л. Г.</i>	
Функціонування системи фізичного виховання студентів в умовах переходу України у європейський освітній простір	37
<i>Грибан Г. П.</i>	
Сучасні технології фізичного виховання студентської молоді	40
<i>Ігнатенко С. О., Мірошніченко О. В.</i>	
Закономірності розвитку фізичної працездатності старшокласників під час виконання аеробних фізичних вправ	43
<i>Джуринський П. Б., Богатов А. О., Ковальова Т. М., Хом'якова О. Ю.</i>	
Модель розвитку витривалості підрозділів сил спеціальних операцій для ефективного виконання бойових завдань	47
<i>Кузнецов М. В., Одеров А. М.</i>	
Характеристика народних ліванських ігор (для дітей початкової школи)	49
<i>Мажед А. В.</i>	
Технологія спортивної підготовки у роботі з дітьми	53
<i>Овчарек О. М., Котелевець І. Ю., Поліщук А. С.</i>	
Фізична культура у навчальних закладах України	57
<i>Овчарек О. М., Маланчук Ю. Г., Мусієнко Ю. І.</i>	
Структура професійно-прикладної фізичної підготовки студенток медичних вищих навчальних закладів ііі-іv рівнів акредитації	63
<i>Сазанова І. О.</i>	
Використання скандинавської ходьби для успішної здачі норм тестування людей другого зрілого віку	65
<i>Самоленко Т. В.</i>	
Розвиток фізичних якостей підлітків	68
<i>Чустрок А. П., Марунчак О. С.</i>	
Моделирование двигательных задач в процессе обучения как эффективный способ усвоения профессиональных двигательных действий полицейских	69
<i>Ярещенко О. А.</i>	

2. ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ	74
Структурні елементи професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в системі «коледж-університет»	74
<i>Багорка А. М.</i>	
Педагогічні умови формування організаційної культури майбутніх учителів фізичної культури	77
<i>Борщенко В. В.</i>	
Особливості роботи інструктором з плавання в дитячому оздоровчому таборі	80
<i>Бурдюжа С. В.</i>	
Понятійний апарат проблеми професійного розвитку учителів фізичної культури в умовах післядипломної педагогічної освіти	82
<i>Войтовська О. М.</i>	
Сучасні шляхи формування важливих ціннісних орієнтацій студентів	85
<i>Гончарук В. В., Болтоматіс Д. В.</i>	
Структурні компоненти професійної підготовки майбутніх магістрів з фізичного виховання до здоров'язбережувальної діяльності	89
<i>Джуринський П. Б., Богатов А. О., Єфремова М. М., Кучеренко Г. В., Хом'якова О. Ю.</i>	
Методологічні засади підготовки майбутніх учителів до здоров'язбережувальної діяльності з учнями молодших класів	92
<i>Долинський Б. Т., Кравчук І. В., Папіровський В. В., Подоленко О. І.</i>	
Within the condirions of the modern paradigm of the high education	96
<i>Konavalska L. O.</i>	
Про структуру готовності майбутніх учителів фізичної культури до педагогічної взаємодії у фізкультурно-оздоровчій діяльності	99
<i>Кравченко Ю. В.</i>	
Формування еталонів ефективної педагогічної взаємодії у майбутніх учителів фізичної культури	103
<i>Мунтян І. С.</i>	

Модифікація підготовки майбутніх учителів фізичної культури у педагогічних виш України	104
<i>Проніков О. К.</i>	
Деякі чинники формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії	107
<i>Прима А. В., Сущенко Л. П.</i>	
Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання (1917-1941 рр.)	110
<i>Форостян О. І.</i>	
On formation of readiness of future teachers of physical culture to professional self-realization in health-improvement activity	113
<i>Vyala O. M., Bobrovnyk S. I.</i>	
3. ФІЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВЧА ТА ЗДОРОВ'Я-ЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ	117
Здоров'язбереження учнівської молоді як одна з основних функцій сучасного вчителя фізичної культури	117
<i>Безкопильний О. О.</i>	
Спортивний туризм, як засіб покращення стану здоров'я людини	120
<i>Богатов А. О., Бурдюжа С. В.</i>	
Проблеми сучасної системи здоров'язбережувальної роботи в загальноосвітній школі	123
<i>Дроздова К. В.</i>	
Теоретичні аспекти формування здоров'язбережувального освітнього середовища загальноосвітньої школи	126
<i>Єфремова М. М.</i>	
Вплив самостійних занять фізичними вправами на здоров'я студентської молоді	129
<i>Лаговська Н. Г., Цапенко Л. М.</i>	
Аналіз факторів, що визначають стан здоров'я студентів	132
<i>Майлатова М., Дроздова К. В.</i>	
Школьное краеведение	133
<i>Петров Е. П.</i>	
Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности	137
<i>Петров Е. П., Кизыма А. В.</i>	
Шлях від хвороб чи шлях до здоров'я?	140
<i>Міхеєнко О.І.</i>	

Здоров'язбережувальний аспект виховання в дошкільному навчальному закладі як актуальна проблема у сучасному антропологічному просторі	143
<i>Просенюк А. І.</i>	
Суб'єктивна оцінка стану здоров'я студентів як мотивація до здоров'язбереження	146
<i>Сергєєва Т. П., Волкова Т. В.</i>	
Вплив оздоровчих технологій фізичного виховання на результати екзаменаційної сесії	151
<i>Тодорова В. Г., Чебан І.</i>	
Нейрофітнес – сучасний освітній предмет у підготовці фахівців з фізичного виховання	153
<i>Яшна О. П.</i>	
4. ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ І МОЛОДІ	157
Стан розвитку гнучкості гімнасток першого року початкового етапу багаторічної підготовки	157
<i>Комаринська Н. Б.</i>	
Настільний теніс в системі фізичного виховання студентів педагогічного вуза	161
<i>Кучеренко Г. В., Подоленко О. І.</i>	
Виховання координаційних здібностей у юних легкоатлетів	164
<i>Небож В. Т.</i>	
Сучасні підходи до використання модельних характеристик у волейболі	167
<i>Олійник М. О.</i>	
Влияние спортивной деятельности на выраженность психомоторных и развитие физических качеств у юных спортсменов	169
<i>Петров Е. П.</i>	
Оптимизация тренировочного процесса яхтсменов на основе учёта индивидуальных особенностей нервной системы	173
<i>Петров Е. П. Соколов Д. А.</i>	
Влияние функциональной моторной асимметрии на технику работы ног пловцов-кролистов	175
<i>Саламатов П. В.</i>	
Особливості підготовки висококваліфікованих футболістів з урахуванням впливу чинників міграції	178
<i>Соболь Е. О., Дорошенко Е. Ю.</i>	

Фізична підготовка борців	180
<i>Тодоров П. І., Чепурко М. М.</i>	
Спеціальна фізична підготовка боксерів	183
<i>Чустрок А. П., Бантовський С. В.</i>	
5. ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ І РЕКРЕАЦІЇ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ПРИРОДНИМИ ЧИННИКАМИ	187
Рекреаційний потенціал туристської діяльності	187
<i>Терентьєва Н. О.</i>	
Застосування спеціальних вправ при гострих болях у спині	190
<i>Гордійчук Б. В.</i>	
Рухливі ігри як засіб соціальної адаптації дітей з відхиленнями у стані здоров'я	193
<i>Ігнатенко С. О., Мірошниченко О. В.</i>	
Сучасні тенденції розвитку адаптивної фізичної культури	195
<i>Лук'янова О. В.</i>	
6. ВИКОРИСТАННЯ НОВІТНІХ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ, СПОРТІ ТА ЗДОРОВ'Ї ЛЮДИНИ	200
Інноваційні технології на уроках плавання в середній школі	200
<i>Долинська Т. В., Пелепчук О. С.</i>	
Формування мотивації до здорового способу життя у студентів шляхом використання інноваційних технологій	203
<i>Захлевська Т. В., Павлюк О. В.</i>	
Технологічні інновації, які використовувалися на літніх олімпійських іграх 2016	206
<i>Небож В. Т., Янко Д. Я.</i>	
«Віртуальна реальність» у тренуваннях британців	208
<i>Подгорна В. В., Кліщук А. С.</i>	
Функції і компетенції тьютора в процесі дистанційного навчання у вищих фізкультурних навчальних закладах	210
<i>Чухланцева Н. В.</i>	
7. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	214
Шляхи до підвищення фізичної реабілітації підлітків зі сколіотичною поставою на підґрунті патогенетичної концепції	214
<i>Афанасьєв С. М., Майкова Т. В., Афанасьєва О. С.</i>	

Особенности ряда морфологических и психологических показателей у девушек баскетболисток юношеского возраста <i>Бугаевский К. А.</i>	217
Динаміка функціонального стану організму плавців під час спринту <i>Сіренко Ю., Сіренко Р.</i>	220
Вхідне тестування ризику серцево-судинних захворювань першокурсників на заняттях фізичною культурою <i>Халайджі С. В.</i>	222
Інформація про авторів	226

ІСТОРІЯ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Джуринський П.Б.

Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

Факультет фізичного виховання і спорту, як структурний підрозділ Одеського педагогічного інституту, було засновано 1 серпня 1947 року.

Першим деканом факультету (1947-1948) була доцент **Маянц Марія Марківна**, яку у 1948 р. змінив старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту **Нікіфоров Порфірій Іванович** – один із провідних фахівців у галузі легкої атлетики, заслужений тренер СРСР; з 1950 по 1951 р. керував факультетом – **Кастеллі Григорій Олександрович**.



З 1953 р. до 1970 р. факультет очолював кандидат медичних наук, доцент **Корабльов Микола Васильович** – відмінний організатор, видатний вчений у сфері лікувальної фізичної культури. На той час, факультет займав лідируюче положення серед факультетів фізичного виховання і спорту України.

Деканат факультету розміщувався по вул. Бебеля, буд. 25 (нині – Єврейська), у приміщенні синагоги. Теоретичні заняття проводились у головному навчальному корпусі по вул. Комсомольській, 26 (нині – Старопортофранківська). Факультет користувався спортивною базою стадіону СКА, а у теплий період року заняття проводились на спортивному секторі парку «Перемога» (нині – Дюківський парк). У 1965 році розпочинається будівництво спортивно-оздоровчої бази педагогічного інституту, в 1967 році, студенти факультету фізичного виховання і спорту провели літній збір спортивно-оздоровчому таборі у районі вулиці «Дача Ковалевського». Багато сил викладачів та студентів було вкладено в будівництво спортивної бази табору, тенісного корту, гандбольного, баскетбольного і волейбольного майданчиків, зеленої зони, одним із тих студентів був нинішній ректор нашого університету – Олексій Якович Чебікін.

З 1971 року деканом факультету фізичного виховання (факультет змінив назву з 1971 р.), стає кандидат педагогічних наук, доцент **Романовський Костянтин Миколайович**. В 60-70-х роках педагогічні кадри поповнюються випускниками факультету – Стречень Б., Овчарек О., Жарков В., Лисенко Є., Добреєв К., Унанов О., Чебикін О., Чустрак А., Казанжи Ф., Босенко А., Шеремет Б. та ін.



В 1975 році очолив факультет заслужений тренер УРСР та СРСР з волейболу **Горбачов Євген Георгійович**.

Євген Георгійович, на спортивній ниві досяг видатних результатів – очолювана ним жіноча волейбольна команда Одеський «Буревісник» стає у 1961 році чемпіоном СРСР і чемпіоном Всесвітньої Універсіади, а у 1962 році володарями кубку Європейських чемпіонів. У цьому ж році на першості світу з волейболу серед жіночих команд (м. Москва) збірна команда СРСР (Є. Г. Горбачов тренер), стає срібним призером. В 1991 р. Горбачову Є. Г. було присвоєно вчене звання професора по кафедрі теорії та методики фізичного виховання. Горбачов Є.Г. нагороджений орденом «знак пошани», багатьма медалями. На посаді декана факультету Євгеній Георгійович пропрацював до 1981 р., потім перейшов на кафедру теорії і методики фізичного виховання, яку очолював до 1997 р.



Кандидат педагогічних наук, професор **Палига Віталій Діамидович** керував факультетом з 1981 по 1990 роки. Ним написано підручник «Гімнастика» для факультетів фізичного виховання педагогічних ВУЗів СРСР та декілька посібників. Палига В. Д. продовжував керувати факультетом до 1990 р.



З 1990 року на чолі факультету стає доктор педагогічних і біологічних наук, професор **Сермеєв Борис Васильович**. Аспірантура поповнюється випускниками факультету – Шеремет Б., Єфіменко М., Начинова О., Бобошко В., Фідірко М., Павлов А., Мороз І., Кізима О., Долинський Б., які успішно захистили кандидатські дисертації. Факультет стає базовим науковим центром України. На факультеті проводяться ради деканів факультетів педагогічних ВНЗів України, встановлюються тісні творчі взаємозв'язки з Академією педагогічних наук СРСР. Науково-дослідницьким інститутом Дефектології АПН СРСР, НДІ очних хвороб ім. Філатова. Після залишення деканату у 1991 році Борис Васильович продовжує керувати кафедрою дефектології та фізичної реабілітації, аспірантурою – готувати кадри вищої кваліфікації. За станом здоров'я у 2001 році Борис Васильович закінчив свою трудову діяльність на факультеті і помер у 2003 році. Справу Бориса Васильовича продовжують його учні – 9 докторів наук, професорів і 79 кандидатів наук, доцентів.



Справу Сермеєва Б. В., на посту декана з 1993 року, став продовжувати випускник нашого факультету (1970 р.), учень Бориса Васильовича – **Шеремет Борис Григорович**. У 1984 році Шеремет Б. Г. захистив кандидатську дисертацію, у 1992 році отримує звання доцента, а у 1996 році Борис Григорович стає професором. Під його керівництвом факультет пройшов ліцензування вже як структурній підрозділ педагогічного університету. У 1993 році відкривається спеціальність «Логопедія», а у 1994 – спеціалізована рада із захисту кандидатських дисертацій. Під керівництвом професора Шеремета Б.Г. захищено 14 кандидатських дисертацій, серед них вихованці аспірантури нашого університету: П. Джуринський (2003), Н. Лещій (2004), В. Ковиліна (2004), О. Літовченко (2004), С. Притиковська (2006), Г. Кучеренко (2007), О. Коломійченко (2007), О. Криличенко (2008), М. Мога (2008).

З 2006 року факультет фізичного виховання змінив назву на Інститут фізичної культури та реабілітації

У 2009 році при Інституті фізичної культури та реабілітації утворюється два факультети: факультет фізичного виховання де деканом стає кандидат педагогічних наук, доцент Бобошко Володимир Васильович та факультет фізичної реабілітації – декан, професор Шеремет Борис Григорович. У 2009 році інститут отримує навчальний корпус на вул. Фонтанська дорога, 4/1.

З 2010 по 2013 роки викладацьким складом, студентами факультету були докладені неймовірні зусилля з відновлення і реконструкції старих історичних приміщень. Відновлюється аудиторний фонд, створюються борцівський зал, гімнастичний зал, зал рухливих ігор, зал спортивних ігор, зал фізичної підготовки у циклічних видах спорту, науково-дослідні лабораторії, проводяться ремонтні роботи у приміщеннях кафедр і деканатів.

У цей час з 2010 до 2016 рр. на обласних спортивних студентських іграх серед ВНЗ команда університету стає постійним переможцем.

З 2015 році Бобошко В.В., зосередився на роботі завідувача кафедри спортивних ігор.



З квітня 2016 р. деканом факультету фізичного виховання став доктор педагогічних наук, професор кафедри біології і основ здоров'я Долинський Б. Т.

Досліджуючи історію підготовки фізкультурних кадрів, не можна обійти заступників деканів. Вперше така посада була введена ще при Корабльові М. В. і займав її, на громадських засадах, сумлінний працівник, який відрізнявся високою працездатністю, прекрасна людина –

Гапчук Микола Якович. З 1965 року на цій посаді працював **Романовський К. М.**, а з 1970 року – доцент **Туринський М. Л.** Під час роботи декана Горбачова Є.Г. його заступником був **Бугайцов Н. П.** (1975-1976 рр.), якого змінила **Снімщикова Г. Г.** З 1985 року заступником декана став – **Шеремет Б. Г.**, в 1991 році заступником декана був призначений доцент **Жарков В. Г.**, який працював до 2006 р.; з 2006 р. по 2014 рр. заступником декана факультету фізичного

виховання був кандидат економічних наук **Пісарук В. В.**; з 2007 по 2008 р. заступником декана працювала кандидат психологічних наук, **Тодорова В. Г.**; з 2010 р. заступником декана факультету фізичної реабілітації працює кандидат педагогічних наук, доцент (з 2013 р. доктор педагогічних наук, з 2015 р. професор) **Джуринський П. Б.**; з 2015 р. заступником декана факультету фізичного виховання почала працювати кандидат педагогічних наук **Борщенко В. В.** Неможливо не відмітити і незмінного “вічного” секретаря – методиста деканату факультету фізичного виховання **Ковальчук Ларису Сергіївну**, яка працювала на цій посаді з 1965 по 2015 рік.

За своє 70-річне життя на базі обох факультетів фізичного виховання і фізичної реабілітації було випущено понад 10000 фахівців, які успішно працюють у системі освіти, різних ланках фізичної культури і спорту, на виборних та адміністративних посадах.

Серед випускників усіх років, значні постаті, великі особистості, керівники, науковці, освітяни, громадські діячі – ректор Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», доктор психологічних наук, професор, заслужений діяч науки та техніки України, академік АПН України **Чебикін О. Я.**; ректор Одеського медичного університету (1984-1994 рр.), доктор медичних наук, професор, академік Академії кібернетичних технологій **Ільїн І. І.**; проректор з гуманітарної освіти та виховної роботи Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», кандидат педагогічних наук, професор **Казанжи Ф. І.**; заслужений тренер СРСР і УРСР, завідувач кафедри теорії і методики виховання фізичного виховання, кандидат педагогічних наук, професор **Горбачов Є. Г.**; декан факультету фізичної реабілітації, Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», кандидат педагогічних наук, професор **Шеремет Б. Г.**; народний депутат Верховної ради України, Президент Асоціації болгарів України, доктор політичних наук, професор **Кіссе А. І.**; заступник директора інституту фізичної культури та реабілітації Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (1991-2006 р.), кандидат біологічних наук, доцент, академік МАДЕНМ **Жарков В. Г.**; завідувач кафедри біології і основ здоров'я Державного закладу

«Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», приват-професор, доцент **Босенко А. І.**; завідувач кафедри фізичного виховання Одеського державного педагогічного інституту (1967-1991 р.р.), доцент **Орнес З. В.**; завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського (з 1998 р.– 2008 р.), кандидат педагогічних наук, доцент **Фідірко М. О.**; завідувач кафедри фізичного виховання Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (з 1998 р.), кандидат педагогічних наук, доцент **Осіпова І. В.**; завідувач кафедри фізичного виховання «НУ» (Одеська юридична академія), кандидат педагогічних наук, доцент **Мороз І. В.**, завідувач кафедри Одеського економічного університету, кандидат педагогічних наук, доцент **Саламатов П. В.**; завідувач кафедри гімнастики Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (з 2004 р.) , кандидат педагогічних наук, доцент **Чустрак А. П.**; декан факультету фізичного виховання Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (2010-2015 рр.), завідувач кафедри спортивних ігор, кандидат педагогічних наук, доцент **Бобошко В. В.**; декан факультету фізичного виховання Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (з 2015 р.), доктор педагогічних наук, професор **Долинський Б. Т.**; завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», заступник декана факультету фізичної реабілітації, доктор педагогічних наук, професор **Джуринський П. Б.**; завідувач кафедри дефектології та фізичної реабілітації Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (з 2016 р.), доктор педагогічних наук, професор **Форостян О. І.**

Кафедри факультету фізичного виховання та факультету фізичної реабілітації

У далекому **1947 році першою кафедрою**, викладачі якої вели весь навчальний процес на перших курсах факультету фізичного виховання, була **кафедра фізичного виховання та спорту**. Тоді, на кафедрі працювало сім викладачів. Забезпечувалася підготовка вчителів з фізичної культури та методистів з видів спорту: легкої атлетики, спортивних ігор (баскетбол, волейбол, футбол, настільний теніс, великий теніс, бадмінтон, плавання, класична і вільна боротьба, лижний спорт, ковзанярський спорт, туризм). **З 1963 р.** кафедра була поділена на кафедру фізичного виховання і **кафедру спорту**.

За роки становлення – основу кафедри спорту склали відомі на Одещині і в Україні викладачі, тренери, науковці: Медведєв Б. (завідувач кафедри з 1947 по 1948 роки); Нікіфоров П. (завідувач кафедри у 1948 р., заслужений тренер СРСР з легкої атлетики), Хохонін А. (завідувач кафедри з 1949 по 1954 роки), Музалевський С. (завідувач кафедри у 50 роки), Гапчук М. (завідувач кафедри у 1954 – 1955 рр.), Горбачов Є. (завідувач кафедри 1954 по 1964 роки), Маліков Л. (завідувач кафедри у 60 роки), Жарков В. (завідувач кафедри у 60-70 роки, кандидат біологічних наук, доцент), Бугайцов М. (завідувач кафедри у 70 роки, кандидат педагогічних наук), Соколовський В. (завідувач кафедри з кінця 70 років та у 80 роки, доктор медичних наук, професор), старший викладач Небож В. (завідувач кафедри у 1983 р.), Бойко В. (завідувач кафедри у 80-90 роках, кандидат педагогічних наук, доцент), Ганчар І. (завідувач кафедри з 2001 по 2005 роки, доктор педагогічних наук, професор), Форостян О. (завідувач кафедри у 2005 році, з 2011 року доктор педагогічних наук, з 2015 року професор, з 2016 року завідувач кафедри дефектології та фізичної реабілітації), Джуринський П. (з 2010 року заступник декана факультету фізичної реабілітації, з 2013 року доктор педагогічних наук, з 2014 року професор, з 2015 р. завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін). З 1972 року по 1974 рік, викладачем на кафедрі працював Чебикін О. сьогодні ректор (з 2003 року) Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», доктор психологічних наук, професор, академік, дійсний член НАПН України., з 1975 по 1977 рік,

на кафедрі працював Шеремет Б., нині декан факультету фізичної реабілітації, професор.

З **2014 року** кафедра спорту має назву: кафедра теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін. Сьогодні, професорсько-викладацький та допоміжний склад кафедри налічує 13 осіб, з них доктор наук, професор, завідувач кафедри – Джуринський П.; кандидати наук, доценти – Кізіма О., Петров Є., Ігнатенко С., Пелєпчук О.; кандидати наук, старші викладачі – Дроздова К., Кучеренко Г., Саламатов П.; кандидат наук, викладач – Подгорна В. В.; старший викладач – Небож В.; викладач – Богатов А., які продовжують славетні традиції кафедри. У різні роки, за час існування кафедри, викладачами було опубліковано понад 800 наукових і навчально-методичних праць з теорії і методики фізичного виховання, теорії і методики обраного виду спорту, теорії і методики викладання плавання, теорії і методики спортивного вдосконалення, організації і методики викладання спортивних дисциплін, теорії і методики професійної освіти, теорії і методики викладання легкої атлетики, організації краєзнавчо-туристичної діяльності, управління у сфері фізичного виховання, менеджменту та маркетингу у фізкультурній освіті, здоров'я людини, здоров'язбережувальних технологій, корекційної педагогіки, фізичної реабілітації та ін.



Завідувач кафедри. Джуринський Петро Борисович, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін, заступник декана факультету фізичної реабілітації, закінчив з відзнакою факультет фізичного виховання Одеського державного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського у 1996 р. Навчався в аспірантурі в 1998-2001 рр.; з 1999 по 2001 роки за сумісництвом працював на посаді

голови спортивного клубу університету. З жовтня 2001 року розпочав науково-педагогічний шлях на кафедрі спорту (нині – кафедра теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін) на посадах викладача-стажера, старшого викладача, доцента, в. о. завідувача кафедри, а з січня 2015 р. і по теперішній час – завідувач кафедри.

Завдяки зусиллям Петра Борисовича, кафедра стала випусковою (2014 р.) пройшовши акредитацію за напрямом підготовки і спеціальністю «Фізичне виховання» на освітніх програмах підготовки «Бакалавр», «Спеціаліст» і «Магістр». Науковий та навчально-методичний доробок П.Б. Джурицького налічує понад 200 публікацій. З 2010 року кафедра забезпечує навчальний процес на курсах підвищення кваліфікації з фізичного виховання. У вересні 2016 р. відкрито аспірантуру зі спеціальностей 014 Середня освіта (Фізичне виховання), 017 Фізична культура і спорт.

На кафедрі виконується науково-дослідна робота з теми: «Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової та здоров'язбережувальної професійної діяльності з різними групами населення» (Науковий керівник П. Б. Джурицький). У жовтні 2016 р. відкрито науково-дослідну лабораторію кафедри, створено студентський науковий гурток. У травні 2017 р., у межах III міжнародного Конгресу III Міжнародного Конгресу «Глобальні виклики педагогічної освіти в університетському просторі», присвяченому 200-річчю заснування Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського (м. Одеса), кафедра теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін виступає організатором Симпозіуму «Актуальні проблеми підготовки вчителя фізичної культури».

За останні роки команди університету з плавання та легкої атлетики, за підготовку яких відповідає кафедра, регулярно і щорічно ставали чемпіонами області серед вищів. Окремі спортсмени є переможцями і призерами чемпіонатів і кубків України, міжнародних змагань.

**«Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини»
I Міжнародна інтернет-конференція**



Володимир Воронько (зліва) – срібний призер міжнародного марафону з плавання на відкритій воді Faros Marathon 2015, який проходив у Хорватії.



Рекордсмен України у плаванні брасом на 50 м і 100 м – Іван Стрілець (у центрі).

Вихованці кафедри стають переможцями і призерами чемпіонатів світу, Європи, олімпійських та параолімпійських ігор.

Кафедра біології і основ здоров'я

Витоками сучасної кафедри біології і основ здоров'я слід вважати створення у серпні 1920 р. біологічної комісії на агробіологічному відділенні факультету професійної освіти Інституту народної освіти. У **1947 році** після утворення факультету фізичного виховання і спорту, від кафедри біології відокремилася кафедра природознавства, першим завідувачем якої був І.О. Власенко. У цей період багато уваги, сил і енергії віддавалося поліпшенню організації педагогічного процесу, створенню навчально-матеріальної бази і умов для науково-дослідницької роботи. З того часу, встановилася чітка організація праці і навчального процесу з перших днів існування кафедри, що впроваджувалася її завідувачами: Власенком Іваном Олександровичем (1946 – 1960), Цонєвою Тетяною Миколаївною (1960 – 1991), Босенком Анатолієм Івановичем (1991 – дотепер).



У **1968 році** на основі кафедри природознавства була створена кафедра анатомії і фізіології. Організатором і керівником кафедри анатомії і фізіології упродовж майже 35 років була доктор біологічних наук, професор **Т. М. Цонєва (1921–1996)**. Т. М. Цонєва проявила блискучі наукові, творчі і організаційні здібності: сформувала біля себе коло однодумців-ентузіастів, об'єднала співробітників на розробку комплексної проблеми – адаптації організму людини до м'язових навантажень у фізичній культурі і спорті. Відтоді, встановилися наукові зв'язки із провідними кафедрами: Ленінградського, Московського, Київського, Львівського інститутами фізичної культури, державними університетами міст Києва, Одеси, Тарту, Харкова, Ростова-на-Дону.

Одним із перших досягнень кафедри анатомії і фізіології стали дослідження: «Швидкість сенсомоторної реакції як показник функціонального стану нервової системи під час тренування і в період відновлення» (1963 р.), «Відновлення функціонального стану

центральної нервової системи у спортсменів після тренувальних занять» (1963 р.), «Динаміка нервових процесів у підлітків, що тренуються з художньої гімнастики» (1964 р.), «Оцінка функціонального стану нервової системи у підлітків методом дозованих навантажень» (1964 р.).



Завідувач кафедри. Одним з випускників факультету 1975 року, що одержав диплом з відзнакою, був Анатолій Іванович Босенко (з 1991 року дотепер – завідувач кафедри), який закінчив аспірантуру при кафедрі та в 1986 р. захистив у Тартуському державному університеті (Естонія) кандидатську дисертацію за темою “Выявление функциональных возможностей сердечно-сосудистой и центральной нервной систем у подростков при напряженной мышечной деятельности”.

За ініціативи А. І. Босенко, за основу було прийнято методику оцінки фізичного стану зі зміною потужності навантаження за замкненим циклом – з реверсом. Основний акцент досліджень був зроблений на вивчення адаптивних реакцій і резервів центральної нервової, серцево-судинної систем, системи регуляції рухів, стану регуляторних процесів, енергетичного рівня організму, фізичного розвитку, працездатності та рухової підготовленості школярів, визначення схильності до серцево-судинних захворювань.

Кафедра спортивних ігор

Кафедра спортивних ігор була створена у 1976 році, відокремившись від кафедри спорту. Її очолив кандидат педагогічних наук, доцент Олександр Моїсейович Овчарек (з 2004 р.). У першому складі кафедри працювали кандидати педагогічних наук, доценти Сахарова З., Шеремет Б.; старші викладачі: Снімщикова Г., Котова Т., Веселовський В.; викладачі: Кликова В., Хусаїнова В. У різні роки на кафедрі працювали: професор, засл. тренер Білорусі Олейніков В., викладачі Лінда Ю., Мішак С., Семиріч С., Васильченко О., кандидат філософських наук, доцент, Романенко С., кандидати педагогічних наук. доцент Терзі П. та старший викладач Тітова Г., викладач Підгірний О.



Завідувач кафедри. З 1996 р. кафедру очолює кандидат педагогічних наук, доцент Володимир Васильович Бобошко.

Основним напрямом науково-дослідної роботи кафедри є розробка нових методик, що сприяє підвищенню рівня підготовки учителів з фізичного виховання зі спортивних ігор. За час існування викладачі кафедри підготували понад 550 наукових і методичних робіт в галузі спортивних ігор. За дорученням МОН України кафедрою було розроблено навчальний план з розділу «Спортивні ігри» для всіх факультетів фізичного виховання. Кафедрі було визначено опорною серед аналогічних кафедр Південного регіону. Під час викладання спортивно-педагогічних дисциплін кафедра забезпечує підготовку майбутніх учителів фізичної культури з баскетболу, волейболу, гандболу, футболу, регбі, тенісу та бадмінтону. Протягом багатьох років на базі кафедри працювала наукова комплексна група при одеській жіночій волейбольній команді вищої ліги, очолювана Овчарком О. На кафедрі діють десять команд спортивно-педагогічного вдосконалення зі спортивних ігор, які неодноразово посідали призові місця в першості ВНЗ Одеси та України.



На змаганнях з гандболу



Команда ДЗ «ПНПУ імені К.Д. Ушинського» переможці першості області (2016 р.) серед ВНЗ (жінки) з баскетболу

Кафедра гімнастики

Кафедра гімнастики була організована в **1949** році. В різні роки кафедрою керували старші викладачі: Мавроматі Д., Кастеллі Г., Софранюк О., професор Палига В., кандидати педагогічних наук, доценти: Романовський К., Павлов Ю., Мороз І.



Завідувач кафедри на сьогодні, кандидат педагогічних наук, доцент **Анатолій Петрович Чустрак**, який закінчив факультет фізичного виховання Одеського державного педагогічного інституту імені К. Д. Ушинського. Вчився в аспірантурі науково-дослідного інституту фізіології дітей та підлітків Академії Педагогічних Наук СРСР (м. Москва), де захистив дисертацію кандидата педагогічних наук.

За часи існування кафедри викладачами підготовлено понад 150 майстрів спорту СРСР та України зі спортивної гімнастики, акробатики та художньої гімнастики, понад 300 першорозрядників та понад 3000 спортсменів масових розрядів.

Серед спортсменів найвищої кваліфікації: олімпійська чемпіонка зі спортивної гімнастики **Маргарита Ніколаєва**, вихованка педагога тренера **Софранюка О.** Плеяду досвідчених майстрів зі спортивної

гімнастики підготували викладачі Левантовський В. та Палига В.: такі як Мойсєєв В., Негрич В. та ін. входили до складу збірної команди України. Великий внесок у підготовку спортсменів високого класу зробили викладачі Анарчев В. та Павлов Ю. Їхні вихованці неодноразово ставали переможцями спартакіад Одеської області та України. Засновником художньої гімнастики на факультеті фізичного виховання та в Одеській області був Мавроматі Д.



На тепер, збірну команду з художньої гімнастики готує кандидат філософських наук, старший викладач, майстер спорту з художньої гімнастики Погорєлова О. Її вихованці неодноразово ставали призерами студентських спартакіад, а збірна команда університету з художньої гімнастики два роки поспіль утримує перше місце серед вишів Одеси. Збірну команду зі спортивної аеробіки готує - кандидат біологічних наук, майстер спорту

зі спортивної гімнастики Бондаренко О. За час своєї роботи на кафедрі захистили кандидатські дисертації викладачі: Чустрак А., Долинський В., Павлов Ю., Мороз І., Погорєлова О., отримав вчене звання доцента та приват-професора Чустрак А. Сьогодні, готують до захисту кандидатські дисертації викладачі: Солом'яний О., Павленко Т. та Никифорова Л. працює над докторською дисертацією доцент Тодорова В.

Досвід з методики викладання гімнастики узагальнений у трьох навчальних посібниках з гімнастики для ВНЗ та педагогічних училищ під грифом Міністерства Освіти України та СРСР, під загальною редакцією В. Д. Палиги. У 1978 році, за рішенням Вищої Атестаційної Комісії при Раді Міністрів СРСР В. Д. Пализі було присвоєно вчене звання професора кафедри гімнастики.

У різні часи викладачі кафедри очолювали обласні федерації зі спортивної гімнастики: Софранюк О., Романовський К., Палига В., Чустрак А.; спортивної акробатики: заслужений тренер УРСР, Полонець А.; з художньої гімнастики: Мавроматі Д., Дежурнова Р.

Славні спортивні традиції кафедри продовжували студенти, майстри спорту зі спортивної гімнастики, члени збірної команди СРСР – Резнік С. та чемпіон світу зі спортивної гімнастики Марініч В., який до сьогоднішнього дня працює тренером збірної команди США; срібний

призер Всеукраїнської спартакиади Дейнека Д., члени збірної команди України зі спортивної акробатики брати Олександр та Володимир Цехмейстери – срібні призери чемпіонату Європи, призери чемпіонату Європи та фіналісти чемпіонату Світу зі спортивної акробатики Жорняк Олена та Ломаченко Настя, чемпіон Європи та дворазовий чемпіон Світу Куляба Сергій; чемпіон України з повно контактного карате Овлягулієв Езіз, чемпіон України з УШУ Середенко Ігор; дворазові чемпіони Світу з тайландського боксу Неледва М. та Евтушенко П.; призер чемпіонату Світу з тхеквондо Додон Р.; переможець кубку Світу та чемпіон Світу з карате Геннадій Бентобал; заслужені тренери України з боксу Мітакі М., Бараненко А. та інші.

Кафедра фізичного виховання

У 1944 році в педагогічному інституті була утворена кафедра військової та фізичної підготовки, якою завідував Гонтарьов А. (1944 – 1947 рр.). Перша кафедра, викладачі якої вели весь навчальний процес на перших курсах факультету фізичного виховання, була кафедра фізичного виховання та спорту. **З 1963 р.** кафедра була поділена на кафедру спорту і **кафедру фізичного виховання.**

За усі роки існування кафедрою керували у 1948 – 1948 рр. - Нікіфоров П.; з 1949 – 1954 рр. – Хохонін А; 1954 – 1955 рр. – Гапчук М.; 1956 – 1964 рр. – Горбачов Є.; 1964 – 1967 рр. – Головський А.; 1967 – 1991 рр. – Орнес З.; 1991 – 1996 рр. – Шеремет Б.; 1996 – 1998 рр. – Казанжи Ф., на тепер, проректор з гуманітарної освіти та виховання.



На сьогодні, з 1998 р. **завідувач кафедри** - кандидат педагогічних наук, доцент Ірина Валентинівна Осіпова.

Протягом усього періоду розвитку кафедри, впроваджуючи навчально виховний процес з фізичного виховання, організовуючи та проводячи фізкультурно – оздоровчі та спортивні заходи зі студентами, викладачі вирішували завдання з формування ролі фізичної культури в розвитку особистості студента та підготовці його до професійної діяльності, мотиваційно – ціннісного ставлення до фізичної культури, до здорового способу життя, фізичного удосконалення і самовиховання, потреби у регулярних заняттях фізичними вправами та

спортом. Протягом багатьох років було опубліковано понад 120 наукових робіт. Викладачі, які працювали на кафедрі, захистили у різні роки кандидатські дисертації: Головський А., Жарков В., Сахарова З., Орнес З., Мущиніна – Осіпова І., Горбачов Є., Казанжи Ф.

Кафедра дефектології та фізичної реабілітації

З дня заснування кафедри дефектології та фізичної реабілітації основним напрямком діяльності стала розробка засобів та методів корекції фізичних та психічних порушень у дітей. Колектив кафедри здійснює підготовку фахівців з корекційної освіти, за нозологією логопедія, а також фахівців фізичного виховання для спеціальних дитячих закладів.

З 90- тих років наука факультету фізичного виховання отримала новий перспективний напрямок, зусиллями професора *Сермеєва Бориса Васильовича* була створена спеціалізована вчена рада із захисту кандидатських дисертацій при кафедрі «Біологічних основ фізичного виховання», було відкрито аспірантуру, науково-дослідницьку лабораторію, формувалася Одеська наукова школа професора Сермеєва Б. Результатом наукового прориву стали захисти кандидатських дисертацій викладачів факультету фізичного виховання – Начинової О., Бобошко В., Мороза І., Павлова Ю., Єфіменко М., Кізима О., Фідірко М., Остапенко Н., Кіссе А., Форостян О. З середини 90-х років кафедра „Біологічних основ фізичного виховання” була перейменована на кафедру „Дефектології та фізичної реабілітації” послідовником справи Сермеєва Б., до сьогодення, став його учень, декан факультету фізичної реабілітації, завідувач кафедри дефектології та фізичної реабілітації (до 2016 р.), кандидат педагогічних наук, професор Борис Григорович Шеремет. За науковим керівництвом професора Шеремета Б. були захищені кандидатські дисертації Коцан І., Євтухової Т., Логвинової А., Дичко В., Джуринського П., Лещій Н., Андрасян А., Литовченко О. Ковиліної В., Притиковської С., Соколової Г., Коломійченко О., Кучеренко Г., Криличенко О., Мога М., Новікової Н., Галущенко В. Більшість із них працюють у нашому університеті на різноманітних посадах. За напрямом корекційна освіта кафедрою кожного року проводиться міжнародна науково-практична конференція «Проблеми реабілітації», видається збірник наукових праць.



З 2016 р. завідувачем кафедри дефектології та фізичної реабілітації стала доктор педагогічних наук, професор Форостян О. І.

Професорсько-викладацький склад кафедри дефектології та фізичної реабілітації на 90% має наукову ступінь, більшість із випускників нашого університету успішно поєднують наукову діяльність з викладацькою.



На міжнародних змаганнях з вільної боротьби

Серед студентів і випускників кафедри багато чемпіонів та призерів світу та Європи, Всесвітньої студентської універсиади, чемпіонів України: Ягодка А. (фехтування), Крилатська Н. (фехтування), Зельніченко В. (гребля), Сидорук К. (гребля), Цикош М. (гребля), Горін О. (гребля), Поляков А. (гребля), Борисова Є. (кульова стрільба), Степанчук Є. (карате), Степанчук В. (карате), Волощенко Є. (карате), Долгая К. (карате), Коваль Ю. (греко-римська боротьба), Стороженко С., Величко В. (греко-римська боротьба), Мінченко С., Шушумков П., Станкова К., Михайлов В., Чепурко В. (вільна боротьба) та інші.

Під час роботи на факультетах заслуженими тренерами СРСР ставали:

Нікіфоров П., Горбачов Є., Кацман В., Дяченко Г., Зайдман О., Зенов Б.

Заслуженими тренерами УРСР були:

Робулець Б., Явник О., Осадчук В., Курильський Ю., Ус О., Колодєєв М., Полонець К., Олександрович М., Черкаський М., Басалкевич І., Лесяк Є., Козаковський В., Домовський Є., Осадчук В., Колодєєв М., Форостян І., Петрухін К., Малих В., Семошко Д., Явник О., Пульчо К., Михальчук В., Гольдгурбер В., Литвак Б., Салін В., Веснянко П., Романов Ю., Таран В., Оркіс В., Цуницький А., Кучінов Ю., Овакімян В., Судек В., Змієвська Г., Орлова Т.

Багато випускників мають звання «Відмінник народної освіти УРСР» та «Відмінник освіти України»:

Коробочко Я., Гальперін М., Шеремет Б., Жарков В., Небож В., Овчарек О., Бобошко В., Орнес З., Фідірко М., Терентьев В., Цуницький Г., Савицький Г., Крупко Д. та ін.

Серед випускників факультетів були майстри спорту, майстри спорту міжнародного класу, заслужені майстри спорту, чемпіони та призери Олімпійських ігор та Паралімпійських ігор, чемпіони та призери першостей Світу та Європи. Слід відзначити видатних чемпіонів і призерів:

З волейболу:

Абрамова Н. – заслужений майстер спорту СРСР, призер Олімпійських ігор 1964 р в Токіо;

Мондзолевський Г. – заслужений майстер спорту, дворазовий Олімпійський чемпіон 1964 р. в Токіо, 1968 р. в Мехіко, чемпіон Світу 1960 та 1962 рр.;

Тімофєєва Л. – майстер спорту міжнародного класу СРСР, призер Олімпійських ігор 1964 р в Токіо;

Мішак В. – заслужений майстер спорту СРСР, призер Олімпійських ігор 1964 р в Токіо;

Лاپинський С. – заслужений майстер спорту СРСР, чемпіон 1968 р в Мехіко та призер 1972 р. Олімпійських ігор в Мюнхені;

Михальчук В. – заслужений майстер спорту СРСР, чемпіон 1968 р в Мехіко та призер Олімпійських ігор 1972 р. в Мюнхені;

Казакова О. – заслужений майстер спорту СРСР, призер Олімпійських ігор 1976 р в Монреалі;

Казакова О. – майстер спорту міжнародного класу, призер Олімпійських ігор 1976 р. в Монреалі;

Рудовська Л. – майстер спорту міжнародного класу, призер Олімпійських ігор 1976 р. в Монреалі;

Соколовська О. – заслужена майстер спорту СРСР, чемпіонка 1980 р. в Москві.



Гергій Мондзолевський – дворазовий Олімпійський чемпіон (1964 р., 1968 р.), чемпіон Світу (1960 р. та 1962 р.) з волейболу.

З греблі на байдарці:

Петренко С. – заслужений майстер спорту, дворазовий Олімпійський чемпіон, 1976 р в Монреалі.



Заслужені майстри спорту СРСР (зліва направо) – Я. Железняк, Ю. Рябчинська, М. Авілов, Є. Лапинський

З греблі на каное:

Юрій Чебан – заслужений майстер спорту України, дворазовий Олімпійський чемпіон 2012 р., в Лондоні і 2016 р., в Ріо-де Жанейро, призер Олімпійських ігор 2008 р., в Пекіні.



Юрій Чебан – дворазовий Олімпійський чемпіон (2012 р., 2016 р.), призер Олімпійських ігор 2008 р. з греблі на каное.

З легкої атлетики:

Авілова В. – майстер спорту міжнародного класу СРСР, призер Олімпійських ігор 1968 р в Мехіко;

Свербетов Г. – майстер спорту міжнародного класу СРСР, учасник Олімпійських ігор 1956 р в Мельбурні;

Белецький І. – майстер спорту міжнародного класу СРСР, учасник Олімпійських ігор 1956 р в Мельбурні;

Олізаренко Н. – заслужений майстер спорту СРСР, чемпіон і призер Олімпійських ігор 1980 р. в Москві;

Авдєєнко Г. – заслужений майстер спорту СРСР, чемпіон Світу 1983 р., чемпіон Олімпійських ігор 1988 р в Сеулі;

Середін Д. – заслужений майстер спорту України, срібний та бронзовий призер Параолімпійських ігор 2000 р. в Сіднеї).

Білоног Ю. – заслужений майстер спорту України, чемпіон Олімпійських ігор 2004 р в Афінах;

Горпинич В. – майстер спорту міжнародного класу України, учасник Олімпійських ігор 2008 р в Пекіні;

Катишев Р. – заслужений майстер спорту України, чемпіон і призер Паралімпійських ігор 2012 р. в Лондоні, дворазовий призер Паралімпійських ігор 2016 р. в Ріо-де-Жанейро;

Онуфрієнко А. – заслужений майстер спорту України, призер Паралімпійських ігор 2012 р. в Лондоні, призер Паралімпійських ігор 2016 р. в Ріо-де-Жанейро.



Надія Олізаренко (№281) на Олімпійських іграх у Москві (1980 р.)

З футболу:

Решко С. – заслужений майстер спорту СРСР, призер Олімпійських ігор 1976 р. в Монреалі.

Зі стендової стрільби:

Железняк Я. – заслужений майстер спорту СРСР, чемпіон Олімпійських ігор 1972 р. в Мюнхені;

Мільчев М. – заслужений майстер спорту України, чемпіон Олімпійських ігор 2000 р. в Сіднеї.

Зі стрільби з лука:

Бурдейна Н. – заслужений майстер спорту_СРСР, призер Олімпійських ігор 2000 р. в Сіднеї.

З гімнастики:

Ніколаєва М. – заслужений майстер спорту СРСР, дворазова Олімпійська чемпіонка 1960 р. в Римі.

З фігурного катання:

Петренко В. – заслужений майстер спорту України, чемпіон Світу 1992 р., чемпіон Олімпійських ігор 1992 р. в Альбервіллі;

Гончаров Р. – заслужений майстер спорту України, бронзовий призер Олімпійських ігор 2004 р. в Турині;

Грушина О. – заслужений майстер спорту України, бронзовий призер Олімпійських ігор 2004 р. в Турині;



**Віктор Петренко на Олімпіаді в Альбервіллі (1992 р.)
завоював перше українське золото зимових Олімпійських ігор!**

З плавання:

Демчук С. – заслужений майстер спорту України, чемпіон і призер Паралімпійських ігор 2008 р. в Пекіні, призер Паралімпійських ігор 2012 р. в Лондоні;

Алексєєв Д. – заслужений майстер спорту України, чотирьоразовий чемпіон Паралімпійських ігор 2008 р. в Пекіні.



Василь Ломаченко – дворазовий Олімпійський чемпіон (2008 р., 2012 р.), чемпіон Світу (2009 р., 2011 р.) з боксу

З боксу:

Василь Ломаченко – заслужений майстер спорту України, дворазовий Олімпійський чемпіоном 2008 р. в Пекіні і 2012 р. в Лондоні.

З вільної боротьби:

Григорій Коєв – майстер спорту міжнародного класу, призер XIX Дефолімпійських ігор;

Сергій Мінченко – заслужений майстер спорту України, чемпіон XXI, XXII Дефолімпійських ігор;

Андрій Камбур – заслужений майстер спорту України, чемпіон XXII Дефолімпійських ігор.

1. Актуальні питання фізичного виховання різних верств населення

ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПРОТИДІЇ ПРАВОПОРУШНИКАМ

Бабенко В. Г.¹, Бабенко Д. В.², Бойко О. Г.³, Євдокимова Л. Г.⁴
Державний науково-дослідний інститут МВС України¹
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»²
Київський національний торговельно-економічний університет³
Київський університет імені Бориса Грінченка⁴

Анотація. У статті розглядаються найбільш актуальні аспекти загальних основ фізичної протидії правопорушникам у різних ситуаціях сучасної життєдіяльності.

Актуальність. Останні декілька років поспіль спонтанно виникаюче або спровоковане, на перший погляд, звичайне вуличне з'ясування стосунків наразі дуже часто перетворюється на справжнісінький поєдинок, який починається з того, що нападник захоплює іншу людину за одяг, тулуб, кінцівки чи волосся, одержуючи в такий спосіб певну фізичну й тактичну перевагу. Метою цих миттєвих захоплень є обмеження чи позбавлення людини, яка захищається, можливості для маневру та здійснення нападником підготовчого процесу для проведення подальших активних дій – нанесення ударів руками, ногами, ножом, палицею або проведення борцівського кидка тощо.

Тенденцію захоплення людини за лацкани, комір піджака або за рукав – можна сміливо вважати початковою фазою нападу, за якою можуть готуватися й здійснюватися ще більш серйозні та небезпечні дії. Саме тому уміння швидко звільнитися від захвату в реальній ситуації зіткнення з правопорушником є життєво необхідною навичкою для будь-якої людини [5].

Ще загальновідомий адвокат, священик та архієпископ міста Константинополя Іоан Златоуст казав: «Ні ухилятися від битви не можна, ні самому шукати битви, тоді й перемога буде славішою».

Існують сотні, тисячі або навіть десятки тисяч різних ударів, кидків, прийомів та способів звільнення від захоплень. Усі вони ефективні та мають право на існування й застосування залежно від конкретної ситуації. Однак відомий майстер бойових мистецтв, американський та гонконгський кіноактор, кінорежисер та засновник методу «Джит Кун-до» Брюс Лі зазначав: «Я не боюсь того, хто вивчає десять тисяч різних ударів. Я боюсь того, хто вивчає один удар десять тисяч разів!».

Звісно, що ситуацію, коли на Вас нападають, простою не назвеш, але у нескладних ситуаціях відволікаючи й несильні удари мають характер дуже швидких, коротких і точних ударів у обличчя нападника, очі, горло, пах, живіт та інші вразливі місця. Такі удари не можуть завдати занадто серйозних тілесних ушкоджень, проте вони ефективно, хоча б на якусь частку секунди, стають вагомим подразником і реально «перемикають» увагу нападника від дій, які він запланував та розпочав проводити, на те больове відчуття чи дискомфорт, що виникли в результаті нанесення йому відволікаючого удару [1; 5].

Звільнення від захоплень, так само як і інші прийоми різних видів єдиноборств, застосовуються не тільки для звільнення й подальшого затримання правопорушника, а й для його знешкодження, якщо в цьому є потреба чи виникає реальна загроза [3; 5].

Умовно способи захисту й звільнення можна розділити на три групи:

- 1) за допомогою ударної техніки;
- 2) за допомогою кидків;
- 3) за допомогою застосування больових і задушливих прийомів.

Слід зазначити, що кидки є надійним засобом при звільненні від будь-яких захоплень і обхватів лише в тому випадку, коли людина, що захищається, добре володіє цим мистецтвом. Саме так, адже вміння своєчасно й правильно виконати борцівський кидок – це вже є мистецтво! А тим більше, коли після вдало виконаного кидка йде моментальний перехід на больовий чи задушливий прийом, не даючи нападнику жодного шансу на будь-який супротив[2; 3].

Як правило, досвідчені фахівці при звільненні від захоплень комбінують виконання декількох технік. Але, незважаючи ні на що, якими би ми не були підготовленими фізкультурниками чи спортсменами, основним прийомом звільнення від захоплень є допомога інших, небайдужих людей.

У випадках, коли нападник не спробував здійснити захват чи якимось вас охопити – готуйтеся до захисту від можливого нанесення ударів усіма наявними поверхнями людського тіла, яким хоча б трішечки можна надати певне прискорення до зустрічі з ціллю, так як одним із різновидів найефективніших атакуючих дій є саме ударна техніка, яка лягла в основу багатьох єдиноборств усього світу. Фахівці різних видів, незалежно від дистанції поєдинку, вміють із різних положень наносити ефективні й потужні удари різними поверхнями свого тіла [1; 3].

Існує дуже багато визначень удару, але більшість із них схожа у одному: це певний рух атакуючої поверхні, виконаний із дозованою чи неконтрольованою силою, відповідною амплітудою, швидкістю й точністю в напрямку конкретно визначеної частини тіла суперника, в результаті якого після дотичного контакту з ціллю виникає механічне пошкодження тієї поверхні або внутрішніх органів тіла, куди він був спрямований і безперешкодно влучив.

Для захисту від ударів може бути використано декілька різних видів залежно від умінь та навичок, дистанції, швидкості й тактичних задумів особи, що їх застосовує. Одночасно треба діяти вже аж занадто складно. Чим простіше – тим краще, і не ефектно, а ефективно. Захисні прийоми та дії потрібно виконувати швидко і вчасно. У кожному конкретному випадку використовують та застосовують такі захисти, що надалі створюють найбільш вигідне положення для зустрічних дій, дій на випередження або дій у відповідь, а нападника ставлять у незручне положення для проведення повторних атакуючих заходів.

Як правило, усі захисні дії мають невелику амплітуду, але їх якість визначається своєчасністю й точним розрахунком часу, сили, швидкості й доцільності. Зважаючи, що досвідчений фахівець єдиноборств дуже рідко наносить одиночні удари, діє комбінаційно, наносячи їх по різних рівнях із дуже малим проміжком часу, то будь-який захист повинен характеризуватися чітким баченням усієї

картинки поєдинку, швидкістю підсвідомого мислення, злагодженістю роботи тулуба, рук та ніг [1; 5].

Із огляду на тактичну доцільність, перш ніж застосувати ту чи іншу захисну дію, необхідно завжди визначити вид і напрямок атаки противника. Захист від ударів доцільно поєднувати з ухилянням, підставкою чи відходом, що занадто не розриває дистанції для того, щоб мати можливість уразити противника своїми діями у відповідь або на випередження. Водночас застосовуються і зустрічні захисти, що проводяться з метою зупинки чи уповільнення ударної кінцівки противника. У цих випадках особливого значення набуває так зване відчуття бою, тобто постійне розуміння бойової обстановки, дій і задумів нападника. Важлива роль при цьому приділяється гостроті зорового сприйняття, тонкощам психологічного мислення, аналізу та візуально-м'язовим відчуттям дистанції та часу [2; 3].

Основою захисту є визначення точного напрямку нападаючого удару чи їх серії. Захисні дії проводяться за рахунок пересувань ногами (підшагування, з кроком чи стрибком вперед, назад, вправо чи вліво, підставки, блоки), тулубом (ухили, пірнання, скручування), руками (зустрічні чи випереджувальні удари, підставки, відбиви, блоки). Крім того, велику увагу необхідно приділяти комбінованим видам захисних дій.

Водночас величезна кількість наукових досліджень демонструє те, що найбільше захисних дій виконується саме руками. Якщо уважно придивитися до всіх захисних дій, то дуже часто складається потужне враження стосовно того, що кожна людина захищається підсвідомо керуючись суто природними інстинктами, які повинні удосконалюватися на постійних заняттях і тренуваннях [1; 3; 5].

Ми навмисне не акцентували увагу на протидії правопорушнику, який озброєний пістолетом чи ножом [1; 3]. Тут алгоритм дій може бути лише один: намагайтесь уникнути «спілкування» з такими людьми і терміново повідомте працівників правоохоронних органів, якщо вже мова конкретно зайшла про ваше життя та здоров'я чи життя і здоров'я ваших близьких – дійте і захищайтесь так, як цього дозволяють чинні закони та нормативно-правові акти України.

Зокрема обов'язково, під час виконання чи проведення будь-яких активних захисних дій, особливу увагу слід приділяти дотриманню норм і положень, викладених у статті 36 «Необхідна оборона», статті

37 «Уявна оборона» та статті 39 «Крайня необхідність» розділу VIII «Обставини, що виключають злочинність діяння» Кримінального кодексу України [4]. Зазвичай проведення ефективних дій захищатиме від фізичних ушкоджень і травм, а знання, дотримання й урахування вимог цих статей захищатиме з правової сторони.

Література

1. Бабенко В. Г. Заходи фізичного впливу : метод. реком. / В. Г. Бабенко, О. В. Попов, І. В. Янко. – К., 2001. – 24 с.
2. Башавець Н. А. Культура здоров'язбереження у питаннях і відповідях : навч. посіб. / Н.А. Башавець. – Одеса : Букаєв В.В., 2010. – 272 с.
3. Криволапчук В. О. Спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. / В. О. Криволапчук, М. С. Кримська, С. М. Решко та ін. – К. : Нац. ун-т внутр. справ, 2009. – 209 с.
4. Кримінальний кодекс України. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2341-14>.
5. Психологічна та фізична готовність особистості до дій в екстремальних ситуаціях : практ. посіб. / В. П. Остапович, В. Г. Бабенко, Л. А. Кирієнко; за ред. д.ю.н., проф. В. О. Криволапчука. – К. : ДНДІ МВС України, 2016. – 86 с.

ФУНКЦІОНУВАННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ПЕРЕХОДУ УКРАЇНИ У ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ОСВІТНІЙ ПРОСТІР

Грибан Г. П.

Житомирський державний університет імені Івана Франка, Україна

Анотація. В тезах розкрито модернізацію традиційної системи фізичного виховання студентів в Україні за принципово нових, відмінних від раніше існуючих соціально-економічних, політико-правових, організаційних, науково-методичних умов.

Актуальність. Суспільно-історичний та економічний розвиток України спрямований нині на зміну фізичних, морально-вольових, духовних можливостей людини і системи організаційних заходів, що визначають та регламентують розвиток фізичного виховання в суспільстві та системі освіти. Ефективність системи фізичного виховання студентів визначається адекватним вибором мети і завдань, організаційних форм, методів і засобів навчання, оздоровлення та виховання у їх раціональному поєднанні.

Виклад основного матеріалу. Орієнтація на інноваційні технології фізичного виховання студентів призводить до суттєвих змін його змістової і процесуальної складових, детермінує модернізацію традиційної системи фізичного виховання, розробку і модернізацію нового методичного забезпечення.

Процес входження України в європейський освітній простір суттєво впливає на організацію і функції фізичного виховання студентів. Це викликане тим, що сьогодні істотно змінюються мотиви професійної діяльності в суспільстві. Часто функції фізичного виховання направлені на надання послуг, які мають на меті проведення повноцінного дозвілля, забезпечення здорового способу життя, тобто вони набувають іншого соціального виміру [3, с. 12].

Наразі система фізичного виховання в Україні перебуває у глибокому кризовому стані і не в змозі задовольнити потреби фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентської молоді [1; 2; 3]. Закриття кафедр фізичного виховання та скорочення кількості годин для занять суттєво погіршило ситуацію. Аналіз стану спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи у багатьох ВНЗ свідчить про її повний занепад. Скорочення фінансування завдало невиправного удару по рівню здоров'я студентів та якості навчально-виховної і спортивної роботи у ВНЗ України [3]. Пошук стратегічних рішень нового розвитку системи фізичного виховання студентів в Україні залежить від чинників, які негативно вплинули на всі сторони життя – соціальні, економічні, духовні і культурні, а нині ще й російська агресія на Сході України.

Тому модернізація навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів університетів вимагає удосконалення його структури, змісту, способів функціонування, засобів впливу, форм розвитку тощо. А методична система фізичного виховання студентів, яка ієрархічно входить до єдиної системи вищої педагогічної освіти, є цілісним утворенням, яке дозволяє формувати у студентів спеціальні знання, життєво важливі рухові вміння і навички, гармонійний розвиток форм і функцій організму, всебічне вдосконалення фізичних обдарувань, добре здоров'я; забезпечувати творче довголіття, виховувати вольові, духовні й естетичні риси особистості [3]. Ці теоретичні положення є науково-методологічною основою методичної системи фізичного виховання, що має для їх

вирішення свої тісно взаємозв'язані загальні принципи: принцип зв'язку фізичного виховання з професійною діяльністю (принцип прикладності); принцип всебічного гармонійного розвитку особистості; принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання; принцип раціонального проведення дозвілля і залучення до цього інших.

Активізація навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів в сучасних умовах розвитку освіти потребує створення нового методичного забезпечення, яке здатне розкрити закономірності оздоровчо-тренувальної діяльності, передбачити аналіз стану фізичного виховання у кожному конкретному ВНЗ, надати методи, засоби і форми проведення занять, які мають співвідноситися з рівнем фізичного і психічного розвитку студентів, а також з різними рівнями сформованості індивідуальних рухових якостей, матеріально-технічним оснащенням занять для підготовки студентів до життєдіяльності та захисту України у військових діях.

Під час проектування системи фізичного виховання студентів в сучасних умовах необхідно чітко встановити: компоненти системи, компоненти її середовища (оточення), істотні (системоутворюючі) зв'язки між компонентами системи, зв'язки з середовищем (оточенням). Нові технології не повинні викликати руйнівних змін у навчально-виховному процесі, а, навпаки – покликані зберегти національні досягнення та історичні традиції фізичного виховання студентської молоді. При цьому організація навчально-виховного процесу вимагає від кожного викладача ВНЗ підготовки фахівців не тільки з високим науково-методичним рівнем, професійними знаннями і вміннями, добрим станом здоров'я, високою працездатністю, а й з наявністю фізкультурно-оздоровчих і спортивних компетентностей, які набуваються лише при використанні у навчально-виховному процесі сучасної методичної системи фізичного виховання.

Висновки. Удосконалення системи фізичного виховання студентської молоді повинно відбуватися в напрямку розвитку програмного, науково-методичного, нормативного і правового забезпечення, приведення освітніх стандартів і нормативів у відповідність до нових вимог і можливостей розвитку суспільства. Повинні бути істотно переглянуті й обґрунтовані критерії і

нормативи оцінки з фізичного виховання студентів. Система оцінювання студентів у фізичному вихованні має бути доповнена з урахуванням теоретичного і методичного аспектів та якості виконання державних тестів.

Література

1. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія / Г.П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – 594 с.
2. Грибан Г. П. Теоретико-методологічні, психолого-педагогічні та науково-валеологічні засади комплексного і системного вирішення завдань фізичного виховання студентів : наук.-метод. розробки для студ. та викл. кафедр фіз. вихов / Г. П. Грибан. – Житомир : ДАЕУ, 2008. – 104 с.
3. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів : монографія / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2012. – 514 с.
4. Грибан Г. П. Шляхи розвитку особистості студента засобами фізичного виховання в нових соціально-економічних умовах / Г.П. Грибан, С. С. Ніколайчук, С. Г. Ніколайчук // Духовність як основа консолідації суспільства. Аналітичні розробки, пропозиції наукових та практичних працівників : міжвід. наук.збірник. – Т 16. – К. : НДІ «Проблеми людини», 1999.– С. 588–594.

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Ігнатенко С. О., Мірошніченко О.
Університет Ушинського, Одеса, Україна

Анотація. У статті розглянуто необхідність застосування у вищих навчальних закладах методик з використанням фітнес-технологій для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та функціонального стану організму студентської молоді.

Актуальність. Несприятлива тенденція в динаміці здоров'я молоді диктує необхідність пошуку різних шляхів, спрямованих на поліпшення фізичного стану організму людини. За даними медиків, за час навчання у вузі 7-8% студентів здобувають кишково-шлункові захворювання, 12-13% – нервово-психічні, у 26-28% відзначається серцево-судинна недостатність. До закінчення вузу у 60-65% студентів погіршується фізичний стан. На нашу думку, це відбувається через те, що система обов'язкового курсу фізичної культури не здатна в достатній мірі ефективно вирішувати завдання

фізичного виховання і оздоровлення студентів в процесі всього періоду навчання у вузі. Ймовірно це пов'язано з тим, що навчальний процес носить дискретний характер зі стандартними за обсягом і інтенсивності фізичними навантаженнями, а також вмістом. Отже, важливим фактором підвищення рівня фізичної підготовленості та функціонального стану організму студентів є вдосконалення структури й організації вищевказаного процесу.

Виклад основного матеріалу. Студентський вік є сприятливим для цілеспрямованого виховання силових, координаційних здібностей, загальної витривалості студентів [4]. Морфофункціональні, статеві та психологічні особливості даного вікового періоду зумовлюють прихильність студентів до таких видів рухової активності, як аеробіка та інші фітнес-технології. Істотний оздоровчий і розвиваючий ефект даного виду рухової активності зафіксований результатами численних досліджень [2; 3].

Показано, що в основі градації вправ аеробіки лежать: характер виконуваних рухів, обсяг і анатомічне розташування втягнутих в роботу м'язів, характер енергозабезпечення діяльності [5].

Відповідно до цих критеріїв в аеробіці виділяють безліч напрямків, одним з яких є степ-аеробіка, характерними особливостями якої є використання спеціальної платформи і наявність музичного супроводу. За своєю сутністю даний вид рухової активності спочатку призначений для зміцнення здоров'я, виховання силових і координаційних здібностей, загальної витривалості, тобто саме тих фізичних якостей, які є пріоритетними для студентського віку.

Ще одним популярним напрямком в аеробіці стало тай-бо, яке поєднує в собі елементи таких бойових мистецтв, як карате, тхеквондо, бокс. Дослідження показали, що тай-бо не тільки зміцнює всі види м'язів, але і допомагає розвинути силу, рівновагу і гнучкість, покращує роботу серцево-судинної, дихальної та нервової систем [4; 5].

В даний час фахівцям з фізичної культури і спорту пропонуються нові методики і методичні прийоми, рекомендовані для розвитку сили. Більшість з них в тій чи іншій мірі можуть бути використані на заняттях у вузі. Одна з них – методика пілатес. Основними принципами даної методики є: концентрація уваги, м'язовий контроль без напруги, плавне виконання рухів без пауз и зупинок, правильне дихання. Кожна вправа у системі пілатес задіє всі м'язи: від кінчиків

пальців рук до пальців ніг, не ізолюючи одні м'язові групи від других. Завдяки цій методиці зміцнюються м'язи преса, спини, покращується постава, координація, збільшується гнучкість, рухливість суглобів. Крім того, задіюються глибокі м'язи живота і м'язи-стабілізатори, які не опрацьовуються на заняттях класичної та силовий аеробікою. Необхідно відзначити, що для дівчат тренування за методикою пілатес незамінне, бо розвіває м'язи малого тазу [3].

Багато дослідників у своїх роботах вказують на ефективність застосування для виховання силових здібностей каланетики статичних вправ, спрямованих на мікроскорочення м'язів, при яких задіяні всі, в тому числі дрібні м'язи. Вправи засновані на стретчингу и статиці, викликають активність глибоко розташованих м'язових груп. Фізіологічний ефект даних вправ заснований на тому, що при тривалому статичному навантаженні на м'яз зростає рівень метаболізму, це набагато ефективніше, ніж при циклічному навантаженні [1].

На відміну від основних рухових здібностей, які є безпосередніми факторами моторних дій людини, гнучкість являє собою одну з головних передумов рухів і необхідних взаєморозташувань ланок тіла. Здатність м'язових волокон розслаблятися в подальшому покращує гнучкість і в зв'язку з цим – рухливість в суглобах, яка змінюється в досить широкому діапазоні в залежності від різних зовнішніх умов і стану організму. Амплітуда руху поліпшується у всіх випадках, коли в м'язах, що розтягуються, збільшується кровопостачання і, навпаки, погіршується, коли кровопостачання зменшується [1; 5].

Як підтверджують численні дослідження, гнучкість поліпшується при використанні стретчинга. Це методика з використанням повільних і динамічних вправ, з утриманням статичних положень в кінцевій точці амплітуди руху. Фізіологічною основою таких вправ є активізація м'язових волокон за рахунок їх скорочення у відповідь на розтягнення. Дана методика дозволяє підвищити пластичність і тонус м'язів, збільшити діапазон рухів в суглобах, сприяти розслабленню м'язів, збільшити постачання м'язів киснем і живильними речовинами, дозволити м'язам швидше відновитися після навантажень [3].

Перехід від фізичного напруження до розслаблення і знову до напруження – це своєрідний тренінг нервових центрів. Численними

дослідженнями, проведеними за кордоном і в Україні, встановлено, що стретчинг сприяє формуванню досвіду глибокого розслаблення.

Таким чином, дані науково-методичної літератури дозволяють рекомендувати в процесі навчально-оздоровчих занять з фізичної культури у вищих навчальних закладах застосовувати методики з використанням фітнес технологій для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та функціонального стану організму студентів.

Література

1. Герасименко С. Обґрунтування методики використання каланетики у фізичному вихованні студентів ВНЗ // Нова педагогічна думка, 2014. – №. 1. – С. 105-107.
2. Завидівська Н., Ополонець І. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2016. – №. 2 (10). – С. 50-54.
3. Ильницкая А. С. и др. Методика применения оздоровительных систем бодифлекса и пилатеса в физическом воспитании студентов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2014. – №. 2.
4. Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів // Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2009. – Т. 160.
5. Соколова О. В. Ефективність використання засобів степ-аеробіки в системі занять з фізичного виховання студентів 18-19 років : дис. – фіз. вих.: 24.00. 02 / ОВ Соколова, 2011.–20 с.

ЗАКОНОМІРНОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ АЕРОБНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Джуринський П. Б., Богатов А. О., Ковальова Т. М.,
Хом'якова О. Ю.

Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

Анотація. Віднайдені кількісні і якісні параметри фізичних навантажень, які є типологічно-оптимальними і можуть бути модельними орієнтирами в індивідуальному дозуванні педагогічних чинників.

Актуальність. Наукові праці закордонних і вітчизняних вчених указують на основні сучасні тенденції розбудови та впровадження в соціальну практику ефективних технологій збереження та зміцнення

здоров'я людини; досліджувались та обговорювались проблеми побудови концептуальних моделей інтеграції традиційних систем фізичного виховання учнів, молоді, загартування їх тіла з нетрадиційними сучасними корекційними, розвиваючими, оздоровчими, тренувальними технологіями, програми аеробного спрямування такі як степ-аеробіка, слайд-аеробіка, фітбол-аеробіка, ритміка, шейпінг, танцювальна аеробіка виявили, що безсумнівно розробка та наукове обґрунтування моделі фізичного виховання учнів з широким використанням фізичних вправ аеробного спрямування, процедур загартування тіла, методики формування в учнів валеологічної свідомості, позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою, спортом, до здорового способу життя, профілактики шкідливих звичок є досить актуальною загальнонауковою, соціальною, педагогічною й психологічною проблемою.

Виклад основного матеріалу. Рівень фізичної працездатності старшокласників ми досліджували на основі функціональної проби Руф'є [2; 3], реакція дихальної системи на фізичне навантаження вивчалась за допомогою функціональної проби Серкіна [2].

На основі базових положень системного підходу був побудований педагогічний експеримент, який поєднував традиційний зміст державної програми з фізичної культури в школі з сучасною, спеціально розробленою системою фізкультурно-оздоровчої роботи з використанням оздоровчих аеробних технологій (степ, слайд, фітбол, тай-бо). При цьому як чинник інтеграції використовувалася методика формування в учнів компонентів свідомого відношення до систематичних занять фізичною культурою.

Зміст формувального експерименту визначався низкою спеціальних завдань які вимірювалися на основі уніфікованих фізичних вправ, навантажень, методів формування знань, мотивації, техніки фізичних вправ, розвитку здібностей, методів лікарсько-педагогічного контролю та дозування педагогічних чинників.

Інтеграція морфологічних, функціональних, педагогічних, змін в учнів в процесі експерименту здійснювалася на основі теоретичних і методичних положень принципу мотивованих диференційно-інтегральних оптимумів педагогічних чинників в психофізичному вдосконаленні людини [1; 4].

Для вирішення поставленої проблеми було проведено дослідження, у якому взяли участь 62 старшокласники (ЕГ=31, КГ=31). Заняття в групах проводилися 3 рази в тижневому циклі в умовах розкладу позакласної роботи.

Формувальний експеримент був спрямований на розвиток в учнів стабільної рефлексії відносно фізичної культури, спорту, загартування тіла, здорового способу життя, профілактики шкідливих звичок. В процесі експерименту уроки фізичної культури в учнів експериментальної групи поєднувалися з такою формою позакласної фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи, як комбінована форма степ-аеробіки з фізичними вправами в режимі дня, школи, фізкультурно-оздоровчими заходами, самостійним виконанням фізичних вправ. Учні контрольної групи навчалися на засадах традиційного підходу який складався з уроків фізичної культури та традиційних форм позакласної роботи.

Аналіз результатів впливу даних модельних навантажень на організм досліджуваних свідчив про те, що виявлені параметри (інтенсивність і обсяг) викликають адекватні моторні реакції:

Фізичні навантаження швидко-силового характеру, виконувані з інтенсивністю 30-40 %, зумовили показник фізичної працездатності який знаходився у межах 20-26 повторень у степ-аеробіці і 22-28 у фітбол-аеробіці, з загальною величиною серій 12-14.

Частота серцевих скорочень при цьому сягала 125,7 – 135,3 уд.хв. Показник ЖЄЛ збільшився на 17,8 % (3769 мл). Виконання навантажень в цій зоні інтенсивності забезпечувалося музичним темпом 60-80 уд.хв. Фізичні навантаження в зоні інтенсивності 55-65 % учасники експерименту мали змогу адекватно виконати без помилок в степ-аеробіці 10-12 серій по 12-16 повторень, а в фітбол-аеробіці 14-16 повторень.

Пульсова динаміка характеризувалася збільшенням ЧСС до 150-165 уд.хв., показник ЖЄЛ збільшився на 8,6 % (3845 мл), але залишався стабільним. Темп музичного супроводження при цьому складав 90-100 уд.хв. Ця тенденція динаміки аналізованих показників збереглася при виконанні досліджуваними фізичних навантажень з інтенсивністю 65-75 %.

Кількість серій скоротилося, в середньому, у двох аеробних програм до 6-8 серій, а сума повторень дорівнювала у степ-аеробіці 8-

12 та у фітбол-аеробіці 10-14 виконанням фізичної вправи. ЧСС при цьому сягала 165,2-175,4 уд.хв. Показник ЖЄЛ знизився на 7,4 % (3698 мл), але залишився стабільним.

Динаміка аналізованих показників збереглася при виконанні ФН з інтенсивністю 90-95 % і становила 2-3 серії, сума повторів дорівнювала 4-6 виконанням фізичних вправ у степ-аеробіці й фітбол-аеробіці, ЧСС при цьому сягала критичних показників: 158,6-195,3 уд.хв, показник ЖЄЛ продовжував знижуватися ще на 8,3 % (3584 мл). Темп музичного супроводження при цьому зріс до 140-155 уд.хв.

В усіх зонах інтенсивності учасники експерименту виконували фізичні вправи до моменту порушення їх біомеханічної структури, які у степ-аеробіці виражалися в неадекватності музичного темпу і темпу виконання технічних прийомів, порушення рівноваги, а в фітбол-аеробіці це було порушення прямої лінії розташування голови, тулуба, тазу і нижніх кінцівок досліджуваного.

Динаміка показників фізичної працездатності і функціональних показників кардіореспіраторної системи при виконанні досліджуваними рухових завдань з компонентом витривалості дозволяє стверджувати, що віднайдені кількісні і якісні параметри цих фізичних навантажень є типологічно-оптимальними і можуть бути модельними орієнтирами в індивідуальному дозуванні педагогічних чинників.

Література

1. Кібальник О.Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. на здобуття вченого ступеня канд. пед. наук : 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / О.Я. Кібальник. – Львів, 2008.
2. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: [навчальний посібник] / Т. Ю. Круцевич. – К., 1999. – 232 с.
3. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Леонід Прокофійович Сергієнко – К. : Вид-во „Олімпійська література” 2001. – 369 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання // Методика фізичного виховання різних груп населення / За ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2012. – 391 с.

МОДЕЛЬ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ПІДРОЗДІЛІВ СИЛ СПЕЦІАЛЬНИХ ОПЕРАЦІЙ (ССО) ДЛЯ ЕФЕКТИВНОГО ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ

Кузнецов М., Одеров А.

Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів, Україна

Анотація. Проведено аналіз організації фізичної підготовки для військовослужбовців Сил спеціальних операцій (ССО) Збройних сил України. Розроблена модель розвитку витривалості з особовим складом спеціальних підрозділів до виконання бойових завдань.

Ключові слова: Сили спеціальних операцій, програма, підготовка.

Вступ. У Збройних силах України нещодавно з'явився окремий рід сил – Сили спеціальних операцій (ССО). Указ про їхнє створення був підписаний Президентом України 26 липня цього року. Серед основних напрямів діяльності Сил спеціальних операцій – спеціальна розвідка, спеціальні заходи, контртерористичні заходи. На перший план розвитку ССО зараз виходить підготовка фахівців.

Воїнам, яких готують до здійснення спеціальних операцій, необхідно володіти високим рівнем фізичної підготовленості. Саме заняття за цією моделлю забезпечать якісну підготовку бійців ССО для виконання завдань за призначенням.

Методи дослідження. У дослідженні прийняли участь співробітники ССО. Були створені 2-ві групи по 12 чоловік рівнозначних за рівнем фізичної підготовленості.

Проведено аналіз організації фізичної підготовки для військовослужбовців таких підрозділів.

Матеріалом дослідження були офіційні результати тестування спецпризначенців під час прийому потокових і залікових нормативів протягом року їх навчання в навчальному центрі.

Результати дослідження. При тренуванні за запропонованою програмою результати зросли майже на 10 % , а у групі, що тренувалась за традиційною схемою, результати зросли лише на 3 %.

Результат проведеного опитування серед бійців спецпризначення дозволяє зробити висновок, що в процесі занять за програмою розвитку витривалості на рівні з покращенням фізичних якостей спостерігається позитивна динаміка всіх показників психічних процесів.

Програма розвитку витривалості на місяць (ударний цикл)

Дні тижня	1 тиждень навантаження 20 км	2 тиждень навантаження 23 км	3 тиждень навантаження 25 км	4 тиждень навантаження 22 км
Понеділок	Розминка – 15 хв контрольні забіги на 1 км і 400м, двічі.	Розминка – 15 хв контрольний біг на 3 км.	Розминка – 15 хв контрольний біг на 3 км.	Розминка – 15 хв контрольний біг на 3 км.
Вівторок	Розминка – 15 хв інтервальне тренування (5х 400 м), біг на 1км з «критичною» швидкістю.	Розминка – 15 хв інтервальне тренування (8х 400 м), біг на 1км з «критичною» швидкістю.	Розминка – 15 хв інтервальне тренування (8х 400 м), біг на 1км з «критичною» швидкістю.	Розминка – 15 хв інтервальне тренування (6х 400 м), біг на 2км з «критичною» швидкістю.
Середа	Розминка 15 хв інтервальне тренування (4 х 100м з обтяженням), біг 2 х 1000 м	Розминка 15 хв інтервальне тренування (2 х 200м з обтяженням), біг 2 х 1000 м	Розминка 15 хв інтервальне тренування (3 х 200м з обтяженням), біг 2 х 1000 м	Розминка 15 хв інтервальне тренування (2 х 300м з обтяженням), біг 2 х 1000 м
Четвер	Розминка 15 хв інтервальне тренування (6 х 400 м), біг на 1000 м з «критичною» швидкістю	Розминка 15 хв інтервальне тренування (8 х 400 м), біг на 1000 м з «критичною» швидкістю	Розминка 15 хв інтервальне тренування (8 х 600 м), біг на 1000 м з «критичною» швидкістю	Розминка 15 хв інтервальне тренування (5 х 600 м), біг на 1000 м з «критичною» швидкістю
П'ятниця	Розминка 15 хв інтервальне тренування (8 х 400 м) з «надкритичною» швидкістю	Розминка 15 хв інтервальне тренування (8 х 400 м) з «надкритичною» швидкістю, біг повільний 1 км	Розминка 15 хв інтервальне тренування (6 х 600 м) з «надкритичною» швидкістю, біг повільний 1 км	Розминка 15 хв інтервальне тренування (3 х 600 м) з «надкритичною» швидкістю, біг повільний 1,2 км
Субота	Розминка 15 хв повільний біг на 5000 м	Розминка 15 хв повільний біг на 5000 м	Розминка 15 хв повільний біг на 5000 м	Розминка 15 хв повільний біг на 5000 м. Контроль
Неділя	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок

Висновок. Розроблена модель розвитку витривалості з особовим складом спеціальних підрозділів до виконання бойових завдань, показала високу ефективність, внаслідок чого були поліпшені показники функціонального стану, фізичної і професійної підготовленості військовослужбовців Сил спеціальних операцій.

Література

1. Афонін В. Динаміка фізичної підготовленості курсантів за період навчання у Львівському інституті / В. Афонін, С. Глебо // Фізична підготовка військовослужбовців : матер. відкр. наук.-метод. конф. 29-30 квітня 2003 р. – К., 2003. – С. 3-6.
2. Афонін В. М., Кізло Л. М., Попович О. І. Підвищення рівня підготовленості курсантів військових інститутів при виконанні спеціальних вправ (на прикладі смуги перешкод) / В. М. Афонін, Л. М. Кізло, О. І. Попович // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту /науковий журнал. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. – № 10. – С. 3-5.
3. Гусак О. Д., Романчук С. В. Подолання перешкод / О. Д. Гусак, С.В. Романчук // Навч.-метод. посібник. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2012. – 148 с.
4. Єна М., Лойко О., Афонін В. Розвиток витривалості військовослужбовців / М. Єна, О. Лойко, В. Афонін // Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту «Молода спортивна наука України». Періодичне видання. – Вип. 12. – Т. 2. – Львів, 2008. – С.97-99.
5. Легкая атлетика : учебник для институтов физкультуры / Под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. – М. : ФиС, 1989. – 671с.

ХАРАКТЕРИСТИКА НАРОДНИХ ЛІВАНСЬКИХ ІГОР (ДЛЯ ДІТЕЙ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ)

Мажед А. В.

Чернігівський національний педагогічний університет
імені Т. Г. Шевченка, Україна

Анотація. У тезі окреслюється досвід фізичного виховання в Лівані, що допомагає виявити недоліки та позитивні моменти у розробці методики фізичного виховання для дітей молодшого шкільного віку на базі використання народних способів фізичного виховання в Лівані. Аналіз наукової літератури засвідчив перспективність напрямку цієї роботи.

Ключові слова: педагогіка, народні ліванські ігри для дітей початкової школи, координаційні якості, вдосконалення традиційної ліванської гри.

Актуальністю та доцільністю цієї наукової роботи для України є розвиток відповідної галузі науки за допомогою збирання

інформативної бази про стан фізичного виховання в країнах світу, а в нашому випадку в Ліванській республіці.

Ліванські народні ігри як і ігри інших народів світу мають важливу історично-культурну, педагогічну програму розвитку суспільства.

Охарактеризувавши народні ігри можливо окреслити різні сторони життя людини у соціумі. Гра дозволяє дитині пристосуватись до життя, розвиваючи розумові й рухливі навички. За допомогою ігор діти імітують доросле життя, що сприяє творчому мисленню, адекватному сприйняттю світу, а саме народні ігри ознайомлюють дитину з культурною спадщиною предків того народу в якому вона народилась. Дитина граючись фізично навантажується разом з позитивними емоціями – бігає, стрибає, танцює, конкурує з ровесниками, конструктивно мислить, що сприяє її повноцінному розвитку. Перевага народних ігор полягає в тому, що в них закладено етнос, культуру, традиції країни (в нашому випадку Лівану) сумісно з фізичними вправами, з чого ми будемо мати можливість винаходження гармонійної методики.

Сучасна школа у світі передбачає навчання різним наукам більш теоретично, що загрожує розумовим перенавантаженням та малим процентом рухової активності. Діти малорухливі в умовах загальноосвітніх закладів, що проти фізіології дитини та загрожує її здоров'ю. Гра захоплює, розвиває любов до життя.

Мета дослідження – це застосування народних ігор у фізичному вихованні та розробка методики фізичного виховання яка збільшить процент рухової активності дітей у школі в симбіозі з теоретичним навантаженням. Переплетення культурних традицій з фізичними вправами можуть бути перспективними, за для поліпшення якості шкільних навчальних програм.

Зрозумівши модель та організацію гри можна виявити багато корисних факторів. Задача педагогіки полягає у висвітленні актуальних проблем виховання дітей. Багато спеціалістів педагогів працюють для поліпшення педагогічного процесу, шукають нові винаходи продуктивного виховання здорової людини.

Гра створена культурними традиціями народу на протязі всього історичного періоду його існування. Етимологія слова гра – сяйво перемоги. Традиції народної фізичної культури у педагогічній галузі

розкривають необхідність більш глибокого дослідження наукою традиційних народних засобів (народних ігор) за для вивчення системи народних знань про закономірності розвитку, виховання й оздоровлення людини. Життєдіяльність людини вимагає наявності багатьох факторів, що впливають на згрупований гармонійний розвиток особистості. Педагогіка чітко розподіляє межі причинно-наслідкових дій у фізичному вихованні з самого народження та на протязі життя людини в сукупності з філософією. Отже вивчення цієї проблеми в педагогічному напрямку, вимагає більш глибокого розгляду, а в нашому випадку характеристики народних ліванських ігор, зароджених на основі культури народних традицій Лівану. В ході дослідження вимальовується картина імовірної методики фізичного виховання, що сприяє підвищенню якості педагогічного процесу на уроках фізичної культури для дітей початкової школи.

Молодший шкільний вік – важливий період фізичного виховання дітей, коли формується їхня постава, розвиваються основні фізичні якості (сила, витривалість, спритність, гнучкість), формуються і вдосконалюються рухові вміння і навички [1]. Наукові дослідження в галузі педагогіки і психології виявили найсильніше бажання у дитини – це бажання ігрової діяльності [4]. Дитина рухається під час гри, вона вкладає в неї свою енергію, виявляє творчість та наполегливість. Національні рухливі ігри створюють найкращі умови для формування та удосконалення рухових умінь і навичок які сприяють розвитку тілесних і духовних сил, виховують позитивні риси характеру.

У кожній країні світу є свій власний специфічний досвід фізичного виховання. Культурний досвід кожного народу є скарбом знань досвіду інших країн. Завдяки вивченню ліванських народних ігор ми будемо мати філософську картину розвитку дітей в цій країні, їх вплив на здоров'я ліванських дітей. Розкриття цієї проблеми, це допомога розвитку якості педагогічного процесу фізичного виховання в Лівані на підставі створення міжнародної українсько-ліванської школи. Все людство має між собою взаємозв'язки, як клітинки одного організму, існує всесвітній обмін досвідом в різних галузях, а в нашому випадку в педагогічній галузі фізичного виховання.

Процес гри – інтерес, досвід, виконання завдань гри, спроба перемогти, намагання вдосконалитися, прагнення стати дорослим.

Гра модель вдосконалення, захоплення вдосконаленням особистості.

Ліванські народні ігри. Традиційні ліванські ігри включають в себе: рухливі ігри, колективні, поодинці, для хлопчиків та дівчат, інтелектуальні, історичні, сучасні, з елементами спорту, танців, пісень, конструювання, мисливства, суперництва, бойові, святкові, релігійні, ігрового характеру, суспільні і т.д.

В Лівані існують такі народні дитячі ігри як – "Дом дома", "Гумміда", "Лакита", "Сарух", "11 бахса", "Сандвичи", "Фатха я варда, думми я варда", "Харуб", "Сафхажара" та багато інших.

Спробуємо описати одну з таких ігор.

Гра "Будівництво каміння" (صف حجارة)

Ліванська народна командна гра яка поширена серед вуличних ігор дітей. Насамперед діти повинні зібратися групою з 6 і більше чоловік та розділитися на дві команди. Знайти каміння плоскої форми розміром приблизно з долоню кількістю щоб виклалась піраміда, збільшенням кількості камінців ускладнюється гра. Каміння викладаються пірамідою один поверх іншого біля стіни та від піраміди на відстані приблизно 10 кроків малюється лінія. З цього місця перша команда кидає м'яч по піраміді по черзі поки вона не розвалиться від удару м'ячем. В цей момент інша команда чекає і коли піраміда розвалюється один з учасників другої команди намагається скласти піраміду, а інші закривають його собою, щоб на нього не попав м'яч поки він її буде. Перша команда швидко біжить ловити м'яч та кидати його вже по учасниках другої команди, які намагаються побудувати піраміду. Учасник другої команди по якому попадає м'яч вже не в змозі скласти піраміду, а також захищати того, хто її буде, таким чином залишається менше учасників другої команди складати каміння. Якщо вибивають учасників другої команди до того, як вони сконструюють піраміду, то право кидати м'яч по піраміді залишається за першою командою. Якщо друга команда встигає сконструювати піраміду, то перша віддає право кидати м'яча по піраміді другій команді. Виграє команда яка більше разів збила піраміду.

Ця гра розвиває моторні якості у дітей, влучність, спритність, уважність, згуртованість, взаємодопомогу. Гра "Будівництво каміння" переважно для хлопців, так як історично вона зародилася з постійних війн. У дітей розвивається сприйняття будування, та

захисту того що збудував. Навчає взаємодопомозі між соратниками, конструктивно мислити. Виконуються елементи метання м'яча та бігу. В ході дослідження було виявлено занепад інтересу населення до традиційних народних ігор.

Висновки. Вимальовується картина апатичного настрою населення і цей фактор зображує негативний вплив зросту технологічно інформаційного навантаження населення, та необхідність вивчення, введення і розкриття теми народних ігор, як методики сприятливій зменшенню стрессового фону. Тенденція технологічного зросту переважає над темою здорового способу життя та гармонійного розвитку дитини.

Література

1. Івашковський В.В. (2012) Фізичні заняття в процесі позакласної роботи як чинник формування особистості підлітка // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді (16). стор. 78-83. ISSN ISBN 978-966-7406-72-1 збірник наукових праць, Випуск 16, книга 1
2. Кириленко С.В. Традиції фізичної культури в Україні : Зб. наук. статей / За г.ред. Кириленко С.В., Старкова В.А., Цьося А.В. – К. : ІЗМН, 1997. – 248 с.
3. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. – Тернопіль : Збруч, 2000. – 183 с.
4. Огніста К. Методика формування фізичної культури учнів початкових класів (форми, засоби, методи). – Тернопіль, 2003. – 161 с.

ТЕХНОЛОГІЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ У РОБОТІ З ДІТЬМИ

Овчарек О. М., Котелевець І. Ю., Поліщук Н.
Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

Актуальність. Система спортивної підготовки – багаторічний процес, який охоплює тренування спортсменів, їх підготовку до змагань та участь у них, організацію тренувального процесу та змагань, науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення, що зумовлює потребу створення належних умов.

Спортивне тренування – складова системи спортивної підготовки, спеціалізований процес, основу якого становить виконання фізичних вправ з метою розвитку та удосконалення фізичних якостей та здібностей, що зумовлюють готовність

спортсмена до досягнення найвищих результатів у обраному виді спорту [3; 7]. Мета системи спортивної підготовки – досягнення максимально можливого для даного індивідуума рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості, зумовленого специфікою виду спорту та вимогами змагальної діяльності.

Головна особливість спортивної підготовки полягає у тісному взаємозв'язку навчання, виховання та удосконалення. Технічні прийоми, що вивчаються у процесі занять, поступово переходять у спеціальні навички, які органічно поєднуються з розвитком моральних і вольових якостей спортсменів [10].

Тренувальний процес у роботі з дітьми має свої специфічні особливості, які спрямовані на виконанні актуальних завдань, підпорядкованих стратегічній меті – підготовці висококваліфікованих спортсменів. Виходячи з цього, дитячий спортивний тренер повинен поступово, від етапу до етапу виконувати програму системи багаторічної підготовки спортсменів.

Однією з необхідних умов ефективної спортивної підготовки – є суворий облік вікових та індивідуальних анатомо-фізіологічних особливостей. Такий підхід дає змогу правильно підібрати заходи, методи навчання, кількість тренувальних і змагальних навантажень, прогнозувати можливі спортивні результати.

Відповідно до сучасних уявлень система підготовки юних спортсменів передбачає процес управління, що є конкретним цілеспрямованим процесом керівництва певним об'єктом, забезпечуючи досягнення необхідного результату.

Система управління представляє собою сукупність взаємозв'язаних дій стосовно вироблення, прийняття, реалізації і контролю управлінських рішень. Стосовно до теорії юнацького спорту «управління процесом багаторічної підготовки юних спортсменів треба розглядати як сукупність засобів і методів керівництва цим процесом у цілому, а також його окремими складовими частинами при регулюючої і контролюючої діяльності керівних спортивних організацій, спортивних шкіл, тренерських рад і окремих тренерів. У залежності від інтервалів часу розрізняють перспективне (багаторічне), поточне (річне, етапне) і оперативне (місячне, тижневе) управління. При цьому у всіх випадках зберігається однакова послідовність основних управлінських дій.

Як відомо, технологія управління підготовкою юних спортсменів складається з певних структурних елементів: прийняття рішення, організація виконання, збір і обробка інформації, підведення підсумків. Якщо ці загальні положення розглядати стосовно до юнацького спорту, то структура і зміст системи управління підготовкою юних спортсменів може бути представлена наступним чином.

Науковцями доведено, що розвиток організму людини відбувається нерівномірно. Кожен окремий віковий період – це своєрідний етап зі своїми характерними особливостями, морфологічними та функціональними перетвореннями. Структурні елементи управління підготовкою юних спортсменів визначають послідовність дій необхідних для переведення юних спортсменів з одного рівня підготовленості до другого, тобто якісно нового рівня. Структурні елементи доповнюють один одного, сприяючи успішному функціонуванню всієї системи [1; 7].

У роботі з юними спортсменами дуже важливо зберегти принцип пропорційності рівня функціональних можливостей організму з величинами тренувальних навантажень. Треба усвідомлювати, що навантаження позитивно впливають на організм тільки з урахуванням біологічних закономірностей росту і розвитку дитини. Тільки в цьому випадку в організмі відбуваються ефективні адаптаційні перебудови, які забезпечують високий рівень тренуваності [8].

Перед фахівцями постійно виникає питання, «що» повинен робити тренер дитячого колективу, тобто визначення основної мети і тих завдань, вирішення яких необхідне для цієї мети. Іншими словами – це аналіз всієї діяльності тренера. «Як» він повинен здійснювати цю діяльність. Мається на увазі засоби і методи, за допомогою яких вирішуються завдання підготовки гравців і команди, отже і досягається основна мета – результат. «Як» – це характеристика індивідуальної майстерності тренера, його творчість. Місце тренера у загальній системі управління командою – визначальне, оскільки всі основні функції колективу здійснює він. Тому в роботі з дітьми тренер повинен виконувати основну роль педагога-вихователя.

Тренер – людина з певним життєвим і спортивним досвідом, спортсменам потрібні його поради і підтримка під час різних складних ситуаціях. Тому тренер є старшим наставником.

Тренер – спортивний фахівець, який повинен займатися розвитком і популяризацією свого виду спорту. Тренер – організатор і до його прямих обов'язків входить координація роботи всіх його помічників, взаємодія з керівництвом, колегами і т. ін.

Враховуючи ці питання, треба основну увагу концентрувати на головному – його професійному рівні, тобто підготовка спортсменів і досягнення результатів. Більш точним визначенням буде: тренер – професійний керівник, який відповідає за підготовку та виступ окремих спортсменів і команди в цілому, це людина, яка відповідає за результат [10].

Соціальна функція тренера – відома соціальна роль спорту у сучасному світі. Спорт – це одне з найбільших суспільних явищ. Це обумовлено не тільки тим, що спорт є областю пізнання, розвитку і удосконалення самої людини, його фізичних і психічних якостей, а також практично єдиним засобом укріплення здоров'я людини. Соціальне значення спорту ще й тому, що: спорт не має собі рівних за кількістю залучених до його сфери діяльності людей. Спорт, особливо, олімпійський рух володіє великим потенціалом взаємозв'язків між народами [9].

Функція спортивної підготовки – досягнення результату. Ця функція – найважливіша у роботі тренера. В кінцевому підсумку діяльність спортивного тренера, рівень його професійної підготовки оцінюється за якістю результатів його спортсменів і команди. Іншими словами, результат команди – головний критерій успіху тренера.

Література

1. Айткулов С. А. Управление технико-тактической подготовкой спортсменов в командных видах спортивных игр // Теор. и практ. физ. культ. 2007. – №10 – С. 8-10.
2. Вучев В. В., Мещерякова О. Н. Технология обучения игровой деятельности // Теор. и практ. физ. культ. – 2007, №6. С.15-18.
3. Давыдов В. В. Теория развивающего обучения. – М. : ИНТОР – 1996. – 44 с.
4. Деркач А. А. Педагогическое мастерство тренера. – М. : ФиС, 1981. – 375 с.
5. Загревский А. И. Некоторые аспекты дидактической культуры тренера-преподавателя спортивной школы // Теор. и практ. физ. культ. – 2007 – №3. – С.14-17.
6. Кузовенков В. В. Деятельность спортсмена как объект управления // Теор. и практ. физ. культ. – 1984. – №4. – 54 с.

7. Селуянов В. Н. Научные и методические основы разработки инновационных спортивно-педагогических технологий // Теор. и практ. физ. культ. – 2003. – №5. – С. 9 – 13.

8. Селуянов В. Н. Контроль физической подготовленности и спортивной адаптации // Теор. и практ. физ. культ. – 2008. – №5. – С. 36-38.

9. Суханов А. Д. Динамика взглядов на процесс управления подготовкой спортсменов // Теор. и практ. физ. культ. – 2001. – №10. - С. 22-23.

10. Передельский А. А. Структура годичного коррекционного цикла психофизического развития ребенка на этапе начального спортивного отбора // Физ. культура: Воспитание. Образование. Тренировка. – 2017. – №1. – С. 12-14.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ

Овчарек О. М., Маланчук Ю., Мусієнко Ю.
Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

Актуальність. На сучасному етапі розвитку суспільства одним з пріоритетних напрямків у сфері освіти є створення максимально сприятливих умов для всебічного гармонійного розвитку дитини з урахуванням його індивідуальних морфофункціональних, фізичних і психічних особливостей.

Відношення дорослої людини до фізичної культури формується на основі моделі його поведінки у дитинстві. Адже, і основний етап розвитку навичок здорового способу життя – це саме шкільні роки. Міжнародний досвід свідчить, що рішення цих завдань покладається на державу, яка реалізує їх через загальноосвітні школи, середні і вищі навчальні заклади, дитячі спортивні школи та інші спортивні організації [3; 6].

Аналізуючи сучасний стан фізичної культури і спорту у школі, середніх і вищих навчальних закладах, можна прийти до єдиного висновку: він не відповідає необхідним вимогам і не сприяє формуванню з дитячих років стійкого інтересу до занять фізичними вправами через свідомість їх необхідності на всьому життєвому шляху. Це завдання вирішується завдяки спеціальним роз'яснюючим бесідам з учнями, а також застосуванням відповідних фізичних навантажень на практичних заняттях завдяки використанню сучасних технологій і методик, спрямованих на управління з боку вчителя навчальним процесом, метою якого є формування здоров'я за рахунок підвищення працездатності систем і функцій організму [9; 10].

Хронічний дефіцит рухової активності дітей гальмує їхній нормальний фізичний розвиток, загрожує здоров'ю. Провідні фахівці відверто попереджують – «Здоров'я дітей у небезпеці» – М. Зубалій, О. Леонов, Н. Васілішина, «Поліпшення здоров'я дітей – запорука здоров'я нації» С. Ніколаєнко. Низький рівень фізичної підготовленості школярів погіршує їх адаптацію до режиму трудової діяльності [5]. Тому дуже важливим є методологічний підхід до цієї проблеми: система фізичного виховання дітей і підлітків, яка формує з раннього дитинства звичку до фізичних вправ з відповідним рівнем навантаження.

На протязі останніх років у засобах масової інформації періодично виникають питання стосовно перегляду значення і впливу фізичної культури на фізичний розвиток і стан здоров'я людини. Проблема зайшла так далеко, що Міністерство освіти і науки скасувало обов'язкові заняття фізичною культурою у вишах і перевило їх на факультатив за обранням студента без обов'язкового контролю. Одночасно з телевізійних каналів поважні медичні вчені звертаються з пропозицією замінити уроки фізичної культури у школі, оскільки вони пов'язані з певним фізичним напруженням «пітливістю», відсутністю умов до прийому душу після занять, і пропанують замінити фізичні навантаження на танці, розважальні вправи, які не вимагають використання необхідних фізичних зусиль для розвитку. Одночасно такі погляди на заняття не враховують важливої умови, яка необхідна для отримання ефекту розвитку організму – застосування фізичних навантажень адекватних індивідуальним можливостям організму учнів. Стосовно аргументу, що більшість дітей не проявляють бажання займатися фізичною культурою у школі, оскільки вчитель вимагає від учнів виконання певних нормативів з прояву швидкості, стрибучості, сили, витривалості тощо, то це проблема професійної кваліфікації вчителів фізичної культури. Вчитель, формуючий позитивний світогляд на здоровий спосіб життя, повинен стати ключовою постаттю нашого часу.

Дійсно, має місце в ряді випадків якість проведення занять, відсутній медичний контроль, вчитель порушує методику, не враховує рівень фізичного розвитку і індивідуальних можливостей учнів. На це необхідно звернути увагу. Одночасно треба враховувати закони фізичного розвитку організму, які чітко вимагають

дотримання умов поступового застосування фізичних навантажень, з урахуванням стану здоров'я, індивідуального рівня розвитку функціональних систем організму і рівня фізичної підготовленості. А для цього треба систематично застосовувати фізичні вправи, починаючи з появи людини на цей світ, поступово розвиваючи свої фізичні якості завдяки підвищенню функціональних можливостей систем організму. Особливо це актуально на етапах розвитку дитячого організму.

Якщо подивитися на вирішення цих проблем в інших державах світу, то очевидно, що в більшості уроки спорту проходять від чотирьох до п'яти разів на тиждень, а у суботу відбуваються внутрішні змагання. Тобто для досягнення необхідного рівня фізичного розвитку школярів, їм потрібно майже кожен день отримувати фізичні навантаження.

Тому питання здоров'я нації суттєво залежить від якості фізичного виховання дітей і молоді. З метою наукового підходу до організації занять з фізичної культури і спорту у навчальних закладах різного рівня необхідно керуватися наступними обов'язковими вимогами: на початку кожного навчального року учні повинні проходити медичне обстеження; тричі на рік вчитель повинен проводити тестування фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів. Тестування проводиться за загальними вимогами до застосування відповідних методик. Отримані дані дозволяють сформувати три підгрупи з однаковим рівнем фізичної підготовленості, відповідно до якого вчитель планує відповідні фізичні навантаження диференційовано до кожної підгрупи.

Вчені встановили, що фізичні навантаження, які не викликають певне напруження функціональних систем організму, не сприяють підвищенню їх можливостей. В той же час треба відзначити, що фізичні вправи дають бажаний результат не тільки за рахунок кількості занять, але й їх якості. У ряді випадків уроки фізичної культури мають формальний характер, а відповідно вони не можуть сприяти укріпленню здоров'я учнів. У наслідок ряду досліджень встановлено, що більше 50% всіх уроків фізичного виховання проводяться з низьким рівнем фізичних навантажень, 35% – зі середнім і тільки 15% всіх занять – із тренуючим ефектом. Іншими словами, більше половин уроків, за характером навантаження, є ні

чим іншим, як активним відпочинком [6; 7]. Видатний український кардіохірург, вчений, філософ М. М. Амосов, особливу увагу звертав на важливість фізичного розвитку дітей і юнаків, підкреслюючи: «Здоров'я людини визначається «резервними можливостями» організму, які придбаються в процесі тренування».

Проблема вже давно визначена: основою занять фізичного виховання повинна стати така система навантажень, яка забезпечує необхідний тренуючий ефект і спрямована на підвищення функціональних можливостей організму. Завдяки саме такому підходу до занять фізичною культурою в школі, як це відбувається у більшості цивілізованих країн світу, вирішується більшість завдань, які маємо сьогодні: 1 – закласти фундамент базової фізичної культури людини в широкому розумінні, прищеплення дитині навичок здорового способу життя; 2 – підвищити фізичні можливості (якості) у учнів в сприятливому до цього віці [9].

Методологічною основою пізнання сутності фізичного потенціалу людини в системі виховання і самовиховання його здорового способу життя може бути еволюційний підхід до феномену фізичної активності людини [2; 4]. Основним напрямком у сфері занять фізичними вправами повинен стати напрямок у розвитку фізичного потенціалу при неухильному додержанні принципу адекватності змісту фізичної підготовки індивідуальним можливостям організму. Встановлені оптимальні режими спортивних занять для школярів з урахуванням віку, складають від 10 до 17 годин на тиждень. Забезпечити їх реалізацію можливо лише за рахунок організації фізичного виховання за рахунок базової фізичної культури, а також додатково поза навчальним часом.

Вирішити проблему фізичного виховання у сучасних умовах не просто, необхідно впровадити сучасні технології, а це потребує державного втручання. Демократичному суспільству потрібно здорове покоління, яке здатне до високої продуктивної праці і відстоюванні воєнної, економічної і політичної незалежності своєї держави. В сучасних умовах розвитку виробничих технологій і постійного психічного напруження, пристосування до виконання складних військових, трудових і суспільних функцій необхідно свідоме і цілеспрямоване використання спеціальних засобів фізичного виховання, рекреації і спорту. Завдяки їх застосуванню

створюються реальні умови для оточуючого середовища, яке сприятливо впливає на життя людини. Основа створення фізичного потенціалу людини на все життя закладається у шкільні роки. Саме ця мета повинна знаходитись у центрі уваги фахівців.

Для досягнення бажаного результату у фізичному вихованні школярів необхідно вирішити декілька проблемних питань, серед яких першочерговими є:

1 – За дорученням Мін. освіти і науки України розробити Програму з фізичної культури для загально освітніх шкіл, яка відповідає сучасним вимогам і впровадити її в життя.

2 – Впровадити сучасні технології (організацію і методику) в учбово-виховний процес фізичного виховання в школі.

3 – Починаючи з 5-го класу ввести вільний вибір форми фізичної активності, відповідно до здібностей, індивідуальних можливостей і бажання учня, тобто реальне використання індивідуально-диференційного підходу в учбово-виховному процесі.

4 – Змінити спрямованість занять у бік урочно-тренувального процесу зі спортивною орієнтацією, поєднуючи з секційними формами обов'язковими (крім 3 разів урочних, 2-3 рази секційних на тиждень).

5 – Навчальний процес повинен базуватися на концепції тренування з притаманним їй основних принципів: поступовості підвищення навантажень, систематичності занять, застосування засобів і методів фізичних вправ відповідно до статі, вікових особливостей організму, рівню фізичного розвитку і індивідуальної підготовленості.

6 – Формування мотивації до фізичного самовдосконалення і розвитку. Ця проблема вирішується завдяки послідовного ознайомлення учнів з впливом занять, спрямованих на укріплення здоров'я і всебічної фізичної підготовленості школярів, значення цих впливів для досягнення успіху у подальшій самостійної діяльності у житті.

7 – Освітня спрямованість у проведенні занять, створення бази знань, рухових умінь, і навичок з використанням рухового потенціалу учнів.

Як свідчить педагогічна наука, людина може тривалий час зберігати інтерес до певної діяльності, якщо стимулює прогрес у майбутньому. Такі умови реально створити у двох випадках: 1-якщо

діяльність сподобається, надає задоволення; 2-якщо процес діяльності має тенденцію до вдосконалення.

Вирішення даної проблеми дозволить: збільшити об'єм рухової активності без утруднень для всього учбового процесу; обрати вчителю адекватні форми і методи фізичного виховання; виконати основне призначення фізичної культури – залучити дітей і молодь до здорового способу життя.

Література

1. Ареф'єв В.Г. Фізичне виховання в школі / Навчальний посібник. – К. : 1977. – 152 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания здорового образа жизни человека // Теор. и практ. физ. культуры. – 1990. – №4. – С. 22-26.
3. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания : методология развития и технология реализации // Физическая культура : Воспитание. Образование. Тренировка. – 1996. – №1. – С. 11-17.
4. Лубышева Л.И. Спортивная ориентация : новый вектор развития // Физическая культура : Воспитание. Образование. Тренировка. – 2009. – №1. – С. 2-6.
5. Лях В.И., Магдалина Майер. Обзор концепций, определяющих физическое воспитание в общеобразовательных школах Европы. Немецкий взгляд // Физическая культура : Воспитание. Образование. Тренировка. 2010. – №1. – С. 27.
6. Ніколаєнко С. Поліпшення здоров'я дітей – запорука здоров'я нації // Фізична культура в школі. – К. : 2006. – №5. – С. 2-7.
7. Обухов С.М. Динамика физической подготовленности учащихся при реализации различных вариантов спортизации физического воспитания в общеобразовательной школе // Теор. и практ. физ. культ. – 2011. – № 6. – С. 89-92.
8. Овчарек А.М. Спортизация физического воспитания – веление времени. XVI міжнародна конференція. – Одеса, 2008. – С. 2-7.
9. Спирин В.К. Реализация принципа свободного выбора физкультурно-спортивной активности учащихся – фундаментальное условие модернизации школьной физической культуры // Физическая культура : Воспитание. Образование. Тренировка. – 2009. – №5. – С. 2-6.

**СТРУКТУРА ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТОК
МЕДИЧНИХ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ
III-IV РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ**

Сазанова І.О.

Запорізький державний медичний університет, Україна

Анотація. В дослідженні розглянуто й узагальнено компоненти професійно-прикладної фізичної підготовки студенток медичних вищих навчальних закладів на основі врахування специфіки майбутньої професійної діяльності та відповідних вимог до рівня фізичної підготовленості.

Актуальність. Специфіка професійної підготовки майбутніх медичних фахівців тісно пов'язана з високою складністю навчального процесу, що ґрунтується на поглибленому вивченні циклу медико-біологічних дисциплін – анатомії, фізіології та ін. Також значущою є психологічна складова, що пов'язана з відповідальністю за стан здоров'я людини і специфічними фізичними навантаженнями, які характеризують практичні складові роботи медичного фахівця конкретної спеціалізації: хірурга, травматолога, лікаря-лаборанта або фармацевта. Кожна з професій має характерні вимоги до професійно-значущих фізичних здібностей: для хірурга професійно важливими є статична витривалість і точність елементарних рухових дій у поєднанні з психологічною стійкістю; для лікарів-онкологів значущим є формування моральних і вольових якостей і оптимальний рівень загальної фізичної підготовленості; для фахівців з фізичної реабілітації важливим є вміння виконувати вправи з лікувальної фізичної культури для наочного показу пацієнтам та ін. Таким чином, наявна проблема стосовно формування професійно значущих фізичних якостей студентів медичних вищих навчальних закладів є актуальною.

Виклад основного матеріалу. Окремі структурні компоненти професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців – студенток вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації достатньо детально та ґрунтовно висвітлено в дослідженні Л.П. Пилипей (2011) [2]. Медична освіта має визначену специфіку, яка детермінує формування відповідного комплексу професійно

значущих фізичних здібностей з урахуванням профілю та спеціалізацією майбутніх медичних фахівців [1]. У дослідженні, що проведено на базі кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я Запорізького державного медичного університету зі студентами 1-2 курсів медичних і фармацевтичних факультетів, проаналізовано структуру професійно-прикладної фізичної підготовки. В якості провідних визначено наступні напрями:

- аналіз і визначення передумов для формування професійно важливих фізичних якостей майбутніх фахівців медичного профілю;
- аналіз і визначення професійно значущих рухових якостей студентів медичних ВНЗ з урахуванням специфіки майбутньої професії: витривалості, силових, швидкості, швидкісно-силових і координаційних здібностей;
- формування професійно-важливих якостей психологічної спрямованості: морально-вольових якостей; психологічної стійкості; опірності до стрес-факторів та ін.;
- формування системи тестів для визначення професійно важливих фізичних якостей; підбір оптимальних вправ, які відповідають теорії тестів за показниками лабільності та надійності;
- формування системи самостійних занять студентів з фізичного виховання і секційних занять з видів спорту, що культивуються у вищому навчальному закладі;
- формування умінь і навичок здорового способу життя, формування моди на здоров'я, що для студентів медичних вищих навчальних закладів слугуватиме в якості прикладу для майбутніх пацієнтів. Для належного виконання професійних обов'язків фахівець медичного профілю повинен мати відповідний рівень здоров'я.

Таким чином, в умовах українських вищих навчальних закладів медичного профілю наявна необхідність формування системи професійно-прикладної фізичної підготовки, що забезпечується функціонуванням на трьох наступних рівнях:

- практичні заняття з навчальної дисципліни «фізичне виховання і здоров'я людини»;
- секційні заняття з фізичного виховання і різновидів масового спорту;
- тренувальні заняття з видів спорту збірних команд ВНЗ.

Література

1. Друзь В. А. Теоретические и прикладные основы построения мониторинга физического развития, физической подготовленности и физического состояния различных групп населения : [учебное пособие] / В. А. Друзь, Г. П. Артемьева, Н. В. Бурень и др. – Харьков : ХГАФК, 2013. – 120 с.
2. Пилипей Л. П. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... доктора наук з фізвих. : 24.00.02 «Фізичне культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л.П. Пилипей. – К. : НУФВСУ, 2011. – 51 с

ВИКОРИСТАННЯ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ ДЛЯ УСПІШНОЇ ЗДАЧІ НОРМ ТЕСТУВАННЯ ЛЮДЕЙ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Самоленко Т.В.

Київський національний торговельно-економічний університет,
Україна

Анотація. Скандинавська ходьба – чудове заняття на свіжому повітрі, яке підходить для людей другого зрілого віку, що дозволяє не порушувати біомеханічну структуру рухів.

Здоров'я населення – найважливіший показник благополуччя нації. В умовах сучасного світу з появою пристроїв, що полегшують трудову діяльність, різко скоротилася рухова активність людей у порівнянні з попередніми десятиліттями. Але сучасне суспільство зацікавлено зберегти і поліпшити фізичне і психічне здоров'я людини. Кабінетом міністрів України 09 грудня 2015 року була прийнята Постанова № 1045, згідно якої Міністерству молоді та спорту, Міністерству освіти і науки, Міністерству внутрішніх справ, Міністерству оборони було доручено розробити упродовж 2016 року тести і нормативи для щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України та забезпечити з 2017 року його постійне проведення [2; 3].

Метою проведення оцінювання фізичної підготовленості населення України є: визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості населення України, створення належних умов для фізичного розвитку різних груп населення, покращення його здоров'я, забезпечення здатності до високопродуктивної праці, захисту

суверенітету і територіальної цілісності України, а також сприяння у вихованні патріотизму та громадянської позиції.

Результати тестування оцінювання проводиться за чотирма рівнями фізичної підготовленості: високий, достатній, середній, низький. У повідомленні від 07.03.2017 № 282/5.1/17 зазначено, що проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України стане головним показником системи контролю стану фізичного розвитку та здоров'я населення України, сприятиме формуванню в населення України потреби в руховій активності, формуванню здорового способу життя, патріотизму та національної свідомості населення України [2; 4].

Ефективність самостійних занять формують потреби в регулярних заняттях спортом, постійного фізичного удосконалення, потреби в руховій активності, формуванню позитивного ставлення до занять фізичними вправами, самостійному оцінюванню рівня фізичної підготовленості, сприяння формування здорового способу життя, патріотизму та національної свідомості України, сприяння створенню належних умов для підготовки та проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України [1].

Після прийняття Міністерством молоді та спорту України контрольних нормативів для щорічного оцінювання рівня фізичної підготовленості населення України, викладачі кафедри фізичної культури КНТЕУ провели пробне тестування за своїми віковими групами.

Був визначений рівень фізичної підготовленості викладачів. Більшість викладачів це люди другого зрілого віку, це та категорія населення, яка володіє найбільшим трудовим і життєвим досвідом, які представляють особливу цінність для суспільства. Виконати нормативи тестування без підготовки виявилось неможливо. Для здачі норм тестування, прописаних в таблицях нормативів, викладачі кафедри фізичної культури неодмінно повинні займатися самопідготовкою. Комплекс фізичних вправ і успішне складання спортивних норм вимагає регулярних занять. У процесі підготовки до тестування необхідно дотримуватися принципів здорового способу життя, повинен бути складений режим дня, де відводиться час для рухової активності. Так само необхідно аналізувати свої результати і фізичну підготовленість, вести щоденник самоконтролю,

дотримуватися принципів здорового харчування, відмовитися від шкідливих звичок.

Таким чином, автор (нормативи складала на відмінно) зі свого дворічного досвіду рекомендує самостійні заняття для викладачів другого зрілого віку і віддати перевагу такому виду рухової активності, як скандинавська ходьба (де використовуються спеціальні палиці).

Опора на палиці зменшує навантаження на колінні суглоби, спину, збільшує навантаження на м'язи тіла і серце. Це силове тренування, яке розвиває витривалість і координацію рухів. Сприятливий емоційний фон дозволяє істотно підвищити мотивацію до занять з використанням засобів поза приміщенням. Заняття бажано проводити 2-4 рази на тиждень в лісі по пересіченій місцевості, в парку (стадіоні). Застосовувати різні засоби: почергова зміна ходьби в швидкому і повільному темпі, широкий крок, одночасний рух правої руки і правої ноги (лівої руки і лівої ноги), останній кілометр проходити швидше, а іноді і пробігати, а також проводити заняття силової спрямованості (вправи з власною вагою). Включати дихальні вправи, загально-розвиваючі вправи з палицями (повороти, нахили, скручування). Тривалість занять і темп ходьби вибирати по самопочуттю. В кінці кожного заняття бажано виконувати комплекси вправ на гнучкість, прес, спину і ноги, як з палицями, так і без них.

Скандинавська ходьба – відмінний оздоровчий фітнес на свіжому повітрі, що не вимагає спеціальної фізичної підготовки, сприяє поліпшенню функціонального стану, формує опорно-руховий апарат, нормалізує обмін речовин, знімає стрес, покращує самопочуття.

Література

1. Самоленко Т. В. Ефективність самостійних занять для покращення результатів оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів КНТЕУ / Т. В. Самоленко, Л. Б. Биковська // Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових статей. «Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту, фізичної реабілітації та туризму в сучасних умовах життя». Запоріжжя: Запорізький національний університет. – 2017. – № 1. – С. 300-305.
2. <http://www.kmu.gov.ua/control/ru/cardnpd?docid=248719427>.
3. <http://zakon.kadrovik01.com.ua/regulations/8451/480034/>.
4. <http://ua.interfax.com.ua/news/sport/408785.html>.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ

Чустрак А.П, Марунчак О.С.

Університет Ушинського, Одеса, Україна

Анотація. Використання на уроках фізкультури засобів спортивної боротьби позитивно вплинуло на розвиток фізичних якостей підлітків 11-12 років.

Актуальність. Специфічний зміст фізичної підготовки підлітків складає тренування силових та швидкісних здібностей, витривалості, гнучкості та статокінетичної стійкості [1; 3; 4].

Завдання роботи: на основі аналізу наукової та методичної літератури в педагогічному експерименті простежити розвиток фізичних якостей підлітків, використовуючи на уроках фізкультури засоби спортивної боротьби.

Методики дослідження:

1) аналіз спеціальної літератури;

2) педагогічний експеримент (основний метод дослідження), до, в процесі та після якого визначали фізичні якості підлітків: силові та швидкісні здібності, гнучкість, витривалість [4], статокінетичну стійкість (статичну та динамічну рівновагу) [5];

3) методи математичної статистики.

Обстеження підлітків 11-12 років, (26 школярів) проводили у вересні і грудні 2016 року та травні 2017 року.

Виклад основного матеріалу. Всі показники фізичної підготовленості підлітків поступово покращувались від початку до кінця навчального року. Найбільше покращились силові показники: статична витривалість (вис на зігнутих руках) – на 117 %, швидкісно-силова витривалість рук (підтягування за 20 с.) – на 82,6 %, максимальна силова витривалість (максимальна кількість підтягувань) – на 62 % та згинання і розгинання рук в упорі лежачи – на 52 %.

Швидкісно-силова якість рук (кидки набивного м'яча вперед) збільшилась – на 31,8%, а кидки набивного м'яча назад – на 16,9% мабуть тому, що початкова величина кидків набивного м'яча назад була більшою на 105,6 см ніж кидки вперед. Бігові здібності збільшились на порівняно меншу величину (човниковий біг – на 8,9 % і біг за 6 хв. – на 8,68 %).

Тренування підлітків засобами спортивної боротьби позитивно вплинули на їх статокінетичну стійкість, особливо на статичну рівновагу, яка покращилась на 55,5 % порівняно з вихідними показниками. Динамічна рівновага після вестибулярних подразнень покращилась протягом навчального року на 38,5 %.

Висновки.

1. Всі показники фізичної підготовленості підлітків, внаслідок використання засобів спортивної боротьби, поступово покращувались від початку до кінця навчального року.
2. Бігові здібності збільшились на меншу величину.
3. Систематичні заняття підлітків з використанням засобів спортивної боротьби позитивно вплинули на їх статокінетичну стійкість, особливо на статичну рівновагу.

Література

1. Бекас О. О., Паламарчук Ю. Г. Дзюдо. Фізична підготовка юних спортсменів : [Навч. посібник]. – Вінниця : ВНТУ, ГНК, 2014. – 152 с.
2. Волков В. Л. Вільна боротьба: базова фізична підготовка підлітків /В. Л. Волков. – К. : Різиграфіка, 2005. – 94 с.
3. Паламарчук Ю. Г., Бекас О. О. Корекція фізичного здоров'я підлітків 15-17 років заняттями боротьбою дзюдо. Актуальні проблеми функціональної морфології та інтегративної антропології. Прикладні аспекти морфології: матеріали науково-практичних конференцій з міжнародною участю. – Вінниця : ВНМУ, 2009. – С. 224-225.
4. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. – К. : Олімпійська література, 2001. – 439 с.
5. Чустрак А. П. Статокінетична стійкість школярів : монографія. – Одеса : видавець Букаєв В. В., 2015. – С. 22-23.

МОДЕЛИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ УСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ПОЛИЦЕЙСКИХ

Ярещенко О.А.

Харьковский национальный университет внутренних дел, Украина

Аннотация. Указывается на значимость имеющейся в спортивной литературе обобщения опыта теоретического и методического обеспечения процесса обучения двигательным действиям, а также особенностям его

адаптації к требованиям специальной физической подготовки полицейских с целью успешного выполнения ими профессионально-служебных обязанностей.

Актуальность. Моделирование двигательных задач во время педагогического процесса на занятиях по физической подготовке с курсантами высших учебных заведений системы МВД Украины является необходимым условием повышения его эффективности. В профессионально-прикладных видах спорта, а особенно в ходе изучения приемов по специальной физической подготовке при обучении и совершенствовании техники обезоруживания и задержания правонарушителя, не говоря уже о защитных и контратакующих действиях, расходуется большое количество времени, а также психической и физической энергии занимающихся.

Данное обстоятельство требует от преподавательского состава кафедр специальной физической подготовки постоянного поиска новых подходов с целью дальнейшей оптимизации процессов обучения курсантов, эффективного применения приемов физического принуждения при задержании правонарушителя. Ввиду этого преподавателям кафедр специальной физической подготовки необходимо хорошо ориентироваться в таких понятиях как двигательные задачи, умения и навыки, а также разбираться в структуре данных понятий, что имеет для решения указанной выше проблемы очень большое значение. Особенно актуальным для полицейских является обучение их результативному выполнению различных вариативных задач в ходе выполнения ими профессионально-служебных обязанностей.

Изложение основного материала. Под двигательной задачей мы понимаем систему четких представлений об условиях, требованиях (критериях) к реализации поставленных целей, а также средствах их достижения и цене полученного результата. Данная задача может меняться или иметь различные подходы к своему решению в соответствии с отношением полицейского к той конкретной ситуации, в которой она решается. Кроме того, двигательная задача может быть поставлена перед занимающимся извне и заранее, а может возникнуть произвольно, спонтанно, в виде поставленных преподавателем смешанных вариантов действий и, таким образом, вызвать такие изменения параметров и условий ее выполнения и появления таких вариантов ее решения, которые не могли быть

предусмотрены. Вместе с тем мы считаем, что результативное решение профессиональной двигательной задачи больше всего зависит от наличия имеющейся у преподавателя/курсанта (полицейского) удовлетворительной информации о следующих обстоятельствах:

- 1) внешнее окружение (среда), в которой необходимо выполнить данную задачу, включая сюда природные силы – погоду и прочее;
- 2) состояние его психологической и физической готовности – состояние душевного и физического здоровья и т.п.;
- 3) объем и качество прошлого опыта, удовлетворительного разрешения (выхода) из аналогичных или подобных ситуаций, так как будущее решение во многом, хотя и не во всех случаях, формируется на основе текущего и прошлого опыта.

Согласно М.М. Богену (1985 г.) изучаемый материал (то или иное двигательное действие) может быть освоен на четырех уровнях. На первом уровне формируются умения и навыки распознавания и классифицирования двигательных действий. Обучаемый усваивает смысл и характерные признаки действия, овладевает умениями и навыками узнавания действия, но не пробует выполнить его практически, на втором – усваивает изучаемый вариант действия и способен выполнить действие в стандартных условиях. На третьем уровне обучаемый способен выделить в действии закономерности решения задач данного класса, что позволяет решать двигательную задачу не только в стандартных, но и в вариативно изменяющихся условиях, включая экстремальные (соревнования, экзамен, жизненно опасная ситуация), а также самостоятельно обнаруживать и исправлять ошибки. На четвертом – формируется способность ориентироваться в ситуациях и разрабатывать новые программы принятия решений и действий, т.е. самостоятельно формулировать двигательные задачи (на предыдущих уровнях занимающийся решал задачи, сформулированные преподавателем). Владение двигательным действием на четвертом уровне – основа проявления двигательной находчивости и ловкости.

На этой основе развивается двигательная вариативность, т.е. способность изобретать принципиально новые классы двигательных задач и методов их решения. Обучение двигательным действиям в процессе физической подготовки курсантов требует планирования их

усвоєння на четвертому рівні, оскільки тільки цей рівень дозволяє поліцейському ефективно організовувати свою рухову діяльність в будь-яких професійно-службових ситуаціях.

По своїй сутності модель рухової задачі є понятійно-чуттєво-операційною, а по вмісту – суб'єктивним оператором рухової дії. Крім того, з понятійно-смысловим змістом вона включає в себе сенсорно-перцептивну інформацію, що відображає фізичні властивості дійсного дієвого і забезпечує можливість регуляції рухів (операцій) за їх силою, амплітудою і тривалістю. Рухова задача, як би «матеріалізується», тобто кодується на мові моторики («думки пропускаються через м'язи»). В результаті формується програмувальний оперативний образ рухової дії, де займаючийся виконує функцію конструювання рухової відповіді, оцінює свої дії як дії, що виконують засоби досягнення поставленої мети.

Таким чином, процес навчання навичкам і навикам фізичної підготовки набуває рис співпраці викладача і займаючого в питанні активного творчого рішення внутрішньої рухової задачі курсанта/поліцейського. При оволодінні і вдосконаленні рухових дій у курсантів формуються різні віддзеркалюючі-регуляторні механізми, пов'язані з рішенням різних, варіативних, завдань. Це обставина і надає можливість для успішного досягнення ними поставлених викладачем навчальних цілей, що мають професійне значення. Адже весь наявний практичний досвід поліцейської службової діяльності свідчить, що без досягнення курсантами відповідного рівня спеціальної фізичної підготовленості успішне виконання службових обов'язків неможливо, оскільки його відсутність чревато отриманням поліцейськими небезпечних для збереження життя і здоров'я професійних травм.

Література

1. Боген М. М. Навчання руховим діям. – М. : Фізкультура і спорт, 1985.
2. Оптимізація навчально-методичного забезпечення підготовки поліцейських: пропозиції та рекомендації за результатами проведення круглого

**«Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини»
I Міжнародна інтернет-конференція**

столу (16 грудня 2016 р., м. Харків) / МВС України, Харків. нац. внутр. справ, каф. спец. фіз. підготовки. – Харків : ХНУВС, 2017. – 16 с.

3. Моргунов А. А. Методика підготовки майбутніх співробітників Національної поліції України к применению мер полицейского принуждения / А. А. Моргунов, О. А. Ярещенко // Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : зб. матер. / МВС України, Харків. нац. внутр. справ, каф. спец. фіз. підготовки. – Харків : ХНУВС, 2017. – С. 106-111.

4. Сурков Е. Н. Антиципация в спорте. – М. : Физкультура и спорт, 1982.

5. Ярещенко О. А. Пути повышения качества підготовки слухателей патрульної поліції к применению ими мер полицейского принуждения / О. А. Ярещенко, В.В. Сергиенко / Особливості підготовки поліцейських в умовах реформування системи МВС України: зб. матер. I міжнар. наук.-практ. конф., м. Харків, 20 травня 2016 р. / МВС України, Департамент патрул. поліції України; Харків. нац. ун-т внутр. справ, каф. спец. фіз. підготовки. – Харків : ХНУВС, 2016. – 170-174.

2. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту

СТРУКТУРНІ ЕЛЕМЕНТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В СИСТЕМІ «КОЛЕДЖ-УНІВЕРСИТЕТ»

Багорка А. М.

Економіко-правничий коледж Запорізького національного
університету, Україна

Анотація. У статті визначається поняття та основні елементи структури професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у навчальному комплексі «коледж-університет».

Сучасний ринок праці диктує досить серйозні вимоги до фахівців. Роботодавець зацікавлений у працівнику з високим рівнем професійної підготовки та сформованих компетенцій.

Більшість вчених традиційно розглядає поняття професійної підготовки в системі загальнопедагогічної підготовки, як:

– оволодіння більшим обсягом суспільно-політичних і наукових знань з навчальної дисципліни й суміжних галузей науки, знання педагогічної теорії, психології, здатність до врахування умов розв'язання цього педагогічного завдання й самокритичного аналізу результатів, формування широкого кола знань і навичок виконання відповідних дій, що є компонентом конкретних видів навчально-виховної діяльності.

– засвоєння системи професійних знань, вмінь, навичок, формування соціально-значимих і професійно важливих якостей [1].

– система, що характеризується взаємоузгодженням її компонентів: теоретичної й практичної підготовки із суспільних наук, педагогічних, психологічних, спеціальних дисциплін та методики викладання.

– результат засвоєння системи професійних знань, усвідомлення змісту цих знань, формування основних загальнопедагогічних вмінь),

розвитку найважливіших професійно-особистісних якостей (емпатії, емоційної стійкості), становлення на цій основі особистості педагога як професіонала [4].

Система «коледж-університет» – навчальний комплекс, на базі якого можливо якісно підвищувати рівень професійної підготовки, завдяки великому потенціалу, що йому притаманний. А саме: тісна співпраця педагогічних кадрів коледжу і університету, наступність та безперервність навчання, узгодженість навчальних планів та програм тощо.

Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в системі «коледж-університет» у своєму змісті налічує певну кількість структурних елементів (рис.1).

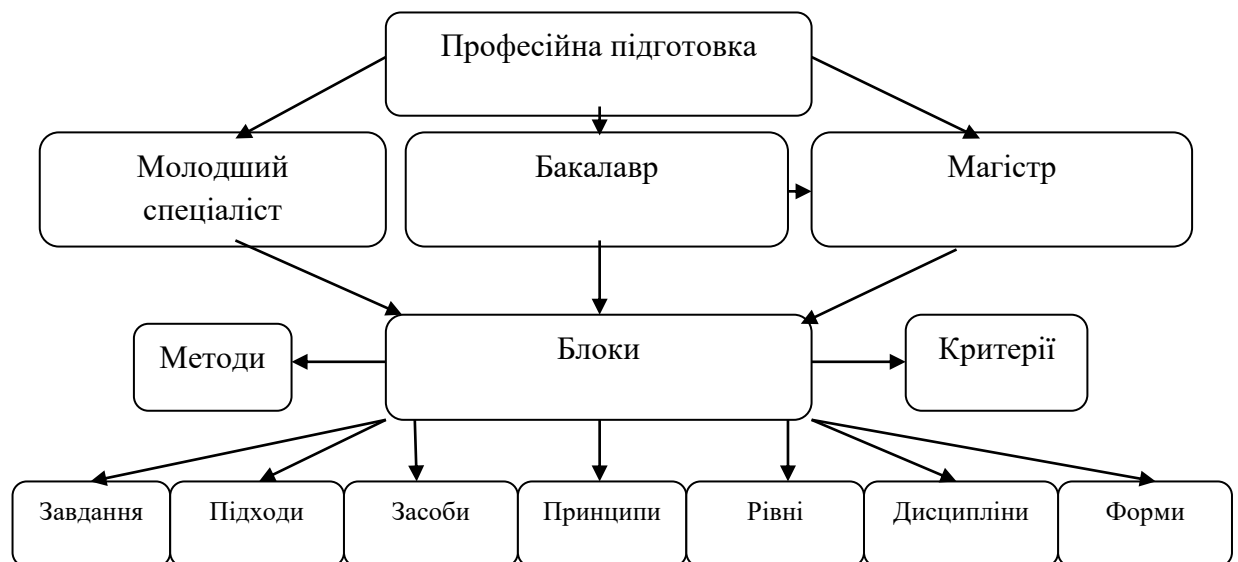


Рис.1.

Навчання в такому комплексі відбувається за наступними ступенями: молодший спеціаліст, бакалавр, магістр. На кожному з цих ступенів здійснюється професійна підготовка за такими блоками: методологічно-цільовий, змістово-процесуальний та результативний [2, с. 86].

Методологічно-цільовий блок включає цільовий та стимулювально-мотиваційний компонент. На даному етапі формуються завдання та підходи до навчання, формулюються педагогічні принципи.

Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в системі «коледж-університет», має базуватися на принципах наступності, безперервності, гуманізму, науковості, доступності,

міжпредметності, ступеневості, цілеспрямованості, систематичності та ін. Щодо підходів погоджуємося з науковцями О. Міхєєнко та В. Котелевським, які виділили наступні: компетентнісний, діяльнісний, синергетичний та холістичний [3].

Змістово-процесуальний блок – найоб'ємніший з-поміж інших. Він передбачає конкретизацію усього механізму навчання. Включає змістовий, операційно-дієвий та процесуальний компоненти, що, відповідно, містять наступні елементи: перелік дисциплін, форми, засоби та методи навчання.

На початковому рівні вищої освіти – в коледжі – підготовка здійснюється за циклами загальноосвітньої, гуманітарної та соціально-економічної, математичної і природничо-наукової, професійної та практичної підготовки. На наступних рівнях – в університеті – загальний та професійний цикли підготовки.

Для майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в системі «коледж-університет» модель професійної підготовки передбачає заняття у формі лекцій, семінарів, практичних та самостійних занять, культурно-масових заходів, табірної збору, практики, науково-дослідницької роботи, секцій.

Серед методів навчання застосовується класифікація за способом передачі та засвоєння інформації, за логікою матеріалу, за способом управління, за засобом розумової діяльності.

Результативний блок покликаний підвести підсумок навчання, за допомогою визначення рівнів та критеріїв професійної підготовки, і включає контрольню-оцінювальний та контрольню-регулювальний компоненти. Результатом навчання на різних ступенях є досягнення певних рівнів професійної підготовки. Таким чином, молодший спеціаліст, бакалавр і магістр в підсумку досягають базового професійного, вищого професійного та наукового професійного рівня, відповідно. Вказані рівні оцінюються за критеріями: мотиваційний, здоров'язберігаючий, когнітивно-діяльнісний, особистісний [5].

Таким чином, професійна підготовка – багатоаспектний процес, спрямований на отримання знань, умінь і навичок і становлення особистості як професіонала, модель якої має складну структуру.

Література

1. Зеер Т. В. Профессиональное становление личности инженера-педагога / Зеер Т. В. / – Урал : Наука, 1988 – 89 с.
2. Маслюк Р. В. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури в системі «педагогічний коледж – педагогічний університет» : дис... канд. пед. наук, спец. : 13.00.04 - теорія і методика професійної освіти / Маслюк Р. В. – Умань : Уманський держ. пед. ун-т ім. П. Тичини, 2015. – 286 с.
3. Міхеєнко О. І., Котелевський В. І. Модель професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій / Міхеєнко О. І., Котелевський В. І. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2014. – №9, с.41–47
4. Орлов А. А. Педагогика: концепция и учебная программа курса для студентов пед. вуза [Текст] / А. А. Орлов. – Тула : Изд-во ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2001. – 34 с.
5. Пахаренко Н. В., Зольникова И. Н. Модель определения уровня сформированности общекультурных и профессиональных компетенций [Электронный ресурс] / Н. В. Пахаренко, И. Н. Зольникова // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – № 6. – Режим доступа : URL : www.Science education.ru/106–7502

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Борщенко В. В.

Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

Анотація. В роботі висвітлюється методика реалізації педагогічних умов формування організаційної культури майбутніх учителів фізичної культури під час навчання у вищому педагогічному навчальному закладі.

Відродження незалежності України, створення нових політичних та соціально-економічних відносин у державі певним чином залежить від того, наскільки кожна людина займає активну життєву позицію, готова до участі в демократичному управлінні суспільством, є дійсним творцем, господарем і лідером свого життя й у суспільно-корисній діяльності. Зокрема в Національній стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року наголошується на необхідності формування особистості вчителя на основі оволодіння цінностями світової культури, загальнолюдськими надбаннями.

Відтак виникає необхідність формування в майбутніх учителів фізичної культури професійної культури як складової загальної культури. Крім того, вирішення складних завдань, які стоять перед сучасною школою, вимагає приходу до школи вчителя, який здатний до організаторської діяльності, вміє розв'язувати організаторські завдання, має такі особистісні якості, як організованість, самоволодіння, наполегливість, кмітливість, товариськість, ініціативність, працездатність [3, с. 70].

З огляду на зазначене, завдання викладачів вищого педагогічного навчального закладу полягає не тільки в тому, щоб формувати професійні знання, вміння та навички майбутніх учителів фізичної культури, але й формувати організаційну культуру, що є вагомою складовою їхньої професійної культури.

Організаційна культура вчителя передбачає наявність готовності особистості покращувати соціальну атмосферу, в якій здійснюється процес навчання, виховання, розвитку школяра. Особливого значення ця проблема набуває сьогодні для вчителів фізичної культури, які формують у школярів настанову на організаційну культуру – найважливіший чинник успіху в навчальній і професійній праці. Це зумовлює необхідність цілеспрямованої роботи з формування організаційної культури майбутніх учителів фізичної культури шляхом упровадження в освітній процес ВНЗ відповідних педагогічних умов [1, с. 214].

З метою з'ясування стану сформованості організаційної культури майбутніх учителів фізичної культури було обрано єдину діагностику, що передбачала вивчення ступеня прояву показників визначених критеріїв: знаннєвий (усвідомлення значущості педагогічної діяльності, наявність педагогічних цінностей, наявність знань й умінь щодо організації власної діяльності і діяльності школярів), діяльнісний (сформованість організаційно-комунікативних та рефлексивних умінь, конфліктостійкість), емоційно-вольовий (емоційна спрямованість, сформованість морально-вольових якостей, толерантність) [2, с. 341].

Одержані результати рівнів сформованості організаційної культури виявили, що в більшості студентів організаційна культура сформована на низькому (42,4% ЕГ і 40,2% КГ) і середньому (41,7% ЕГ та 41,4% КГ) рівнях, лише в 15,9% респондентів ЕГ і 18,4% КГ

організаційна культура сформована на високому рівні, що свідчить про необхідність проведення цілеспрямованої роботи з формування організаційної культури студентів факультету фізичного виховання.

З цією метою в основу формувального етапу експерименту було покладено розроблену методику, що передбачала впровадження в навчально-виховний процес визначених педагогічних умов формування організаційної культури майбутніх учителів фізичної культури, а саме: усвідомлення студентами основних засад наукової організації праці вчителя; оволодіння студентами засобами організації міжособистісної взаємодії учасників педагогічного процесу; розвиток у майбутніх учителів фізичної культури умінь саморегуляції поведінки.

Експериментальна робота передбачала також впровадження певних і теоретично обґрунтованих педагогічних умов, які повинні були сприяти оновленню змісту, а також активізації методів і форм організації навчальної і позааудиторної діяльності студентів експериментальних груп.

Отже, аналізуючи одержані дані, дійшли висновку, що поетапне впровадження в комплексі визначених педагогічних умов сприяло формуванню у майбутніх учителів організаційної культури, а також забезпечувало розвиток відповідних організаційних умінь майбутньої професійної діяльності.

Перспективу подальшого дослідження вбачаємо у створенні й впровадженні інтегрованих курсів з формування організаційної культури майбутніх учителів інших спеціальностей, вивчення зарубіжного досвіду та впровадження його прогресивних ідей у практику формування організаційної культури майбутніх учителів.

Література

1. Коваль Л. В. Професійна підготовка майбутніх учителів початкової школи : технологічна складова : [монографія] / Л. В. Коваль. – Донецьк : Юго-Восток, 2009. – 375 с.
2. Пальшкова І. О. Формування професійно-педагогічної культури майбутнього вчителя початкової школи : практико-орієнтований підхід : дис. докт. пед. наук : 13.00.04 / Пальшкова Ірина Олександрівна. – Одеса, 2009. – 474 с.
3. Савченко Л. О. Формування готовності студентів до організаторської діяльності в навчальному процесі педагогічної вищої школи / Л. О. Савченко // Наука і освіта. – 2005. – № 7-8. – С.69-75.

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ІНСТРУКТОРОМ З ПЛАВАННЯ В ДИТЯЧОМУ ОЗДОРОВЧОМУ ТАБОРІ

Бурдюжа С. В.

Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

Анотація. Проаналізована методика роботи інструктором з навчання плаванню в дитячому оздоровчому таборі.

Актуальність. Важливим засобом оздоровлення дітей у дитячому таборі є водні процедури і зокрема плавання. Правильно організоване дозвілля інструктором з плавання в майбутньому збереже дітей від прикрих випадків, які щорічно трапляються на відкритій воді.

Виклад основного матеріалу. При навчанні плаванню в дитячому оздоровчому таборі вирішуються наступні основні завдання: зміцнення здоров'я, загартовування організму людини, прищеплення стійких гігієнічних навичок; вивчення техніки плавання і оволодіння життєво необхідною навичкою плавання; всебічний фізичний розвиток і вдосконалення таких фізичних якостей, як сила, гнучкість, витривалість, швидкість, спритність; ознайомлення з правилами безпеки на воді [2].

Місцем для проведення занять з плавання в таборі може бути любе природне водоймище: річка, ставок, озеро, море. Для цього потрібно вибрати таку ділянку, яка б відповідала гігієнічним вимогам: вода була чистою, берег пологий, піщаний, звернений до півдня, щоб діти могли приймати сонячні ванни.

Перед початком занять дно водоймища необхідно перевірити, очистити від каміння, корчів, водоростей і інших речей, які представляють небезпеку для дітей. Вибрану ділянку необхідно огородити поплавцями або прапорцями, покращеними в яскраві кольори. Розміри ділянки залежать від глибини і ширини водоймища, але не повинні перевищувати по довжині (вздовж берега) 25 м, по ширині – 10-15 м [1].

Загальнотабірний розклад купання дітей складається в перші дні роботи табору. У цей же час діти проходять обов'язковий медичний огляд, а в загонах вихователі проводять роботу з підготовки дітей до занять з плавання та купання. Дітям повідомляються необхідні

відомості про значення плавання; правила поведінки під час занять та руху до водоймища; місце розміщення загону на березі.

Після того, як всі організаційні питання вирішено, приступають до проведення занять. Бажано проводити їх щоденно з 10⁰⁰ до 12⁰⁰ та з 17⁰⁰ до 19⁰⁰. Заздалегідь у ранкову гімнастику табору залучаються загально розвиваючі та спеціальні вправи, що підводять до основ засвоєння техніки плавання.

Комплектування груп навчання починається задовго до занять, його починають педагоги, які в перші дні заїзду ведуть прийом дітей. Вони опитують дітей про їх плавальну підготовленість і заносять ці дані в окрему графу. Потім вони складають список дітей, де вказують їх плавальну підготовленість і подають його інструктору з плавання.

Однак, на опитування не завжди слід покладатися. Необхідно самому провести перегляд дітей у воді. У таборах перевірку плавальної підготовленості дітей проводять начальник табору та інструктор з плавання, а вожаті і вихователі допомагають їм.

Проводиться вона таким чином. Загони шикуються в одну шеренгу біля води. Вішками відмічається дистанція 10 м (глибина до грудей). Вожатий, стоячи у однієї вішки, запрошує на старт двох дітей. Ставить їх праворуч і ліворуч в одному метрі від вішки. За сигналом вожатого діти плывуть до протилежної вішки. Ті, що не вміють плавати відразу повертаються на берег, ті, що вміють триматися на воді пропливають декілька метрів, а вміючим надається можливість проплисти 10-20 м туди і назад. Після тестування всі діти поділяються на чотири групи: хто не вміє триматися на поверхні води, хто погано плаває (близько 10-12 м), хто добре плаває «по-своєму», хто володіє технікою спортивних способів плавання [1; 3].

Однак, займаючись з групою, інструктор повинен враховувати індивідуальні особливості кожного учня як особистості, а також її здатності до плавання. У зв'язку з цим методика навчання плаванню будується на поєднанні групового та індивідуального підходу до дітей.

Під час навчання в дитячому оздоровчому таборі застосовуються наочні і практичні групи методів. До наочних методів належать показ вправ та техніки плавання, навчальне наочне приладдя, відео та кінофільми, застосування жестикуляції. Навчальні варіанти техніки на суші демонструє інструктор, у воді – діти, які краще засвоїли показану вправу. Демонстрація відбувається не тільки до початку

заняття (на суші), а й протягом його. Результативність показу визначається положенням інструктора стосовно групи, а саме:

1. інструктор повинен бачити кожного з тих, хто займається, щоб помічати їхні помилки;

2. діти повинні бачити показ вправи в площині, що відбиває його форму, характер та амплітуду [1; 5].

Практичні методи передбачають, що всі вправи спочатку вивчаються частинами, а потім відтворюються в цілому. Це полегшує освоєння техніки плавання, дає змогу уникати зайвих помилок, скорочує терміни навчання і підвищує якість [4].

Література

1. Булгакова Н. Ж. Плавание в пионерском лагере / Н.Ж. Булгакова // М. : ФИС, 1989. – 128 с.
2. Вайцеховский С. М. Физическая подготовка пловца / С. М. Вайцеховский // Изд. 2-е, перераб. – М. : ФИС, 1993. – 127 с.
3. Гончар И. Л. Теория преподавания плавания : технологии обучения и совершенствования (монография). – Ч. I. – Одесса : Астропринт, 2006. – 512с.
4. Пыжов В. Н. Средства повышения эффективности обучения плаванию в пионерских лагерях, расположенных в неблагоприятных климатических условиях / В. Н. Пыжов // Плавание : Сб. ст. – М., 1986. – 45 с.
5. Розпутняк Б. Д. Плавання з методикою викладання / Б. Д. Розпутняк. – Луцьк : «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі України, 2003. – 109 с.

ПОНЯТІЙНИЙ АПАРАТ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ

Войтовська О. М.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова,
м. Київ, Україна

Анотація. В тезах на основі аналізу наукової літератури розглянуто понятійний апарат проблеми професійного розвитку учителів фізичної культури в умовах післядипломної педагогічної освіти.

Актуальність. Сучасний етап розвитку інформаційного глобалізованого суспільства зумовлює зміни підходів до професійного розвитку особистості. Це викликано тим, що на даному етапі розвитку нашої держави в умовах потреби поліфункціональної діяльності кожна людина має самореалізуватися, насамперед

професійно, якісно та ефективно діяти, щоб бути конкурентоздатною та успішною. З позицій сьогодення у нашій державі тільки починає розвиватися наука про освіту дорослих – андрагогіка.

Вважаємо, що на сьогодні одним із найважливіших та актуальних завдань освіти дорослих є створення у системі післядипломної педагогічної освіти умов для актуалізації потреби педагогів, в тому числі й вчителів фізичної культури у неперервному професійному розвитку та професійній самореалізації.

Виклад основного матеріалу. Дослідженням проблем освіти дорослих займалися як українські так і зарубіжні науковці, серед яких Н. В. Абашкіна, С. Г. Вершловський, Л. П. Вовк, О. В. Глузман, М. Г. Громкова, О. В. Даринський, Є. І. Добринська, С. І. Змійов, І. А. Зязюн, В. І. Луговий, А. О. Лігоцький, Л. М. Лесохіна, В. К. Майборода, Н. Г. Ничкало, О. І. Огієнко, В. Г. Онушкін, Н. Г. Протасова, О. М. Пехота, В. І. Пуцов, С. О. Сисоєва, М. Ноулз, П. Джарвіс, Р. М. Сміт та ін.

В аспекті досліджуваної проблеми для нас важливим є розкрити сутність дефініції «професійний розвиток вчителя».

Сучасними дослідниками поняття «професійний розвиток вчителя» трактується як система різних видів діяльності з метою підготовки вчителів до професійної діяльності, що включає початкову підготовку, програми введення у професію, післядипломну підготовку, неперервний професійний розвиток в умовах діяльності в навчальному закладі. Така діяльність розвиває особистісні вміння й навички, знання, майстерність та інші характеристики вчителя. Тобто професійний розвиток учителів – це неперервний процес, що охоплює такі складові: початкову підготовку, введення у професію та постійне вдосконалення особистісних, соціальних і професійних компетентностей педагога (J. Scheerens); весь набутий навчальний досвід, а також усвідомлені та сплановані дії, які забезпечать пряму чи опосередковану користь учителю, групі вчителів або школі в цілому, що в результаті підвищить якість шкільної освіти; це – процес, у процесі якого педагог самотійно або разом зі своїми колегами переглядає, оновлює, розширяє свої зобов'язання щодо моральної мети викладання, а також критично розвиває знання, уміння, професійне мислення, планування і практику роботи з дітьми, молоддю й колегами на кожному етапі свого професійного життя

(S. Day); професійний розвиток особистості пов'язаний з розвитком особистості взагалі, із засвоєнням нового досвіду, знань, вмінь та із трансформацією мотивації й інтересів конкретної людини, професійний розвиток є продуктом і результатом діяльності самої людини (І. М. Хоржевська); професійний розвиток означає зростання, становлення, позитив, інтеграцію у професійній праці особистісних якостей і здібностей, професійних знань та умінь, проте головне – це активне якісне перетворення особистістю свого внутрішнього світу, що призводить до принципово нової його побудови і способу життєдіяльності – творчої самореалізації у професії; основною психологічною передумовою і формою реалізації професійного розвитку особистості є її професійна соціалізація (Л. М. Корнеєва).

Отже, професійний розвиток – це безперервний комплексний процес, який включає професійне навчання, розвиток кар'єри та підвищення кваліфікації. Головним напрямом професійного розвитку є професійне навчання – це процес формування у вчителів фізичної культури специфічних, професійних знань, навиків за допомогою спеціальних методів навчання. Професійне зростання людини залежить від неї самої, вплив зовнішніх чинників та управління ззовні є опосередкованим. Виходячи з цього, процес професійного розвитку включатиме такі складові: готовність до педагогічної діяльності, мотивацію, набуття нових знань, умінь, навичок, професійного досвіду та особистісних якостей, практичну професійно-педагогічну діяльність, що одночасно виступає і як прояв можливостей, і як виток подальшого розвитку та збагачення сукупних професійних знань, а відтак, і соціальної захищеності.

Вважаємо, що особливості професійного розвитку учителів фізичної культури в умовах післядипломної педагогічної освіти полягають у створенні умов для актуалізації у вчителів фізичної культури потреби формування мотивації, ціннісних орієнтацій, у їх неперервному професійному розвитку, та забезпечення організаційно-методичного супроводу їх руху до високого рівня професійної компетентності та у професійній самореалізації вчителів фізичної культури.

Література

1. Корнеєва Л. Н. Психологический аспект влияния профессиональной деятельности на личности / Л. Н. Корнеєва. М. Просвещение, 1991. – 218 с.

2. Хоржевська І. М. Професіоналізм та професійний розвиток особистості [Електронний ресурс] / І. М. Хоржевська // Наукові праці. Державне управління. – Режим доступу: irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe.

3. Day, S. Developing Teachers : The Challenge of Lifelong Learning /S. Day. – London: Falmer Press, 1999. – 239 p.

4. Scheerens J. Teachers' professional development. Europe in international comparison. An analysis of teachers' professional development based on the OESD's Teaching and Learning International Survey (TALIS) / J. Scheerens – Luxembourg : Office for Official Publications of the European Union, 2010. – 204 p.

СУЧАСНІ ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ВАЖЛИВИХ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТІВ

Гончарук В. В., Болтоматіс Д. В.

Одеська національна академія харчових технологій, Україна

Анотація. У статті визначені можливі причини втрати студентською молоддю мотивації до систематичних занять фізичною культурою та спортом, а також визначено напрямок докладання зусиль щодо подолання цих негативних тенденцій.

Постановка проблеми. У вітчизняній та зарубіжній соціології та психології поняття „здоровий спосіб життя" набуло широкого вжитку. Однак, на жаль, орієнтація на здоровий спосіб життя не набула якості цінностей, що розділяються особистістю і виступають у ролі мети життя й основних способів досягнення цієї мети; здоровий спосіб життя не «опредмечений у речах, зв'язках, стосунках; потребах, цінностях людини».

З огляду на те, що функції ціннісних орієнтацій полягають у формуванні системи визначених установок людини, що регулюють її поведінку в різних ситуаціях, доводиться констатувати відсутність у пересічної особистості внутрішньої установки на ведення здорового стилю життя. Це підтверджують численні дослідження ціннісних орієнтацій студентів, які дають підстави стверджувати, що здоров'я займає серед них провідне місце.

Однак, не зважаючи на це, знання про зміст здорового образу життя, значущість його компонентів не набули реального втілення на рівні повсякденного буття.

Мета статті – визначити на рівні теоретичних узагальнень можливі причини втрати студентською молоддю мотивації до систематичних занять фізичною культурою та спортом, а також визначити напрямок докладання зусиль щодо подолання цих негативних тенденцій.

Результати досліджень. Як відомо, ті потреби, які співвідносяться з домінуючими цінностями – пріоритетні, тобто задовольняються в першу чергу. Піклування про власне здоров'я такою домінуючою цінністю ще не стало; потреба бути здоровим особистістю усвідомлена але вольовими зусиллями та конкретними діями не підкріплена. Необхідно сформувати і зробити ефективно працюючим наступний ланцюжок: інтерес–мотив–звичка–ціннісна орієнтація–установка.

На думку науковців інтерес до занять фізичною культурою та спортом можна сформувати шляхом залучення до різних видів фізкультурно-спортивної діяльності, при органічній єдності навчального і виховного процесів, з використанням можливостей навчальних закладів та позанавчальних спортивних установ. Одночасно з інтересом формується мотивація до систематичних занять фізичною культурою та спортом, яка виникає внаслідок взаємодії особистісних та ситуаційних факторів і характеризується напрямком та інтенсивністю зусиль. Важливо знати мотиви, які заохочують до занять. Типовими мотивами на початку занять є прагнення зміцнити здоров'я, покращити фізичну підготовленість, самопочуття, зниження маси тіла. Згодом у тих, хто займається вже тривалий час, мотивація змінюється: це задоволення від програми занять, організації і методики їх проведення, тип активності, соціальні фактори.

Зважаючи на існуючий розрив між „необхідним” і „реальним” головним завданням сьогодення є змінити негативні тенденції в мотивації поведінки особистості щодо збереження власного здоров'я, культивування та зміцнення мотивів, що заохочують до занять фізичною культурою та спортом. Очевидно слід шукати інші, співзвучні сучасному етапу розвитку суспільства, шляхи та механізми формування важливих ціннісних орієнтацій, серед яких одне з провідних місць займає установка на ведення здорового способу життя. З цією метою необхідно «конструювати» відповідні ситуації,

широко впроваджувати їх в практику повсякденного життя. Досягти цього можна використовуючи можливості сучасних комунікативних засобів, в першу чергу засобів масової інформації та інформатизації, створивши ефективно діючу систему зовнішніх заохочень, яка сприятиме формуванню внутрішньої мотивації.

Узагальнення та аналіз результатів численних досліджень дають підстави вважати, що основними напрямками роботи щодо формування потреби фізичного удосконалення у вузівської молоді є наслідування, ознайомлення студентів з діяльністю власного організму, висвітлення ролі фізкультурно-спортивної роботи з провідною діяльністю студентів. Важливу роль відіграють також заходи щодо пропаганди здорового образу життя – бесіди, доповіді, диспути, зустрічі, науково-практичні конференції. Завдяки їм формується впевненість у необхідності впровадження фізичної культури у повсякденне життя, збільшення обсягу фізичної активності за рахунок самостійних занять. На думку ряду дослідників виховання стійкої потреби в самостійних заняттях фізичними вправами є один із основних напрямків удосконалення системи фізичного виховання студентської молоді.

Найдійовішим засобом формування у студентів потреби фізичного вдосконалення, вважає О. П. Петров, є оперативне інформування про поточні результати та стан окремих систем організму (серцево-судинної, дихальної тощо).

Сьогодні, на думку експертів, фахівців з різних областей наукового знання, визначальними рисами розвитку цивілізації стали процеси інформатизації та глобалізації. Майбутнє людства будуть визначати глобальні інформаційно-комп'ютерні мережі. Слід враховувати факт злиття біо- і техно інформації в єдину нову силу, яка домінує зараз на планеті. Саме тому проблеми формування нової етики ставлення до життя, пошук системо утворюючих факторів формування культури здоров'я особистості, гармонії тілесного і духовного набувають особливої актуальності на фоні втрати існуючою системою рухів видів фізичної підготовки та спорту змістовної цінності та мотивуючої ролі.

На теперішній час у сфері фізичної культури та спорту інформаційні технології знайшли впровадження у вигляді електронних облікових документів, підручників та посібників,

контролюючих тестових програм, експертних систем, експрес-систем функціональної діагностики, оздоровчих практикумів. З урахуванням темпів розвитку новітніх технологій зовсім не важко спрогнозувати в недалекому майбутньому об'єднання цих окремих елементів в єдину інформаційно-освітню систему. Більш важливим є спрогнозувати і направити її інформаційно-комунікативне наповнення.

Попередні теоретичні узагальнення дають можливість припустити доцільність використання у побудові навчально-тренувального процесу нових дидактичних принципів – особистої зацікавленості та інформативної насиченості.

Принцип особистої зацікавленості передбачає формування здорового спортивного стилю життя через зміну ставлення до власної тілесності, через масоване, систематичне; активне «просякнення» суспільного життя відповідним чином організованими зоровими образами, із забезпеченням можливості свідомого вільного вибору оновлення з урахуванням сучасних еволюційних тенденцій, форм фізкультурно-спортивної діяльності, що можливе лише, знову ж таки, за умови відповідного інформаційного забезпечення. Власне в цьому і полягає сутність принципу особистої зацікавленості.

Змістовну сутність принципу інформативної насиченості (наповненості подіями) також можна розкрити, виходячи з тих змін в розвитку людського суспільства, що вже відбулися та відбуваються. Через сучасні засоби комунікації людина отримує безліч інформації. Це прояв глобалізації та інформатизації суспільного життя, про які вже згадували, це технологічні тенденції, які визначають рівень та якість нашого життя.

Певною мірою змістовно та організаційно фізичне виховання залишилось на рівні XVIII сторіччя. Для того, щоб з'явився інтерес до занять фізичними вправами, вони повинні, для початку, щонайменше бути цікавими. Якщо вже дорослі об'єднуються для проведення дозвілля в так званому «автоквестві», то для дітей тим більше треба створювати такі види та форми тренувань, які вимагали б від учасників кмітливості, сміливості, прояву ініціативи, уміння користуватись сучасними технічними засобами отримання та передачі інформації, прояву рівня розвитку рухових якостей та функціональної готовності.

Висновки. Ефективне формування культури рухової діяльності людини, культури життя, здорового спортивного стилю життя можливе лише при умові відповідного інформаційного забезпечення.

Доцільно внести зміни до змісту та організаційних форм фізичного виховання учнівської молоді. Саме завдяки цьому ми зможемо добитися необхідних змін в психології формування нових цінностей і установок суспільства. У подальшому можлива розробка теоретичного обґрунтування використання у навчально-тренувальному процесі принципів особистої зацікавленості та інформаційного насичення.

Література

1. Астафьев В. С., Борисов В. В. Формирование потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в структуре физической культуры личности // Теория и практика физ. культуры. – 2008. – № 8. – С.11-15.
2. Ведмеденко Б. Ф. Теорія і методика виховання інтересу учнів до занять фізичною культурою. Дис. На здобуття наук.ступенядокт. пед. наук. – Київ, 2005. – 511 с.
3. Горашук В. П. Теоретичні та методологічні засади формування культури здоров'я школярів. Дис. докт. пед. наук. – Харків, 2004. – С.124.
4. Красноперова Н. А. Педагогическое обеспечение формирования здорового образа жизни студентов // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – № 6. – С.16-19.
5. Круцевич Т. Ю. Основні напрямки вдосконалення програм фізичного виховання школярів / Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2006. – № 4. – С.21.

СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ МАГІСТРІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Джуринський П., Богатов А., Єфремова М., Кучеренко Г.,
Хом'якова О.

Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

Актуальність. У статті уточнені поняття здоров'я, стан здоров'я, норма, здоров'язбережувальне освітнє середовище. Визначені компоненти з професійної підготовки майбутніх магістрів з фізичного виховання до здоров'язбережувальної професійної діяльності.

Ключові слова: здоров'я, стан здоров'я, норма, здоров'язбережувальне освітнє середовище, професійна підготовка.

Актуальність. Питання збереження й зміцнення здоров'я були постійною увагою науковців різних часів, від античних філософів (Аристотель, Сократ, Гіппократ, І. Кант та ін.) до сучасних учених, предметом досліджень яких виступили різноманітні аспекти формування здорового способу життя, валеологічної культури, культури здоров'я (Г. Апанасенко, В. Бобрицька, А. Богуш, І. Брехман, Є. Булич, В. Горащук, Б. Долинський, О. Дубогай, Г. Кривошеєва, П. Плахтій, О. Савченко); виховання гігієнічних навичок, навчання безпеки життєдіяльності школярів (С. Волкова, Н. Міллер), здоров'язбережувальні технології у підготовці спеціалістів (С. Гримблат, Ю. Кобяков, М. Носко, К. Оглоблін, М. Сентизова), здоров'язбережувальний простір (Л. Єлькова, В. Ірхін, Г. Серіков) тощо [1; 2].

Виклад основного матеріалу. Стан здоров'я – це складне збірне поняття, що відображає за сукупністю багатьох ознак його певний рівень. Численні дослідження і сучасні досягнення медичної науки (вікової фізіології, гігієни, педіатрії), педагогіки і психології значно розширили і поглибили поняття "здоров'я". За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВОЗ), здоров'я – це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів[3].

Треба відзначити, що, поняття "здоров'я" – умовне і об'єктивно може бути встановлене лише на підставі комплексних показників: клінічних, антропометричних, фізіологічних, біохімічних і т. ін. Поняття "здоров'я" в значній мірі зв'язане з поняттям "норма", межі якої важко визначити для особистості. Визначаючи поняття норми для дітей, все частіше доводиться стикатися з поняттям індивідуальної норми, пов'язаної з віковими і генетичними особливостями зростання і розвитку. Істотним у визначенні норми є рівень розвитку фізіологічних систем з погляду їх стану: у спокої (норма спокою); у напрузі при зміні умов зовнішнього і внутрішнього середовищ, збільшенні всіх видів навантажень, зокрема емоційних і розумових (норма напруги). Розглядаючи поняття "здоров'я" з позицій вікової фізіології, слід мати на увазі такі прояви, як зрілість і незрілість [2]. М. Міллер трактує здоров'язбережувальне освітнє

середовище як сукупність антропогенних, природних, культурних факторів, що сприяють задоволенню людиною власних потреб, здібностей, можливостей збереження здоров'я. Воно сприяє впровадженню здоров'язбережувального навчання як процесу взаємодії учнів і вчителя, результатом якого є засвоєння знань, умінь, навичок, способів творчої діяльності, системи цінностей і збереження здоров'я учасників освітнього процесу [4].

Б. Долинський визначає поняття “здоров'язбережувальне середовище” як взаємозв'язок факторів, що сприяють становленню особистості студента, формуванню потреби у здоровому способі життя шляхом організації простору навчального і вільного часу, приєднання до морально-екологічних цінностей, психологічного захисту фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я студентів, профілактики асоціальних умов, які в сукупності виробляють внутрішню потребу студента до оволодіння засобами і методами використання можливостей свого організму для підтримки, збереження та зміцнення власного здоров'я й оволодіння сучасними технологіями навчання, спрямованими на збереження і зміцнення здоров'я майбутніх вихованців [2].

У своєму дослідженні здоров'язбережувальне освітнє середовище вищого навчального закладу ми розглядали як цілеспрямовану систему навчально-виховної діяльності, що не шкодить здоров'ю майбутніх учителів; надає можливість набутти особистісний досвід культуровідповідної поведінки; забезпечує умови для фізичного, психологічного, соціального і духовного комфорту, що сприяє збереженню і зміцненню здоров'я суб'єктів педагогічного процесу, їхній продуктивній навчально-пізнавальній та практичній діяльності.

Педагогічними умовами, що сприяли процесу підготовки майбутніх магістрів з фізичного виховання до здоров'язбережувальної професійної діяльності, визначено: забезпечення мотивації магістрантів на здійснення здоров'язбережувальної професійної діяльності; взаємозв'язок валеологічної освіти з дисциплінами гуманітарно-економічного, природничо-наукового, загально-професійного та професійно-практичного циклів підготовки; насичення процесу фахової підготовки майбутніх магістрів інтерактивними методами навчання;

залучення майбутніх магістрів з фізичного виховання до здоров'язбережувальної професійної діяльності.

У дослідженні було розроблено експериментальну модель підготовки майбутніх магістрів з фізичного виховання до здоров'язбережувальної професійної діяльності, яка ґрунтувалася на аксіологічному, системному, діяльнісному, культурологічному підходах і передбачала поетапну комплексну реалізацію визначених педагогічних умов.

Література

1. Бобрицька В. І. Роль учителя у збереженні здоров'я молодих поколінь / В.Бобрицька // Постметодика. – 2005. – № 2. – С. 48-52.
2. Джуринський П. Б. Теорія і методологія здоров'язбережувальної професійної підготовленості майбутніх учителів фізичної культури : [монографія] / Джуринський Петро Борисович. – Одеса : ТОВ "Лерадрук", 2012. – 324 с.
3. Долинський Б. Т. Здоров'язбережувальне освітнє середовище як чинник підготовки майбутніх учителів початкової школи до здоров'язбережувальної діяльності / Б.Т. Долинський // “Личность и здоровьесберегающее пространство”. – Запорожье : ЛПС” ЛТД, 2010.
4. Миллер Н. Д. Здоровьесберегающее обучение детей санаторных классов / Н. Д. Миллер // Вестник Томского государственного педагогического университета. – Томск. – 2010. – № 8. – С. 50-53.

МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З УЧНЯМИ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Долинський Б. Т., Кравчук І. В., Папіровський В. В,
Подолєнко О. І.

Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

Анотація. Встановлено, що в основу проблеми підготовки майбутніх учителів до формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у молодших школярів у навчально-виховній діяльності покладено аксіологічний, системний, особистісно-діяльнісний і культурологічний підходи.

Актуальність. Однією з актуальних проблем вищої школи на сучасному етапі є розробка сучасної концепції формування майбутнього вчителя, що потребує вдосконалення професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів, зокрема, її конкретизація

і наближення до майбутньої професійної діяльності. Сьогодні традиційні проблеми здоров'язбереження одержали нові імпульси розвитку, нові повороти, нові грані в пошуку ефективних шляхів її вирішення. З огляду на зазначене актуальним питанням модернізації сучасної освіти постає проблема оновлення змісту підготовки майбутнього вчителя. Основними напрямками підготовки майбутнього вчителя науковцями визначається комплекс методологічних, педагогічних, методичних проблем, які ставляться і розв'язуються через залучення студентів вищої школи до практичної педагогічної діяльності, спрямованої на підвищення рівня їхнього професіоналізму в галузі здоров'язбереження. Зазначимо, що питання збереження і зміцнення здоров'я постійно перебувають у центрі уваги вчених. Зокрема ними розглядалися теоретико-методологічні засади формування культури здоров'я особистості (І. Брехман, Е. Вайнер, М. Віленський, В. Горашук, І. Ільїна, В. Ірхін, В. Магін, М. Носко, І. Пічугіна, О. Шкитирь, А. Щедріна та ін.); проблеми застосування здоров'язбережувальних технологій у системі освіти (О. Ахвердова, І. Малашихіна, Н. Медведєва, В. Муравйова, Г. Соловйов); різноманітні аспекти формування культури здоров'я школярів (О. Бабенкова, О. Біда, О. Новолодська, Е. Федосимов та ін.).

Виклад основного матеріалу. У філософській науці методологія розглядається як вчення про методи пізнання й перетворення дійсності, використання світоглядних принципів у процесі пізнання, духовної творчості і практики [1; 5], сукупність норм поведінки, що призводять до певних результатів відповідно до цінностей, яких людина хоче досягти [3], система принципів і способів побудови теоретичної й практичної діяльності та вчення про систему [2].

З огляду на вищезазначене, під методологією розуміємо структуру процедур дослідження, їх послідовність, побудову знання, отриманого внаслідок застосування цих процедур, або сукупність тих загальних правил, принципів і методів, що використовуються у науковому дослідженні в тій чи тій галузі науки незалежно від того, з яким ступенем точності вони сформульовані і чи взагалі сформульовані, або систему теоретичних знань, що виконують роль керівних принципів, знаряддя наукового дослідження і конкретних засобів реалізації вимог наукового аналізу. На підставі аналізу філософської, психологічної та педагогічної наукової літератури було

визначено методологічні підходи, на яких ґрунтуватиметься процес підготовки майбутніх учителів до здоров'язбережувальної діяльності з молодшими школярами у навчально-виховному процесі: аксіологічний, системний, особистісно-діяльнісний та культурологічний.

Аксіологічний підхід. Науковці (Б. Ананьєв, І. Бех, О. Киричук, В. Мясіщев, В. Сухомлинський та ін.) визначають аксіологічний підхід у підготовці майбутніх учителів як інструмент відбору професійно й особистісно важливих цінностей педагогічної діяльності. О. Соколенко, зазначає, що саме аксіологічний підхід є теоретичною основою формування ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я, у світлі якого здоров'я розглядається як індивідуальні цінність, що історично склалася та вимагає усвідомленого ставлення до себе як мети і способу життя [4].

З огляду на зазначене, аксіологічний підхід передбачає сформованість у студентів системи соціально-спрямованого ціннісного ставлення до духовних та матеріальних засобів у формуванні здорового способу життя; їхню здатність реально та об'єктивно оцінювати свої фізичні, психоемоційні духовні, соціальні можливості; розуміння здоров'я і фізичної досконалості людини як практичної, соціальної, особистісної, національної, етичної та загальнолюдської цінності і виявляється в усвідомленні необхідності дотримуватися здорового образу життя, що дозволить найбільш повно здійснити завдання здоров'язбереження свого й учнів у майбутній професійній діяльності.

Системний підхід у процесі підготовки майбутніх учителів до здоров'язбережувальної діяльності зумовлений необхідністю формування цілісної особистості студентів, і спрямований на розвиток їхніх професійних та особистісних якостей. Застосування системного підходу передбачає взаємодію між студентами і викладачами в різних видах діяльності: навчальній (взаємодія валеологічної освіти з дисциплінами гуманітарного, соціально-економічного, природничо-наукового, професійного та практичного циклів фахової підготовки майбутніх учителів початкової школи), виховній (позааудиторна виховна робота, що передбачає організацію і проведення фізкультурно-спортивних змагань, творчих конкурсів, спортивних свят), самостійній

(організація пошукової і дослідницької діяльності студентів з питань здоров'язбереження, самостійні заняття фізичною культурою і спортом (спортивні секції, гуртки, самостійні заняття), застосування одержаних знань і вмінь під час педагогічної практики, з урахуванням збереження і зміцнення здоров'я молодших школярів.

Особистісно-діяльнісний підхід передбачає організацію навчально-виховного процесу студентів як організацію й управління їхньою навчальною діяльністю, переорієнтацію загального процесу на поставлення і вирішення студентами конкретних навчальних завдань за умови оволодіння ними орієнтувальною основою та алгоритмом виконання певного виду діяльності. Оскільки будь-яка діяльність стимулюється потребою, то для викладача вищої школи, який буде реалізовувати особистісно-діяльнісний підхід, головним є формування у студентів їхньої власної навчальної потреби щодо вироблення ними узагальнених способів навчальної діяльності, в засвоєнні нових знань, у формуванні більш досконаліх умінь в усіх видах діяльності, які вони вивчають.

Культурологічний підхід у контексті формування педагогічної культури вчителя передбачає оволодіння ним загальною і професійною культурою, активне засвоєння педагогічної теорії, цінностей, технологій і повинен бути визначений як сукупність теоретико-методологічних положень та організаційно-педагогічних заходів, спрямованих на створення умов для засвоєння і трансляції педагогічних цінностей і технологій, що забезпечуватимуть творчу самореалізацію особистості вчителя у професійній діяльності. Культурологічний підхід у підготовці студентів до здоров'язбережувальної діяльності дозволив виокремити в контексті дослідження у професійній культурі майбутніх учителів сукупність таких культурних компонентів, як педагогічна культура, фізична культура, валеологічна культура, екологічна культура, культура здоров'я, що становлять здоров'язбережувальний культурний напрям.

Відтак, в основу експериментального дослідження проблеми підготовки майбутніх учителів до формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у молодших школярів у навчально-виховній діяльності покладено аксіологічний, системний, особистісно-діяльнісний і культурологічний підходи.

Література

1. Кабанов П. Г. Проблема методологической культуры в философии и педагогике. – [Электронный текст] // http://www.asf.ru/Publ/monogr/glaval1_1.html.
2. Краевский В. В. Методология педагогики: анализ с позиции практики / В. В. Краевский // Советская педагогика. – 1988. – № 7. – С. 23-29
3. Методология педагогики: о чем спорим? // Советская педагогика. – 1991. – № 7. – С. 30-41.
4. Соколенко О. І. Формування ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я: автореф. дис... на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спеціальність 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / О.І. Соколенко. – Луганськ, 2008. – 20 с.
5. Философский энциклопедический словарь / Сост. Е.Ф. Губский и др. – М. : Инфра, 1997. – 576 с.

FORMING OF THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE WITHIN THE CONDITRIONS OF THE MODERN PARADIGM OF THE HIGH EDUCATION

Konavalska L. O.,

Berdyansk State Pedagogical University, Ukraine

Summary. In the article it analyzed the state of forming professional competence of future teachers of Physical Culture within the conditions of the modern paradigm of high education.

Actuality. The modern condition of the society, education and science states new demands to the professional training of the future teachers of Physical culture at high educational establishments. The competitiveness at the labour's market provides the transfer to the effective forms of the physical-cultural-healing work with the youth. The realization of the progressive ideas of the modern paradigm of education within the practice of secondary school demands the training of the highly-qualified of the teachers' staff.

The analysis of the scientific works of national scientists (O. J. Ajippo, P. B. Dzhurinski, E. A. Zaharina, L. I. Ivanova, L. P. Sushenko, O. V. Timoshenko etc) proves the great number of fundamental research works on theoretical and methodical foundations of

the professional training of future teachers of Physical culture at high educational establishments.

Within modern conditions there are tasks which are stated for the system of the high education. These tasks state the changing of the pedagogical paradigm with the aim of realization creative potential of future teachers of Physical culture, increasing of their professional competence and readiness to realize the physical-cultural-healing with pupils of general secondary educational institutions.

Presentation of the main material

The scientists make stress on the fact that we have to determine the content of the modern high education. thusm V.G. Kremin states that “the education has to prepare the developed, independent, confident personality, who would be guided in life not by the fear but by the own beliefs and by the independent conscious analysis” [4, p. 4].

According to the point of view of V. P. Andrushenko, within modern conditions we have to direct our efforts on the “radical modernization of the content of the pedagogical education; the leading role has to be delegated to the elimination of the ancient myths, certain idealization of the education which is inherent to the totalitarian societies, extraction of the non-important material; forthcoming to the real historical process, modern social-cultural realities and predictable future” [1, p. 4].

During the process of the forming professional competence of future teachers of Physical culture the important meaning is gained by the modernization of educational process at high educational institutions (where students master complex of knowledge, skills and abilities. It takes place the formation of interests and evaluative orientations.

L. P. Sushenko thinks that “the main task of the high educational institution (which trains future specialists of physical education and sport) is to form the subject of the professional activity who would be able to increase his physical potential, to master knowledge on organization of own physical activity and cooperative physical-cultural training” [6, p. 193].

According to point of view of L. I. Ivanova: “within the forming of professional readiness of future teachers of Physical culture takes place the gradual transfer from the educational-disciplinary to the personally-oriented-paradigm of education which provides the creation of the prerequisite of the pedagogical creativity of future teachers. It also provides the increasing of the competitiveness at the labor market” [3, p. 50].

Training of the future teachers of physical culture within modern conditions demands the special attention. According to the Stat Standard and to the new content of the high education, we deal with the expansion of the social-cultural space of the professional activity. that's why the forming of the professional competence of the future teacher of the physical culture will allow to determine the readiness of the future specialist for life, his further development and active life within the society and forming of the youth's health way of life.

S. U. Goncharenko determines the term “professional competence” in “Ukrainian Pedagogical Vocabulary” as “complex intellectual, professional and personal self-formation, which is formed during the process of the professional training. It is revealed in the professional activity’ it is the integrated unity of knowledge which are necessary for the successful realization of the professional activity and experience. This provides not only the mastering necessary practical skills and techniques but it also provides the specialists’s developed field of the professional senses: appropriate perception of the goals, values, content and peculiarities of this activity which will provide significantly the creative character of the future professional activity” [2, p. 75].

Within modern conditions scientists pay great attention to the determining problems which are connected with the professional competence. Thus, A.K.Markova states that “professional competence includes four components - competences): special (mastering activity at high professional level, not only the existence of the special knowledge but also the skills to realize these knowledge during the practice), social (mastering ways of cooperative professional activity), personal (ways of self-expression and self-development, ways of the confrontation with the professional deformation), individual (mastering ways of self-regulation, readiness for the professional improvement, existence of the strong professional motivation, disinclination for the professional aging [5, p. 75]».

As the conclusion we can state that the forming of the professional competence of future teachers of physical culture within the conditions of modern paradigm of high education is the process which is directed on the implementation of the competence approach and renovation of the content of the students’ training’ mastering professionally-oriented knowledge, skills and abilities to realize effectively the physical-cultural-healing work with pupils.

References

1. Andrushenko V. P. Pedagogical education in Ukraine within the strategy of the Bologna process // Education of Ukraine. – 2004. – № 13. – P. 4.
2. Goncharenko S. U. Ukrainian pedagogical vocabulary / S. U. Goncharenko. – К., 1997. – 376 p.
3. Ivanova L. I. Training of future teachers of physical culture for the physical-health-care work with students of the secondary school : dis. ... cand. ped. sciences : 13.00.04 / Ivanova Lubov Ivanivna. – К., 2006. – 376 p
4. Kremin V. Strategical ways of modernization of the science and education of Ukraine // Education of Ukraine. – 2004. – №41. – P. 4-5.
5. Markova A. K. Psychology of professionalism / A. K. Markova. – М. : Knowledge, 1996. – 312 p.

ПРО СТРУКТУРУ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПЕДАГОГІЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Кравченко Ю. В.

Бердянський державний педагогічний університет, Україна

Анотація. У статті визначено структурні компоненти готовності майбутніх учителів фізичної культури до педагогічної взаємодії у фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Актуальність. У сучасній системі вищої освіти України відбуваються значні зміни, які пов'язані з оновленням її мети та змісту, спрямовані на створення умов, які дозволять формувати всебічно активну та професійно мобільну особистість фахівця, здатного ефективно працювати в області фізичної культури і спорту на рівні світових стандартів.

Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах ґрунтовно досліджували О. Ю. Ажиппо, П. Б. Джуринський, Є. А. Захаріна, Л. І. Іванова, Р. П. Карпюк, Л. П. Суценко, О. В. Тимошенко, Б. М. Шиян та ін. Деякі аспекти, які характеризують особливості підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах, висвітлено у працях вітчизняних науковців Л. П. Ареф'євої, О. А. Атамась, О. О. Безкопильного, О. М. Войтовської, Л. В. Гальченко, В. Д. Дручика, М. В. Карченкової,

Л. О. Коновальської, О. К. Корносенко, В. І. Наумчука,
О. В. Омельчук, В. Г. Омеляненко, Н. М. Самсутіної та ін.

Виклад основного матеріалу. З позицій сьогодення у системі вищої фізкультурної освіти значно зростають вимоги до якості підготовки висококваліфікованих фізкультурних кадрів.

Підготовка майбутніх учителів фізичної культури в сучасних умовах, як стверджує В.Д. Дручик, характеризується «активними інноваційними процесами, пов'язаними з демократизацією та гуманізацією, розробленням Державного стандарту та нового змісту вищої освіти, в зв'язку з чим розширюється соціокультурне середовище майбутньої професійної діяльності та змінюється його призначення» [3, с.1].

Результатом підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах є сформована їх готовність до професійної діяльності. Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить про відсутність загальноприйнятого визначення поняття «готовність» (рис. 1).



Рис. 1. Визначення поняття «готовність».

Нам імпонує визначення поняття «готовність» О. В. Матвієнко, яка трактує його як «інтегративне особистісне новоутворення, що

формується на підставі теоретичних знань, практичних умінь, значущих особистісних якостей та життєвого досвіду [4, с. 16].

У структурі готовності майбутніх учителів фізичної культури до здійснення різноманітної професійної діяльності науковці виокремлюють різні структурні компоненти. Так, О.А. Атамась у структурі готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу виокремлює мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісний та особистісний компоненти [2, с. 7].

Л.П. Арефьева визначає такі структурні компоненти готовності майбутніх учителів фізичної культури до позакласної виховної роботи у старшій школі, як:

- мотиваційний компонент – передбачає формування позитивної мотивації майбутніх учителів фізичної культури щодо проведення позакласної виховної роботи у старшій школі;
- когнітивний компонент – передбачає наявність у майбутніх учителів фізичної культури ґрунтовних теоретичних знань з організації та проведення позакласної виховної роботи у старшій школі;
- емоційний компонент – передбачає наявність позитивного емоційного настрою майбутніх учителів фізичної культури до проведення позакласної виховної роботи у старшій школі;
- процесуальний компонент – відображає формування організаторських і комунікативних умінь у майбутніх учителів фізичної культури до проведення позакласної виховної роботи у старшій школі;
- самооцінний компонент – визначається здатністю до високої критичності щодо своєї особистості, своїх професійних якостей як учителя фізичної культури, спроможного проводити позакласну виховну роботу у старшій школі [1, с. 10].

Нами виділено мотиваційно-ціннісний, змістовий, діялісно-поведінковий та особистісний структурні компоненти готовності майбутніх учителів фізичної культури до педагогічної взаємодії у фізкультурно-оздоровчій діяльності (рис. 2).



Рис. 2. Структурні компоненти готовності майбутніх учителів фізичної культури до педагогічної взаємодії у фізкультурно-оздоровчій діяльності

Отже, на основі теоретичного аналізу наукової літератури та власного досвіду викладацької діяльності було виділено такі структурні компоненти готовності майбутніх учителів фізичної культури до педагогічної взаємодії у фізкультурно-оздоровчій діяльності, як: мотиваційно-ціннісний, змістовий, діяльнісно-поведінковий та особистісний.

Література

1. Ареф'єва Л. П. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до позакласної виховної роботи у старшій школі : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / Л. П. Ареф'єва. – К., 2010. – 22 с.
2. Атамась О. А. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / О. А. Атамась. – К., 2015. – 20 с.
3. Дручик В. Д. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до впровадження здоров'язберезувальних технологій у старшій школі : автореф. дис. на здобуття наук. ступю канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / В. Д. Дручик. – К., 2017. – 20 с.
4. Матвієнко О. В. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів до педагогічної взаємодії у навчально-виховному середовищі школи першого ступеня : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / О. В. Матвієнко. – К., 2010. – 39 с.

ФОРМУВАННЯ ЕТАЛОНІВ ЕФЕКТИВНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Мунтян І. С.

Університет Ушинського, Одеса, Україна

Анотація. Представлено результати теоретико-методологічного дослідження проблеми формування еталонів ефективної педагогічної взаємодії з метою узагальнення знань учителів фізичної культури.

Актуальність дослідження. Проблема успішності педагогічної діяльності значною мірою залежить від того, як складається взаємодія вчителя з учнем. Найважливішим завданням успішного протікання навчально-виховного процесу у загальноосвітньому закладі є постійне врахування умов життєдіяльності учнів, їхніх фізичних та соціально-психологічних особливостей. Реформи освіти у всіх її ланках передбачають вирішення не лише освітніх завдань. Серед вимог, що ставляться до сучасного учня загальноосвітньої школи є такі як уміння творчо мислити і нестандартно діяти, розвиненість навичок роботи в групах, комунікабельність та інші. Найкращі умови для набуття перерахованих якостей, згідно Т. Ю. Круцевич, створюються в процесі фізичного виховання [2].

Відтак, інструментом пошуку й розвитку в педагогіці можуть слугувати еталони ефективної взаємодії з учнями на заняттях з фізичної культури.

Виклад основного матеріалу. На відміну від стереотипів, особистісні еталони, які втілені у вигляді конкретних ідей та уявлень, моделей перетворення педагогічної діяльності, стають провідними стимулами творчої діяльності вчителя. Еталони ефективної педагогічної взаємодії являють складну структуру, основними компонентами якої виступають: емоційний (виражений у позитивному ставленні до себе й учнів); когнітивний (розуміння змісту, шляхів і засобів на досягнення мети); діяльнісний (володіння та впровадження у педагогічну діяльність сучасних технологій педагогічного співробітництва) [1; 3].

Доцільність досягнення співробітництва у діадній системі «вчитель-учень» на уроках фізичної культури базується на

формуванні закону про роль фізичних вправ у розвитку тілесних і духовних здібностей (Ж. Б. Ламарк).

З метою пошуку та вдосконалення підходів до розв'язання проблеми професійної підготовки вчителів фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах нами було запропоновано інтегральні показники сформованості педагогічної взаємодії та методики їх діагностування: 1) емпатійно-емоційний (методика діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів В. В. Бойка); 2) комунікативно-організаторський (методика вияву комунікативних й організаторських здібностей (КОС-2) Б. А. Федоришина; 3) векторні якості «ригідність-мобільність» (методика виміру ригідності Т. М. Шмакова).

Таким чином, нами було подано дані про можливості підвищення рівнів професійних якостей вчителів фізичної культури у формуванні еталонів ефективної педагогічної взаємодії, оскільки освітня спрямованість фізичного виховання реалізується, насамперед, шляхом впорядкованої та планомірної передачі вчителем і прийняттям та наступним засвоєнням учнями певного обсягу знань, систематичним їх поглибленням і поповненням.

Література

1. Амонашвили Ш. А. Психологические основы педагогики сотрудничества / Ш. А. Амонашвили, – Киев, 1991. – 131 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія та методика фізичного виховання: [навч. посібник] / Т. Ю. Круцевич / – Т. 1, 2. – Київ : Олімпійська література, 2008. – 391с.
3. Унтілова Е. А. Особливості формування еталонів ефективної педагогічної взаємодії в процесі підвищення кваліфікації вчителів / Е. А. Унтілова / Матеріали III між нар.наук.-практ.конф. – К., 2004. –С. 15-18.

МОДИФІКАЦІЯ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПЕДАГОГІЧНИХ ВНЗ УКРАЇНИ

Проніков О. К.

Чернігівський національний педагогічний університет
імені Т. Г. Шевченка, Україна

Анотація. У статті проаналізовано модифікацію підготовки майбутніх учителів фізичної культури у педагогічних ВНЗ України.

Актуальність. Зміни що відбуваються в системі вищої освіти вимагають нові підходи до підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Вона має бути різноманітною, нести гуманістичні цінності, використовувати нові технології навчання, бути всеохоплюючою та інформатизаційною, забезпечувати саморозвиток особистості. Однією з умов здійснення цих завдань є використання накопиченого вітчизняного та світового досвіду.

Виклад основного матеріалу. Організація та зміст підготовки майбутніх учителів фізичної культури у педагогічних ВНЗ початку ХХІ століття склалися із двох рівнів. *Теоретичний* – передбачав обґрунтування концептуальних засад діяльності педагогічних ВНЗ та їх адаптацію до ринкових умов, науковий відбір змісту професійно-методичної підготовки та прогнозування подальших змін. *Практичний* – вирішував питання розв'язання нагальних завдань: розробка нових державних стандартів професійно-методичної підготовки; оновлення комплекту навчально-методичного забезпечення з урахуванням вітчизняного та світового досвіду підготовки учителів фізичної культури.

Досліджені нами джерела свідчать, що вже в середині 90-х років ХХ ст., поряд з негативними явищами в сфері підготовки майбутніх учителів фізичної культури, почали спостерігатись деякі позитивні зрушення. За ініціативою Кабінету Міністрів України провідні фахівці розробили нову концепцію фізичної культури і спорту. Вона спиралась на об'єктивні тенденції подальшого розвитку в умовах переходу до ринкових відносин і сприяла створенню комплексу антикризових заходів, реконструкції, адаптації та життєздатності системи фізичної культури і спорту в новій соціально-економічній ситуації.

Нова концепція фізичної культури і спорту спрямовувала увагу науковців і практиків, по-перше, на всебічне стимулювання зацікавленості державних, громадських, самодіяльних та комерційних структур у всебічному розвитку фізкультурно-спортивного руху, в організації міжнародних та національних змагань, в забезпеченні широкого доступу громадян до різноманітних фізкультурно-оздоровчих та спортивних послуг; по-друге, виховання у населення України спортивного менталітету, відповідних мотиваційних та поведінкових характеристик, активної соціальної орієнтації на оздоровлення та гідний спосіб життя відповідними

стилем і методами роботи, що повністю відповідають потребам ринкової економіки.

Аналіз нормативних документів, педагогічної літератури та діяльності факультетів фізичного виховання дозволяє визначити основні тенденції підготовки майбутніх учителів фізичної культури: впровадження в навчальний процес здоров'язберігаючих технологій; використання в процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури досвіду накопиченого у другій половині ХХ століття; зміна структури підготовки студентів факультетів фізичного виховання; використання досвіду фізичного виховання учнів зарубіжних країн під час організації навчального процесу в школах та роботи спортивних секцій (щоденні заняття після уроків); створення умов для самоосвіти та самостійної роботи з фізичного удосконалення студентів факультетів фізичного виховання.

Модифікація освітнього процесу з удосконаленням змісту, форм та методів підготовки майбутніх вчителів фізичної культури дозволить підвищити якість знань студентів факультетів (інститутів) фізичного виховання.

Перспективними напрямками творчого використання здобутків педагогічних ВНЗ є: оновлення навчальних програм і планів на основі переходу до багатоступеневої підготовки учителів; створення в кожному педагогічному університеті власної системи методичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури; відкриття на базі педагогічних ВНЗ регіональних науково-методичних комплексів; формування та розвиток креативного мислення у студентів факультетів фізичного виховання; розроблення гнучких варіативних освітніх програм підготовки майбутніх учителів фізичної культури; удосконалення особистісно-орієнтованого підходу до професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури; впровадження у програму підготовки майбутніх учителів фізичної культури у педагогічних ВНЗ курсу лекцій з проблем фізичного виховання в зарубіжних країнах, ознайомлення із зазначеною тематикою вчителів на курсах в інститутах післядипломної педагогічної освіти.

Література

1. Івасюта Ю. М. Про концепцію перебудови системи фізичного виховання / Ю. М. Івасюта, В. С. Язловецький // Світогляд. – 1996. – вип.2. – С. 5-8.

2. Інформаційний збірник Міністерства освіти і науки України, № 22-24, 2011. – 198 с.
3. Проніков О. К. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури у вищих педагогічних навчальних закладах України (друга половина ХХ–початок ХХІ ст.) / О. К. Проніков. – Ніжин : Аспект-Поліграф, 2012. – 275 с.
4. Проніков О. К. Теоретичні та методичні основи підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих педагогічних навчальних закладах України (друга половина ХХ – початок ХХІ століття). Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук. 13.00.01- загальна педагогіка та історія педагогіки. / О. К. Проніков. – Тернопіль, 2014. – 40 с.
5. Терентьєва Н. О. Розвиток університетської освіти в Україні : історія, сучасність, тенденції. Монографія. / Н. О. Терентьєва. – К. : Інтерсервіс, 2015. - 428 с.

ДЕЯКІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ

Прима А. В., Сущенко Л. П.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова,
м. Київ, Україна

Анотація. У статті розглядаються деякі чинники формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії. Подано результати анкетування студентів і викладачів Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.

Актуальність. Тенденції наповнення змісту вищої фізкультурної освіти гуманістичними цінностями створили сприятливу ситуацію для пошуку ефективних шляхів формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії.

Виклад основного матеріалу. На сучасному етапі розвитку суспільства вища фізкультурна освіта покликана забезпечити підготовку кваліфікованих фітнес-тренерів відповідного рівня і профілю, компетентних і відповідальних, соціально і професійно мобільних, здатних до ефективної роботи на рівні світових стандартів, які існують у фітнес-індустрії. Динамічні зміни, що відбуваються останнім часом у фітнес-індустрії, викликають необхідність якісної професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах.

Науковці (О. А. Атамась, О. Л. Благій, М. В. Василенко, Н. І. Воловик, Н. М. Гончарова, Л. В. Денисова, М. В. Дутчак, О. В. Завальнюк, О. К. Корносенко, О. В. Корх-Черба, В. М. Осіпов, О. Г. Сайкіна, А. О. Твеліна, В. В. Усиченко, О. М. Шишкіна та ін.) значну увагу приділяють питанням, пов'язаним із застосуванням засобів фітнесу з метою зміцнення здоров'я нації.

Аналіз наукової літератури, зокрема праць М.М. Василенко, свідчить про те, що фітнес-тренер розглядається як фахівець, який в груповому або індивідуальному форматі надає послуги з навчання, викладання та розробки програм застосування фізичних вправ, інвентарю та обладнання для різних груп населення з урахуванням їх потреб, пов'язаних із прагненням до оптимальної якості життя, що включає соціальний, психічний, духовний і фізичний компоненти [1, с. 7].

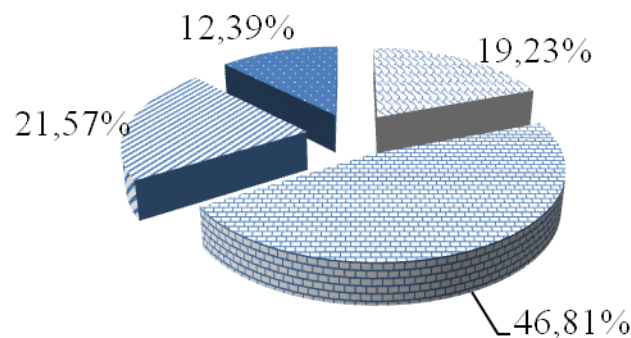


Рис. 1. Результати анкетування майбутніх фітнес-тренерів щодо володіння знаннями про засоби професійної діяльності (%)

Для дослідження сучасного стану формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії нами було проведено анкетування 45 студентів і 6 викладачів Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.

Результати опитування показали, що 12,39 % опитаних студентів володіють достатньою мірою знаннями про засоби професійної діяльності, 21,57 % респондентів володіють цими знаннями частково, 46,81 % опитаних студентів не володіють цими знаннями достатньою мірою, а 19,23 % респондентів взагалі обрали відповідь «важко відповісти».

Опитування викладачів свідчить про те, що у підготовці майбутніх фітнес-тренерів 24,5 % респондентів застосовують такий

метод навчання, як моделювання професійної ситуації, 12,76 % опитаних викладачів застосовують цей метод частково, 28,39 % респондентів не застосовують на заняттях цей метод навчання та 34,35 % опитаних викладачів не визначились з відповіддю.

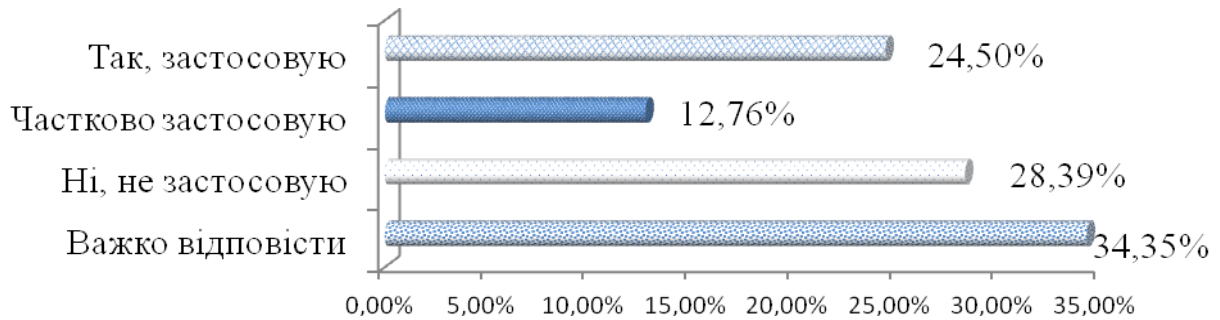


Рис. 2. Результати анкетування викладачів щодо використання моделювання професійної ситуації у фітнес-індустрії, (%)

Нами до професійно-орієнтовних умінь та навичок, якими повинні оволодіти майбутні фітнес-тренери, що здатні здійснювати професійну діяльність у фітнес-індустрії, віднесено такі: правильно підбирати і використовувати музичний супровід під час проведення заняття з фітнесу; підбирати інвентар та обладнання для занять з фітнесу; проводити групові заняття з фітнесу; складати плани-конспекти занять з фітнесу; розробляти фітнес-програми для фітнес-занять, заснованих на оздоровчих видах гімнастики; розробляти фітнес-програми для фітнес-занять, заснованих на видах рухової активності силової спрямованості; розробляти фітнес-програми для фітнес-занять, заснованих на поєднанні оздоровчих видів гімнастики та занять силової спрямованості; дозувати фізичні навантаження відповідно до індивідуальних особливостей та потреб тих, хто займається фітнесом; застосовувати тести для оцінювання фізичної підготовленості тих, хто займається фітнесом; розробляти індивідуальні фітнес-програми для тих, хто займається фітнесом; вирішувати різні педагогічні ситуації в процесі занять фітнесом; проводити інструктаж з техніки безпеки для тих, хто займається фітнесом; надавати рекомендації щодо підбору одягу та взуття для занять з фітнесу; надавати рекомендації з режиму збалансованого та раціонального харчування; проводити фітнес-тренування різної інтенсивності та проводити інтервальне тренування.

Висновок. Формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії розглядається як цілісний процес, який здійснюється у вищих навчальних закладах з метою отримання студентами кваліфікації відповідно до освітніх ступенів «бакалавр» і «магістр», що дозволить їм ефективно надавати послуги, зорієнтовані на застосовування засобів фітнесу з метою оздоровлення громадян, ефективного розвитку їх рухових здібностей при проведенні спеціально організованих фітнес-програм чи досягнення відповідних морфофункціональних кондицій для успішного виступу на спортивних змаганнях.

Література

6. Василенко М. М. Тезаурус дослідження професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищому навчальному закладі / М. М. Василенко // Science Rise. Pedagogical Education. – 2016. – № 8(4). – С. 4-10.

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ (1917-1941 рр.)

Форостян О. І.

Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

Анотація. У статті приводяться результати дослідження історико-педагогічної, наукової літератури та аналізу архівних джерел з розвитку теорії та практики фізичного виховання дітей (1917-1941 рр.). Методичні вказівки адресовані тренерам, викладачам ВУЗів, шкільним вчителям і учням.

Огляд історико-педагогічної та сучасної літератури свідчить, що окремим аспектам підготовки вчительських кадрів з фізичного виховання в Україні у 1917-1941 рр. присвячено статті В. Бляха “Проблема кадрів викладачів фізичної культури на Україні” (1930) та М. Філя “Головні моменти підготовки та перепідготовки робітників фізичної культури” (1927). Для здійснення на практиці поставлених завдань з фізичного виховання, освіти і розвитку підростаючого покоління необхідно було терміново вирішувати питання підготовки фізкультурних кадрів. До 1917 р. в Україні працювало лише 300 викладачів з різних видів спорту. Це були самоучки, спеціальної фізкультурної освіти вони не мали [3]. Першим таким заходом стала курсова підготовка кадрів. У червні 1918 р. Наркомосвіти РРФСР відкрив шестимісячні курси з підготовки інструкторів фізичного

виховання. Рада Народних Комісарів РРФСР декретом від 1 грудня 1920 р. реорганізувала ці курси у вищий навчальний заклад – Державний інститут фізичної культури в системі Наркомздоров'я в Москві, керівництво яким було доручено професору В. Ігнатьєву. Дещо раніше, у жовтні 1919 р., у Петербурзі на базі вищих курсів П. Ф. Лесгафта відкрито інститут фізичної культури. Ці інститути стали згодом важливими центрами науково-дослідної і навчально-методичної діяльності фізкультурних організацій [1].

У вересні 1919 р. була затверджена мережа курсів у Ярославлі, Симбірську та інших містах. У травні 1919 р. відкриваються Вищі інструкторські курси з фізичної культури в Харкові. У цьому ж році в Києві почали діяти Вищі курси фізичного розвитку. Водночас, такі курси з'являються у Харкові, Полтаві, Луганську, Одесі та в ряді інших міст. Через кожні два-три місяці вони здійснювали випуск 100-200 спеціалістів [2].

На початку 20-х рр. здійснюються перші спроби створення нових стаціонарних курсів підготовки майбутніх учителів фізвиховання для установ соціальної освіти, професійних шкіл та інших навчальних закладів. У 1921 р. при цій школі засновується науковий відділ, керівником якого став професор В. В. Гриневський. У цьому закладі науково перевірялися всі засоби, що використовувалися в процесі фізичного виховання і обґрунтовувалися для здійснення всеобучем заходів з розвитку фізичної культури [3].

15 грудня 1922 р. Харківська губернська рада фізкультури відкрила курси з фізичної освіти, метою яких стала підготовка керівників, спроможних організувати заняття з фізичної культури з наукової точки зору. Як зазначає І. Г. Чудінов, не дивлячись на складні соціально-економічні умови та громадянську війну питання підготовки кадрів зайняли в програмі всеобучу одне з важливих місць. Пошуками нових форм підготовки фізкультурних кадрів займалися і вищі навчальні заклади, зокрема інститути народної освіти (ІНО). У них уже у 1922 р. почали діяти дві кафедри фізичного виховання: при медінституті для лікарів і при ІНО для педагогів. Згодом при харківському, київському, одеському ІНО створюються відділи фізичної культури.

У 1924 р. для визначення реальної кількості інструкторів фізкультури ВРФК зобов'язала губернські РФК провести із цією категорією кадрів іспити за спеціальною програмою. Внаслідок цього

виявилось, що до 50 % з них не відповідали своїм посадам. Тому, для підготовки нових кадрів пропонувалося відкрити 6-місячні курси [2]. Такі курси почали діяти із 6 травня в Харкові з кількістю слухачів в 62 особи. Харківська губернська профспілкова рада надала їм матеріальну допомогу в сумі 300 крб., а губернський відділ освіти – 600 крб. [3]. Подібні курси розпочинають свою діяльність в Одесі, Києві і Чернігові.

Нарада встановила такий порядок, щоб усі інструктори фізкультури допускалися на роботу лише за рекомендаціями відповідних рад ФК. При ВРФК була заснована Центральна екзаменаційна комісія, якій надавалося право видачі посвідчення вчителя фізкультури [4]. Якщо комісія визначала, що рівень загальнопедагогічної та фахової підготовки випускників задовільний, вони здобували звання вчителя фізичного виховання. Встановлення єдиного навчального плану з підготовки інструкторів ФК на всеукраїнських курсах мало велике значення для організації педагогічного процесу на губернських та інших курсах [5]. Він був еталоном для організації навчального процесу курсової підготовки на місцях. Враховуючи потребу у викладачах фізичної культури, відповідно до рішень наради ВРФК, Головметодком України 4 листопада 1925 р. відкрив державні однорічні курси з підготовки інструкторів фізичної культури, короткотермінові курси з підвищення кваліфікації інструкторів-практиків з фізичної культури при центральному будинку ФК у Харкові. У 1928 р. термін навчання на Всеукраїнських курсах було збільшено до двох років, що сприяло поглибленню змісту педагогічної та спеціально-методичної підготовки курсантів. Так курси вчителів фізвиховання відкривалися і при педагогічних технікумах.

Таким чином, у період 1917-1941 рр. в Україні було зроблено перші кроки в пошуках змісту, форм і методів спеціально-методичної та психолого-педагогічної підготовки майбутніх учителів фізвиховання. Поступово відкривалися нові навчальні заклади з підготовки вчительських кадрів з фізвиховання різного профілю, зокрема короткотермінові та однорічні курси фізкультури, відділи фізичної культури при інститутах народної освіти, засновувалися спеціальні середні та вищі заклади фізкультурної освіти, серед них технікуми, інститут та Вищі заочні курси фізичної культури. Відомі фахівці в

галузі фізвиховання, викладачі-методисти та вчителі-практики обґрунтовували доцільність одержання майбутніми вчителями фізвиховання систематичної теоретико-методичної та необхідної загальнопедагогічної підготовки.

Література

1. Вестник физической культуры. – 1922. – № 3. – С. 11.
2. Матвійчук Н. С. Підготовка вчительських кадрів в Україні (20-30 рр. ХХ ст.): автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / Н. С. Матвійчук. – К., 1997. – 20 с.
3. Про реорганізацію системи педагогічної освіти // Бюлетень Народного комісаріату освіти УСРР. – 1930. – № 26. – С. 1-3.
4. ЦДАВОВУ – Фонд 166. оп. 6, справа 1424. арк. 5. Листування з ВРФК про відкриття відділу фізичної культури в Харківському ІНО та відкриття однорічних курсів.
5. Харитонов В. В первые годы / В. Харитонов // ФиС. – 1970. – № 4. – С. 17-19.

ON FORMATION OF READINESS OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE TO PROFESSIONAL SELF- REALIZATION IN HEALTH-IMPROVEMENT ACTIVITY

Vyala O. M., Bobrovnyk S. I.

National Pedagogical Dragomanov University, Ukraine

Annotation. Integration of Ukraine into a single European educational space focuses on a qualitatively new level of professional training of future physical education teachers in higher education institutions, the article stresses. The tasks connected with the formation of the readiness of future teachers of physical culture for professional self-realization in health-improving activities become actuality. The individual's ability to realize itself is considered in the context of the problem of the formation and development of the individual as a whole, from the perspective of humanizing education and the professional activity of specialists, and has shown the analysis of scientific literature.

Relevance. A new vision of the role of higher education in society is determined by profound socio-economic changes. Answers to questions posed by modern reality, including issues related to the preservation and strengthening of the health of participants in the educational process, are actively seeking higher education. In the modern period, higher education as an integral part of the higher education system in Ukraine, resolves the

urgent task of forming a new generation of the personnel of the physical culture and sports sector.

The scientists devoted considerable attention to clarifying the issues related to the professional training of future physical education teachers in higher educational institutions: O. Yu. Azhyppo, P. B. Dzhuryyns'kyu, Ye. A. Zakharina, L. I. Ivanova, R. P. Karpyuk, L. P. Sushchenko, O. V. Tymoshenko, B. M. Shyyan et al.

Statement of the main material. Substantially changed the way of general educational institutions and put on teachers of physical culture additional tasks of modernization of the education system. The level of qualification of physical education teachers, unfortunately, does not fully provide solutions to the professional tasks that the modern education system puts before them, as practice shows.

The peculiarities of forming the readiness of future teachers of physical culture for professional self-realization in health-improvement activity are due to the fact that this process is not limited to mastering certain skills, skills and professionally important qualities. Professional self-realization of the future teachers of physical culture is connected with aspiration to become the best in the professional aspect connected with formation of a healthy way of life of schoolboys.

To select the means and methods of physical education that will improve the physical and psycho-emotional state of schoolchildren on the basis of the formation of positive life guides and choose the most optimal communication style allow the teacher of physical culture to know the individual, age, functional and psychological characteristics of students.

Consider the results of studies devoted to the study of the conditions for self-realization of the individual. Self-realization of personality is possible provided that a person realizes the necessity of her vital self-realization believes in her individual destiny and sees in this the highest meaning of her life, points out S. P. Zuyeva [1, p. 20]. One of the important conditions for self-realization of the individual is the person's realization of his integration into the world around him, his ability to harmonious and constructive interaction with other people and nature. Professional human activity is one of the necessary conditions for the development of the process of self-realization of the individual.

Professional activity, which is reflected in the human mind as a space for self-realization, can provide three aspects of self-realization:

psychological, socio-cultural and instrumental in the opinion of S. P. Zuyeva [1, p. 20].

Psychological aspect – acts as a recognition and expression of personal potentials in professional activity. Instrumental aspect – involves demand and use of potentials, resources, and experience in the form of knowledge, skills, abilities and abilities of a person.

Socio-cultural – manifested in the realization and fulfillment of individual mission for their professional activities in relation to other people, society and humanity. It is such a construct for improving health, is formed in the minds of future teachers of physical culture, contributes to their successful professional self-realization, in our opinion.

V. A. Lisovyy conducted an analysis of scientific sources and notes that professional self-realization refers to the totality of individual professional and personal qualities and characteristics of a specialist, as a result of which he reproduces himself in his multidimensional practical and professional activities [3, from. 91]. “Professional self-realization” is “the disclosure of qualities, capabilities, abilities and achievement of the maximum potential in professional activity” interprets the concept of V. A. Lisovyy [3, p. 91].

This interpretation of the concept of “professional self-realization” is original and appropriate, in our opinion.

Physical culture and health-improving activity is a social process, expressed in physical actions and health procedures that contribute to health promotion, mastering of physical culture, the formation of values that increase the effectiveness of labor and other social activities of a person, notes G. Yu. Kozina [3, p. 33].

The effectiveness of the physical culture and health activities of the school is ensured when the following pedagogical conditions are met:

1) changing the initial principles of the organization and management of the educational process;

2) continuous improvement of the professional competence of the pedagogical collective in mastering the methods and technologies of physical culture and recreation;

3) Development of cognitive needs and motivations of students for mastering knowledge on the basics of physical culture and healthy lifestyles;

4) the formation of value orientations for physical exercise exercises.

Thus, the success of using recreational facilities depends on the willingness of future teachers of physical culture to professional self-realization in this area. Strengthening and preserving health is one of the main tasks of the present and the future, since the country's future social and economic development, its defense capacity, standard of living, science and culture depends on how young the generation of our state is healthy and efficient.

References:

1. Zueva S. P. (2013) Samorealizatsiya cheloveka v professionalnoy deyatelnosti [*Self-realization of man in professional activities*]. Kontsept. Vol. 2 (18). Pp. 16-21. (in Russian).
2. Kozina G. Yu. (2007) Fizkulturno-ozdorovitel'naya deyatel'nost kak sotsialnyiy faktor formirovaniya zdorov'ya sovremennoy studencheskoy molodezhi [*Physical culture and recreational activities as a social factor in shaping the health of modern student youth*]. Dis. ... cand. of sociological sciences. Spec. 22.00.04 – Social structure, social institutions and processes. Penza. 183 p. (in Russian).
3. Lisovyy V. A. (2015) Do pytannya pro vyznachennya zmistu fenomena «profesiyna samorealizatsiya vykladacha vyshchoyi shkoly» [*To the question of determining the content of the phenomenon “professional self-realization of a teacher at a higher school”*]. Professional education: methodology, theory and technologies Vol. 1. Pp. 83-96. (in Ukrainian).

3. Фізкультурно-оздоровча та здоров'язбережувальна діяльність у закладах освіти

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК ОДНА З ОСНОВНИХ ФУНКЦІЙ СУЧАСНОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Безкопильний О. О.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,
Україна

Анотація. У статті акцентується увага на тому, що школі належить провідна роль у збереженні та зміцненні здоров'я підростаючого покоління. Автор акцентує увагу на тому, що здоров'язбережувальна діяльність є однією з найважливіших професійних функцій сучасного вчителя фізичної культури.

Актуальність. Інтенсивність навчального процесу наростає з кожним роком, що призводить до зростання розумового, психологічного та емоційного навантаження на організм учнівської молоді. Стан здоров'я школярів, з одного боку, та їх рухова активність, з іншого, викликають обґрунтоване занепокоєння фахівців у галузі освіти та охорони здоров'я. Соціально-економічні перетворення, що відбуваються в країні, та недостатня ефективність вітчизняної системи охорони здоров'я обумовлюють погіршення стану здоров'я і зростання захворюваності населення України, в тому числі дітей шкільного віку. Дані статистики свідчать про те, що, на жаль, майже 85% дітей шкільного віку мають незадовільний рівень здоров'я. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває розроблення і впровадження в освітній процес комплексу дій, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я учнів.

Виклад основного матеріалу. Аналіз наукової літератури свідчить про те, що науковці використовують різні дефініції поняття «здоров'я». Відповідно до сучасних уявлень, здоров'я розглядається як стан, процес і здібність. Так, за даними І. В. Шаповалової існує близько 300 визначень поняття «здоров'я людини» [3, с. 428]. Тому з

позицій сьогодення не існує загальноприйнятого трактування цього терміна. Нам імпонує визначення «здоров'я» як динамічного стану організму, який характеризується високим енергетичним потенціалом, оптимальними адаптаційними реакціями на зміни довкілля, що забезпечує гармонійний фізичний, психоемоційний та соціальний розвиток особистості, її активне довголіття, повноцінне життя, ефективну протидію захворюванням [3, с. 428].

Здоров'я дітей, їх соціально-психологічна адаптація, нормальний розвиток значною мірою залежить від середовища, в якому вони знаходиться. Для дітей шкільного віку таким середовищем є школа, оскільки вона займає більшу частину їх життя. Тому, одним з пріоритетних завдань школи повинно бути збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління. У сучасних умовах школа повинна не тільки навчати та виховувати підростаюче покоління, а й формувати, зміцнювати та зберезувати здоров'я суб'єктів освітнього процесу. Найважливішою умовою успішної діяльності вчителя фізичної культури у галузі здоров'язбереження є його компетентність в збереженні власного здоров'я і навчанні цьому підростаюче покоління. Нам імпонує думка М. І. Сентізової, яка розглядає здоров'язбережувальну діяльність, як одну з сучасних професійних функцій вчителя [2, с. 483]. В освітньому процесі з фізичного виховання в останні роки намітилася тенденція до розширення засобів і методів навчання і розвитку фізичних якостей. На сьогоднішній день розроблено програми з фізичної культури для різних класів загальноосвітніх навчальних закладів, які враховують вікові, статеві та індивідуальні особливості учнів.

Є.В. Козлова визначає поняття «здоров'язбережувальні технології» як сукупність прийомів, методів, форм навчання і підходів до освітнього процесу, що враховують індивідуальні особливості учасників освітнього процесу при регулюванні інтелектуального, емоційного та нервового навантаження під час засвоєння навчального матеріалу [1, с. 40].

Серед здоров'язбережувальних технологій, що застосовують в системі освіти, можна виділити декілька груп, в яких використовується різний підхід до охорони здоров'я: медико-гігієнічні технології; фізкультурно-оздоровчі технології; екологічні

здоров'язбережувальні технології; технології забезпечення безпеки життєдіяльності; здоров'язбережувальні освітні технології.

В основу здоров'язбережувальних технологій покладено різні підходи, спрямовані на зміцнення здоров'я: дотримання гігієнічних норм та вимог, збалансоване харчування, загартовування та різні фізкультурно-оздоровчі системи. З метою збереження та зміцнення здоров'я учнів деякі науковці пропонують використовувати: елементи йоги (В. У. Агеев, 2004), ушу (А. В. Гаськов, 2001), систематичні навантаження, спрямовані на розвиток витривалості (Т. Є. Виленська, 2006), загартування, самомасаж та психічну саморегуляцію (Н. В. Сєдих, 2006), колове тренування (С. Б. Шарманова, 2002) тощо.

Отже, аналіз наукової літератури та власний досвід дозволяє стверджувати про те, що для ефективного застосування в практиці роботи загальноосвітніх навчальних закладів необхідно систематизувати наявний в теорії і практиці досвід впровадження здоров'язбережувальних технологій. Головним виконавцем впровадження здоров'язбережувальних технологій в школі повинен бути вчитель фізичної культури, який володіє всією сукупністю форм, методів і засобів для збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління.

Література

1. Козлова Е. В. Здоровьесбережение в образовательном процессе вуза / Е. В. Козлова // Физическая культура и спорт в современном мире : проблемы и решения. – 2016. – № 1. – С. 38-44.
2. Сентизова М. И. Образовательная среда вуза как условие подготовки будущих учителей к здоровьесберегательной деятельности / М. И. Сентизова // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – 2008. – № 69. – С. 483-485.
3. Шаповалова І. В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до самовдосконалення та формування основ здорового способу життя: теоретичний аспект / І. В. Шаповалова // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – 2014. – Вип. 36. – С. 427-437.

СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ, ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Богатов А. О., Бурдюжа С. В.
Університет Ушинського, Одеса, Україна

Анотація. Розглянуті особливості занять спортивним туризмом в покращенні стану здоров'я людини.

Актуальність. Фізична культура та спорт приносять здоров'я, наснагу та силу тільки при умові, якщо себе оберігати від різного впливу шкідливих звичок, які погіршують здоров'я, ослаблюють організм. До числа шкідників здоров'я входять алкоголь, паління, наркотики. Немає більшої цінності, ніж здоров'я. І дійсно, чого варті наші плани, якщо не забезпечується головна умова повноцінного людського життя – здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад. Дуже важливо вміти правильно відпочивати – бути активними. Але розмова про здоров'я буде неповною якщо не розкрити згубного впливу на нього шкідливих звичок – паління і вживання алкоголю. Алкоголь – це отрута, яка здатна отруїти будь-яку живу істоту. Його руйнівні дії зафіксовано на всіх фізіологічних рівнях – від порушення кровообігу в капілярах до повної деградації особистості. Він пригнічує процеси, які протікають в головному мозку, гальмує формування рухових навичок. Алкоголь викликає дрібні крововиливи, закупорювання судин мозку. З розвитком алкоголізму приходить поступове утворення атрофованих ділянок мозку. В цей патологічний процес втягується вся нервова система, що веде до зниження інтелекту[4]. Отруйна дія алкоголю негативно впливає і на органи відчуття. Здатність до сприйняття різних подразнень різко падає, губиться нормальне смакове сприйняття, погіршується зір і слух, чутливість шкіри.

Численні дослідження вчених підтверджують: від батьків, які систематично, протягом 4-5 років до народження дитини, пиячили, народжуються розумово неповноцінні діти. Вони відстають від своїх ровесників розумово та фізично, пізніше починають ходити, скаржаться на головну біль, в них нерідко спостерігається втрата

свідомості. Алкоголізм батьків веде до небезпечних психічних захворювань їх нащадків. Якщо майбутня мати вживала довгий час алкоголь, дитина може народитись з цирозом печінки, пороком серця, глухонімою, та з іншими відхиленнями від норми[4].

Важливу роль у боротьбі з пияцтвом відіграє фізична культура. Потрібно, щоб більше людей, особливо молоді, відчували насолоду здорового активного відпочинку, який пов'язаний з різноманітними рухами на лоні природи, пізнали хвилюючу радість спортивної боротьби. Вміле використання сил природи (повітря, сонця, води) для загартування організму, гімнастика, ігри, різні види туризму, альпінізм – все це чудово зміцнює здоров'я, робить людину бадьорою, сильною, спритною і життєрадісною [1].

Паління – одна з найбільш небезпечних для здоров'я і в той же час найбільш розповсюджена шкідлива звичка. Тютюн і тютюновий дим містять більше 1200 шкідливих компонентів, багато з яких, попадаючи в організм, призводять не тільки до порушення функцій того чи іншого органу, але є причиною виникнення важких змін в організмі. Він всмоктується слизовою оболонкою рота, носа, гортані, трахеї, бронхів і легень. Попадаючи в кров, отрута швидко розноситься по всьому тілу, що викликає зміни нервової системи, серця, легень, печінки, органів травлення, ендокринних залоз тощо.

Відомо, що у дітей добре проявляється мотив наслідування. Моделлю їхніх дій і поведінки є батьки та інші дорослі. Чудовий педагог Макаренко підкреслив, що у вихованні дітей поведінка батьків є вирішальним фактором. При занятті спортивними видами туризму, успішні походи та сходження потребують доброї фізичної підготовки та високих морально-вольових якостей. Для цього необхідні постійні і наполегливі тренування, стабільний режим дня, відповідальне відношення до своїх обов'язків в навчанні, інакше на спорт просто не вистачить часу. У молоді, що займається спортивним туризмом дуже швидко зникає бажання вживати алкогольні напої, тютюн, і, тим більше, наркотичні засоби [2].

Спостереження протягом двох років за студентами та учнівською молоддю показали, що при активному зайнятті спортивним туризмом, стабільних тренуваннях практично всі перестають вживати наркотики (якщо вживали раніше), біля 90% кидають палити, вживають алкоголь дуже рідко і в невеликих кількостях, або не

вживають взагалі. Походи сприяють вихованню морально-вольової установки туристів на "неможливість" хвороби в подорожі, покращенню фізичної працездатності. Найбільше можливостей для виховання фізичних та морально-вольових якостей є у період канікул. За такий період учасники звикають нести важкий рюкзак, проходити значну відстань пішки. Під дією таких навантажень удосконалюється витривалість, важка фізична праця виконується з меншими затратами енергії, організм відновлюється швидше. Підвищується ефективність роботи серцево-судинної та дихальної системи, тому що збільшуються резерви серця та кисень більш ефективно використовується тканинами організму [3].

Ті, хто займається спортивним туризмом, на 30% менше хворіють ОРЗ. У них збільшуються резерви серця, тому кисень більш ефективно засвоюється тканинами організму, збільшується життєва ємність легень. Зменшується частота дихання.

Заняття спортивним туризмом помітно покращує стан психіки. Туристи значно менше схильні до депресії, тривожності та напруженого стану. Вони стають більш зібраними, впевненими в собі, терплячими до недоліків інших. Ці судження підтверджуються при опитуванні викладачів, батьків та друзів туристів.

Слід зазначити, що оздоровча роль спортивного туризму давно викликає інтерес вчених медиків. Однак, проблема оздоровчого впливу активних подорожей в порівнянні з іншими видами спорту до теперішнього часу вивчена недостатньо. Це обмежує застосування туризму як фактора лікування захворювань. Використання активних подорожей в якості профілактики різних захворювань повинно проводитись після консультації з спеціалістом фізкультурного диспансеру.

Література

1. Власов А. А., Нагорный А. Г. Туризм / А. А. Власов, А. Г. Нагорный // М. : Высшая школа, 1977. – 95 с.
2. Зорин И. А. Энциклопедия туризма / Зорин И. А., В.А.Квартальнов. – М. : Финансы и статистика, 2000. – 368 с.
3. Никишин Л. Ф., Коструб А.А. Туризм и здоровье /Л. Ф. Никишин, А. А. Коструб // К. : Здоровье, 1991. – 217с.
4. Плахтій П. Д. Фізіологія системи дихання / П. Д. Плахтій. – Кам'янець-Подільськ, 1996. – 116с.

ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ РОБОТИ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ

Дроздова К. В.

Університет Ушинського, Одеса, Україна

Анотація. У статті охарактеризовані сучасні проблеми стану фізкультурно-оздоровчої та здоров'язбережувальної роботи в загальноосвітній школі.

Ключові слова: оздоровчі технології, загальноосвітня школа, школяри.

Актуальність. У складних умовах прогресивних перетворень в нашій країні у всіх областях важлива роль належить освіті – загальній і професійній. Одним з найважливіших чинників прогресу є модернізація освіти, високий професіоналізм та здоровий спосіб життя людей. Фізичне виховання та спорт передбачають формування основ фізичної та духовної культури особистості, створення системи цінностей реалізуються в здоровому способі життя. Проблема розвитку фізичного виховання та спорту особливо актуальна останнім часом у зв'язку з зниженням загального рівня здоров'я населення, що ставили під загрозу для національної безпеки нашої країни.

Виклад основного матеріалу. У забезпеченні успішності модернізації освіти, професіоналізації учнівської молоді, формування здорового способу життя найважливіша роль належить фізичному вихованню та спорту, що охоплює широку сферу життєдіяльності людини. Різні види спорту, освіта, праця, побут, дозвілля, відпочинок, лікування залучають всі категорії людей, як здорових, так і хворих, які потребують зміцнення здоров'я, фізичної та соціальної реабілітації та адаптації [5].

Слід зазначити, що фізична культура учнів на етапі загальної освіти має важливе значення, забезпечуючи розвиток фізичних, інтелектуальних здібностей і моральних якостей, підвищення фізичної працездатності, психофізичної підготовки школярів до служби в ЗС України [2; 4].

Фізична підготовка підростаючого покоління в українських загальноосвітніх школах набуває принципово важливе значення – вона не тільки забезпечує фізичний розвиток і зміцнення молодого організму, але і сприяє формуванню навичок здорового способу

життя, створення бази загальної фізичної працездатності і волі. За багато років в загальній освіті склалася система фізичної культури і спорту, що є складовою частиною сучасного (в частині військово-патріотичного) виховання школярів [3].

Незважаючи на складну соціально-економічну ситуацію в країні, зростаючий дефіцит фінансування освіти, фізична культура залишається предметом шкільного навчального плану.

Збереження та зміцнення здоров'я учнів, формування у них потреби у фізичному вдосконаленні й здоровому способі життя є одним з основних завдань освітніх установ щодо вирішення проблеми здоров'язбережувального фактора школярів. Освітні установи самостійно з урахуванням місцевих умов та інтересів учнів визначають форми занять фізичної культури та засоби фізичного виховання. Велике значення в поліпшенні здоров'я школярів мають рекреативні форми фізичної культури, які враховують індивідуальні інтереси, схильності та потреби учнів. В загальноосвітньому навчальному закладі до рекреативних форм фізичної культури відносяться: фізкультурні хвилини під час уроків (особливо необхідні в початковій школі); рухливі ігри на подовжених перервах; щоденні фізкультурні заняття в групах продовженого дня; спортивні секції та гуртки.

Разом з тим слід зазначити, що в останні роки в Україні намітилася тенденція погіршення стану здоров'я дітей і підлітків, що навчаються в освітніх установах. Уже під час вступу до школи у багатьох першокласників спостерігаються відхилення в стані здоров'я, фізичному розвитку і підготовленості, зниження опірності несприятливим факторам, вони погано адаптуються до шкільного життя, навчальної діяльності. За час навчання в школі кількість зростає відхилень в опорно-руховому апараті, морфофункціональних системах організму учнів, досягаючи загрозливих розмірів [1; 4]. Все це відбивається на поведінці учнів, їхньому ставленні до навчання, на цільових установках, життєвої позиції, призводить до появленню шкідливих звичок.

Дані медичних оглядів свідчать про те, що за період навчання в школі здоров'я дітей погіршується в 4-5 разів. Серед причин, що впливають на погіршення здоров'я учнів, 21 % складають фактори внутрішньошкільного середовища: перевантаженість класів великою

кількістю учнів; недостатня освітленість навчальних місць; перевантаженість основними і додатковими заняттями; неблагополуччя психологічного клімату шкільних колективів, інтенсифікація освіти натлі погіршення соціально-економічної та екологічної обстановки.

Невирішеними залишаються такі проблеми в розвитку дитячо-юнацького спорту в системі загальної освіти: відсутність достатньої кількості навчальних і спортивних споруд; дефіцит спортивного інвентарю; дефіцит спортивного обладнання та спортивної форми.

В останні роки з'явилися нові проблеми, пов'язані з припиненням фінансування позашкільної та позанавчальної спортивної програм з державного та профспілкового бюджетів, різким підвищенням орендної плати за користування спортивними спорудами. Тому календар спортивних позашкільних заходів суттєво скоротився.

За останні роки система методичного та наукового забезпечення фізичної культури і спорту школярів стала відставати від сучасних потреб і фізичної підготовки. Інформація про негативні явища в офіційних документах, засобах масової інформації представлена досить широко, що переконливо свідчить про необхідність прийняття владними структурами і всіма зацікавленими сторонами кардинальних заходів по збереженню фізичного і морального здоров'я нації, підготовці покоління, здатного до прогресивних перетворень в суспільстві, до високопродуктивної праці в соціально значущих видах діяльності.

З урахуванням реального стану фізичного здоров'я та підготовки школярів як майбутніх захисників Вітчизни, органами освіти в центрі та на місцях необхідно вжити заходи щодо вирішення зазначених проблем.

Література

1. Джуринський П. Б. Фізична реабілітація дітей зі сколіотичними вадами хребта в системі навчально-оздоровчої роботи школи-інтернату : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.03 «Корекційна педагогіка» / Петро Борисович Джуринський. – Одеса, 2003. – 252 с.
2. Дубогай О.Д Моніторинг оздоровчо-виховного процесу молодших школярів / О. Дубогай, Є. Почечуєва // Четвертий міжнар. наук. конгрес [«Олімпійський спорт і спорт для всіх : проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації»]. – К., 2000. – С.365.

3. Лянной Ю.О. Стан респіраторної захворюваності дітей дошкільного віку з ортопедичною патологією / Ю.О. Лянной // Збірник наукових праць Волинського національного університету імені Л. Українки «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві». – 2011. – № 1. – С. 61-65.
4. Подгорна В.В. Оцінка стану психомоторної функції школярів 9-10 років у динаміці навчального процесу : Південний науковий центр НАПН України, 2012. – №4. – С. 135-138.
5. Шевцов А.Г. Освітні основи реабілітології : монографія / А.Г. Шевцов.– К. : МПЛеся, 2009.– 483 с.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ

Єфремова М. М.

Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

Анотація. Стаття присвячена одній з найбільш гострих і важливих проблем сучасної освіти – збереженню та зміцненню здоров'я школярів. Наведено авторське трактування поняття «здоров'язбережувальне освітнє середовище».

Вступ. Збереження і зміцнення здоров'я дітей та підлітків є найважливішою проблемою, так як діти визначають майбутнє країни і складають 14 % її населення, а рішення даної проблеми забезпечує збереження генофонду нації, підвищення наукового і економічного потенціалу суспільства. Школярі та підлітки – найбільш чутлива до впливу негативних факторів вікова група. І якщо на початкових етапах розвитку здоров'язбережувальної педагогіки інтерес до проблеми в більшій мірі проявлявся з боку вузьких фахівців, то в даний час ініціатива збереження здоров'я належить системі освіти[1].

Метою нашої роботи стало характеристика та осмислення основних позицій формування здоров'язбережувального освітнього середовища в загальноосвітній школі. Проблема вивчення середовища, що оточує людину протягом усього його життя, має важливе значення, оскільки це оточення виступає як один з факторів, що визначають його розвиток. Поняття «середовище» є предметом вивчення багатьох наук – філософії, соціології, антропології, психології, педагогіки та ін.

Педагогічна категорія «освітнє середовище» не має в науці чіткого і однозначного визначення. Дослідник В. А. Ясвін вважає, що під освітнім середовищем розуміється система впливів і умов формування особистості по заданому зразку, а також можливостей для її розвитку, що містяться в соціальному і просторово-предметному оточенні [2]. Розвиваючи це твердження, він вказує, що освітнє середовище може виступити в ролі соціального споживача, нічого не віддаючи суспільству, в інших – воно само виробляє той чи інший соціально значимий продукт, поширює його, надаючи таким чином вплив на середовище проживання. Таким соціально значущим продуктом можуть бути не тільки освічені люди, але і власне інтелектуальні та матеріальні цінності: комп'ютерні програми, громадські ініціативи, художні та інші твори і т. і. Однак, основний продукт освітнього середовища – це соціально активні люди, які прагнуть творчо змінювати своє середовище мешкання відповідно до тих ціннісних орієнтирів, які вони засвоїли в своєму освітньому середовищі [2].

З опорою на положення філософії і соціології Н. Б. Крилова розуміє освітнє середовище як частину соціокультурного простору, де взаємодіють різні освітні процеси і їх складові, та де дитина включається в культурні зв'язки з суспільством, набуває досвід самостійної культурної діяльності [3].

Розвиваючи цю точку зору, Н. А. Спічко характеризує освітнє середовище як «сукупність психологічного, соціального і просторово предметного чинників, куди входять також матеріальний фактор і міжособистісні відносини» [4]. При цьому автор відзначає, що всі фактори взаємопов'язані, вони доповнюють, збагачують один одного і впливають на кожного суб'єкта освітнього середовища.

З чисто педагогічної точки зору розглядає дане поняття Г. Ю. Беляєв, який під освітнім середовищем розуміє «навчально-виховне середовище конкретного освітнього закладу, моделюючи педагогічну діяльність педагогів-предметників та управлінського персоналу установи» [5].

Однак в більшості сучасних досліджень (В. І. Панов, С. В. Тарасов, В. А. Ясвін і ін.) освітнє середовище трактується з позиції взаємодії особистості з навколишнім середовищем, яка представлена сукупністю різних умов: сукупністю соціальних,

культурних, а також спеціально організованих психолого-педагогічних умов, в результаті взаємодії яких з індивідом відбувається становлення особистості [6]; системою впливів і умов формування особистості по заданому зразку, а також можливостей для її розвитку, що містяться в соціальному і просторово предметному оточенні [2]; системою впливів і умов, які створюють можливість для розкриття інтересів і здібностей, творчого потенціалу, що забезпечують задоволення потреб учня, використання освітніх технологій у відповідності з віковими особливостями учнів [7].

Автори не приділяють увагу сучасній ситуації зі станом здоров'я дітей, не висувають загрозу отримання «хворого покоління» на перший план серед проблем освітнього середовища. Вважаємо, що до вимог до освітнього середовища необхідно додати також продукування особистості з міцним фізичним та психічним здоров'ям. З цих позицій вирішення проблеми здоров'я учнів не може бути досягнуто без виховання у них культури здоров'я, без компетентної експертизи самого освітнього процесу, навчальних програм, методики викладання, організації батьківського оздоровчого всеобучу та т. і. Тобто мова йде в кінцевому підсумку про формування такого освітнього середовища, яке б сприяло максимально повній самореалізації особистості учня [8].

Таким чином, переставляються пріоритети в сучасній проблематиці «здоров'язбережувального освітнього середовища»: не методи виховання і освіти повинні бути мінімізовані щодо їх небезпеки для здоров'я (принципи колективної безпеки), а функціональний стан систем, які забезпечують здоров'я, має бути оптимізовано під той обсяг навчальних навантажень, який необхідний для досягнення адекватної успішності (принципи індивідуальної безпеки) [7].

Аналіз робіт фахівців з досліджуваної проблематики дозволив зробити спробу авторського трактування здоров'язбережувального освітнього середовища стосовно загальноосвітньої школи. Здоров'язбережувальне освітнє середовище – це педагогічно організована система умов, впливів і можливостей для зміцнення та збереження психічного та фізичного здоров'я учнів, трансформації цих умов в життєві цінності, що забезпечує активну позицію учнів в

освітньому процесі, обумовлює їх особистісний розвиток і саморозвиток.

Література

1. Ясвин В. А. Тренинг педагогического взаимодействия в творческой образовательной среде / В. А. Ясвин; под ред. В. И. Панова. – М. : Молодая гвардия, 1997. – 176 с.
2. Крылова Н. Б. Культурология образования / Н.Б. Крылова. – М. : Народное образование, 2000.
3. Спичко Н. А. Образовательная среда в обучении иностранным языкам /Н. А. Спичко // Иностранные языки в школе. – 2004. – № 5. – С. 44-48.
4. Беляев Г. Ю. Педагогическая характеристика образовательной среды в различных типах образовательных учреждений: дис. канд. пед. наук / Г. Ю. Беляев. – М., 2000. – 157 с.
5. Тарасов С.В. Образовательная среда и развитие школьника / С. В. Тарасов. – СПб.: ЛОИРО, 2003. – 139 с.(с.4).
6. Осипова Т.А. Социально-личностное самоопределение учащихся в условиях художественно-эстетической среды: дис.канд. пед. наук / Т. А. Осипова. – Тюмень, 2006. – 188 с. (с.85).
7. Вайнер Е. Н. Освітнє середовище і здоров'я учнів // Валеологія. – 2003. – № 2. – С. 35-39.

ВПЛИВ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Лаговська Н. Г., Цапенко Л. М.

Одеська національна академія харчових технологій, Україна

Анотація. У статті наведена інформація про проблеми у стані здоров'я студентської молоді та наведені дані про позитивний вплив самостійних занять при вирішенні цієї проблеми.

Актуальність. Інтенсифікація навчального процесу у вищих навчальних закладах, збільшення психічних навантажень у сполученні з неправильно організованим режимом дня можуть суттєво позначитися на здоров'ї студентів і призвести до різноманітних захворювань. Тому актуальним питанням сьогодення є впровадження в повсякденне життя студентів фізичної культури та спорту.

За численними науковими даними останнім часом в Україні спостерігається стійке погіршення стану населення і, зокрема,

студентської молоді, у якої не сформована потреба піклуватися про власне здоров'я.

Загальновідомо, що тривала знижена рухова активність призводить до виражених і стійких порушень, які поступово стають незворотними і викликають найбільш розповсюджені хвороби сьогодення: атеросклероз, ішемічну хворобу серця, гіпертонічну хворобу, порушення постави з ураженням кістково-м'язового апарату; сприяють розвитку інфаркту міокарда.

Науковці єдині в тому, що для поліпшення фізичного стану студентів необхідно підвищити їх рухову активність. А це, враховуючи реальні соціальні та економічні умови в Україні, можна зробити, в значній мірі, за рахунок самостійних занять фізичною культурою. Систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність, сприяють підвищенню успішності студентів (В. А. Друзь, 2002; О. С. Куц, 1995; А. В. Магльований, 1993). Крім того, фізичне виховання відіграє важливу роль у профілактиці захворювань, збереженні і зміцненні здоров'я студентів, збільшенні тривалості життя, підвищенні працездатності, формування професійно-важливих якостей особистості, організації повноцінного дозвілля, боротьбі зі шкідливими звичками, а також створює умови пізнання власних можливостей і забезпечує оптимальні обсяги рухової активності. (Г. Л. Апанасенко, 2011; Р. А. Белов, 1988 та ін.).

Організацію самостійних занять студентів слід спрямувати на те, щоб вони бажали самостійно фізично розвиватися, знали, як це робити, вміли правильно підбирати і виконувати фізичні вправи, самостійно контролювати і корегувати свою фізичну підготовленість. Технологія підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами, як вважає Є.О. Котов, передбачає ієрархічну послідовність і взаємозв'язок основних етапів і похідних до них: виховання позитивного ставлення, інтересу та мотивації студентів до занять фізичними вправами; формування системи науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для таких самостійних занять; формування умінь і навичок, необхідних для правильного їх проведення; залучення студентів до систематичних самостійних занять фізичними вправами; володіння різними видами

самоконтролю (контроль навантаження за пульсом, за частотою дихання, за самопочуттям, за часом тощо).

Формування умінь і навичок для самостійних занять фізичними вправами передбачає вирішення таких взаємопов'язаних завдань: оцінка вихідного стану фізичного розвитку і здоров'я на підставі об'єктивних і суб'єктивних показників; актуалізація особистості, усвідомлення потреби бути здоровим; стабілізація мотивації до систематичних занять фізичними вправами; формування "Я-образу" (бажаного рівня фізичної підготовленості), вибору адекватних засобів фізичного виховання й оздоровлення; розробку змісту програми самостійних фізкультурно-оздоровчих занять; здійснення самоконтролю в процесі систематичних занять фізичними вправами; підсумковий контроль за результатами реалізації програми самостійних занять фізичними вправами.

Отже, викладачам слід забезпечити надання певних знань, умінь, переконань, формування мотивів тощо, а молоді – впровадити у повсякденне життя самостійні заняття фізичними вправами, як найдійовіший засіб у профілактиці захворювань, збереженні та зміцненні здоров'я, покращенні фізичної та розумової працездатності.

Література

1. Друзь В. А. Стресс и пути его преодоления в системе профессиональной подготовки / В. А. Друзь // Право і безпека. – 2002. – № 3. – С. 153-156.
2. Куц О. С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю : Монографія / О. С. Куц. – К. : Континент – ПРИМ. 1995. – 270 с.
3. Магльований Г. Б. Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління / Г. Б. Магльований, А. В. Сафронова, Г. Д. Галайтатий, Л. А. Белова. – Львів: Львівська політехніка, 1997. – 126 с.
4. Апанасенко Г. Л. Индивидуальное здоровье: теория и практика. Введение в теорию индивидуального здоровья. – Киев : Медкнига, 2011. – 108 с.
5. Белов Р. А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой / Р. А. Белов. – Киев; 1988. – С.24-28.
6. Котов Є. О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами : Автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Є. О. Котов; Харк. держ. акад. фіз. культури. – Харків, 2003. – 20 с.

АНАЛІЗ ФАКТОРІВ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Майлатова М. С., Дроздова К. В.

Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

Анотація. В роботі виявлено фактори, що впливають на здоров'я студентської молоді, обґрунтовано позитивний вплив фізичної культури і спорту на його зміцнення.

На даний час все більш актуальною стає проблема визначення оптимальної обсягу фізичного навантаження і раціонального режиму праці, навчання й відпочинку студентів. Вчені в галузі вивчення проблем здорового способу життя приділяють велику увагу питанням формування позитивної мотивації студента на ведення здорового способу життя, підвищення фізичної активності. Більше половини практично здорових студентів знаходяться в так званому «третьому стані» – це перебування між здоровою і хворобливим станом [1].

Основними чинниками здоров'я являються наступні: свідомість, рух, харчування. Студентам необхідна достатня норма рухової активності, якісне харчування і повноцінний відпочинок для накопичення структурної енергії, необхідної для життєдіяльності і для протистояння стресу. У міру дорослішання, людина практично перестає стежити за розпорядком дня. Надалі відбувається часткове чи повне недотримання режиму, особливо під час студентства. Найбільш поширеними факторами, що негативно впливають на здоров'я студента, є: нервово-психічні перенапруження, перевтоми, недостатня рухова активність, неправильна постава, порушення режиму і культури харчування, куріння, вживання алкоголю, та інші шкідливі звички. М'язова діяльність справляє інтегруючий лікувально-профілактичний та оздоровчий вплив, а рухова активність у межах, що відповідають функціональним можливостям організму, є засобом підвищення його життєздатності [3].

А. М. Амосов підкреслював, що «закон тренування» є самим універсальним з усіх біологічних законів. Оптимальне фізичне навантаження корисне завжди, а виключення – надмірні тренувальні навантаження спортсменів. Ефект занять фізичними вправами призводить до збільшення рухових можливостей студентів, досягненню нового, більш високого рівня життєдіяльності, підвищенню рівня підготовленості організму [4]. Найбільш

виражений оздоровчий ефект відбувається в результаті використання різнобічних і різноспрямованих тренувань. Недолік рухової активності призводить до ослаблення та атрофії м'язів, які не в стані, в зв'язку з цим, виконувати роль генераторів енергії. В умовах рухової недостатності відбувається ослаблення процесів обміну речовин і енергії, що веде до зниження можливостей організму, прискореного розвитку старіння, погіршення показників адаптації до фізичних навантажень і переносимості їх впливу і як наслідок, нездатність до навчання, а це, як відомо, основна функція студента. Студенти під час навчання можуть стикатися з проблемами: одноманітна втомлива робота може призвести до «функціонального перекосу», коли відбувається перевантаження одних м'язів і функціональних систем організму і недовантаження інших [2].

Таким чином можна зробити висновок, що кожному студенту необхідно піклується про власне здоров'я, систематично підвищувати рівень опірності організму. Необхідно знати як позитивні, так і негативні фактори, що впливають на здоров'я людей.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Медична валеологія – К. : Здоров'я, 2008.
2. Брехман И. И. Наука та здоров'я. – 2-е ізд. доп., перероб. – М. : Фізкультура та спорт, 2000.
3. Булич Е. Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології / Е. Г. Булич, І. В. – К : Кит, 2007.
4. Амосов А. М. Життєдіяльність та рухова активність студентів – Житомир : Вид-во Рута, 2009.

ШКОЛЬНОЕ КРАЕВЕДЕНИЕ

Петров Е. П.

Университет Ушинского, г. Одесса, Украина

Аннотация. Сущность школьного краеведения заключается во всестороннем изучении учащимися в учебно-воспитательных целях определенной территории своего края по разным источникам и главным образом на основе непосредственных наблюдений под руководством учителя.

В понятие «краеведение» вносилось различное содержание. В 20-х годах XX в. оно рассматривалось как метод синтетического изучения какой-либо определенной, выделяемой по

административным, политическим или хозяйственным признакам относительно небольшой территории. В 30-х годах краеведение определялось как «общественное движение, объединяющее местное трудовое население, активно участвующее в соцстроительстве всего края на основе всестороннего его изучения». Были также высказывания о нем как об особой науке, предмете преподавания.

Краеведением занимаются историки, естествоиспытатели, специалисты языка и литературы, архитекторы, работники искусств. Поэтому «краеведение может быть различное: историческое, естественно-историческое и т. п. вплоть до археологического».

Говоря о краеведении, чаще всего понимают его именно как краеведение географическое, в задачу которого входит всестороннее, синтезированное изучение родного края. В краеведении, так же как и в географии, предметом изучения является местность, территория. Сам термин «краеведение» означает, что изучается территория, определяемая понятием «родной край». Исходя из задач краеведение необходимо различать по формам его организации. В процессе развития сложилось государственное, школьное и общественное краеведение.

В государственном краеведении изучение края находится в ведении исполкомов Советов депутатов трудящихся, краеведческих музеев и исследовательских учреждений. В школьном краеведении главная роль в изучении принадлежит учащимся под руководством учителя. Изучением края может заниматься и местное население, а также туристы, организуемые на эту полезную деятельность профсоюзными организациями домами культуры, клубами; в последнем случае краеведение называют общественным. Сущность школьного краеведения заключается во всестороннем изучении учащимися в учебно-воспитательных целях определенной территории своего края по разным источникам и главным образом на основе непосредственных наблюдений под руководством учителя.

Школьное краеведение отличается от общественного тем, что оно осуществляется только учащимися и развивается в соответствии с учебными и воспитательными задачами школы. Одно из условий школьного краеведения – руководящее участие в нем учителя. Исходя из программы, состава учащихся класса и местных возможностей, он определяет объекты для исследования, виды и

методы работы, организует на изучение края учащихся и руководит их работой. Поэтому успешные результаты школьного краеведения во многом зависят от того, в какой степени учитель сам краевед и как он сумеет заинтересовать своих учеников. Учитель должен хорошо знать край, систематически его изучать и владеть знаниями краеведческой работы со школьниками. Самому учителю краеведение также приносит большую пользу. Занимаясь краеведческой работой с детьми, он обогащается знаниями, улучшается и его педагогическое мастерство; он знакомится ближе с населением, с родителями своих учеников, изучает работу местных организаций и предприятий, тем самым повышается его роль в хозяйственном и культурном строительстве родного города, села.

В процессе краеведческой работы учащиеся самостоятельно усваивают учебный материал и приобретают навыки, необходимые в жизни, готовятся к практической деятельности и расширяют общеобразовательные знания. В школьном краеведении следует всегда иметь в виду его учебную ценность. В связи с этим выделяют учебное краеведение, его содержание и характер определяются учебной программой, и внепрограммное краеведение, задачи и содержание которого строятся в соответствии с планом воспитательной работы школы. Работы, связанные с учебным краеведением, проводятся в классе и вне класса, например на географической площадке или во время учебной экскурсии. Но в них обязательно участие школьников всего класса. Во внепрограммном краеведении школьники принимают участие на добровольных началах. Это туристские походы по своему краю, школьные экспедиции и пр.

Организация и отношение к учебной программе этих двух видов школьного краеведения различны но, тем не менее, они друг с другом очень связаны, так как при изучении родного края для комплексного его описания в образовательных целях в процессе программной экскурсии и во время туристского похода происходит сбор краеведческого материала, проводятся всевозможные работы по наблюдению местных явлений и объектов и т. д. Общим является также обязательное руководство учителя всей работой.

Учебное краеведение преследует две задачи: одна из них – всестороннее изучение своей местности и накопление краеведческого

материала, другая – использование этого материала в преподавании. Они друг с другом очень связаны: решение первой открывает путь второй. Обязательное использование в преподавании приобретенных краеведческих знаний – главное назначение школьного краеведения.

Осуществление краеведческого принципа в преподавании помогает связать теоретические знания, приобретаемые в стенах школы, с практическим применением, например: метеорологические наблюдения для сельского хозяйства, наблюдение за режимом реки для безопасности переправ, сбор полезных дикорастущих растений для хозяйственных организаций и т. д.

На краеведческом принципе должны строиться обычные уроки, тогда как многие учителя краеведение связывают с организацией походов и кружковой работой по изучению края. Это происходит оттого, что практически в школе бывает легче заинтересовать учащихся однократным краеведческим походом, чем наладить систематическое изучение края. От учителя требуется меньше усилий для организации похода, чем на постановку всего преподавания предмета на краеведческой основе. В этом и кроется одна из причин того, что внеклассное краеведение получало более широкое распространение, а его связь с учебными занятиями была недостаточной. При правильной организации краеведения в школе должен обеспечиваться тесный контакт учебных занятий со всей краеведческой работой. Краеведение способствует соединению обучения и воспитания в единый процесс. Краеведческие походы и экскурсии помогают учителю лучше узнать своих воспитанников, так как возникает непринужденное общение учителя и учащихся, благодаря которому познаются моральные качества и духовный мир школьников. Занимаясь краеведением, учащиеся развивают индивидуальные склонности и способности. При наблюдении за трудом рабочих и служащих разнообразных профессий формируется интерес к профессиям. Важна также и психологическая подготовка школьников к общественно полезному труду.

Велико значение школьного краеведения и охрана природы. В процессе краеведения могут быть учтены все ценные природные объекты, исторические памятники и места отдыха. А это, собственно, первое условие для осуществления непосредственной работы по охране природы и рациональному использованию ее богатств.

Школьники-краеведы много могут сделать и для воспитания бережного отношения к «зеленому другу» и жителей городов. В работу по изучению своего микрорайона города должна быть включена и охрана городских насаждений.

Краеведение создает условия для работ исследовательского характера, что очень помогает развитию творческой инициативы и целенаправленному использованию энергии школьников. Большие возможности у краеведения для эстетического воспитания. Наблюдения многих природных явлений вызывают у школьников любознательность и желание больше вникать в тайны природы. Краеведение помогает видеть красоту природы, находить прекрасное в народном творчестве, с чем навсегда свяжутся незабываемые образы родного края.

Литература

1. Баранский Н. Н. Методика преподавания экономической географии, гл. «О школьном краеведении». М., Учпедгиз, 1960.
2. Барков А. С. О научном краеведении. Еще о научном краеведении Статьи в сборнике «Вопросы методики и истории географии». М. : Изд-во АПН РСФСР, 1961.
3. Иванов П. В. Педагогические основы школьного краеведения. Петрозаводск, 1966.
4. Ефремов Ю. К. Краеведение и география. В кн. : «Советская география». М. : Географгиз, 1960.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ УСТОЙЧИВОСТЬ К УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Петров Е. П., Кизыма А. В.

Университет Ушинского, г. Одесса, Украина

Аннотация. Систематические занятия физическими упражнениями в условиях напряженной учебной деятельности снимают нервно-психические напряжения, а систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма при напряженной учебной работе.

Основное средство физической культуры – физические упражнения. Существует физиологическая классификация упражнений, в которой вся многообразная мышечная деятельность

об'єдінена в окремі групи вправ по фізіологічним ознакам. Стійкість організму до несприятливим факторам залежить від вроджених і придбаних властивостей. Вона дуже рухлива і піддається тренуванню як засобами м'язових навантажень, так і різними зовнішніми впливами (температурними коливаннями, недостатком або надлишком кисню, вуглекислого газу). Відомо, наприклад, що фізична тренування шляхом удосконалення фізіологічних механізмів підвищує стійкість до перегрівання, переохолодження, гіпоксії, впливу деяких токсичних речовин, знижує захворюваність і підвищує працездатність. У людей, які систематично і активно займаються фізичними вправами і туризмом, підвищується психічна, умовна і емоційна стійкість при виконанні напруженої умовної або фізичної діяльності.

До числа основних фізичних (або рухових) властивостей, забезпечують високий рівень фізичної працездатності людини, відносять силу, швидкість і витривалість, які проявляються в певних співвідношеннях в залежності від умов виконання тієї або іншої рухової діяльності, її характеру, специфіки, тривалості, потужності і інтенсивності. До згаданих фізичних властивостей слід додати гнучкість і ловкість, які в багатьох визначають успішність виконання деяких видів фізичних вправ. Велика група фізичних вправ виконується в строго постійних (стандартних) умовах як на тренуваннях, так і на змаганнях; рухові акти при цьому виробляються в певній послідовності. В межах певної стандартності рухів і умов їх виконання удосконалюється виконання конкретних рухів з проявом сили, швидкості, витривалості, високої концентрації при їх виконанні.

Є також велика група фізичних вправ, особливістю яких є нестандартність, непостійність умов їх виконання в змінюючійся ситуації, що вимагає миттєвої рухової реакції (диноборства, спортивні ігри).

Дві великі групи фізичних вправ, пов'язані з стандартністю або нестандартністю рухів, в свою чергу,

делятся на упражнения (движения) циклического характера (ходьба, бег, плавание, гребля, передвижения на коньках, лыжах, велосипеде и т.п.) и упражнения ациклического характера (упражнения без обязательной слитной повторяемости определенных циклов, имеющих четко выраженные начало и завершение движения: прыжки, метания, гимнастические и акробатические элементы, поднятие тяжестей). Общее для движений циклического характера состоит в том, что все они представляют работу постоянной и переменной мощности с различной продолжительностью.

Многообразный характер движений не всегда позволяет точно определить мощность выполненной работы (т. е. количество работы в единицу времени, связанное с силой мышечных сокращений, их частотой и амплитудой), в таких случаях используется термин "интенсивность". Предельная продолжительность работы зависит от ее мощности, интенсивности и объема, а характер выполнения работы связан с процессом утомления в организме. Если мощность работы велика, то длительность ее мала вследствие быстро наступающего утомления, и наоборот. При работе циклического характера спортивные физиологи различают зону максимальной мощности (продолжительность работы не превышает 20-30 с, причем утомление и снижение работоспособности большей частью наступает уже через 10-15с); субмаксимальной (от 20-30 с до 3-5 мин); большой (от 3-5 до 30-50 мин) и умеренной (продолжительность 50 мин и более).

Ациклические движения не обладают слитной повторяемостью циклов и представляют собою стереотипно следующие фазы движений с четким завершением. Чтобы выполнить их, необходимо проявить силу, быстроту, высокую координацию движений (движения силового и скоростно-силового характера). Успешность выполнения этих упражнений связана с проявлением либо максимальной силы, либо скорости, либо сочетания того и другого и зависит от необходимого уровня функциональной готовности систем организма в целом.

К средствам физической культуры относятся не только физические упражнения, но и оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода), гигиенические факторы (режим труда, сна, питания, санитарно-гигиенические условия). Использование оздоровительных сил природы способствует укреплению и

активизации защитных сил организма, стимулирует обмен веществ и деятельность физиологических систем и отдельных органов. Чтобы повысить уровень физической и умственной работоспособности, необходимо бывать на свежем воздухе, отказаться от вредных привычек, проявлять двигательную активность, заниматься закаливанием.

Систематические занятия физическими упражнениями в условиях напряженной учебной деятельности снимают нервно-психические напряжения, а систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма при напряженной учебной работе.

ШЛЯХ ВІД ХВОРОБ ЧИ ШЛЯХ ДО ЗДОРОВ'Я?

Міхеєнко О.І.

Сумський державний педагогічний університет
ім. А.С.Макаренка, Україна

Домінування споживацьких стандартів нав'язує суспільству моделі економічної і соціальної поведінки, які все більше суперечать природним законам життєдіяльності людини, внаслідок чого успіх досягається ціною власного здоров'я. Гострота і глобальність кризи, яку нині переживає світ, значною мірою зумовлені деформацією цінностей.

Сучасний період людської історії відзначається якісно новими процесами, пов'язаними з переосмисленням багатьох екзистенціальних цінностей, передусім цінностей життя та здоров'я. І хоча у розвинених країнах престиж здоров'я постійно зростає, проте для більшості людей здоров'я залишається переважно ресурсом, засобом, необхідним для досягнення матеріального благополуччя, успішної професійної кар'єри, влаштування особистого життя тощо.

У суспільній свідомості сформувалися уявлення про хворобу як про певний патологічний процес, що безпосередньо чи опосередковано впливає і визначає соціальний статус індивіда. Захворювання певною мірою виявляється обмежувальним чинником в активності людини щодо реалізації життєвих настанов і завдань, негативно впливає на зв'язки із середовищем, соціальним оточенням тощо, а отже, погіршує соціальний статус хворого. З цієї причини проблема хвороби завжди перебувала в центрі зусиль теоретичної і

практичної медицини, і саме тому очолювана медициною система охорони здоров'я провідним шляхом свого розвитку обрала науку про хвороби. Водночас, наука про здоров'я протягом тривалого часу залишалася на периферії уваги як широкої громадськості, так і науковців.

Однак історичний досвід і сучасна практика доводять хибність такої стратегії і свідчать, що шлях розробки вчення про хвороби не може бути ефективним напрямом вирішення проблеми здоров'я [3; 4]. З'ясування загальних коренів у багатьох, здавалося б зовсім різних, захворювань (наприклад, серцево-судинних хвороб, діабету, злоякісних пухлин) ставить під сумнів стратегію боротьби з хворобами. Водночас зростає значення іншого принципу, який практично не береться до уваги в сучасній системі охорони здоров'я – принцип стимуляції захисних сил організму, які забезпечують резерви його життєдіяльності, якість біологічної організації функцій людини. Цей принцип обґрунтовує стратегію досягнення здоров'я, яка полягає не у боротьбі з конкретними хворобами, а в розширенні спектру захисних можливостей організму, зміцненні його функціонального потенціалу і нівелюванні самої можливості появи патології [1; 2].

Запропонований напрямок вже давно випробуваний світовою практикою. Було переконливо продемонстровано, що стосовно профілактики можливості медицини в п'ять-шість разів поступаються за ефективністю факторам здорового способу життя, а сумарний негативний вплив неблагополучної спадковості і несприятливої екології – в два рази. Більше того, здоровий спосіб життя значно нівелює ризик захворюваності спричинений дією несприятливих чинників спадковості та екології [5].

Поглиблення знань про сутність біологічних процесів змінює традиційні погляди на поняття “здоров'я” і “хвороби”, сприяючи формуванню більш повного уявлення про здоров'я. На відміну від медицини, предметом дослідження якої є хвороби і хворий (етіологія, патогенез, поширеність, прояви, симптоматика тощо) і різні методи лікування, предметом дослідження науки про здоров'я є індивідуальне здоров'я людини, засоби його відновлення, збереження та зміцнення, функціональний потенціал, резерви здоров'я та

здоровий спосіб життя. Звідси суттєві відмінності в завданнях, методах та засобах досягнення мети.

У сучасній соціальній практиці вже склалася думка про чинники здоров'я та складові здорового способу життя. Головними з них є: оптимальний руховий режим, правильне харчування, психоемоційна регуляція, тренування імунітету (загартовування), раціонально організована життєдіяльність, відсутність шкідливих звичок, самоосвіта і самовиховання з питань здоров'я. Базові компоненти здорового способу життя, як і природні фізичні чинники, нормалізують і підтримують біологічні, фізіологічні, психоемоційні, інтелектуальні процеси, що притаманні людському організму.

Аналіз основних компонентів дозволяє стверджувати, що він має індивідуальний характер і визначається переважно ціннісними орієнтаціями, світоглядом, традиціями, соціальним досвідом, особистісно-мотиваційною сферою, рівнем загальної культури та певних знань людини. Специфіка будівництва здоров'я полягає у тому, що основним дослідником і суб'єктом управління є сам індивід. Украй важко допомогти хворому, якщо він обирає пасивну, очікувальну позицію. Ціннісні орієнтації передбачають вільний вибір суспільних цінностей, на які особистість орієнтується і якими керується у своїй повсякденній діяльності.

Водночас сучасний стан системи охорони здоров'я лише відображає рівень культури здоров'я населення. Загальновизнано, що попит породжує пропозицію. Сьогодні більшості населення бракує усвідомлення важливості знань про здоров'я, а прогресивні цінності, що відіграють вирішальну роль у формуванні здоров'я особистості не є складовою культури і діяльності громадян. Характерною рисою суспільної свідомості є низький рівень поінформованості й компетентності в питаннях здоров'я і, як наслідок, відсутність готовності індивіда взяти на себе відповідальність за своє здоров'я, неспроможність протидіяти найменшим нездужанням, а на державному рівні пересічна людина розглядається як об'єкт реалізації лікувальних технологій, а не як суб'єкт, який здатен творити своє здоров'я і відповідати за нього. Одним із дієвих шляхів залучення населення до здорового способу життя, виховання культури здоров'я є створення відповідного інформаційного простору на рівні цілеспрямованої державної політики в соціальній сфері.

Література

1. Амосов М.М. Здоров'я / М.М. Амосов. – К. : Нива, 1997. – 144 с.
2. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье / И.И. Брехман. – Л. : Наука, 1987. – 125 с.
3. Броуэр Л. Фармацевтическая и продовольственная мафия. Последствия ее деятельности: дискредитация аллопатической медицины и серьезные проблемы состояния здоровья населения Запада / Л. Броуэр ; пер. с фр. Н.Н. Сенченко. – К. : ИД «Княгиня Ольга», 2002. – 280 с.
4. Лібанова Е.: В Україні демографічний потенціал вичерпано. Ми вимираємо вже 50 років [Електронний ресурс] // Режим доступу : <http://asn.in.ua/ua/news/interview/75247-ehlla-libanova-v-ukraine-demograficheskijj-potenci.html>
5. Платонов В.Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения // Спортивна медицина. – 2006. – № 2. – С. 3–14.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИЙ АСПЕКТ ВИХОВАННЯ В ДОШКІЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ ЯК АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА У СУЧАСНОМУ АНТРОПОЛОГІЧНОМУ ПРОСТОРІ

Просенюк А. І.

Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

Анотація. Охарактеризовано здоров'язбережувальний вектор виховання як одну з актуальних проблем сучасної дидактики. Розглядаються методологічні концепти організації навчально-виховного процесу у ДНЗ на формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у дітей дошкільного віку.

У навчально-виховній системі сучасного педагога більш очевидною стає проблема його здоров'язбережувальної діяльності. Щоправда, у звичній ситуації, що склалася в сучасній освіті, з'являються паростки інтеграції засобів на стиках освіти, збереження здоров'я, культури.

У зв'язку з погіршенням стану здоров'я дітей, причиною якого є сучасний екологічний стан, відсутність балансу в емоційних, інтелектуальних, фізичних навантаженнях, актуалізується проблема оздоровчого супроводу та підготовки вихователя ДНЗ до здоров'язбережувальної діяльності. У сучасних наукових джерелах

проблеми дії факторів впливу на здоров'я дітей, які відносяться до групи медико-соціального ризику, досліджувалися ученими Е. Зборовським, І. Салгодовою, Г. Мариничевою, А. Зеленко та ін.). Вони одноставно наголошують на тому, що у період інтенсивного розвитку дитячий організм чутливий до різноманітних впливів середовищ та обставин. На сьогодні в Україні наявна лише незначна кількість навчально-методичних посібників, присвячених окремим аспектам навчально-виховної роботи з дітьми у ДНЗ компенсуючого типу (О. Астаф'єва, Ю. Гаркуша, Л. Козирєва, Е. Коороткова, І. Морозова, Н. Ніщева, Л. Павлова, М. Пушкарьова, Ю. Рібцу).

Н. Агаджанян, досліджуючи стан здоров'я дітей та їх спосіб життя, виявив між ними стійкий зв'язок. Дослідник виступає за наукові обґрунтування введення інтенсивного навчання з обов'язковим урахуванням частих фактів погіршення здоров'я дітей, зниження резервних можливостей організму [1, с.15].

Ефективність формування повноцінної та гармонійної особистості дошкільника вимагає активного його залучення до здоров'язберігаючого процесу як критеріальної категорії, оскільки поняття «здоров'я» Всесвітньою Організацією Охорони здоров'я вміщує такі складові: фізичний, психічний (тому стан здоров'я асоціюється, перш за все, з поведінковими факторами ризику) та соціальний гаразд [4]. Аналіз роботи ДНЗ у напрямку здоров'язбережувальної діяльності дозволяє дійти висновку про те, що в процесі роботи працівники ДНЗ та батьки повинні дотримуватися виділених нами складових цієї діяльності, що, в свою чергу, має поєднувати такі форми і види роботи:

1) забезпечення умов **фізичної** складової здоров'я: (корекція порушень постави, профілактика, сколіозу та плоскостопості; контроль за використанням санітарно-гігієнічних норм організації навчально-виховного процесу; регулювання фізичного навантаження; організація та контроль за дотриманням збалансованого сну, харчування дітей (включення до раціону лише біологічно корисної їжі), прийняття ними водних процедур та повітряних ванн, як чинників фізичного здоров'я);

2) забезпечення умов **психічної** складової здоров'я: регулювання психічного навантаження та профілактика психологічної перевтоми

дітей; медико-психолого-педагогічний контроль за станом здоров'я та психологічного розвитку дітей;

3) забезпечення умов *соціального* здоров'я дітей:сприяння гармонійному соціоприродному розвитку дітей;дотримання копінг-стратегій (забезпечення наявності прикладу дорослих в плані збереження свого здоров'я, як об'єкта ідентифікації дитиною – дошкільником);запобігання закріпленню негативних звичок, які слугують основою росту девіантної поведінки у дітей.

Л. Кондрашова розглядає здоров'язберігаючий аспект навчання, як актуальну проблему сучасної дидактики. За словами ученої, здоров'я людини, яка росте, визначається тим, як вона реагує на дію ззовні, в тому числі і на педагогічний вплив [2, с.10].

Сьогодні в більшості навчальних закладів доволі примітивно й однобоко вирішується питання дітей з відхиленнями від умовних 100% показників здоров'я. Наприклад, у багатьох ДНЗ діти, у яких не констатовано 100% зору, не допускаються до занять з ритміки. Натомість не розроблено ніяких компенсуючих програм занять для таких дітей, що неминуче провокує звикання до пасивного, малорухливого способу життя та гіподинамії. Подібна дискримінація просто недопустима в сучасній освіті, яка сповідує принципи гуманізму й толерантності. Торкаючись поняття гіподинамії не слід легковажити іншою крайністю в поведінкових факторах ризику як основною проекцією здоров'я – гіперактивністю. Серед психолого-педагогічних методів корекції варіантів проявів гіперактивності головна роль належить поведінковій психотерапії. Слід зазначити, що корекційна робота має починати проводитися з дітьми дошкільного віку, бо саме в цьому віці включаються компенсаторні можливості мозку і не встиг ще сформуватися патологічний стереотип (В. Трошин) [3].

Основним моментом поведінкової програми корекції ми вважаємо логічну та послідовну зміну оточення дитини вдома та в дошкільному навчальному закладі з обов'язковим забезпеченням зазначених вище умов психічної складової здоров'я. Створення сприятливих умов для подолання симптомів гіперактивності з метою створення сприятливих умов для подолання симптомів, програма спрямована на когнітивну терапію та включає: створення позитивної психологічної атмосфери ситуації успіху; вирішення навчальної

задачі варіативним шляхом; корекцію негативних форм поведінки, зокрема невмотивованої агресії на тлі гіперактивності, відсутності уваги, збитого поведінкового та мовного темпоритму, надмірної імпульсивності.

Також вирішення означених проблем вбачаємо можливим, особливо, якщо впроваджувати нестандартні форми роботи. Наводимо перелік деяких з них: динамічний релакс; виконання фізичних вправ та фізкультхвилинок в приміщенні з одночасним сеансом сухої інгаляції (ароматерапевтичний прийом); використання прийомів сміхотерапії впродовж навчального процесу, під час виконання фізичних, танцювальних вправ (виняток становлять дихальні та амплітудні вправи, а також водні процедури); виконання фізичних вправ під час розігрування ролей персонажів комп'ютерних ігор.

Проблеми сучасної дошкільної освіти вміщують в собі не лише питання змісту та методики, а й пошук відповідей на питання: як уникнути техногенних, стресогенних чи то дидактогенних факторів, які можуть нашкодити здоров'ю дітей.

Література

1. Агаджанян Н. А. Эколого-физиологические и социальные подходы к оценке здоров'я [Текст] / Н. А. Агаджанян // Труды науч. семинара РАМН по экспериментальной и прикладной физиологии. Социальная физиология: оценка состояния человека. – М. – Т.4. – 1994. – С.5-20.
2. Кондрашова Л. В. Здоров'язберігаючий аспект навчання як актуальна проблема сучасної дидактики [Текст] / Л. В. Кондрашова // Зб. наук. праць : Оновлення змісту освіти, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти. – Р. : Рівненський держ. гуманітарний університету, 2014. – С.8-12.
3. Трошин В. Н. Болезни нервной системы. Профилактика и методы лечения / В.Н. Трошин. – М., 2005. – 360с.
4. Електронний ресурс // Режим доступу : [valeologija.ru / knigi/ posobie – ro-omz / 487 – opredelenie ponyatiya](http://valeologija.ru/knigi/posobie-ro-omz/487-opredelenie-ponyatiya). – Назва з екрану.

СУБ'ЄКТИВНА ОЦІНКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЯК МОТИВАЦІЯ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ

Сергєєва Т. П., Волкова Т. В.

Одеська національна академія харчових технологій, Україна

Анотація. У статті розглянуто стан здоров'я студентської молоді. Вивчено самооцінку стану здоров'я студентів I курсу, визначено біологічний вік, а також вивчено мотивацію студентської молоді до здоров'язбереження.

Постановка проблеми. Україна знаходиться на шляху інтеграції до Європейського освітнього простору. Цей процес потребує нових підходів до збереження та формування здоров'я учасників освітнього процесу. Необхідність формування мотивації на здоров'язбереження обумовлена тим, що в Україні, яка є найбільшою за територією та п'ятою за численністю населення державою Європи, спостерігається прогресуюча деградація здоров'я населення, особливо здоров'я молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За даними Міністерства охорони здоров'я України, майже 90% студентів мають відхилення у здоров'ї. Науковці (Г. Кривошеєва, З. Литвинова, О. Трещева та ін.) з'ясували, що 74% студентів не відчують потреби в самооздоровленні, вдаються до самолікування, переоцінюють можливості свого організму. Біологічний вік (за В. П. Войтенко, 1982)–це показник рівня зносу структури і функції певного структурного елементу організму, групи елементів і організму в цілому, виражений в одиницях часу шляхом співвіднесення значень заміряних індивідуальних біомаркерів з еталонними середньопопуляційними кривими залежностей змін цих біомаркерів від календарного віку. У сучасних джерелах проблемі співвідношення біологічного та паспортного віку у студентської молоді присвячено ряд робіт авторів (В. П. Войтенко, А. М. Полюхова, Л. Г. Барбарука, С. І. Присяжнюка та ін.). У роботах цих авторів вказується, що невідповідність між біологічним та паспортним віком студентів становить від 10 до 40 років, тоді як 15-20 років тому різниця між календарним і біологічним віком складала 4-5 років. Якщо біологічний вік серця значно перевищує паспортний, то виникає ризик розвитку захворювань серцево-судинної системи та передчасного старіння серця. Здоров'язбереження у вищих навчальних закладах потрібно розглядати як основу підготовки спеціаліста, що дозволяє формувати у нього знання, які сприяють усвідомленню здорового способу життя, доцільності здоров'язберегаючих дій, ставлення до свого здоров'я як цінності життя. Здоров'язбереження являє собою процес, в основі якого покладене фізичне виховання, тобто фізкультурно-оздоровча діяльність, яка в свою чергу повинна бути мотивованою.

Метою дослідження є вивчення самооцінки стану здоров'я студентів, визначення біологічного віку.

Завдання дослідження: вивчити стан питання за даними літературних джерел; провести соціологічне опитування студентів щодо самооцінки стану їхнього здоров'я; дослідити біологічний вік студентів I курсу за методикою В. П. Войтенко та порівняти його з паспортним; визначити мотивацію до здоров'язбереження для студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження, у якому взяли участь 378 студентів першого курсу ОНАХТ п'яти факультетів, із них 256 жінок і 122 чоловіки, проводилось у 2016 році. Отримані дані всіх респондентів із самооцінки стану здоров'я свідчать про те, що 65,2% опитаних дівчат та 58,1% юнаків оцінюють свій стан здоров'я як добрий, 10,6% дівчат та 29,1% юнаків – як відмінний і лише 3% дівчат і 1,2% хлопців – як незадовільний. При цьому ми бачимо, що кількість хлопців, які вважають свій стан здоров'я відмінним, майже втричі більше, ніж у дівчат. Це свідчить про переоцінку ними свого стану здоров'я. Можна припустити, що однією з причин обрання більше, ніж половиною респондентів відповіді «добре», є фактична необізнаність студентів про реальний стан власного здоров'я. З одного боку, вони можуть не знати про деякі свої захворювання, а з іншого, навпаки, приписувати собі неіснуючі хвороби.

Аналіз результатів показує, що самооцінка здоров'я залежить від статі респондентів: жінки схильні оцінювати своє здоров'я гірше, ніж чоловіки. Методика визначення біологічного віку (БВ) дозволила розрахувати ступінь «вікового виснаження» чи «запасу» здоров'я.

Аналіз результатів дослідження показав, що у чоловіків всіх п'яти факультетів біологічний вік більш ніж 34 роки. При цьому середній календарний вік студентів складав приблизно 18,5 років. В середньому біологічний вік хлопців виявився 36,2 років. У дівчат спостерігався середній показник біологічного віку 35,8 років.

Як видно з результатів дослідження біологічного віку, він у всіх досліджених суттєво відрізнявся від календарного. За відносним показником біологічний вік студентів факультету ТХППКЗЕ та Т на 105,4 % перевищує паспортний. При цьому, різниця між показниками дівчат і хлопців не є суттєвою (діаграма 1).

На жаль, методика оцінки біологічного віку не передбачає вивчення об'єму та змісту рухової активності, тому ми не маємо змоги провести аналіз її впливу на біологічний вік чи самооцінку.

Після проведення досліджень ми спостерігали підвищений інтерес студентів до цієї теми: зацікавленість результатами, запитання про можливі причини низьких показників фізичного здоров'я та високих показників БВ.

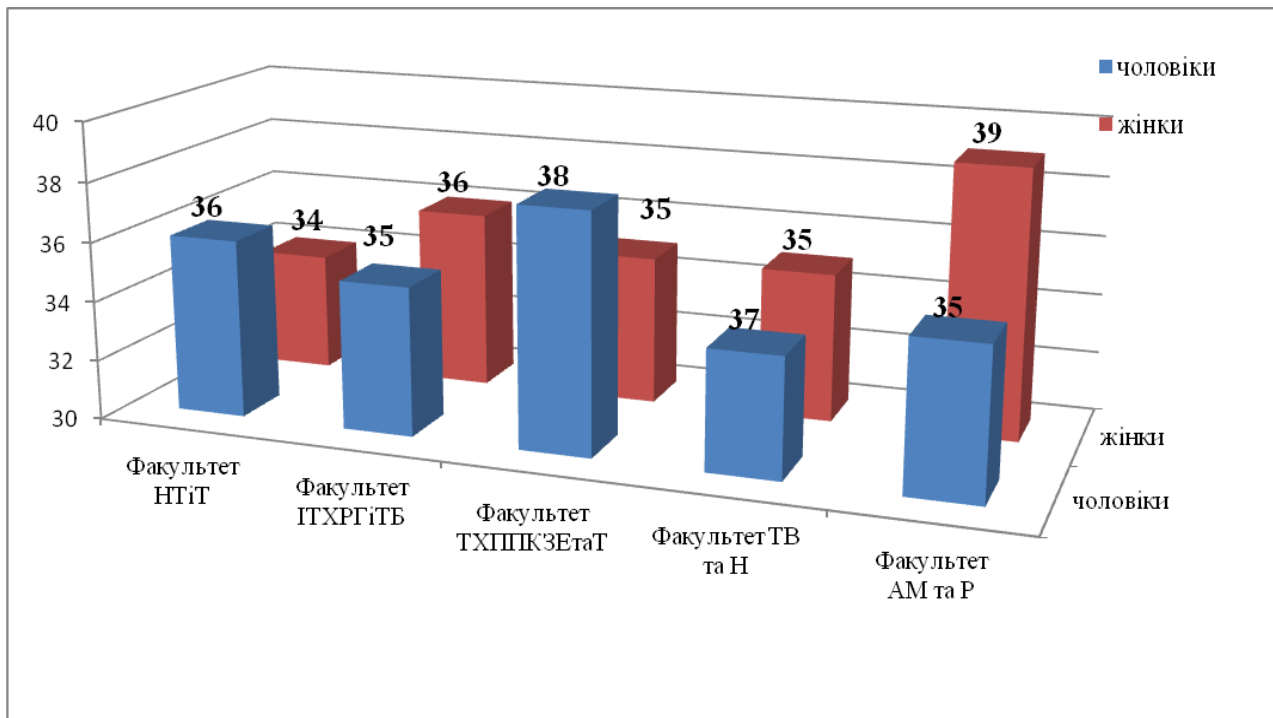


Рис.1. Біологічний вік студентів I курсу (в роках).

В окремих випадках були прохання про конфіденційність результатів, проведення повторних досліджень, бажання отримати формулу тощо. Але найбільша кількість запитань студентів була про можливі шляхи покращення визначених в дослідженні показників їхнього здоров'я. Тож, можемо стверджувати, що суб'єктивні показники стану здоров'я студентської молоді впливають на формування позитивної мотивації до здоров'язбереження.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Самооцінка стану здоров'я та визначення біологічного віку є суб'єктивними показниками. При цьому, вони ґрунтуються на об'єктивних кількісних показниках захворюваності студентів та різноманітності діагнозів цих захворювань. У нашому дослідженні ми не ставили завдання корелювати ці показники. Можливо, це буде завданням наших подальших досліджень. За результатами опитування із

самооцінки стану здоров'я можна зробити висновок, що і юнаки і дівчата значно переоцінюють свій стан здоров'я, про що свідчить достатньо маленька кількість тих, хто оцінив його як «незадовільний» (відповідно 1,2 % юнаків і 3 % дівчат). Результати досліджень засвідчують необхідність формування адекватної самооцінки стану фізичного здоров'я в студентів, усвідомлення потреби і мотивів підтримки і поліпшення здоров'я. Дослідження біологічного віку показало, що у всіх студентів, незалежно від статі, біологічний вік майже удвічі перевищує календарний (коливання від 83,8% до 105,4%), що є досить тривожним показником. Таким чином, темпи старіння студентів різко прискорені. Однією з основних мотивацій до здоров'язбереження для студентів академії виявилися показники визначеного у результаті дослідження біологічного віку. Тому ми вважаємо, що надати студентові інформацію про суб'єктивні показники стану його здоров'я та навчити контролювати їх впродовж життя – актуальне завдання просвітницького характеру, яке може бути вирішене в процесі фізичного виховання.

У подальших дослідженнях планується провести факторний аналіз і на його основі програмувати раціональне співвідношення засобів та методів фізичного виховання з метою зниження біологічного віку студентів та покращення показників їхнього фізичного здоров'я.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – С.-П. : Петрополис, 1992. – 123 с.
2. Биологический возраст как ключевая проблема геронтологии /В.П. Войтенко, А. М. Полюхов, Л. Г. Барбарук и др. [В. П. Колодченко, А. Н. Ходзинский] // Геронтология и гериатрия : ежегодник : Биологическая наследственность и старение. Сб. статей. – К., 1984. – С. 5-7.
3. Войтенко В. П. Здоровье здоровых : введение в синологию / В.П. Войтенко // Здоровье. – К., 1991. – 246 с.
4. Лошицька Т. І. Біологічний вік та темпи старіння організму студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2010. – № 7. – С. 50-52.
5. Нефедовская Л. В. Состояние и проблемы здоровья студенческой молодежи / Л.В. Нефедовская; Под ред.проф. В. Ю.Альбицкого. – М. : Литтерра, 2007. – 197с.

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА РЕЗУЛЬТАТИ ЕКЗАМЕНАЦІЙНОЇ СЕСІЇ

Тодорова В. Г., Чебан І.

Університет Ушинського, Одеса, Україна

Анотація. В роботі показано вплив використання засобів фізичного виховання на результати навчання студентів педагогічного ВУЗу.

Актуальність. За останнє десятиріччя важливе місце в роботах, присвячених проблемі здоров'я у закладах освіти, посідають питання формування здорового способу життя майбутніх учителів, підготовки їх до пропаганди серед учнів життєвої позиції, орієнтиром якої є зберігання власного здоров'я [1; 2]. Проте, незважаючи на результати досліджень багатьох педагогів, фізіологів та психологів констатують, що під впливом факторів, які ґрунтуються на організації сучасного студентського життя, суттєво погіршується їх здоров'я [3].

Мета дослідження: визначення впливу оздоровчих технологій фізичного виховання на рівень професійної готовності студентів.

В експерименті прийняло участь 43 студента II-III курсів факультету фізичного виховання Університету Ушинського м. Одеса.

У контрольній групі (22 особи) навчальні заняття та підготовка до екзаменаційної сесії проводилось за традиційною методикою, в експериментальній (21 особа) – організація навчальних занять та підготовка до екзаменаційної сесії передбачала виконання у певні періоди фізичних вправ активного відпочинку (фізкультурну мікропаузу, фізкультурну хвилинку або фізкультурну паузу) з переважною спрямованістю на оздоровлення та підвищення розумової і фізичної працездатності протягом навчального року. Крім цього обов'язковою умовою було щоденне виконання ранкової гімнастики, а також відвідування організованих (секційних) чи самостійних занять фізичними вправами у тренажерних кімнатах чи на свіжому повітрі, якщо дозволяли погодні умови. Виконання завдань експериментальної програми відзначалося у щоденнику фізичного самовдосконалення. Успішність контролювалася на початку педагогічного експерименту (оцінки зимової екзаменаційної сесії) і по закінченні навчального року (оцінки літньої екзаменаційної сесії). У всіх студентів аналізувалися оцінки, отримані ними на екзаменах з теоретичних дисциплін.

Наприкінці зимової і літньої сесій визначалися результати здачі екзаменів студентами, які приймали участь у проведенні експерименту. Результати проведених досліджень свідчать, що студенти, які займалися за експериментальною програмою, у порівнянні до студентів контрольної групи, значно краще здали літню сесію, ніж студенти контрольної групи. На наш погляд, цьому сприяло підвищення збудливості та функціональної рухливості центральної нервової системи внаслідок використання ними спеціально підібраних фізичних вправ активного відпочинку.

Зимову сесію краще здали студенти контрольної групи. Зокрема на 3,9% більше студентів, які здали на «добре» і на 3,4% менше студентів на «задовільно» по відношенню до студентів експериментальної групи (табл. 1).

Однак ефективність експериментальної програми виявилась наприкінці навчального року. Студенти експериментальної групи екзамени літньої сесії значно краще здали (кількість відсотків студентів, які здали на оцінку «відмінно» збільшилось на 2,4%, «добре» – 18,8%, а на «задовільно», навпаки, зменшилось на 21,3%). Позитивні зрушення підтверджуються статистичною вірогідністю, яка коливається від $<0,05$ до $<0,001$.

Таблиця 1

Динаміка зміни показників успішності студентів за період проведення експерименту (n=85)

Групи дослідження	Період дослідження	Стат. показники	Результати дослідження, %			
			відмінно	добре	задовільно	
Експериментальна група (n – 45)	Зимова сесія	M	4,9	31,6	63,5	
		±m	1,05	1,65	1,79	
	Літня сесія	M	7,3	50,4	42,3	
		±m	1,15	2,09	2,13	
		t	2,18	10,1	10,8	
		p	< 0,05	< 0,001	< 0,001	
	Контрольна група (n – 40)	Зимова сесія	M	4,4	35,5	60,1
			±m	1,11	1,67	1,29
Літня сесія		M	6,2	30,6	63,2	
		±m	1,57	1,69	1,53	
		t	1,34	2,91	2,19	
		p	> 0,2	< 0,01	< 0,05	

Студенти ж контрольної групи погіршили результати здачі літньої сесії по відношенню до результатів зимової. Правда, слід відмітити, що відсоток студентів, які здали літню сесію на «відмінно» збільшився на 1,8 %, але цей факт статистично не вірогідний ($> 0,2$), спостерігається лише певна тенденція щодо покращення. Інші результати значно погіршились, про що свідчить статистична вірогідність. Так, кількість студентів які здали літню сесію на оцінку «добре» зменшилось на 4,9 % ($< 0,01$), на оцінку «задовільно» – збільшилось на 3,1 % ($< 0,05$).

На наш погляд, цьому сприяло підвищення збудливості та функціональної рухливості центральної нервової системи внаслідок використання ними спеціально підібраних фізичних вправ активного відпочинку.

Висновок. Отримані результати дозволяють припустити, що цьому сприяло використання експериментальної методики із застосуванням малих форм активного відпочинку з метою підвищення розумової та фізичної працездатності студентів. Наші результати погоджуються з результатами інших авторів про позитивний вплив занять фізичними вправами на показники розумової працездатності.

Література

1. Линец М. М., Гумен В. М., Ивлиев Б. К. К вопросу использования шейпинг-программ в физическом воспитании студенток высших учебных заведений / М.М. Линец, В.М. Гумен, К.К. Ивлиев // Теория и практика физической культуры: 2005. – № 3. – С. 39-42.
2. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 8. – С. 1-6.
3. Полухін Ю. В. Професійно-прикладна фізична підготовка як складова частина освітнього та виховного процесу студентів: наук. часопис / Ю. В. Полухін, А. В. Хохлов. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова. – 2011. – С. 193-196.

НЕЙРОФІТНЕС – СУЧАСНИЙ ОСВІТНІЙ ПРЕДМЕТ У ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Яшна О. П.

НПУ імені М.П. Драгоманова, м. Київ, Україна

Анотація. Освітлено важливість включення до навчальної програми фахівців фізичного виховання предмету «Нейрофітнес», що зумовлено

впровадженням інклюзивного навчання і перебудовою системи освіти в Україні на всіх структурних ланках. Теоретично доведено значущість відповідного предметного включення та визначено необхідність його наукового обґрунтування.

Актуальність. Сучасні освітні реформи вимагають більш широкого кола знань від майбутніх викладачів фізичного виховання, що пов'язано із розвитком інклюзивного навчання та потребою у переорієнтації знань та умінь педагогічних фахівців різного профілю. Поняття нейрофітнеса увійшло в наукову літературу із розвитком паралельних наук, таких як нейропсихологія та нейропедагогіка. Високий зріст кількості дітей, які потребують особливих умов навчання та розвитку призводить до потреби в інтеграції наукових знань, їх сучасного переусвідомлення та створення нових підходів та методів навчання. Тому актуальним є доповнення основних знань фахівців з фізичного виховання.

Основний матеріал. Поняття нейропедагогіки було закладено у 1997-2000 роках В.А. Москвіним, Н.В. Москвіною, В.Д. Єремєєвим, Т.П. Хризманом. Це є прикладна нейронаука у застосуванні знань когнітивної неврології, диференційної психофізіології, нейропсихологічних знань про мозкову організацію процесів оволодіння різними видами навчального матеріалу. Метою практичної нейропедагогіки є оптимально творчий підхід у вирішенні педагогічних завдань із використанням знань про індивідуальні особливості мозкової організації вищих психічних функцій [1].

Нейрофітнес є складовою нейропедагогіки та спрямування до оздоровчого фізичного навчання являє собою комплекс сенсомоторної стимуляції, що впливає на структури мозку. За рахунок цього дитина краще адаптується до навколишнього середовища, розвивається її пізнавальна діяльність, покращується засвоєння інформації. Нейрофітнес в розвинених країнах світу застосовують з метою підтримки та розвитку функцій мозку людей різного віку. Альваро Фернандес (СЕО «SharpBrains») із колективом співавторів зауважує на тому, що нейрофітнес виходить за рамки лише базового налаштування мозку. Нейрофітнес на думку фахівців підтримує емоційні, когнітивні та виконавчі функції на рівні, необхідному для того, щоб відповідати вимогам сучасного суспільства [2].

Відомо, що мозок починає розвиватися внутріутробно, надалі, під час проходження по родовим шляхам, грудного годування, в період повзання та перших кроків, запускаються механізми активного розвитку відповідних частин мозку. Якщо будь-який процес порушується, у формуванні мозкових функцій можуть відбуватися зміни. Останнім часом масові випадки травмування мозку пов'язані із порушенням екології виношування, народження та виховання дитини на ранньому етапі. А. В. Семенович та Б. А. Архіпов роблять висновки про те, що недозрівання мозкових структур пов'язані із виникненням таких захворювань та відхилень, як астма, алергії, серцеві аритмії, загальне зниження імунітету, дефіцит уваги, складності в адаптації, агресивність, нестійкість психічних процесів, схильність до різних залежностей [3].

За допомогою спеціально підібраних вправ координується робота правої та лівої півкулі та налаштовується взаємодія еферентно-аферентних зв'язків. Кожна вправа запускає механізм поєднання думки та руху. За рахунок чого новий матеріал сприймається більш цілісно та природно. Крім того, під впливом тренувань в організмі відбуваються структурні зміни. Сила, рівновага, рухливість, пластичність нервових процесів відбувається на рівні вищої нервової діяльності. Удосконалюється регулююча та координуюча роль нервової системи.

Особливо актуально застосування нейрофітнесу для дітей з особливостями розвитку. На ранніх стадіях розвитку людини її нервові центри не спеціалізовані за функціями, послаблений рівень аферентно-еферентних зв'язків, невідрегульовані корко-підкоркові рівні імпульсації та перекриття між різними зонами мозку. У дитячому віці патологія має більш серйозні наслідки, ніж в дорослому, тому що у дорослого основні функції життєдіяльності вже закладені. У дітей поряд із первинною патологією більш виразно виникають вторинні відхилення, які мають негативні наслідки для розвитку особистості дитини, ніж сама патологія. Навіть тоді, коли первинну патологію було ліквідовано, вторинні відхилення можуть вже сформувати свою систему психофізичних вад [4].

Розроблені на початку 90-х років П. Денісом комплекси нейрогімнастики структурно поділяються на два типи: перший – це рухи, що пересікають середню лінію тіла людини. Вони активізують

природні механізми передачі інформації, оптимізують роботу нервових процесів, відкривають можливості безпосередності процесів психофізичних функцій, що формує пізнавальні можливості. Другий тип – це асиметричні рухи, які спрямовані на контроль за рухами. Такі вправи потребують значного напруження зусиль та витрат енергії. Як правило, це статичні рухи, які залежать від концентрації свідомості.

Подальший розвиток отримали вправи нейрофітнесу, які були спрямовані на стимуляцію вищих психічних функцій через сенсомоторний рівень. Така гімнастика обов'язково вміщує дихальні вправи, масаж и самомасаж, пальчикову гімнастику, ігри-вправи на формування уваги та подолання стереотипів, вивчення власної тілесності та часово-просторових уявлень, розвиток слухового пізнання (почуття ритму, розуміння мовлення, звуконаслідування), вправи, що розвивають тактильну, зорову, рухову, слухомовленєву пам'ять. Робота з м'язовими блоками у вигляді розтягнення, релаксації і т.і. [5].

Таким чином, нейрофітнес – нова наукова галузь, яка потребує вивчення та методичної розробки із впровадженням в освітній процес.

Література

1. Блейк С., Пейп С., Чошанов М.А.Использование достижений нейропсихологии в педагогике США. Научно-теоретический журнал «Педагогика». – 2004. – №5. – С. 85-90.
2. Зубков Б. Brain Fit / Brain-fitness-VIP-Premier. – file : / Users/User/Desktop/ Brain-fitness-VIP-Premier.pdf. – 2013. – С.145-147.
3. Семенович А. Н. Нейрофизиологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. Учебно епособие. – М. : Генезис. 2007. – 474с.
4. Яшна О. П., Макаренко О. М., Бойко Д. І. Теоретичні психолого-педагогічні основи вчення про домінанту та дезрегуляційну детермінанту: Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології : [наук. журн.] – Харків : ХДАФК, 2016.– №3. –С. 275-281.
5. Макаренко О. М., Бойко Д. І., Яшна О. П. Теоретичне вивчення патологічної дезрегуляційної детермінанти в аспекті застосування психофізичної корекції. – XVI Міжн. науково-практ. конф. «Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини». Збірник наукових праць. Випуск 16 / Під ред. С.Б.Гетьманцева. – Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2016. – С. 27-30.

4. Проблеми спортивної підготовки юних спортсменів і молоді

СТАН РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ГІМНАСТОК ПЕРШОГО РОКУ ПОЧАТКОВОГО ЕТАПУ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Комаринська Н. Б.

Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка, Україна

Анотація. У статті визначено основні статистичні характеристики розвитку рухливості хребта вперед і назад, рухливості кульшових суглобів, рухливості плечових суглобів, встановлено рівень розвитку гнучкості у відсотковому співвідношенні та сумарні оцінки результатів тестування юних гімнасток.

Актуальність. Сучасна спортивна гімнастика представлена значною різноманітністю вправ, складність яких постійно збільшується, що обумовлює зростання вимог до різних видів підготовленості гімнастів. Ефективна змагальна діяльність зумовлена високим рівнем технічної майстерності та не менш високим рівнем розвитку фізичних якостей, в тому числі і гнучкості, які забезпечують прояв техніки в тренувальних та змагальних умовах [1].

Опитуванням тренерів України зі спортивної гімнастики було з'ясовано, що зміст контрольних нормативів та технологія виявлення рівня фізичної підготовленості юних гімнасток, що пропонуються вітчизняною навчальною програмою [5] містять застарілу інформацію та ряд недоліків, які не дають можливості адекватно оцінити рівень фізичної підготовленості юних гімнасток та гнучкості, зокрема [2; 3].

Педагогічне тестування дозволить виявити недостатній розвиток гнучкості та визначити методичні рішення проблеми розвитку фізичних якостей з урахуванням особливостей виду спорту, віку та рухової підготовленості гімнасток-початківців.

Виклад основного матеріалу. Стан розвитку гнучкості юних гімнасток на етапі початкової підготовки опитані тренери здійснюють за однією шкалою для гімнасток усіх етапів багаторічної підготовки, тому оцінювання розвитку гнучкості здійснювали за допомогою

шкали, розробленої на основі розрахунку границь та норм п'ятибальної сигмальної шкали оцінок тестових результатів, запропонованої Л.П. Сергієнком [4].

У комплексі контрольних вправ, нами було використано тест «Викрут» з гімнастичною палицею, оскільки у навчальній програмі зі спортивної гімнастики відсутня будь яка тестова вправа для оцінки рівня рухливості плечових суглобів. Необхідність використання сигмальних шкал зумовлено такими причинами: контрольні вправи не мали таблиці якісної оцінки рівня розвитку гнучкості; для тестів, результати яких оцінюються балами пропонуються різні системи оцінювання. Тест «Комплексна вправа для визначення гнучкості» виявляв рівень розвитку рухливості хребта вперед і назад, рухливості кульшових суглобів, рухливості плечових суглобів [5].

Контрольна вправа включає в себе 5 рухових дій: сід ноги нарізно, нахил вперед; міст; шпагат правою; шпагат лівою; повздовжній шпагат (табл.1).

Таблиця 1

Показники розвитку рухливості хребта, кульшових і плечових суглобів юних гімнасток

Вправи на гнучкість	Статистичні показники					
	$x \pm m$	min-max	R	V, %	Mo	Me
Сід ноги нарізно, нахил вперед, бали	0,4±0,01	0,1-0,7	0,6	31,5	0,3	0,3
Міст, бали	0,4±0,01	0,2-0,7	0,5	31,7	0,3	0,4
Шпагат правою, бали	0,4±0,01	0,1-0,7	0,6	30,1	0,3	0,3
Шпагат лівою, бали	0,4±0,01	0,2-0,7	0,5	29,3	0,3	0,3
Повздовжній шпагат, бали	0,4±0,01	0,2-0,7	0,5	28,0	0,5	0,5
Сума знижок у тестовій вправі «Комплексна ...»	2,0±0,03	1,4-2,7	1,3	17,3	2,2	2,0
«Викрут» з гімнастичною палицею, мм	309,7±0,4	300-317	17	1,4	315	310

*Примітка: (n=106)

Середньоарифметичні оцінки знижок у вправах «нахил вперед», «міст», «шпагат правою», «шпагат лівою» та «повздовжній шпагат» були однаковими у всіх п'ятьох вправах (0,4±0,01) бали. Максимальні значення знижок (0,7 балів), також були ідентичними в усіх вправах, що використовувалися для оцінки рухливості окремих суглобів юних гімнасток.

У той же час, найкращі результати за показниками мінімальних знижок продемонстровано у вправах «нахил вперед» і «шпагат правою» та свідчать про те, що рухливість хребта вперед та рухливість кульшових суглобів у вправі «шпагат на праву ногу» – найкращі. У вправах «міст», «шпагат лівою» і «повздожній шпагат», мінімальні знижки становили по 0,2 бали, що також свідчить про достатньо високі результати гімнасток-початківців. Показники, що характеризують коефіцієнт варіації, в усіх вправах, які виявляли рухливість суглобів гімнасток, знаходяться у межах 28,0-31,7 %.

Значення, яке юні гімнастки найчастіше демонстрували у тестових вправах на гнучкість, становило 0,3 бали. Значення, яке приходилося на середину варіаційного ряду, становили по 0,3 бали у вправах «нахил вперед», «шпагат правою» та «шпагат лівою», у вправі «міст» – 0,4 бали, а «повздожній шпагат» – 0,5 балів.

Відповідно до рекомендацій навчальної програми зі спортивної гімнастики, кінцевим результатом розвитку гнучкості юних спортсменок є сума знижок за п'ятьма вправами, що визначали рухливість окремих суглобів [5]. Так, середньоарифметичний показник комплексної вправи розвитку гнучкості становив $(2,0 \pm 0,03)$ бали. Коефіцієнт варіації за комплексним тестом був значним та дорівнював 17,3 %, що свідчить про доволі великий розкид показників розвитку гнучкості у обстежених юних спортсменок.

Найкращий показник розвитку гнучкості отримано на рівні 1,4 бали та найгірший – 2,7 бали. Величина розмаху результатів оцінки гнучкості юних спортсменок становила 1,3 бали, мода – 2,2 бали, а медіана – 2,0 бали.

Відповідно до шкали оцінки рівня розвитку фізичних якостей юних гімнасток було виявлено, що 8,5% обстежених спортсменок показали низький рівень розвитку гнучкості; ідентичні показники виявлено на рівні нижче середнього та середньому, які становили по 25,5% у обстежених юних гімнасток; у третини спортсменок-початківців (33%) визначено вищий за середній рівень розвитку гнучкості та лише у 7,5% юних гімнасток був високий рівень розвитку рухливості окремих суглобів (табл. 2).

Таблиця 2

**Співвідношення рівня отриманих результатів гімнасток
5-6-річного віку за показниками розвитку гнучкості (%)**

Назва тестової вправи	Рівень				
	НП	НС	СП	ВС	ВП
Комплексна вправа для визначення гнучкості	8,5	25,5	25,5	33	7,5
«Викрут» з гімнастичною палицею	1,9	37,8	33	22,6	4,7
Сумарна оцінка показників гнучкості	5,2	31,6	29,3	27,8	6,1

*Примітка: (n=106)

З'ясовано, що середньостатистичний показник обстежених гімнасток у контрольній вправі «Викрут» з гімнастичною палицею становив $(309,7 \pm 0,42)$ мм. Розмах між максимальним та мінімальним показниками рухливості плечових суглобів юних гімнасток становив 17 мм. Відносна міра відхилення отриманих результатів від середнього арифметичного становила 1,4%, що свідчить про високу міру однорідності юних гімнасток за показником рухливості плечових суглобів. Значення, яке найчастіше траплялося серед отриманих даних рухливості плечових суглобів юних гімнасток становило 315 мм, а величина, яка приходилася на середину варіаційного ряду була незначно кращою – 310 мм (табл. 1). Визначено, що у контрольній вправі «Викрут» з гімнастичною палицею 1,9% обстежених продемонстрували результати тесту на низькому рівні; у найбільшій кількості гімнастів-початківців (37,8%) встановлено нижче середнього рівень розвитку рухливості плечових суглобів; у третини спортсменок (33%) виявлено середній рівень рухливості плечових суглобів; рівень вище середнього – у 22,6% та лише у 4,7% визначено високий рівень розвитку рухливості плечових суглобів (табл.2).

Аналіз результатів виконання тестових вправ «Комплексна вправа для визначення гнучкості» і «Викрут» з гімнастичною палицею дозволив виявити, що у 5,2% обстежених встановлено низький рівень гнучкості; майже третина гімнасток (31,6%) продемонструвала нижче за середній рівень гнучкості; у 29,3% обстежуваних – середній рівень; 27,8% – рівень вище за середній та лише у 6,1% обстежених визначено високий рівень гнучкості гімнасток-початківців (табл.2). З'ясовано, що рівень розвитку гнучкості більшості

обстежених юних спортсменок характеризувався як середній, є недостатнім для оволодіння вправами, які складають основу школи рухів спортивної гімнастики, технікою акробатичних вправ та вправ на приладах гімнастичного багатоборства.

Література

1. Аркаев Л. Я. Как готовить чемпионов (теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации) / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин – М. : ФиС, 2004. – 315 с.
2. Комаринська Н. Аналіз методичних підходів у фізичній підготовці юних гімнасток в Україні /Н. Комаринська// Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – Вип. № 22. – Івано-Франківськ : ПНУ ім. В. Стефаника, 2015. – С. 102-109.
3. Комаринська Н. Про зміст та організацію загальної і спеціальної фізичної підготовки гімнасток групи початкової підготовки в Україні /Н. Комаринська // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). – Вип. 129. – Т. IV.– Чернігів: ЧНПУ, 2015. – С. 96-99.
4. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – Київ.: Олімпійська література, 2001. – 440.
5. Спортивна гімнастика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності (під ред.. Моргушенка О.П.) – Київ, 2003. – 139 с.

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ВУЗА

Кучеренко Г. В., Подоленко О. І.

Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

Анотація. Спортивні ігри, в тому числі й настільний теніс, мають виховне, оздоровче й освітнє значення. Проведена робота дозволила відкрити проблемне поле щодо вдосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання засобами спортивних ігор.

Ключові слова: настільний теніс, студенти, фізичне виховання, здоров'я.

Актуальність. Одним з найважливіших завдань фізичного виховання у вищих навчальних закладах є формування у студентів стійкого інтересу та потреби до фізичного самовдосконалення як до основного фактору якісної життєдіяльності.

В даний час формування у молоді потреби до фізичного самовдосконалення актуально і має бути позитивним довгостроковим результатом всієї роботи з фізичного виховання [1; 2].

Питання фізичного виховання розглядалося багатьма фахівцями. Однак проблему підвищення ефективності фізичного виховання студентів в даний час не можна вважати достатньо вирішеною. Сьогодні актуальним завданням для викладачів фізичного виховання є формування у студентів ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту. Один із шляхів вирішення цієї проблеми може бути організація занять груп з настільного тенісу.

Фізичне виховання виступає загальною та незмінною категорією соціального життя, але його зміст і спрямованість обумовлюються інтересами й особливостями конкретного історичного розвитку. Фізичне виховання включає до себе як фізичну освіту, так і фізичну підготовку. У ньому представлено моральне, розумове, трудове, естетичне та інші види виховання, що входять в систему виховання в нашій країні. Студентська молодь є особливою соціальною групою у віці розквіту творчих сил, розумового і фізичного потенціалу. Це майбутні вчителі та викладачі, які понесуть культуру в маси [1; 3].

Контингент студентів в педагогічному вузі настільки різноманітний, що дисципліна «Фізична культура» передбачає заняття в декількох навчальних відділеннях з абсолютно різними завданнями. Це обумовлено тим, що є студенти з дуже обмеженими фізичними можливостями (спеціальне відділення), нормальними фізичними можливостями (основне відділення) і спортсмени найвищого класу (спортивне відділення) [4].

Проблема наукового вдосконалення навчального процесу стоїть гостро в усіх навчальних відділеннях. За даними різних авторів на сучасному етапі близько 25% студентів ВУЗів не можуть витримати фізичні навантаження при підготовці до здачі нормативів з фізичної підготовки відповідно до навчальної вузівської програми [2; 3].

Рішення цього завдання лежить в активізації навчального процесу шляхом введення в навчальні заняття з фізичної культури спеціалізацій з різних видів спорту як найбільш прогресивної форми вдосконалення фізичного виховання людини і набір цих видів спорту необхідно розширювати.

Створення груп з настільного тенісу дозволяє вирішувати різноманітні завдання в процесі фізичного виховання студентів. Студенти в основній масі свідомо ставляться до фізичної культури як способу покращення власної фізичної підготовленості та здоров'я, і визначають оздоровчу спрямованість як пріоритетну. Тому основним завданням є забезпечення необхідного обсягу рухової активності засобами і можливостями настільного тенісу. Широке впровадження настільного тенісу в професійно-прикладну фізичну підготовку студентів дозволяє ефективніше і швидше формувати не тільки рухові, а й розумові якості майбутніх фахівців, оскільки саме засобами настільного тенісу формуються здатність швидко орієнтуватися в навколишньому середовищі, швидко приймати правильні рішення. Крім того, настільний теніс сприяє самоактуалізації особистості студента, оскільки в процесі тренування проявляється безперервне прагнення людини до можливо більш повного виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей. Самоактуалізація багато в чому визначає дружелюбність, відсутність агресивності, незалежність у відстоюванні власної точки зору, принципів, а також обумовлює прагнення до творчого, повноцінного спілкування, активного саморозвитку людини. У спортивній грі людина здатна і до самооцінки, тобто до визначення рівня власної значущості, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей (в трудовому або студентському колективі).

З огляду на значне скорочення в останні роки чисельності школярів, що займаються в дитячо-юнацьких спортивних школах, організація занять груп за видами спорту в ході навчального процесу з фізичного виховання в університеті дозволяє проводити відбір студентів в залежності від рівня їх спортивної підготовки в факультетські і університетські команди. Популярність даного виду спорту, наявність розвиненої спортивної бази у вищому навчальному закладі дає можливість організації спортивних клубів. Продумане і сплановане співробітництво кафедри фізичного виховання і спорту з клубами, дозволяє досягти високих спортивних результатів у підготовці спортсменів високого класу, а командам університету з настільного тенісу закріпитися на лідируючих позиціях в своїх видах спорту в студентському спорті України. І все це базується на

фундаменті масового залучення студентів до занять обраним видом спорту.

Література

1. Гуменний В. С. Дослідження ефективності традиційної методики фізичної підготовки студентів Кременчуцького державного політехнічного університету // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків. – 2005. – №. 8. – С. 330.
2. Москаленко Н., Сичова Т. Мотиваційні пріоритети студентів до занять фізичною культурою і спортом // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – №. 2. – С. 10-13.
3. Пензай С. А. Програмування профілактико-оздоровчих занять з настільного тенісу для чоловіків 36-60 років, викладачів педагогічних вищих навчальних закладів. – 2014.
4. Темченко В. А., Ковтун Е. В. Оценивание успеваемости студентов, занимающихся настольным теннисом // Физическое воспитание студентов. – 2011. – №. 2. – С. 97-99.

ВИХОВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Небож В. Т.

Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

Анотація. У статті наводяться результати експериментально-педагогічного дослідження та викладаються методичні вказівки з розвитку координаційних здібностей у юних легкоатлетів по просторово-тимчасовому і силовому параметрах, здатності до утримання статичної та динамічної рівноваги. Методичні вказівки адресовані тренерам, викладачам вузів, шкільним вчителям і учням.

Н. А. Бернштейн (1935; 1947; 1960); А. Д. Новіков (1949); Н. Г. Озолін (1949); В. С. Фарфель (1959); Л. П. Матвєєв (1959) вважали, що спритність - це всякий довільний рух, направлений на рішення якої-небудь конкретної задачі (стрибнути якомога вище, зловити м'яч, підняти штангу і т.п.). Складність рухового завдання визначається багатьма причинами, зокрема вимогами до узгодженості одночасно і послідовно виконуваних рухів. В. М. Заціорський, М. А. Годік (1980) указують, що вимірниками спритності є: координаційна складність завдання; точність його виконання (або час, необхідний для оволодіння належним рівнем точності, або

мінімальний час від моменту зміни обстановки до початку руху, коли детальна характеристика руху наперед невідома).

Під час виконання різних фізичних вправ, участі в рухливих і спортивних іграх створюються сприятливі умови для розвитку сприйняття й пам'яті дитини, сприйняття працьовитості, активності, правдивості й вольових рис характеру [1; 4]. Поліпшення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я й підвищення загальної працездатності, які досягаються в процесі фізичного виховання, позитивно впливають на поліпшення розумової працездатності дітей. Статистичні дані показують, що успішність школярів, які систематично займаються фізичною культурою й спортом, значно вище, ніж у тих, які не займаються [2; 3]. Цим пояснюється необхідність розвитку координаційних здібностей як одного з найважливіших аспектів фізичної підготовки. Розвитку спритності юним легкоатлетам слід приділяти більше уваги в навчально-тренувальному процесі.

В констатуючому експерименті взяли участь 50 легкоатлетів 10-11 років. Всі були протестовані за 4 видами тестів, що характеризують рівень розвитку точності рухів за трьома параметрами (просторовим, силовим та часовим) та статичної і динамічної рівноваги.

За результатами тесту по просторово-силовому параметру на прикладі метання м'яча на 10 м. і стрибка в довжину на 70 см. відсоткове співвідношення помилок контрольної та експериментальної груп становить 6,4 і 16,6. Вивчаючи динаміку помилок при відтворенні заданої м'язової напруги, ми бачимо, що здатність до м'язових диференціацій у контрольної та експериментальної груп становить 33,3 %. По тимчасовому параметрі 10-секундного інтервалу часу відсоткове співвідношення помилок контрольної та експериментальної груп складає 40,0 %. Найбільше за цими параметрами відстає експериментальна група. Щодо здатності утримання статичної рівноваги відсоткове співвідношення помилок контрольної та експериментальної груп становить 25,7 %. За утриманням динамічної рівноваги співвідношення становить 19,8 %. Найбільше за цими параметрами відстає експериментальна група.

З юними легкоатлетами 10-11 років з метою розвитку в них координаційних здібностей був проведений наступний навчально -

педагогічний експеримент. Протягом 6 місяців вдосконалюванню координаційних здібностей приділялася особлива увага.

Основне положення в методиці розвитку спритності у спортсменів – це систематичне й послідовне їхнє навчання новим різноманітним руховим діям (навичкам, умінням) і створення на цій основі більше складних форм координації рухів. Також в заняття були застосовані естафети й рухливі ігри із включенням металевих вправ, стрибків на точність приземлення, елементів єдиноборств і спортивних ігор.

Результати тестування, отримані наприкінці навчального експерименту, були зрівняні з констатуючим дослідженням. Розглядаючи динаміку за час експерименту точності рухів у юних легкоатлетів по просторово-силовому параметру на прикладі метань і стрибків слід зазначити, що у всіх випадках помилки учнів при відтворенні заданих рухів зменшилися. Для всіх спортсменів поліпшення точності в стрибкових вправах за час експерименту було більше значним і достовірним ($P < 0,05$), чим у метаннях, де зміни носять характер тенденції. За результатами кистьової динамометрії у юних спортсменів було виявлено збільшення на 43,6 %. Як було встановлено в констатуючому експерименті, найменший рівень точності діти виявили в оцінках часу. Тестування наприкінці експериментального періоду показало, що в учнів експериментальної групи відбувся значний і достовірний приріст цієї здатності. Аналізуючи динаміку розвитку статичної та динамічної рівноваги у юних легкоатлетів за період формуючого експерименту слід відзначити, що у всі результати поліпшилися. За результатами точності рухів в експериментальній групі показники контрольної групи перевищують, а деякі зрівнялися з ними. В контрольній групі зростання цього показнику майже не спостерігалось. Результати здатності до утримання статичної рівноваги після проведення педагогічного експерименту в експериментальній групі стали вищими, а показники динамічної рівноваги зрівнялися з показниками контрольної групи. В контрольній групі зростання цього показнику майже не спостерігалось.

Висновки: проведений педагогічний експеримент для перевірки ефективності розробленого нами комплексу заходів з виховання координаційних здібностей у юних легкоатлетів дав позитивні

результати і дозволяють рекомендувати розроблену методику для вживання в інших учбово-тренувальних групах, а також для самостійних занять.

Література

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн // Легкая атлетика. – 1990. – № 3-5. С 5-7.
2. Лях В.И. Важнейшие для различных видов спорта координационные способности и их значимость в техническом и технико-тактическом совершенствовании / В.И. Лях // Теор. и практ. физ. культ. 1988. – № 2. – С. 57–59.
3. Малахов С.В. Объективность методов оценки уровня ловкости спортсменов, представляющих игровые виды спорта / С.В. Малахов // Сб. науч. трудов / [под ред. Е. Скоморохова.]. – М., 1998. – 118 с.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев // – М. : ФиС, 1977. – С. 21-23.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИКОРИСТАННЯ МОДЕЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК У ВОЛЕЙБОЛІ

Олійник М. О.

Запорізький державний медичний університет, Україна

Анотація. Узагальнено напрями формування модельних характеристик у волейболі на прикладі кваліфікованих спортсменів. Наголошено на особливостях використання показників змагальної діяльності при моделюванні різних сторін підготовленості.

Актуальність. Особливості використання методів моделювання в навчально-тренувальному процесі кваліфікованих волейболістів ґрунтується на характеристиках змагальної діяльності спортсменів різного амплуа. Суто специфічними є напрями моделювання підготовленості волейболістів амплуа «розігравач» і «ліберо» (спеціалізований захисний гравець), які істотно відрізняються за показниками змагальної діяльності від гравців інших амплуа. Визначення найбільш раціональних підходів до використання методів моделювання показників змагальної діяльності в навчально-тренувальному процесі є одним з провідних чинників оптимізації підготовки спортсменів в умовах постійного зростання рівня конкурентної боротьби на офіційних міжнародних і національних змаганнях. Це свідчить про актуальність і своєчасність проведених досліджень.

Виклад основного матеріалу. В загальній теорії спорту В. Платонова (2015) [4; 5] наголошено, що побудова моделей підготовленості спортсменів ґрунтується на наступних видах показників: мінімально-достатні; максимальні; середні; діапазони значень (від мінімально-достатніх до максимальних); за характеристиками провідних сторін підготовленості.

В дослідженнях В. Костюкевича (2012) [3] зазначено, що для кваліфікованих і висококваліфікованих спортсменів оптимальним є застосування максимальних показників і характеристик провідних сторін підготовленості спортсменів у процесі моделювання.

На основі аналізу наукової літератури і власних педагогічних спостережень за навчально-тренувальним процесом збірної команди Запорізького державного медичного університету з волейболу визначено основні види показників змагальної діяльності, що використовуються в навчально-тренувальному процесі. Зокрема наголошено, що для кваліфікованих волейболістів можливе більш широке застосування різних видів показників у процесі моделювання підготовленості спортсменів. Крім максимальних показників і характеристик провідних сторін підготовленості кваліфікованих волейболістів, прийнятними в процесі формування моделей є усереднені значення та діапазони даних. Але використання таких підходів певною мірою є обмеженим, внаслідок необхідності експертної інтерпретації характеристик змагальної діяльності волейболістів конкретного амплуа, що наголошено в дослідженнях В. Костюкевича (2013) [2] і Е. Дорошенка (2013) [1].

Також важливим напрямом у процесі моделювання різних сторін підготовленості кваліфікованих волейболістів є визначення провідних сторін підготовленості провідних спортсменів, що дозволяє впритул наблизитись до формування індивідуальної моделі волейболіста конкретного амплуа – діагонального, догравальника, центрального блокуючого гравця та ін.

Для волейболістів, які є гравцями аматорських, ветеранських і дитячо-юнацьких команд, у якості показників змагальної діяльності, зазвичай, використовують усереднені, мінімально-достатні показники або діапазони значень цих показників, що дозволяє на достатньому рівні відтворювати відповідні характеристики змагальної діяльності в навчально-тренувальному процесі.

Література

1. Дорошенко Э. Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх : [монография] / Э.Ю. Дорошенко. – Запорожье : ООО ЛИПС ЛТД, 2013. – 436 с.
2. Костюкевич В. Экспертний аналіз техніко-тактичної майстерності спортсменів високої кваліфікації / В. Костюкевич // Спортивна наука України : [електронне видання]. – 2013. – № 4 (55). – С. 16-21.
3. Костюкевич В. М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту : дис. ... докт. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 – «Олімпійський та професійний спорт» / В. М. Костюкевич. – К. : НУФВСУ, 2012. – 560 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 680 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 752 с.

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ВЫРАЖЕННОСТЬ ПСИХОМОТОРНЫХ И РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Петров Е. П.

Университет Ушинского, г. Одесса, Украина

Аннотация. Проведенные комплексные исследования свидетельствуют, что занятия физкультурой и спортом значительно улучшает психомоторные функции человека и укрепляет его здоровье.

Занятия физической культурой и спортом являются ни с чем несравнимым и незаменимым средством поддержания и укрепления здоровья. Особенно возросло значение физических нагрузок в последнее время, поскольку современная жизнь сопряжена с различными неблагоприятными факторами. Это недостаточная двигательная активность, нервно-психическое напряжение, часто приводящее к стрессу, нерациональное питание. Поэтому физическая активность является необходимым средством для быстрого и полного восстановления здоровья, трудоспособности человека и его физического совершенствования. При регулярных физических тренировках в организме запускаются механизмы общей адаптации, и, следовательно, расширяются его функциональные возможности,

совершенствуются регуляторные системы. Одним из индикаторов разнообразных психических состояний человека служат психомоторные функции, в основе которых заложен нервно-психический механизм управления деятельностью. Исходя из этого, изучение особенностей изменения психомоторных функций под влиянием спортивной деятельности представляет собой чрезвычайно актуальную проблему. Наша работа посвящена исследованию особенностей проявления психомоторных качеств у юных спортсменов, собранных в 4 экспериментальные группы по 10 человек, исходя из их отношения к спортивной деятельности.

В качестве параметров психомоторики были отобраны чувство времени, точность реакции на движущийся объект, максимальные и оптимальные усилия кисти правой руки, их соотношение, точность воспроизведения дозированного усилия, максимальная и оптимальная частота движений. Для определения этих показателей использовались следующие методики исследования: точность оценки микроинтервала времени в 10 сек с помощью секундомера – реакция на время (РВ-10); точность реакции на движущийся объект путем остановки стрелки секундомера, проходящей отметку в 10 с (РДО-10); динамометрия кисти правой руки с выполнением максимального усилия (МУ); динамометрия кисти правой руки с выполнением оптимального усилия (ОУ); динамометрия кисти правой руки с выполнением дозированного усилия, равного по величине $\frac{1}{2}$ от максимального (ДУ-50); теппинг-тест, максимальная частота движений за 10 с (МЧД); теппинг-тест, оптимальная частота движений за 10 с (ОЧД).

Группы были сформированы следующим образом:

Группа №1 – девушки в возрасте от 15 до 17 лет, занимающиеся плаванием.

Группа №2 – юноши от 14 до 17 лет, занимающиеся спортивным туризмом.

Группа №3 – девушки в возрасте от 15 до 18 лет, не занимающиеся спортом.

Группа №4 – юноши в возрасте от 15 до 17 лет, не занимающиеся спортом.

В результате проведения экспериментальных исследований, обработки данных и обобщения их были получены следующие результаты исследований в среднем по группам (табл. 1).

Полученные результаты исследования позволили выявить следующее. В реакции на время средняя ошибка в группах спортсменов, занимающихся спортом 0,05 с, а у не занимающихся спортом, выше: у девушек – 0,12 с, а у юношей – 0,18 с. Несколько чаще наблюдается переоценка времени.

Таблица 1

Сводная таблица результатов исследования

Показатели	Гр. № 1 дев. спорт	Гр. № 2 юн. спорт	Гр. № 3 дев. не спорт	Гр. № 4 юн. не спорт
Психомоторные качества				
Реакция на время РВ-10				
tcp, сек	10,05	10,05	10,12	10,18
тош, сек	-0,05	-0,05	-0,12	-0,18
Направление ошибки	-1,50	-1,39	-3,49	-5,35
РДО-10				
тош ср, сек	0,035	0,038	0,052	0,049
Разброс	0,046	0,035	0,135	0,035
Направление ошибки	-0,06	-0,2	+0,110	-0,540
Силовые характеристики				
Максимальное усилие кисти МУ	41,2	50,57	29,5	49,48
Оптимальное усилие кисти ОУ	35,78	46,59	23,6	44,64
Дозированное усилие кисти ДУ:				
Ошибка, кг	20,323	26,577	13,67	26,113
Направление ошибки	1,189	1,292	1,22	1,790
	+2,77	-12,92	+10,80	-13,73
Быстродействие				
МЧД-10	73,1	70,2	62	58,1
ОЧД-10	56,8	52,1	45,4	35,5

Направление ошибки в у спортсменок – 1,50 с, у спортсменов – 1,39 с, у девушек, не занимающихся спортом – 3,49 с, а у юношей, не занимающихся спортом – 5,35 с. В реакции на движущийся объект также величина ошибок в среднем по группе выше у юношей, не занимающихся спортом. Разброс показателей самый высокий

оказался в группе девушек, не занимающихся спортом – 0,135 с. У юношей в обеих группах в среднем разброс одинаков – 0,035 с, у девушек-спортсменок – 0,046с. Что касается направления ошибок, то у юношей, преимущественно, наблюдается запаздывание реакции. У девушек преждевременные реакции и запаздывающие реакции в группах идут в соотношении 50 на 50. По силовым показателям у девушек показатели заметно отличаются. Максимальное усилие в среднем по группе у занимающихся спортом 41,2 кг, у не занимающихся – 29,5 кг. Оптимальное усилие соответственно 35,78 кг и 23,6 кг. У юношей разница заметно меньше: у занимающихся максимальное усилие в среднем по группе 50,57 кг, а у не занимающихся – 49,48 кг, соответственно оптимальные усилия 46,59 кг и 44,64 кг.

Что касается воспроизведения дозированного усилия, то ошибки в воспроизведении у спортсменов ниже. У девушек-спортсменок средний показатель ошибки воспроизведения дозированного усилия по группе 1,189 кг, у не занимающихся 1,220 кг; у юношей-спортсменов – 1,292 кг, а у не занимающихся – 1,790 кг. Но это средние показатели, а внутри группы они колеблются. Что касается направления ошибки, то у девушек наблюдается недооценка веса, а у юношей – переоценка.

По показателям теппинг-теста частота движений у девушек получилась несколько выше. Отношение оптимальной частоты движений к максимальной у занимающихся спортом выше. У спортсменов выраженность психомоторных качеств выше, чем у тех, кто не занимается. Разница в показателях в группах между спортсменами и не занимающимися спортом более заметна у девушек. У юношей между спортсменами и не занимающимися спортом в реакциях на время и на движущийся объект также просматривается определенная разница в показателях, но она меньше.

В исследовании быстродействия показатели у спортсменов и не спортсменов различаются, хотя считается, что частота движений скорее врожденное качество и плохо поддается тренировке. А вот в силовых показателях у юношей разница между занимающимися спортом и не занимающимися не значительная.

Юноши генетически сильнее, чем девушки, которые считаются слабой половиной человечества. Поэтому физическая сила у юношей не зависимо от занятий спортом высокая. Зато более высокие показатели быстродействия (частоты движений) наблюдаются у девушек, причем у тех, кто занимается спортом этот показатель выше. Реакция и восприятие у девушек-спортсменок также выше, чем у не спортсменок. Кроме этого у девушек, не занимающихся спортом, наблюдается большой разброс показателей в реакции на движущийся объект.

Проведенные комплексные исследования свидетельствуют, что занятия физкультурой и спортом значительно улучшает психомоторные функции человека и укрепляет его здоровье. Использование адекватных физических нагрузок улучшает протекание мыслительных процессов, произвольное внимание, повышает объем памяти, активизирует функцию слухового анализатора. Регулярные занятия физической культурой благотворно влияют на эмоциональное состояние человека, мотивацию, волю, интеллект, на психические свойства и способности, а также формы общественного сознания.

ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЯХТСМЕНОВ НА ОСНОВЕ УЧЁТА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Петров Е. П.¹, Соколов Д. А.².

Университет Ушинского, г. Одесса, Украина¹

Одесская национальная морская академия, Украина²

Аннотация. Были проведены исследования свойств нервной системы курсантов-яхтсменов. Результаты исследования позволяют сделать практические рекомендации по оптимизации тренировочного процесса и соревновательной деятельности яхтсменов различного возраста и квалификации.

Для достижения лучшего спортивного результата в каждой конкретной гонке возникает необходимость дифференцированного подхода к подготовке яхтсменов. В специальной литературе предлагаются три основных подхода, за основу в которых берутся:

особенности телосложения, психологические качества личности, свойства нервной системы.

В проведенных исследованиях за критерий индивидуализации тренировочного процесса курсантов-яхтсменов приняты свойства нервной системы. Предполагалось, что свойства нервной системы должны влиять на физическую работоспособность, техническую подготовленность, оценку соревновательной деятельности.

Методами теппинг-теста, реакции на движущийся объект, кинематометрии, точности отмеривания параметров движения определены характеристики свойств нервной системы у девяти яхтсменов – членов экипажа крейсерской яхты. По уровню силы нервной системы испытуемые разделены на две группы: "сильные" – с высоким уровнем силы нервной системы, "слабые" – с низким. Сравнение психофизиологических и педагогических показателей выявило различия по большинству параметров.

У яхтсменов с сильной нервной системой уровень физической работоспособности в среднем на 19 % выше, чем со слабой. Имеются значимые различия и по другим психофизиологическим и педагогическим показателям. В оценке соревновательной деятельности (выбор оптимальных тактических действий в гонке, скорость принятия правильных решений по управлению яхтой и парусами) курсанты с сильной нервной системой имеют значительное преимущество перед "слабыми". В то же время яхтсмены со слабой нервной системой лучше удерживают яхту на курсе по отношению к ветру, "чувствуют ветер", что является значимым преимуществом в гонках со слабыми ветрами.

Результаты исследования позволяют сделать практические рекомендации по оптимизации тренировочного процесса и соревновательной деятельности яхтсменов различного возраста и квалификации.

ВЛИЯНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ МОТОРНОЙ АСИММЕТРИИ НА ТЕХНИКУ РАБОТЫ НОГ ПЛОВЦОВ-КРОЛИСТОВ

Саламатов П. В.

Университет Ушинского», г. Одесса, Украина

Аннотация. Установлено, что у пловцов-кролистов под влиянием функциональной моторной асимметрии одна нога в большей степени специализируется в поддержании горизонтального положения, вторая – в создании силы тяги.

Актуальность. Функциональная моторная асимметрия ног влияет на уровень спортивных достижений, что обуславливает актуальность исследований во многих видах спорта.

Формирование функций опорной и ведущей ноги происходит уже в возрасте 17, 51, 82 и 105 дней М. Peters, В. Petrie. Определение асимметрии и учет ее особенностей показал, что обучение детей (8-10 лет) приемам игры в футбол через ведущую по моторике ногу повышает эффективность тренировок (М. Г. Бозененков и др.).

Среди спортсменов-прыгуний выявлено 4,3% с симметрией силы ног, 26,1% – левосторонней и 69,6% – с правосторонней асимметрией ног. Результаты прыгуний с правосторонней асимметрией ног были выше, чем у остальных (Г. Д. Доли, 1973). Сумма импульсов торможения и отталкивания ног у спринтеров показала, что 30% бегунов в одном шаге разгонялись, в другом – тормозились. Есть данные исследований в хоккее, теннисе, каратэ, велоспорте и др. [2].

Что касается плавания, то установлено, что плавание с завязанными глазами невозможно по прямой линии уже в пределах 100 м, что объясняется асимметрией работы ног (А. А. Поцелуев).

Проблема состоит в том, что в учебниках по плаванию движения ногами в способе кроль на груди считаются аналогичными. Они способствуют поддержанию опоры и созданию силы тяги [1].

Гипотеза. Предполагается, что у пловцов-кролистов под влиянием функциональной моторной асимметрии одна нога в большей степени специализируется в поддержании горизонтального положения, а вторая в создании силы тяги.

Организация исследования. Участники: группа № 1 – 10 пловцов I юношеского-III спортивного разряда; группа № 2 – 16 пловцов I разряда и кандидатов в мастера спорта (КМС). В план

треніровок пловців входило плавання 25 м кролем на груди с помощью только правой ноги, только левой и с помощью двух ног.

Обсуждение результатов. Данные анализа видеозаписи контрольных заплывов представлены в таблицах 1 и 2.

В группе № 1 из 10 пловцов у 5 ведущей по моторике ногой была левая, у 5 – правая. Разность между средними значениями (табл. 1) времени преодоления дистанции 25 м ведущей ногой – (27,94±1,81) с и опорной – (32,03±3,20) секунды составила – 4,09 с.

Таблица 1

**Результаты контрольных испытаний в плавании на дистанцию
25 метров группы № 1**

Показатели	ноги в/с		ведущая нога в/с		опорная нога в/с	
	X±m	V%	X±m	V%	X±m	V%
Время (сек)	22,40±2,70	14,1	27,94±1,81	9,1	32,03±3,20	11,3
Скорость (м/сек)	1,14±0,13	13,3	0,90±0,05	8,6	0,79±0,08	11,2
Кол-во циклов	57,20 ± 7,64	15,7	70,50±7,90	15,2	77,60±8,08	14,5
Шаг (см)	45±6,0	15,3	36±4,0	17,3	33±4,0	16,4

Количество циклов – (70,50±7,90) и (77,60±8,08). Выходит, что ведущей ногой выполнено на 7,10 цикла меньше, а результат на 4,09 с быстрее, чем у опорной ноги. Можно ли объяснить это только наличием асимметрии или существуют еще какие-то дополнительные факторы, способствующие продвижению пловца вперед?

Таблица 2

**Результаты контрольных испытаний в плавании на дистанцию
25 метров группы № 2**

Показатели	ноги в/с		ведущая нога в/с		опорная нога в/с	
	X±m	V%	X±m	V%	X±m	V%
Время (сек)	18,52±0,93	6,8	24,62±1,84	9,2	26,21±1,86	8,7
Скорость (м/сек)	1,36±0,07	6,4	1,02±0,08	9,1	0,96±0,07	8,9
Кол-во циклов	47,81±2,19	6,6	62,81±5,91	12,5	66,13±7,25	13,3
Шаг (см)	52±2	6,3	40±4	12,4	38±4	12,9

У пловцов группы № 2 из 16 пловцов у 13 ведущей по моторике ногой была левая, а у 3 – правая нога. Пловцы затратили (24,62±1,84) секунды на преодоление дистанции 25 м ведущей ногой и (26,21±1,86) секунды – опорной. Разность составила в среднем – 1,6 с. Количество циклов – (62,81±5,91) и (66,13±7,25). Ведущей ногой выполнено на 3,42 цикла меньше, а результат на 1,6 с быстрее, чем у

опорной ноги. Нужно отметить, что асимметрия ног в группе № 2 менее выражена, поскольку под влиянием длительных тренировок симметрия-асимметрия может изменяться. Однако даже у пловцов-олимпийцев наблюдается асимметрии работы ног. Так, например, при установлении олимпийского рекорда на дистанции 1500 м вольным стилем в Лондоне (2012 г.) китайский пловец Sun Yang вторую половину дистанции плыл, в основном, с помощью рук и стопы левой ноги. Правая нога, как видно на подводной съемке [4], способствовала поддержанию горизонтального положения тела и в какой-то мере даже тормозила. Анализ видеозаписи контрольных испытаний группы № 1 и № 2 позволил установить, что асимметрию работы ног можно определить визуально по направлению кумулятивной струи (брызгообразование) при схлопывании каверны (воздушной полости, образующаяся при пересечении стопой ноги границы воздух-вода). Направление кумулятивной струи (брызг) вертикально вверх характерно для опорной ноги, способствующей удержанию горизонтального положения тела в воде. Направление кумулятивной струи назад – вверх под углом 30-35°, характерно для ведущей ноги, способствующей продвижению пловца вперед.

Скорость кумулятивной струи значительно превышает скорость погружения самой ноги в воду [3]. Это позволило нам высказать предположение, что подошвенная сторона стопы ведущей ноги подвергается давлению, созданному гидравлическим ударом, возникающим при схлопывании каверны. Поскольку давление направлено вперед – вниз под углом 30-35°, оно может являться дополнительным фактором, способствующим продвижению пловца вперед.

Выводы. 1. У пловцов-кролистов под влиянием функциональной моторной асимметрии одна нога в большей степени специализируется в поддержании горизонтального положения, а вторая в создании силы тяги.

2. С ростом спортивной квалификации асимметрия ног пловцов-кролистов становится менее выраженной, но не исчезает даже у олимпийцев.

3. Дополнительных исследований требует утверждение о том, что продвижению пловца вперед способствует давление, созданное

гидравлическим ударом, возникающим при схлопывании каверны образованной стопой ведущей ноги.

Литература

1. Ганчар Иван. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. – Ч. II : Учебник. – Одесса : «ДРУК», 2006. – 696 с., ил.
2. <http://oddandeven.narod.ru/FunctionalAsymmetryOfHuman/104.htm>
3. https://old.mgpu.ru/materials/degree_works/856/degree_work_file.pdf
<https://www.youtube.com/watch?v=T5FIDy3YmDQ>

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ ВПЛИВУ ЧИННИКІВ МІГРАЦІЇ

Соболь Е. О.¹, Дорошенко Е. Ю.²

Запорізький національний університет¹,
Запорізький державний медичний університет²

Анотація. В дослідженні розглянуто питання оптимізації навчально-тренувального процесу та підвищення ефективності змагальної діяльності висококваліфікованих футболістів з урахуванням впливу факторів спортивної міграції та подальшої «натуралізації» провідних спортсменів і тренерів.

Актуальність. Вивчення результатів офіційних міжнародних змагань на рівні клубних і національних збірних команд – Ліги Європи, Ліги Чемпіонів, чемпіонатів Європи і світу – переконливо свідчить про наявність протиріч, які спричинені класичними підходами до побудови підготовки спортсменів у загальній теорії спорту В. Платонова (2015) [1; 2] та практичними технологіями підготовки висококваліфікованих футболістів і команд до змагань найвищого рівня. Значущими у цій ситуації є процеси міграції та подальшої «натуралізації» висококваліфікованих футболістів і тренерів. Педагогічний і порівняльний аналіз отриманої інформації дозволяє констатувати, що в практиці підготовки футбольних команд вищої кваліфікації наявні чинники, які потребують істотної корекції класичних технологій підготовки до офіційних змагань національного та міжнародного рівнів (В. Шамардін, 2013 [4]). Це свідчить про актуальність і своєчасність презентованого дослідження.

Виклад основного матеріалу. Провідні вітчизняні та закордонні науковці загострюють увагу суспільства на чинниках впливу глобальних процесів на спорт вищих досягнень (В. Платонов, 2015[1;

2], Р. Поули, 2013[3]). В якості одного з провідних чинників глобалізації виокремлюють процеси спортивної міграції, а саме: міграцію перспективних і висококваліфікованих спортсменів і тренерів; «натуралізацію» (зміну громадянства) перспективних і висококваліфікованих спортсменів і тренерів; концентрацію висококваліфікованих спортсменів і тренерів у провідних лігах (чемпіонатах), ТОП-командах клубного або національного рівнів.

У цих умовах істотних змін зазнають практичні технології підготовки висококваліфікованих футболістів і провідних команд у цілому, що пов'язано з наступними чинниками: з дисбалансом показників змагальної практики відповідних рівнів (**тренувального** – контрольні та товариські ігри; **національного** – офіційні національні змагання: чемпіонат і Кубок країни; **міжнародного** – офіційні міжнародні змагання рівня клубних і національних збірних команд); необхідністю диференціації складу команди на типологічні групи: основний склад; резерв; розширений склад; перспективний резерв; моделювання підготовки команди і окремих гравців до офіційних змагань в умовах навчально-тренувальних зборів і контрольних змагань з урахуванням балансу показників змагальної практики футболістів і диференціації складу команди на групи.

Такий стан речей дозволяє впритул наблизитись до формування практичних технологій підготовки футболістів до офіційних змагань вищого рівня з урахуванням впливу чинників спортивної міграції та подальшої «натуралізації» провідних спортсменів і тренерів. Провідні клубні європейські футбольні клуби активно використовують такі підходи до побудови підготовки команд до змагань і демонструють максимально високі спортивні результати на міжнародному та національному рівнях: «Реал» (Мадрид, Іспанія), «Барселона» (Барселона, Іспанія), «Баварія» (Мюнхен, Германія), «Манчестер Юнайтед» (Манчестер, Англія), «Челсі» (Лондон, Англія), «Ювентус» (Турін, Італія), «ПСЖ» (Париж, Франція) та ін. Це свідчить, що раціональна корекція класичних підходів до побудови тренувального процесу висококваліфікованих футболістів і команд у цілому, що спричинена чинниками спортивної міграції є достатньо ефективною та результативною.

Література

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 680 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 752 с.
3. Поули Р. Глобализация спорта (на примере футбола) / Р. Поули // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – № 4. – С. 52-57.
4. Шамардін В.М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / В.М. Шамардін. – Л. : ЛДУФК, 2013. – 36 с.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА БОРЦІВ

Тодоров П. І., Чепурко М. М.

Університет Ушинського, Одеса, Україна

Анотація. В результаті проведення педагогічного експерименту підтвердилася ефективність тренування борців за методикою Г. О. Огарь та В. І. Ласиця.

Актуальність. У зв'язку з ранньою спеціалізацією, заняття з дітьми повинні будуватися з урахуванням їх вікових особливостей. Особливе місце на етапі початкової підготовки приділяється рухливим іграм, що забезпечує високу емоційність, вирішення техніко-тактичних та психологічних задач, які постійно змінюються. Під час гри виховують ініціативність, сміливість, наполегливість та самостійність, прояв високих координаційних здібностей, швидкості реагування, застосування неочікуваних для суперників тактичних рішень. Ігровий метод важливий також, як засіб переключення, відновлення та відпочинку [2].

Для відновлення та підвищення працездатності кваліфікованих борців використовують водні процедури, іонізацію, електросон, електростимуляцію, аутогенне тренування, вітамінізацію, різні види масажу [2; 3].

Виклад основного матеріалу. В педагогічному експерименті проводили тренування за методикою Г. О. Огарь та В. І. Ласиця, яка складається із п'яти етапів: перший етап – акцентоване силове

тренування – на якому застосовувалися вправи з навантаженням, які виконувалися методом максимальних і повторних зусиль, а в середу і суботу – рухливі ігри. Тривалість 6 тижнів; другий – поєднання методів максимальних зусиль з удосконаленням вибухової сили та технічні дії в парах з партнером на 1-2 вагових категорії важче, ніж піддослідний борець. Тривалість 4 тижні; третій етап – удосконалення швидкісної сили (лактатний компонент енергозабезпечення) Тривалість окремих вправ складала 10-15 секунд, рекомендувалось проводити з партнером на 1-2 вагових категорії легше, але вищої кваліфікації і більшої швидкості, боротися з максимальною інтенсивністю. Тривалість 4 тижні; четвертий – удосконалення швидкісно-силової витривалості: кругове тренування, з застосуванням як загально-підготовчих, так і спеціальних вправ, скорочені поєдинки і тренувальні сутички, що проводяться інтервально-коловим методом та біг в змінному режимі; п'ятий – інтегральна підготовка – який збігався з початком періоду змагань і на якому застосовувалися в основному спеціальні і змагальні засоби, рекомендувалось проводити з партнерами на 1-2 вагових категорії легше і нижчої кваліфікації. Тривалість таких сутичок могла досягати 20 хвилин.

Також проводилися тренувальні сутички з 15-секундними спуртами активності, і так само скорочені (1-2-хвилинні) сутички. З наближенням до змагань – тренувальні поєдинки з суперниками рівної ваги з такою ж або вищою кваліфікацією.

У дослідженні взяли участь 10 спортсменів: 2 – мастери спорту (МС) з боротьби самбо, 3 – кандидати у мастери спорту (КМС) з боротьби самбо і 5 – КМС з вільної боротьби. Вік спортсменів – 19-20 років.

Дослідження проводилося з травня по жовтень 2016 року на спортивних базах м. Одеси.

З жовтня по грудень 2016 року досліджувалися змагання борців, що приймали участь в експерименті. Результати цих змагань порівнювалися з результатами аналогічних змагань, що проводилися до початку експерименту, в яких брали участь піддослідні спортсмени.

Абсолютні силові показники фізичної підготовленості виросли в середньому на 19%, присідання з штангою на плечах – на 20,5%; жим

лежачи – на 14,5%. Покращилися швидкісно-силові якості: біг на 100м – на 6%, стрибок у довжину з місця – на 9,4%; ривок штанги – на 15,7%; спритність (човниковий біг: 4х9м) – на 5%. Достовірно покращилась спеціальна підготовленість (кидання манекена через спину), ($P < 0,05$); швидкісно-силова витривалість (20 кидків манекена через спину), ($P < 0,05$). Достовірно покращилися всі показники техніко-тактичної майстерності, та результативність як у борців вільного стилю, так і самбістів ($P < 0,05$).

Висновки.

1. Раціональна побудова тренувального процесу потребує використання усього арсеналу засобів, спрямованих на підвищення працездатності спортсменів. Чим вищий рівень навантажень, тим актуальнішим є питання відновлення організму спортсмена. Відновлення – це невід'ємна частина тренувального процесу з урахуванням обсягу та інтенсивності навантажень у тренувальних мезоциклах.

2. Акцентована силова підготовка позитивно впливає на результати змагань. Методика спеціальної фізичної підготовки борців носить поетапний характер: 1 – акцентоване силове тренування; 2 – поєднання методів максимальних зусиль з удосконаленням вибухової сили; 3 – удосконалення швидкісної сили; 4 – удосконалення швидкісно-силової витривалості; 5 – інтегральна підготовка, який збігався з початком періоду змагань.

3. Спеціальна фізична підготовленість борців характеризується збільшенням індексу розвитку мускулатури, частки м'язового компоненту, розміру обхвату шиї, грудної клітки, плеча, стегна; зниженням товщини шкірно-жирових складок; зменшенням кількості провідних морфо-функціональних параметрів, у тесті на спеціальну працездатність; збільшенням сили, силової й швидкісно-силової витривалості, вибухових якостей м'язів борців і залежності рівня спеціальної працездатності від їхнього співвідношення у загальній структурі фізичної підготовленості.

Література

1. Алешин Е.В. Специальные предсоревновательные упражнения борцов. Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: Материалы V Межуниверситет. науч.-метод. конф. / Е.В. Алешин, С.В. Латышев – М. : Высшая школа, 2008. – 250с.

2. Огарь Г.А. Оптимизация подготовки квалифицированных борцов путем совершенствования методики специальной физической подготовки. Физическое воспитание студентов / Г.А. Огарь, В.И. Ласиця. – Харьков, 2009. – С. 84-86.

3. Приймаков А.А. Взаимосвязи морфофункциональных и скоростно-силовых показателей структуры физической подготовленности борцов высокой квалификации. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова / А.А. Приймаков, А.В. Коленков, Э.П. Мачаидзе. –Харків : ХДАДМ, 2006. – № 2. – 200с.

4. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / В.М. Платонов, М.М. Булатова.– К. : Олімпійська література, 2005. –320 с.

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА БОКСЕРІВ

Чустрок А. П., Бантовський С. В.

Університет Ушинського, Одеса, Україна

Анотація. В даному дослідженні підтвердилася обґрунтованість двох теоретичних концепцій – сенситивних, критичних періодів розвитку здібностей і перенесення тренуваності.

Актуальність. Розроблене вітчизняними дослідниками (А. В. Верхошанський, 1985 [10], Л. П. Матвеев, 1977; М. Г. Озолін, 1970; В. М. Платонов, 1977, 1997; В. П. Філін, 1990 та ін.) теоретичне та методичне підґрунтя планування тренувальних навантажень у спорті знаходить практичне застосування і під час підготовки кваліфікованих боксерів.

Привертають увагу розроблені теоретичні концепції побудови системи багаторічного планування спортивної підготовки. Однією з таких концепцій є встановлення критичних, сенситивних періодів розвитку фізичних здібностей. Підставою для такого підходу Л. В. Волков (1998), А. А. Гужаловський (1984), М. Я. Набатникова [2] вважають наявність чутливих періодів у віковому розвитку здібностей. Ю. В. Верхошанський (1985) [1] і В. М. Заціорський (1969) пропонують дещо іншу концепцію, підґрунтям якої є «перенесення тренуваності», тобто результат взаємозв'язків і взаємодії всіх компонентів підготовки у процесі спортивного тренування.

Виклад основного матеріалу. Підтвердження або спростування даних концепцій вимагає спеціальних досліджень із застосуванням комплексу об'єктивних методів, у тому числі математичної статистики й аналізу.

У першій серії експериментів досліджувалася динаміка розвитку 26-ти показників загальної і спеціальної підготовленості боксерів, які навчаються на трьох етапах спортивної підготовки –попередньому (14-15 років, 18 боксерів), спеціалізованому (16-17 років, 12 боксерів) і максимальній реалізації індивідуальних здібностей (18-20 років, 9 боксерів). Аналіз здійснений на підставі даних абсолютних показників і темпів етапного розвитку компонентів загальної і спеціальної підготовленості боксерів. Проведений аналіз підтвердив наявність сенситивних, критичних періодів у розвитку загальних і спеціальних здібностей боксерів на різних етапах підготовки.

У другій серії досліджень застосована концепція «перенесення тренуваності», що вимагало вивчення взаємозв'язків і взаємодії компонентів загальної і спеціальної підготовленості боксерів на підставі кореляційного і факторного аналізів. Таким чином, підтвердилася обґрунтованість двох теоретичних концепцій – сенситивних, критичних періодів розвитку здібностей і перенесення тренуваності, яка заснована на взаємозв'язку і взаємодії здібностей у процесі спортивної підготовки.

Отримані результати досліджень дозволили визначити розмір вибірових засобів спеціальної і загальної фізичної спрямованості, їхнє співвідношення у багаторічній підготовці боксерів (табл. 1).

Таблиця 1

Спрямованість тренувальних засобів залежно від обсягу навантаження (%)

№ п/п	Спрямованість тренувальних засобів	Обсягнавантаження(%)
Сила та інтенсивність одиночних ударів		
1	Загальна фізична підготовка і сила одиночних ударів	40
2	Швидкісно-силова підготовка і гнучкість	25
3	Сила й інтенсивність прямого удару лівою	20
4	М'язова чутливість і координація	15
Сила та інтенсивність серії ударів		
1	Загальна силова підготовка і сила серії ударів	30
2	Інтенсивність серії ударів	30

3	Загальна фізична підготовка	20
4	Швидкісно-силова підготовка і гнучкість	20
Комплексна спеціальна підготовка		
1	Загальна фізична підготовка	40
2	Комплексна спеціальна підготовка	35
3	Швидкісно-силова підготовка і гнучкість	25

Висновки.

1. У розвитку компонентів загальної і спеціальної підготовленості кваліфікованих боксерів на різних етапах спостерігаються періоди активності, зниження темпів розвитку і стабілізація.

2. Суттєвим недоліком спортивних занять боксом і те, що вони мало орієнтовані на розвиток координаційних здібностей дітей як базових. При розучуванні нових досить складних рухових дій застосовують стандартно-повторний метод, оскільки опанувати такими рухами можна лише після великої кількості повторень в стандартних умовах.

3. Значне підвищення абсолютних показників силових здібностей при бічному і прямому ударах лівою і правою рукою відмічаються у боксерів на етапах попередньої (14-15 років) і спеціалізованої (16-17 років) базової підготовки. Високі показники і швидкий темп розвитку характерні і для сили серії ударів за 4с і 8с. Темп розвитку складає 20,0%-40,0% за достовірного ($P < 0,05$) збільшення абсолютних значень. Високі темпи розвитку визначені за показниками індексів, які характеризують вибухову витривалість (24,0%) і спеціальну працездатність (38,9%) боксерів. На наступному етапі підготовки боксерів віком від 16-17 до 18-20 років високі і достовірні темпи розвитку (20,0-50,1%) характерні для значень швидкості ударів у 2-ій серії за 4с та 8с.

4. Діапазон темпу розвитку компонентів загальної фізичної підготовленості боксерів дещо нижчий, ніж спеціальної, і складає 7,2-12,3%. У розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості і спритності відзначені характерні риси етапного розвитку (активність, зменшення темпу розвитку, стабілізація), які визначені й у дослідженнях компонентів спеціальної підготовленості боксерів. Показники загальної фізичної підготовленості боксерів активно розвиваються на попередньому етапі базової підготовки (14-15 років), а найбільший і достовірний ($P < 0,05$) темп розвитку характерний для

сили і швидко-силових здібностей. На наступних етапах темп дещо знижується, а в деяких випадках і стабілізується.

Література

1. Верхошанский Ю. В. Основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів. – М. : Фізкультура і спорт, 1988. – 330 с.
2. Набатникова М. Я. Спеціальна витривалість спортсменів. – М. : Фізкультура і спорт, 1972. – С. 19. Клевенко В.М. Швидкість в боксі / В. М. Клевенко – М., 1968. – С. 35.

5. Питання фізичної реабілітації і рекреації засобами фізичного виховання і природними чинниками

РЕКРЕАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ТУРИСТСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Терентьєва Н. О.

Чернігівський національний педагогічний університет
імені Т.Г. Шевченка, Україна

Анотація. Актуалізовано питання збереження здоров'я дітей та молоді у зв'язку із виснаженням адаптивних систем людського організму, поведінковий фактор як фактор ризику. Репрезентовано окремі причини слабкого здоров'я дітей. Наголошено на такому аспекті оздоровчо-профілактичної роботи як туризм, спортивно-оздоровчий туризм, туристсько-краєзнавча діяльність.

Ключові слова: туризм, спортивно-оздоровчий туризм, туристсько-краєзнавча діяльність, здоров'язбереження.

Сьогодні в країні спостерігається погіршення здоров'я дітей та юнацтва. Сучасна молодь потребує індивідуального підходу у сфері оздоровчо-профілактичної роботи, оскільки в окремих закладах кількість хворих дітей сягає 50-90%. Постає питання: хто повинен вирішувати проблему збереження та покращення здоров'я сучасної молоді? Внесок родини в оздоровлення дітей становить всього 12%, решта – робота педагогічних та медичних працівників, оскільки протягом 18-22 років діти та молодь перебувають в закладах освіти різних рівнів.

Питання збереження здоров'я завжди є актуальними. У ситуації, коли сучасній людині доводиться все частіше жити у стрімко змінюваних умовах (зміна стереотипів, прискорене оновлення інформації, трансформація інформаційних потоків, соціальна та економічна нестабільність), переважна більшість населення знаходиться у стані постійного соціального та психоемоційного стресу, що призводить до виснаження адаптивних систем людського організму. Отже, поведінковий фактор (тобто стиль та спосіб життя) є одним з вагомих факторів ризику, відіграючи вирішальну роль у

збереженні й зміцненні, або навпаки, руйнуванні здоров'я людини, виходячи за межі медицини і переходячи в побутову та освітню сфери.

Головними завданнями у сфері оздоровчо-профілактичної роботи визначено впровадження та популяризація здорового способу життя, комплексний підхід до організації фізкультурно-оздоровчої роботи. Першочерговими заходами щодо реалізації цих завдань визначено виконання нормативно-правових положень та інструкцій, впровадження авторських програм, активізацію роботи спортивних гуртків, секцій, клубів, упровадження методики природного оздоровлення (аромо- та фітотерапія, створення сольових кімнат, малий туризм, піші переходи), урізноманітнення малих форм активного відпочинку дітей (міо-, іммуно-, ритмічна та лікувальна гімнастика), використання ігрової, музичної, піскової, дихальної та кольорової терапії, організація виставок, тісна співпраця зі спортивними та медичними закладами; здійснення екологічного та валеологічного виховання дітей та юнацтва. Особлива увага має бути приділена медико-педагогічному, психолого-педагогічному та медико-соціальному супроводу дітей та молоді, урізноманітненню форм роботи з батьками тощо.

Основні причинами слабого здоров'я дітей зазначають відсутність оздоровчої спрямованості освітнього процесу, втому та перевтому, перебування у постійному стресі. Причинами втоми та перевтоми дітей є перевантаження, проведення занять без врахування хронобіологічних ритмів та закономірностей дитячої працездатності; стійка гіподинамія навчального процесу; відсутність особистісно-орієнтованого підходу, інтеграції фізичних вправ та занять інтелектуальної і художньої спрямованості, недостатнє використання нетрадиційних засобів оздоровлення. Недоцільно організована діяльність призводить до руйнування фізіологічних, духовних та соціальних основ дитини, що проявляється у зниженні працездатності, імунодефіциті тощо. Виходом є створення середовища та технологій, що формують та зберігають здоров'я в усіх його проявах, включаючи фізичну, психічну, духовну та соціальну складові; врахування морфофізіологічного та психофізіологічного розвитку дитини.

Формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я підростаючого покоління – одне з основних завдань держави –

збереження здоров'я нації. Вимоги сучасності потребують переорієнтації змісту освіти підрастаючого покоління в бік оздоровлення його суб'єктів, зміщення акцентів на створення умов для поступового, повноцінного, всебічного розвитку особистості. Забезпечити вирішення цієї проблеми на рівні навчальних закладів дозволяє раціональна організація системи фізичного виховання, у тому числі система дитячого та юнацького туризму.

Туризм дозволяє людині задовольнити найбільш актуальні потреби, а саме потребу у спілкуванні, спортивному вдосконаленні, руховій активності, естетичному розвитку та ін. Туризм – це подорож у вільний час; один із видів активного відпочинку; найбільш ефективний засіб задоволення рекреаційних потреб, оскільки в ньому поєднуються різні види рекреаційної діяльності – оздоровлення, пізнання, відновлення виробничих сил осіб; складова частина охорони здоров'я, фізичної культури; засіб духовного, культурного й соціального розвитку особистості. Тобто туризм – це діяльність, що поєднує подорож та пізнання докільця. Спортивно-оздоровчий туризм дозволяє не тільки коригувати розвиток рухової сфери дітей та юнацтва, а й формувати їх особистісні якості, зокрема сприяє формуванню здатності прогнозувати результати своєї діяльності та поведінки, створює умови для розвитку прагнення до пізнання оточуючого світу, самих себе, своїх можливостей.

Дитячо-юнацький спортивно-оздоровчий туризм є однією з найбільш ефективних оздоровчих технологій. Організація дитячо-юнацького спортивно-оздоровчого туризму є актуальним завданням державного, регіонального та місцевого рівнів. Це зумовлено низкою об'єктивних причин, зокрема, різким звуженням спектру родинного дозвілля, організованого та повноцінного відпочинку дітей, підлітків та молоді, ін. Саме цей вид туризму має за мету залучення дітей та молоді до справи збереження та укріплення здоров'я, фізичного та духовного вдосконалення, організації активного творчого дозвілля, соціальної реабілітації та інтеграції дітей з обмеженими можливостями здоров'я, укріплення дружби між дітьми різних націй та народностей та ін.

Туристсько-краєзнавча діяльність є емоційно яскравою та змістовно насиченою стороною життя дітей та юнацтва, вона сприяє різнобічному вихованню, укріпленню здоров'я, становленню

громадянськості та патріотизму. Особливо актуальним для мешканців урбанізованих просторів є укріплення здоров'я через фізичні навантаження, знайомство з ландшафтами країни, безпосередній контакт з природою. Туристсько-краєзнавча діяльність є природною (природовідповідною) діяльністю. Використання туристичних та технічних засобів сприяє підвищенню інтересу, створює додатковий заохочувальний фактор до активної діяльності.

ЗАСТОСУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ ПРИ ГОСТРИХ БОЛЯХ У СПИНІ

Гордійчук Б. В.

Київський національний торговельно-економічний університет,
Україна

Анотація. Одне із глобальних питань сьогодення стосується питання виникнення болю у спині. Оскільки справжня причина болю в спині полягає в напрузі і одночасній нерухомості м'язів, то благотворну дію має фізична активність (вправи). В статі розглянуто проблема гострого та помірно вираженого больового синдрому, що викликаний наявністю протрузій та гриж до 4 мм в поперековому відділі хребта. Після збору усіх можливих даних про стан здоров'я та наявність супутніх захворювань, був назначений курс безмедикаментозної терапії. Застосування спеціальних вправ із застосуванням дошки Євмінова, TRX-петель та фітболу, відзначилось позитивна динаміка. Всі пацієнти переведені на другий етап лікування.

Актуальність. Одне із глобальних питань сьогодення стосується питання виникнення болю у спині. Таким чином можна зробити висновок, що біль в спині – це результат м'язового спазму, поява якого може спостерігатися як при наявності остеохондрозу, протрузій, гриж міжхребцевих дисків або травм хребта, так і при їх відсутності. У будь-якому випадку лікувальні та профілактичні заходи при болях у спині повинні бути спрямовані насамперед на збільшення фізичної активності, забезпечуваною виконанням спеціальних вправ. Це передбачає застосування локального і дозованого фізичного впливу на уражені зони з метою позбавлення від дистрофії, тобто відновлення кровообігу і зняття запалення при його наявності.

Оскільки справжня причина болю в спині полягає в напрузі і одночасній нерухомості м'язів, то благотворну дію має фізична активність (вправи). У разі уникнення фізичної діяльності хвороба лише поглиблюється. Прагнення уникати рухів, пов'язаних з болем, призводить до стягання і дистрофії м'язів, зниження загальної сили і витривалості і тримає в постійному страху [2].

Активізація та відновлення функції м'язової тканини має на увазі у тому числі і відновлення антропометричної довжини м'язів. Зміна довжини м'язів у бік укорочення – один з основних критеріїв нездоров'я опорно-рухового апарату. М'язи, що знаходяться в скороченому стані, істотно обмежують рухи тіла, при їх напрузі і розтягуванні виникає поступово наростаючий біль. Іноді в більш серйозних випадках біль відчуваються навіть у стані спокою [1; 2].

Крім цього активізація м'язової системи дозволить забезпечити живлення міжхребцевих дисків, що позитивно позначиться на функціонуванні всього хребта і тим самим знизить ймовірність виникнення м'язових спазмів, що викликають у ряді випадків синдром болю в спині. Також необхідно звернути належну увагу на розвиток гнучкості і поліпшення функціонування дихальної і серцево-судинної системи, що забезпечить відновлення нормальної рухової активності [1].

При виконанні вправ на розтягування необхідно враховувати, що, володіючи в'язко-еластичними властивостями і пружністю, м'яз здатний до максимального розтягування тільки на дуже короткі відрізки часу. Тривале ж знаходження в такому стані призводить до пошкодження не тільки самого м'яза, а й оточуючих тканин, які, перерозтягуючись, утискають нерви і здавлюють судини, істотно зменшуючи їх просвіт. Ось чому розтяг не повинен бути занадто сильним. Розтягування має проходити у безболісному режимі [2].

На базі реабілітаційно-оздоровчого приватного комплексу «Актив Центр» в місті Києві було підібрано і сформовано дві групи за станом здоров'я, умовно розділені по гендерним ознакам, численністю з 8 жінок та 8 чоловіків, віком від 28 до 62 років. У всіх них відзначався гострий та помірно виражений больовий синдром, визваний наявністю протрузій та гриж, до 4 мм в поперековому відділі хребта. При первинному огляді пацієнтів було підтвердження одного із діагнозів по результату МРТ дослідження даної ділянки та

заклучення невролога. Додаткове обстеження, яке включало в себе фотознімок біля стіни з міліметровою шкалою та комп'ютерну діагностику стану стоп на апараті Pedag німецької фірми виробництва, виявило наявність плоскостопії, асиметрії рівня положення плечей та лопаток, перекосу тазу, кіфозу грудного та лордозу поперекового відділів хребта. Після збору усіх можливих даних про стан здоров'я та наявність супутніх захворювань, таких як гіпертонія, незначні захворювання суглобів та надлишкова вага, був назначений курс безмедикаментозної терапії, який включив в себе застосування спеціальних вправ із застосуванням дошки Євмінова, TRX-петель та фітболу. Курс був розрахований на 15 занять, які проводились кожного дня, тривалістю до 40 хвилин. Заняття розпочиналось із розминки кінцівок верхнього плечового поясу на протязі 5-7 хвилин, та основної частини. Основні вправи виконувались на дошці Євмінова на куті 45 градусах на початку курсу та на куті 15 градусах при зменшені гострого больового синдрому. Всі вправи виконувались виключно при правильному диханні (на затримці дихання). Кількість повторів від 8-10 раз з фіксацією у максимально розтягнутому стані від 4-8 секунд.

Основними вправами були такі як витягування без фіксації попереку, витягування з фіксацією, витягування з головою, витягування стопи на носках та «біг» на дошці на куту 45 градусів. Витягування та розслаблення попереку на TRX-петлях та розслаблення попереку на фітболі у вихідному положенні лежачи на спині, ноги на м'ячі та лежачи на м'ячі, відбувалося при виконанні маятникових рухів невеликої амплітуди в повільному темпі. Після 4-5 занять в курс включились вправи на куті 15 градусів, такі як «Змійка», «Гусениця стопи на підлозі», «Гусениця з прямими ногами», «Витягування за двома ногами», «Витягування за однією ногою (інша рівна)», «Витягування за однією ногою (інша зігнута в колінному суглобі в упорі на дошці)». На 9-10 заняті були добавлені «Витягування за однією ногою з відривом голови (погляд на носок)», «Віршовочка», «Покачування по одній нозі». Всі вправи виконувались в повільному темпі, та з чергуванням верхніх та нижніх рукояток дошки.

Завершення курсу відзначилось позитивною динамікою, зняттям больового синдрому та загальним підвищенням самопочуття. Всі пацієнти були переведені на другий етап, який заключається в

збільшені вправ силового характеру, збільшенні силових показників, стабілізації хребта за рахунок укріплення власного м'язового корсету, набуття навиків правильної постави та збільшення рухомості суглобів.

Література

1. Руководство по кинезитерапии дорсопатий и грыж позвоночника /С. М. Бубновский. – М.: МАКС Пресс, 2002. – 95 с.
2. <http://ur.co.ua/103/521-1-programma-ustraneniya-bolevogo-sindroma-v-spine.html>.

РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ З ВІДХИЛЕННЯМИ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я

Ігнатенко С. О., Мірошніченко О.

Університет Ушинського, Одеса, Україна

Анотація. В статті розглянуто можливість використання рухливих ігор в процесі реабілітації дітей із порушеннями у стані здоров'я. Показано значущість рухливих ігор, як засобу фізичного виховання, в розвитку дитини.

Ключові слова: рухливі ігри, соціальна адаптація, засіб фізичного виховання.

Актуальність. Питання здоров'я дитини у нашій країні залишається гостро актуальним. У дітей з відхиленнями в стані здоров'я внаслідок захворювання і при відсутності або нестачі рухової активності знижується рівень адаптації до навколишнього середовища, що призводить до негативних змін в організмі, таких як ослаблення м'язового тону, що створює передумови для неправильного взаєморозташування кісток скелету, появи контрактур та інших змін в суглобах і хребті. Це також впливає на функції окремих м'язових груп – їхньому ослабленню або випаданню, в результаті чого знижуються рухові можливості дитини, внаслідок чого спостережується напруження роботи функціональних систем організму [4; 5; 6]. Як засіб реабілітації та соціальної адаптації рухливі ігри займають особливе місце і в фізичному вихованні дитини, і в лікуванні, забезпечуючи комплексний вплив на його організм [1; 6].

Виклад основного матеріалу. Соціальна адаптація – процес активного пристосування індивіда до умов соціального середовища. Коли мова йде про дітей, засобом соціальної адаптації може

виступати гра. Гра пропонується дітям з відхиленнями в стані здоров'я з метою розваги, спілкування, емоційного дозвілля, оздоровлення та загартовування організму [5].

Цілеспрямовано підібрані рухливі ігри розвивають у дітей дрібну моторику, рівновагу, координацію й точність рухів, поліпшують увагу, допомагають освоєння елементарних уявлень про величину, відстань, швидкість, вагу, об'єм, тобто стимулюють розвиток фізичних, психомоторних та інтелектуальних здібностей [2; 3; 6].

Особливості рухливих ігор в порівнянні з іншими засобами реабілітації визначаються їх емоційною насиченістю. На позитивному емоційному тлі значно збільшуються функціональні резервні можливості організму, забезпечуючи оптимальні умови для співналаштування різних систем і їхнього тренування. Рухова діяльності дитини в грі залучає до роботи різноманітні м'язи, сприяючи пом'якшенню м'язового навантаження і попереджаючи стомлення.

Використання рухливих ігор в реабілітації пред'являє до їх підбору певні вимоги: можливість регулювання фізичного навантаження; управління фізіологічними зрушеннями, пов'язаними з емоційним забарвленням ігрової діяльності; розвиток рухових навичок і якостей; а також вирішення певних лікувальних завдань.

Включення рухливих ігор в зміст реабілітаційних занять робить необхідним дотримання деяких методичних прийомів: відповідність характеру гри віку дитини; підбір ігор відповідно до лікувальних, лікувально-педагогічних і виховних завдань; обов'язкове володіння всіма граючими дітьми тим руховим навиком, який визначає успішне виконання ігрового завдання.

Дитина не повинна бути виключеною з гри або не допущеною до неї, обділеною або позбавленою радості руху через наявні у нього порушення. Грі належить велика роль в житті і розвитку дітей. Гра важлива для підготовки дитини до майбутнього і для того, щоб зробити її справжнє життя повним і щасливим. Гра сприяє створенню сприятливого, гарного психологічного клімату в колективі, подоланню особистісних комплексів (сором'язливості, нерішучості). Гра – це засіб з формування самостійності, ініціативності, комунікативності. Гра створює рівні умови в діяльності, мовленнєвому

партнерстві, руйнує бар'єр між педагогом і вихованцем. Гра допомагає дитині краще пізнати себе і навколишній світ.

Висновок. Для досягнення максимального ефекту необхідно змінювати стандартні вимоги до гри з дітьми, що мають відхилення в стані здоров'я. У центрі уваги має бути не тільки прагнення до вдосконалення рухів та підвищення результативності, а й надання можливості дітям незалежно від ступеня складності порушення відчувати радість від своїх індивідуальних досягнень в процесі гри, що може прискорити пристосування дитини з відхиленнями в стані здоров'я до умов соціального середовища.

Література

1. Андрущенко Т. Ю. Коррекционные и развивающие игры для детей 6-10 лет: учебное пособие [Текст] / Т.Ю. Андрущенко, Н.В. Карабекова. – М. : Академия, 2004. – 96 с.
2. Веневцев С.И. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры / С.И. Веневцев, А.А. Дмитриев. – М. Советский спорт, 2004. – 84 с.
3. Геллер Е.И. Основные функции подвижных игр и проблемы дальнейшего их внедрения в практику физкультурного движения / Е.И. Геллер // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 3. – С. 20-22.
4. Дворкина Н.И. Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет на основе подвижных игр [Текст] : учебно-методическое пособие / Н.И. Дворкина. – М. : Советский спорт, 2005. – 184 с.
5. Страковская В.Л. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей / В.Л. Страковская. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Медицина, 1987. – 240 с.
6. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с.

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Лук'янова О. В.

Університет Ушинського, м Одеса, Україна

Анотація. Визначено два основних підходи у формуванні теорії методики адаптивної фізичної культури, які припускають поглиблене вивчення конкретних методів для різних категорій людей з фізіологічними та психологічними вадами.

З кожним роком збільшується кількість людей з різними фізіологічними та психологічними вадами, пов'язаної зі складними виробничими процесами, військовими конфліктами, погіршенням екології, що сприяють тимчасової або повної втрати буди-яких можливостей організму людини. Це і призвело до появи такого поняття, як адаптивна фізична культура. Її об'єктом є люди, які втратили життєво важливі функції на тривалий проміжок часу або на завжди. Всім цим людям потрібна адаптація до нового способу життя. Тому в практиці затвердилися два основних підходи у формуванні теорії методики адаптивної фізичної культури.

Перший підхід – експериментальний пошук, перевірка і наукове обґрунтування приватних методик у сфері фізичного виховання. Це ефективний плідний шлях. Основні напрямки вже наявних досліджень – це пошук раціональних засобів, методів організаційних форм.

Другий підхід – узагальнення досвіду роботи з людьми, з фізіологічними та психологічними вадами, який вже має свої досягнення й успіх. Здійснюють цю роботу педагоги, і просто ентузіасти. Силами педагогів-новаторів створюються індивідуальні учбово-оздоровчі програми, приватні методики для окремих нозологічних груп людей з фізіологічними та психологічними вадами. Неповна і не завжди бездоганна інтерпретація медичних відомостей про патологію пацієнтів часто не приводить до бажаних результатів.

І перший, і другий підходи припускають насамперед поглиблене вивчення конкретних методів адаптивної фізичної культури для різних категорій людей з фізіологічними та психологічними вадами.

Разом з тим глибоке пізнання, проникнення в суть явища, на думку В.К. Бальсевича, можливе тільки при освоєнні всіх рівнів знань, і перший з них філософське осмислення, створення методологічної бази дисципліни. Специфічність поняття «адаптивна фізична культура» виражається у доповнюючому понятті «адаптивна», яке підкреслює її призначення для людей з відхиленнями в стані здоров'я. Це припускає, що фізична культура у всіх її проявах повинна стимулювати позитивні реакції в системах і функціях організму, формуючи тим самим необхідні рухові координації, фізичні якості,

здібності, спрямовані на життєзабезпечення, розвиток і вдосконалення організму людей з фізіологічними та психологічними вадами.

Фізична культура природно сполучає в собі не тільки біологічне, але й соціальне. Фізичне в людині відіграє роль механізмів, за допомогою яких, здійснюються його соціальні функції. У життєдіяльності людей з фізіологічними та психологічними вадами саме біологічний стан організму відбиває соціальний прояв особистості, ступінь її соціальної адаптації. Тому магістральним напрямком адаптивної фізичної культури є формування рухової активності як біологічного і соціального факторів впливу на організм і особистість людей з фізіологічними та психологічними вадами.

Пізнання сутності цього явища може стати методологічним фундаментом теорії адаптивної фізичної культури. Адаптивна фізична культура покликана за допомогою раціонально організованою рухової активності та природного стимулу життєдіяльності, використовуючи збережені функції, залишкове здоров'я, природні фізичні ресурси і духовні сили людей з фізіологічними та психологічними вадами, максимально наблизити психофізичні можливості організму особистості до самореалізації в суспільстві. Після більшості ушкоджень в організмі людини повного відновлення зруйнованих органів не відбувається, і функціональна система, яка сформувалася на етапі термінованої компенсації, зберігається протягом всього подальшого життя людини. Таке положення найчастіше спостерігається при ампутації кінцівок, при ушкодженні парних внутрішніх органів, шлунково-кишкового тракту. Причому у всіх цих ситуаціях недосконала термінова компенсація перетворюється на надійну, довгострокову. Основа дострокова компенсація полягає у формуванні структурного сліду в компенсуючій системі. Суть його в тому, що в процесі компенсації активізація синтезу нуклеїнових кислот і білків не тільки реалізується в клітинах одного виконавчого органу, на який припадає збільшене навантаження, але й сприяє виникненню певних структурних змін у всіх органах функціональної компенсуючої структури. Аналогічні компенсаторні процеси відбуваються при втраті зору, коли загострюється слух, і навпаки при порушенні слуху компенсуючи функцію бере на себе зір.

А. С. Солодков, аналізуючи морфофункціональні реакції і людей з фізіологічними вадами після ампутації кінцівки, виділив наступні

закономірні процеси, які обов'язково супроводжують довготривалу адаптацію: зміна взаємодії регуляторних механізмів; мобілізація і використання фізіологічних резервів організму; формування спеціальної функціональної системи адаптації до конкретної діяльності.

Велике значення для розуміння процесу формування функціональної системи, яка компенсує ушкодження, мають дослідження П.К. Анохіна. Він сформулював кілька загальних принципів, які можуть бути застосовані до всіх компенсаторних процесів. Так, наприклад, ушкодження, нижньої кінцівки викликає порушення рівноваги й акту ходьби. Це спричиняє зміну інформації від рецепторів вестибулярного апарату, рецепторів шкіри, а також зорових рецепторів. В результаті переробки цієї інформації аналізаторами центральної нервової системи функція моторних центрів і м'язових груп перебудовується таким чином, щоб відновити рівновагу і у зміненому вигляді здійснити акт ходьби (принцип сигналізації про дефект). По мірі збільшення ушкодження сигналізація про дефект зростає, втягуючи в компенсацію нові нервові центри і відповідні м'язові групи (принцип прогресивної мобілізації запасних компенсаторних механізмів). Потім по мірі ефективного здійснення компенсації склад аферентного імпульсного потоку скорочується, виключаючи певні відділи функціональної системи, які раніше брали участь у здійсненні компенсаторної діяльності (принцип зворотнього аферентування етапів відновлення порушених функцій). В остаточному підсумку формується стабільний анатомічний дефект, який забезпечує компенсацію – мінімальний ступінь кульгавості при даному ушкодженні. Такий механізм компенсації є загальним для будь-яких нозологічних груп інвалідів, і може бути використаний в адаптивній фізичній культурі для реабілітації людей з фізіологічними та психологічними вадами. на різних стадіях відновлення.

На думку Ф.З. Меєрсона, підтримка структурно-функціонального стану шляхом порівняно невисоких, але систематичних фізичних навантажень на органи й системи, які забезпечують компенсацію, – більш ощадливий варіант цього процесу, ніж багаторазові повторення деадаптації-реадаптації.

Таким чином, концепція залучення знань загально біологічних закономірностей функціонування організму розкриває один з можливих теоретичних підходів до методології адаптивної фізичної культури – нового напрямку в системі вищої професійної освіти.

Література

1. Бальсевич В. К. Феномен физической активности как социально-биологическая проблема / В.К. Бальсевич // Вопрос философии. – 1981. – №8. С.10.
2. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура, ее философия, содержание и задачи / С.П. Евсеев // Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов. – 2000. – С.25-27.

6. Використання новітніх інформаційних технологій у фізичному вихованні, спорті і здоров'ї людини

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ НА УРОКАХ ПЛАВАННЯ В СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ

Долинська Т. В.¹, Пелепчук О. С.²

Гімназія № 1¹, Університет Ушинського², Одеса, Україна

Анотація. Розглядається компетентністний підхід до фізичного виховання, який базується на впровадженні сучасних інноваційних уроків з окремих дисциплін фізичної культури на прикладі уроків з плавання.

Ключові слова: середня школа, здоров'язбереження, інновації, плавання.

Актуальність. Однією із проблем сучасної школи є та, що вона недостатньо використовує великі можливості фізичної культури до формування навичок здорового способу життя дітей та підлітків. У школярів не відпрацьовано засіб творчого використання знань, вмінь і навичок для підтримки високого рівня фізичної та розумової працездатності, показників здоров'я, самостійних занять.

Виходячи з цього, опорна школа, якою є гімназія № 1 міста Одеси, розробила компетентністний підхід до фізичного виховання, в якому одним з основних принципів є принцип здоров'язберегаючого напрямку фізичної культури, який ми розуміємо ширше, ніж загальноіснуюче положення «фізкультурно-оздоровча робота». Цей підхід базується на впровадженні сучасних інноваційних уроків з футболу, гімнастики (фітнесу), плавання, баскетболу. Методичні розробки з цих уроків були запропоновані вчителям фізичної культури інших шкіл для активного застосування.

Основна частина. Зайняття плаванням та проведення дозвілля на воді є дуже важливим чинником здорового способу життя, оптимальним видом рухової активності для кожної людини незалежно від віку і статі, ефективним лікувально-профілактичним засобом та життєво необхідним навиком. Проте, щорічно в Україні на воді гине біля 2500 людей, з яких більше 10 відсотків – діти до 14 років. Причиною загибелі людей на воді в багатьох випадках є

невміння плавати та відсутність навичок знаходження у водному середовищі. Для порівняння – у Німеччині з населенням біля 80 млн. осіб кількість загиблих на воді становить до 1500 щорічно, включаючи трагічні випадки з туристами за кордоном.

В Україні вміють плавати менше 10-ти відсотків населення. Навички плавання мають тільки троє з десяти молодих людей призовного віку. Державні тести з плавання не можуть скласти більше 80% учнівської та студентської молоді. Невміння плавати значно обмежує можливості повноцінного життя та активного відпочинку громадян. Переважна більшість громадян України не має можливості займатися лікувально-оздоровчим плаванням за призначенням лікарів. Лише 0,12 відсотку громадян займаються плаванням в оздоровчих групах і секціях. При цьому незахищені версти населення позбавлені можливості відвідувати плавальні басейни через їх брак та високу вартість послуг.

За наявністю площі води у плавальних басейнах із розрахунку на 10 тис. осіб населення Україна поступається Японії у 33, Італії – у 8,4, Росії – у 1,1 рази. Крім того, незадовільний технічний стан плавальних басейнів мало приваблює для їх відвідування, зменшує можливості надання додаткових послуг в таких закладах. Проблеми розвитку масового плавання негативно впливають на пошук талановитих дітей – резерву національної збірної команди України з цього стратегічного олімпійського виду спорту.

У програмі з фізичної культури варто застосовувати різноманітні загально-розвивальні вправи, котрі виконуються на суші для засвоєння практичних навичок спортивного плавання. Також треба рекомендувати ці заняття усім дітям з порушенням постави для створення «м'язового корсета». На уроці вчитель повинен використовувати інтегрований підхід до проведення занять, контролюючи й оцінюючи фактичне оволодіння навичками. В ході вивчення техніки плавання відбувається всебічний фізичний розвиток і вдосконалення таких фізичних якостей, як сила, гнучкість, витривалість, швидкість, спритність.

Навчання по запропонованій системі забезпечує перехід на новий, більш високий, рівень розвитку учнів. Це означає, що в їхньому фізичному розвитку також відбуваються істотні зміни. Навчання плаванню підвищує рухову активність учнів, зміцнює

здоров'я, загартовує організм, прищеплює стійкі гігієнічні навички. Крім зміцнення здоров'я та прилучення учнів до здорового способу життя на заняттях з плавання, учні мають змогу зняття перевтоми, психологічної та емоційної напруги.

На заняттях з плавання учні одержують можливість не тільки ефективно засвоїти техніку спортивного плавання, але й привити життєвоважливі навички по наданню допомоги постраждалому, оцінити свої труднощі і навчальні досягнення, краще зрозуміти себе і навколишніх, зайняти правильну позицію в колективі.

При навчанні плаванню на своїх уроках в гімназії № 1 міста Одеси вирішуються такі основні завдання: зміцнення здоров'я загартовування організму, прищеплення стійких гігієнічних навичок; вивчення техніки плавання і оволодіння життєво необхідними навичками плавання; всебічний фізичний розвиток і вдосконалення таких фізичних якостей, як сила, гнучкість, витривалість, швидкість, спритність; ознайомлення з правилами безпеки на воді і обладнання прийомами надання допомоги постраждалому; виховання моральних якостей.

Від віку та фізичної підготовки залежать дозування та навантаження, методика викладання, а також швидкість освоєння навчального матеріалу. Швидше всіх вчать плавати діти 10-13 років. Це наочно показує річний шкільний табір, де за одну тільки зміну (21 день) не вміючі плавати діти навчаються триматися на поверхні води і пропливати невелику відстань. За дві зміни діти навчаються пропливати 25 м вільним стилем та 25 м на спині.

Навчання плаванню проводилося у формі групових занять. Такі заняття більш ефективні, їм притаманний елемент змагань. Приклад товаришів допомагає тим, що не вміють триматися на воді, побороти страх та невпевненість у своїх силах. Але займаючись з групою, враховуються не тільки індивідуальні особливості кожного учня, але й також його особливі здатності до плавання. У зв'язку з тим, методика вивчення плавання будується на поєднанні групового та індивідуального підходу к тим, хто займається плаванням.

Для слабких дітей передбачені додаткові індивідуальні заняття. Завдяки послідовній планомірній роботі, протягом року ці діти поліпшили свої показники (рівень розвитку фізичних якостей та загального фізичного розвитку).

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ШЛЯХОМ ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Захлевська Т. В., Павлюк О. В.

Одеська національна академія харчових технологій, Україна

Анотація. У статті вивчено і узагальнено представлені у спеціальній науковій літературі відомості щодо можливостей і ефективності використання інноваційних технологій, які сприяють формуванню здорового способу життя, в процесі фізичного виховання студентської молоді.

Постановка проблеми. Одними із завдань курсу фізичного виховання в системі вищих навчальних закладів України, з одного боку, виступають збереження й зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримка фізичної і розумової працездатності, вдосконалення спортивної майстерності студентів, які активно займаються спортом; з іншого – виховання у студентів мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Як показала практика, традиційний підхід до використання професійних засобів і методів в системі фізичного виховання студентів ВНЗ через свою недосконалість втратив актуальність і виявився певною мірою неефективним. Тому модернізація і вдосконалення процесу фізичного виховання студентів ВНЗ є необхідною умовою для його популяризації.

Отримання бажаного результату можливе через впровадження в навчальний процес ВНЗ інноваційних технологій фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-педагогічної літератури свідчить про те, що формування потреби в здоровому способі життя відбувається завдяки використанню різноманітних засобів фізичної культури і спорту за умови активної участі особистості в фізкультурній діяльності, що викликає позитивні емоційні переживання. Сучасні вітчизняні вчені розглядають інновацію як процес створення, поширення й використання нових засобів (нововведень) для розв'язання тих проблем, які досі вирішувалися по-іншому; результат творчого пошуку оригінальних, нестандартних рішень різноманітних педагогічних проблем. Отримані відомості спеціальної наукової літератури переконливо

свідчать про те, що формування здорових звичок відбувається як наслідок цілеспрямованої виховної роботи і не є автоматичним результатом тієї чи іншої діяльності.

Мета роботи полягає у вивченні і узагальненні представлених у спеціальній науковій літературі відомостей щодо можливостей і ефективності використання інноваційних технологій, які сприяють формуванню здорового способу життя, в процесі фізичного виховання студентської молоді.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань використано аналіз джерел науково-методичної та спеціальної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. О. Ю. Фанигіної розроблено новітній комплекс організаційно-педагогічних умов фізичного виховання студенток з використанням засобів акваеробіки в навчальному процесі вищих навчальних закладів, який включає: мотиваційні чинники, засоби і методи контролю, нормативи фізичної підготовленості, відповідні «стабільного» рівню здоров'я, алгоритми розробки програм занять.

Р.А. Самохою розроблено зміст інноваційних технологій фізичного виховання, які передбачали застосування під час занять форм, методів і засобів відроджених національних видів фізичного гартування. Ефективність такого нововведення забезпечувалася впровадженням у виховну діяльність інноваційних технологій фізичного виховання студентів із застосуванням народних традицій; застосуванням у навчально-виховному процесі засобів фізичного виховання з козацької системи підготовки, близької до менталітету нашого народу; формуванням у студентів системи знань про здоров'я, здоровий спосіб життя та рухову активність у процесі обов'язкових, секційних та самостійних занять за місцем їхнього проживання.

У своїй роботі А.Т. Литвиним систематизовано засоби рухової активності, проаналізовано їх ефективність, представлені оптимальні моделі рухової активності для різних груп населення. Основною ідеєю розроблених моделей є оптимальне поєднання різних видів рухової активності (побутовою, оздоровчою та рекреаційно-оздоровчого спорту), що сприяє формуванню здорового способу життя різних груп населення. На думку автора, оптимальний режим

рухової активності повинен включати вправи аеробної спрямованості, що сприяють підвищенню і підтримці високого рівня функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем; вправи силової спрямованості, які сприяють зміцненню рухового апарату; а також вправи, спрямовані на розвиток гнучкості, які сприяють поліпшенню стану м'язової, сполучної і кісткової тканин, профілактиці захворювань опорно-рухового апарату. Теоретичний аналіз спеціальної літератури, а також проведені анкетування студентів дозволили А. І. Підлісному розробити організаційно-методичні умови реалізації самоконтролю фізичної підготовленості студентів, як фактора підвищення мотивації до фізичного самовдосконалення.

С. А. Романченко розроблено спеціальну програму по корекції статури студенток, що включає засоби і методи тренування з урахуванням соматотипу на основі використання комп'ютерних технологій.

Н. І. Московченко розроблена, науково і експериментально обґрунтована концепція оптимізації фізичного навантаження на основі індивідуальної діагностики адаптивного стану осіб, що займаються фізичною культурою із застосуванням комп'ютерних технологій, яка включає методологію автоматизованого моніторингу, спроектовану і реалізовану на принципово новій технології інтегральної системи, що може стати основою для створення нової галузі знання по автоматизації наукових досліджень у фізкультурно-оздоровчих центрах, фітнес-клубах.

Висновок. Отже, цілеспрямоване впровадження в навчальний процес ВНЗ інноваційних технологій фізичного виховання сприяють всебічному розвитку студентської молоді, формуванню здорового способу життя через виховання у студентів мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Література

1. Жданова Е. В. Формирование ценностного отношения к здоровью у студентов педагогического вуза при изучении дисциплин медико-биологического цикла : дисс. канд. пед. н.: 13.00.02 “Теория и методика обучения и воспитания / Е. В. Жданова. – Екатеринбург, 2005. – 206 с.
2. Ключникова Н. Н. Формирование ценностных ориентаций в процессе профессионального развития студентов технического вуза : дисс. канд. пед. наук: 13.00.08 / Наталья Николаевна Ключникова. – Ульяновск, 2009. – 229 с.

3. Литвинова З.Н. Формирование ценностного отношения личности к культуре здоровья в образовательном процессе вуза : дис. канд. пед. наук : 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / З.Н. Литвинова. – Ставрополь, 2004. – 192 с.

4. Соколенко О. І. Формування ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти / О. І. Соколенко. – Луганськ, 2008. – 20 с.

5. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – О. : Наука и техника, 2008. – 556 с.

ТЕХНОЛОГІЧ НІ ІННОВАЦІЇ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУВАЛИСЯ НА ЛІТНІХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ 2016

Небож В. Т., Янко Д.

Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

Анотація. В роботі наведено нові технічні знахідки, які покликані допомогти провести 17-денний захід як можна краще і створити спортсменам ідеальні умови для змагань.

Олімпіада є сценою номер один для виступу самих елітних спортсменів світу, які в свою чергу вперше демонструють кращі в світі технології. Учасники змагань використовують переваги нових гаджетів і всіляких хитрощів, призначених для поліпшення швидкості, спритності та зосередженості. Запозичені в оборонних відомств системи спостереження дають можливість глядачам і допоміжному персоналу перебувати в безпеці. Компанії по обробці даних та інформаційні канали створюють нові технології, що полегшують шанувальникам спорту стежити за розвитком подій з будь-якої точки світу. Мета роботи – описати нових технічні знахідки, які покликані допомогти провести 17-денний захід як можна краще і створити спортсменам ідеальні умови для змагань.

Nike Aeroblades. Лабораторія Nike Sports Research Lab вже давно розробляє текстурований одяг для бігунів, щоб допомогти зменшити лобовий опір. Новітній винахід компанії AeroBlades в цій області було показано вперше на Олімпійських іграх в Ріо. AeroBlades від Nike це «нарости особливої форми», або шипи, які зменшують опір вітру, впливаючи на рух повітря навколо спортсменів. Для визначення,

наскільки знижується опір і щоб визначити, в яких місцях патчі з AeroBlades повинні бути розміщені на тілі, компанія Nike прикріплював AeroBlades на манекени і тестувала в аеродинамічній трубі. В результаті було розроблено інструкції по застосуванню патчів на тілі різних спортсменів, від спринтерів до марафонців, з метою допомогти їм якомога швидше досягти фінішну лінію.

Розумні датчики від Нуксо, які відстежують удари в боксі. Збірна Канади з боксу не виграла олімпійські медалі з 1996 року, але вони сподіваються поліпшити свої досягнення в цьому році після впровадження технології системи відстеження ударів, розробленої в стартапі Y Combinator компанії Нуксо. Боксерам розміщують легкі датчики під стрічкою на зап'ястях, які посилають дані на мобільний додаток, підраховують удари та вимірюють їхню інтенсивність і швидкість. Додаток може навіть розрізняти типи завдається удару.

Американська і канадська команди з боксу використовували технологію Нуксо під час спарингу і тренувань. Тепер головний тренер команди Канади з боксу Даніель Трепан'єр може аналізувати стратегію, відстежувати раніше нерозпізані закономірності нанесення ударів і допомогти своїй команді коригувати їх.

Окуляри поліпшеного сприйняття реальності від компанії Solos. Solos є офіційним спонсором команди США з велогонки та за партнерськими угодами постачає кожному спортсмену окуляри, що відображають статистику – ритмічну складову руху, частоту серцевих скорочень, швидкість, пройденої відстань, тривалість і багато іншого, все, що може супроводжувати рух велосипедиста на трасі. Окуляри забезпечені динаміком, що забезпечує звукову подачу статистики велосипедисту і підключені до мобільного інтерфейсу. Скло, розроблене компанією Westborough, відповідає всім аеродинамічним вимогам, стильне і зручне.

Підводні лічильники кіл від компанії Omega. Коли плавці змагаються, плаваючи взад і вперед по басейну, їм часто важко буває помітити скільки кіл вони виконали. Щоб усунути цю перешкоду і замінити людей-працівників басейну, які раніше показували номери, стоячи біля краю води, Omega розробила підводні лічильники кіл. Встановлені в нижній частині кожної доріжки, лічильники оновлюють значення кожен раз, коли плавець торкається до спеціальної накладки на стіні. Цифри добре видно плавцям, не вимагаючи виринання на

поверхню. У Ріо пристрої використовувались під час змагань з плавання вільним стилем на 800 метрів і 1500 метрів. Крім того, для того, щоб забезпечити безпеку спортсменів і глядачів, організатори Олімпіади в Ріо витратили 8 млн доларів за контрактом з компанією Logos Technologies для забезпечення спостереження з повітря. Logos спочатку розробила свою технологію для Департаменту оборони США, в Ріо їх перше масштабне цивільне застосування складної системи візуалізації Simera. Логос встановив чотири 40-фунтових кулі, прив'язаних до землі, кожна з прикріпленими тринадцятьма камерами високого дозволу. Всі камери в поєднанні один з одним і здатні захоплювати три фотографії навколишнього простору в секунду, кожна куля охоплює площу близько 55 квадратних миль (142 квадратних кілометра), згідно з інформацією Sport Techie.

Таким чином, Олімпійські ігри служать поштовхом для інновацій – приймаючі міста змагаються між собою за створення нової інфраструктури, інтернет-мережі намагаються надати все більше захоплюючих переживань під час перегляду.

Література

1. Summer Olympics 2016. [Електроний ресурс] – https://ru.wikipedia.org/wiki_2016 (дата перегляду 1.09.2017р)

«ВІРТУАЛЬНА РЕАЛЬНІСТЬ» В ТРЕНУВАННЯХ БРИТАНЦІВ

Подгорна В. В., Кліщук А.

Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

Анотація. В роботі розглянуто можливість використання методу візуалізації з позиції сучасних інноваційних технологій на прикладі тренування британських атлетів.

Ключові слова: спорт, інноваційні технології, метод візуалізації, тренувальний процес.

Вступ. У спорті вищих досягнень немає дрібниць. Набуття спортивної майстерності вимагає величезних фізичних і психологічних витрат, і відповідно до цього необхідно постійно удосконалювати тренувальний процес, впроваджувати та використовувати нові інноваційні методи з метою покращення спортивних результатів.

Метою роботи стало розгляд та характеристика методу візуалізації з позиції сучасних інновацій.

Інноваційний метод візуалізації був використаний в тренувальному процесі британських атлетів. Цей метод дозволив спортсменам моделювати місця й обстановку майбутніх найважливіших змагань. Британці почали працювати в цьому напрямку дев'ять років тому, в рамках державної програми розвитку спорту та підготовки до ігор в Лондоні 2012. Фахівці з аерокосмічної компанії та військові фахівці з оборони і безпеки (BAE Systems) створили обладнання та програмне забезпечення, яке допомагало британським атлетам моделювати в 3D і 360° місця і обстановку майбутніх змагань. Сучасні цифрові технології дозволили створити та інтегрувати в обладнання 3D відео, що дозволяло атлетам зануритися в атмосферу майбутніх змагань і передбачати складності майбутніх трас. Спочатку це були ігри в Лондоні 2012, тепер це гри в Ріо 2016. Устаткування створювалося спеціально для літніх видів спорту (вітрильний спорт, веслувальний спорт, триатлон), але тренерський склад збірної Юританії бачить потенціал і для зимових видів спорту (бобслей, скелетон, гірськолижний спорт і інші).

Проект VR-Vantage – це остання версія технологічної співпраці між BAE Systems і британськими федераціями спорту. 3D технології змоделювали всі місця змагань в Ріо і були адаптовані для Олімпійців і Паралімпійців. Основною ідеєю даної інновації є допомога британським атлетам адаптуватися до нових трас і умов, щоб під час реальних змагань вони відчували себе як вдома і не виникало додаткового стресу від незнайомої обстановки, а це дає додаткову перевагу британським атлетам.

VR-Vantage адаптує останні технологічні напрацювання в сучасний спорт і може дуже швидко перенастроюватися і впроваджуватися в тренувальний графік спортсменів. З'являються можливості використання даних пристроїв і в інших видах спорту, не тільки літніх. Додаткові переваги, отримані спортсменами при використанні даної технології, приведуть їх до успіху в своїх видах спорту.

Висновок. Спортивна наука все більше перетворюється в самостійну наукову дисципліну, до якої залучаються фахівці з різних спеціальностей. Для моніторингу та аналізу дій спортсмена використовуються найостанніші досягнення наукової думки – від

мікроелектроніки до молекулярної біології. Безпосереднім результатом наукового прогресу є зміни спортивної техніки і досягнення вищих результатів, які ще вчора здавалися немислимыми.

Література

1. Засоби інноваційних технологій [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://uk.wikipedia.org/wiki>.

ФУНКЦІ І КОМПЕТЕНЦІЇ ТЬЮТОРА В ПРОЦЕСІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В ВИЩИХ ФІЗКУЛЬТУРНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Чухланцева Н. В.

Запорізький національний технічний університет, Україна

Анотація. В статті проаналізовано функції і компетенції тьютора, визначено, що система електронного навчання студентів фізкультурного профілю вимагає більшої компетенції, ніж система традиційної освіти.

Актуальність. Ідея безперервності освіти в останнє десятиріччя знаходить своє практичне втілення у всіх сферах освіти, в тому числі і професійній освіті фахівців фізичної культури і спорту. На сучасному етапі вищої фізкультурної освіти в умовах створення європейського простору одним із головних є підвищення якості підготовки кваліфікованих педагогів фізичного виховання з високим рівнем фахових знань, професіоналізму і конкурентоспроможності. Однією з ефективних форм професійної освіти, спрямованої на задоволення освітніх потреб молоді, є відкрита дистанційна освіта, а доступність користування інтернет сприяє розвитку онлайн-курсів.

В умовах всебічної модернізації освіти надзвичайно актуалізується проблема його кадрового забезпечення. Сформована до теперішнього часу система відтворення педагогічних кадрів об'єктивно вимагає перегляду і уточнення її змісту, структури, організації, принципів взаємозв'язку з освітньою практикою і інноваційними процесами в освіті, вважає А. В. Сущенко [1]. На етапі впровадження дистанційного навчання в ВНЗ фізкультурного профілю необхідно приділити особливу увагу організації процесу навчання, ефективність якого залежить від специфічних компетенцій тьютора.

Аналіз досліджень показує, що в теорії дистанційної освіти (ДО) в фізкультурних ВНЗ обґрунтовано організаційно-педагогічні основи, принципи і цільові орієнтири його розвитку; розроблені моделі організації дистанційного навчання, визначені форми і види його оцінки, фактори, що забезпечують його ефективність [2; 5]. Найважливішим інноваційним напрямком в освіті виступає участь в процесі навчання не викладача, а тьютора. З огляду на актуальність проблеми ДО, метою нашого дослідження було визначити функції і компетенції тьюторів в вищих навчальних закладах фізкультурного профілю.

Виклад основного матеріалу. Проблемам визначення ролі педагога в професійній освіті фахівців фізичної культури присвячені наукові праці С. Калашникової, Н. Морзе, В. Осадчого, С. Сисоевої, М. Солдатенко та ін. Відзначимо, що стимулом розвитку технологій дистанційного навчання є сама специфіка фізкультурних вищих навчальних закладів, коли студенти-спортсмени поєднують навчальну та спортивну діяльність. Студенти-спортсмени відрізняються від інших студентів не тільки дещо меншим вихідним рівнем знань. Їм притаманні інші, в порівнянні зі звичайними студентами, психофізіологічні особливості – досвід виступу на великих змаганнях і тому більш глибоке розуміння сутності спорту, інша мотивація, яка не спрямована на отримання глибоких знань при навчанні в навчальних закладах. Тому завдання викладачів, тьюторів – посилити мотивацію кожного студента до отримання того обсягу знань і формування тих компетенцій, які встановлені освітнім стандартом.

Спортсмени, що мають високі спортивні досягнення і більшу частину часу перебувають на навчально-тренувальних зборах або на змаганнях, змушені в зв'язку з цим переходити на індивідуальний графік навчання, отже для них повинні бути створені додаткові умови, продиктовані специфікою навчання. Акмеологічні особливості навчання даної цільової групи спричиняють розробку і впровадження нових форм навчання, орієнтованих на самоосвіту, що проводиться під керівництвом викладача.

Дистанційний навчальний процес надає певну свободу (вибір місця, часу та форми навчання) студентам-спортсменам для створення умов здійснення власної навчальної діяльності. Впровадження

технологій дистанційного навчання в систему безперервної освіти з урахуванням специфіки програми фізкультурних ВУЗів сприяє вирішенню проблеми підвищення якості освіти, системи перепідготовки, підвищення кваліфікації фахівців фізкультурного профілю[3]. Викладач-тьютор – педагог в галузі вищої освіти, здійснює соціально-педагогічний супровід студентів, зокрема за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій; педагог який забезпечує єдність навчального, соціального та професійного середовищ, що утворюють єдиний освітній простір; викладач-асистент, в функції якого входить проведення практичних видів занять (тьюторіали) [4; 5].

Підсумовуючи вищесказане, визначимо тьютора як особу, яка акумулює навчальний ресурс, відповідає за спрощення процесу передачі знань і надання підтримки в різних аспектах студентського життя. Зауважимо, що тьюторський супровід має здійснюватися не тільки на організаційному і технічному рівні, а й на професійному. Тому важливим фактором у взаємодії тьютора зі студентами фізкультурних вузів стає знання тьютора спортивно-педагогічних дисциплін.

Таким чином, проаналізувавши основні функції тьютора в дистанційному навчанні, визначено групи компетенцій, необхідних для ефективної діяльності тьютора в здійсненні багаторівневого супроводу студентів в умовах дистанційного навчання. Головним для викладача-тьютора має бути підвищення якості викладання своїх курсів або дисциплін за рахунок впровадження в навчальний процес нових педагогічних технологій з урахуванням особливостей спілкування зі студентами на відстані; готовність до усунення психолого-педагогічних ускладнень, пов'язаних з відсутністю контакту зі студентами на рівні вимог особистісно-орієнтованого навчання [2]. В зв'язку з тим, що зараз система дистанційного навчання у ВНЗ фізкультурного профілю України тільки формується, робота тьютора в цій сфері в основному має експериментальний, інноваційний характер, а результати аналізу основних функцій і компетенцій, необхідних тьютору, в подальшому можуть бути використані для розробки технології формування готовності викладачів вузів фізичної культури до педагогічної діяльності в умовах дистанційної освіти.

Література

1. Сущенко А. В. Інформаційно-комунікаційні технології і засоби навчання в професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту / А.В. Сущенко А. В. // Вісник Запорізького національного університету : Фізичне виховання та спорт : зб. наук. пр. / Запоріз. нац. ун-т. – Запоріжжя : ЗНУ, 2012. – № 1(7). – С.104-111.
2. Федоров А.И. Технологии дистанционно гообучения в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту [Текст] / А. И. Федоров, В.В. Логинов, Д.Л. Куликов // Теория и практика физическойкультуры. – 2007. – N 12. – С. 12-14.
3. Чухланцева Н. В. Застосування інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту /Н. В. Чухланцева // Спортивна наука України: [Електрон.вид.] – 2016. – №3.(73). – С. 21-25. – Режим доступу : [http : // sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/423/407](http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/423/407).
4. Denis B. A conceptual framework to design and support self-directed learning in a blended learning programme / Brigitte Denis // Journal of Educational Media. Special Issue. Blended Learning : blending the issues and concerns of staff and students. – Vol. 28. – № 2–3, October 2003. – P. 115–127.
5. Krämer N.C. Personalizing e-Learning. The Social Effects of Pedagogical Agents / N.C. Krämer, G. Bente // Educational Psychology Review. – March 2010, Volume 22, Issue 1, pp 71–87.

7. Медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту

ШЛЯХИ ДО ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ЗІ СКОЛІОТИЧНОЮ ПОСТАВОЮ НА ПІДГРУНТІ ПАТОГЕНЕТИЧНОЇ КОНЦЕПЦІЇ

Афанасьєв С. М., Майкова Т. В., Афанасьєва О. С.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
Україна

Анотація. Пропонується корекція постави, яку необхідно проводити з урахуванням факторів ризику розвитку порушення постави, кісткового метаболізму, дисбалансу вегетативних факторів регуляції.

Актуальність. Корекція постави у дітей залишається актуальною проблемою, враховуючи збільшення кількості школярів з функціональними розладами опорно-рухової системи та тенденцією цих порушень до прогресування [2; 1].

Порушення постави у дітей визначаються змінами діяльності взаємопов'язаних функціональних систем, супроводжуються розладами в узгодженій діяльності контролюючих систем організму [4; 3]. Недостатня увага до цієї проблеми і несвоєчасна корекція функціональних порушень хребта в дитячому віці призводять до формування захворювань не тільки кістково-м'язової системи, але й інших органів і систем, що в зрілому віці стає причиною зниження або втрати працездатності [5].

Мета дослідження – визначити провідні патогенетичні ланки розвитку сколіотичної постави (СП) у підлітків для обґрунтованого підходу до фізичної реабілітації та підвищення її ефективності.

Виклад основного матеріалу. Під час профілактичного огляду 189 учнів 11-14 років СП виявлена у 121 дитини (64,0 %).

Порушення постави майже вдвічі частіше спостерігалися у дівчаток, ніж у хлопчиків. Сколіотична постава у підлітків формується за наявності комплексу факторів ризику, серед яких патогенетично значущими є індекс маси тіла, гіподинамія, нераціональне харчування, травми в анамнезі. Результати проведеного дослідження дозволяють визначити провідні патогенетичні ланки СП у дітей, до яких слід віднести: розлади

кісткового метаболізму, дисбаланс вегетативних факторів регуляції, статико-динамічні порушення хребта. Останні при цьому можуть бути розглянуті і як патогенетична ланка розвитку СП, і як головна мішень для впливу двох перших груп факторів.

Зокрема, до розладів кісткового метаболізму слід віднести макроелементний дисбаланс при недостатності таких остеотропних макроелементів як кальцій та його іонізована форма, магнію, який є елементом, що регулює мінералізацію, рівномірне зростання, гнучкість і міцність кісткової тканини (КТ), збільшує її репаративний потенціал, при зростанні вмісту фосфору. Саме макроелементний дисбаланс є фактором, що запускає ланцюг наступних подій розвитку кісткового дисметаболізму, як одного з значимих чинників формування СП. Особливу увагу заслуговує мінеральна щільність кісткової тканини, оскільки у 57,3 % обстежених підлітків зі СП виявлена остеопенія, що супроводжується важливими змінами як кортикального, так і трабекулярного шарів КТ. Причому цей процес прогресує, з переважанням 2 і 3 ступеня остеопенії. Така негативна динаміка є предиктором формування сколіотичної хвороби.

Важливе значення у розвитку СП має дезорганізація ремоделювання КТ, порушення яких супроводжує цей тип функціональних змін хребта у 74,2 % підлітків та визначає рівень міцності КТ. Результатами дослідження встановлена різна спрямованість процесів кісткового ремоделювання в залежності від віку та статі дітей. У підлітковому віці показники остеоформування були знижені вже у переважній кількості хлопчиків при зростанні процесів деградації КТ. У дівчаток спостерігалася така ж спрямованість змін ремоделювання КТ, однак вони мали місце рідше, ніж у хлопчиків. Суттєву роль у розвитку СП відіграє дисбаланс вегетативної нервової системи, що проявляється зростанням напруження центрального рівня керування серцевим ритмом внаслідок недостатності автономних механізмів регуляції, зміною вегетативної реактивності, що негативно відображується на адаптаційному потенціалі дітей, особливо з патологічними типами варіабельності ритму. В свою чергу зниження адаптаційного потенціалу є одним з чинників слабкості м'язів тулуба хлопчиків середнього шкільного віку. При функціональному напруженні серцево-судинної системи зменшувалася гнучкість хребта у дівчаток

підліткового віку. Означені патогенетичні фактори слід вважати основою порушень рухливості хребта. Проведені дослідження дозволили виявити характерні прояви змін функціонального стану хребта, що характеризувалися недостатньою гнучкістю та слабкістю м'язів тулуба.

Таким чином, комплекс таких факторів ризику розвитку СП у підлітків, як індекс маси тіла, гіподинамія, нераціональне харчування і травми запускають каскад послідовних, але взаємопов'язаних патологічних подій, серед яких особливо значущими для прогресування СП слід вважати розлади кісткового метаболізму, дисбаланс вегетативних факторів регуляції, статико-динамічні порушення хребта. Саме побудова фізичної реабілітації на підґрунті урахування цих механізмів надає можливість підвищити її ефективність та запобігти розвитку сколіотичної хвороби.

Література

1. Гайдук А.А. Результаты дифференцированного применения средств ортопедической и физической коррекции функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата у детей и подростков / А. А. Гайдук, Л. А. Даниленко // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – Вып.4. – С. 1-8.
2. Кашуба В.А. Биомеханика осанки / В. А. Кашуба. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 280 с.
3. Кинаш И.Н. Закономерности изменения соматовегетативного статуса больных со сколиотической деформацией после хирургической коррекции :автореф. дис. на соискание ученой степени канд. биол. Наук : спец. 14.00.16. /Кинаш Ирина Николаевна. – Иркутск, 2007. – 24 с.
4. Скиндер Л.А. Физическая реабилитация детей с нарушениями осанки и сколиозом: учебно-методическое пособие / Л. А. Скиндер, А. Н. Герасевич, Т. Д. Полякова, М. Д.Панкова [и др.]; – Брест.гос. ун-т имени А. С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2012. – 210 с.
5. Hogan A. Psychosocial outcomes of children with ear infections and hearing problems: a longitudinal study [Электронный ресурс] / А. Hogan,R. L. Phillips,D. Howard, V. Yiengprugsawan// BMC Pediatrics. – 2014. – Vol. 14.–Режим доступа: <http://www.biomedcentral.com/1471-2431/14/65>.

ОСОБЕННОСТИ РЯДА МОРФОЛОГИЧЕСКИХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ДЕВУШЕК БАСКЕТБОЛИСТОК ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

Бугаевский К. А.

Классический приватный университет, Институт здоровья, спорта и туризма, г. Запорожье, Украина

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, посвященного изучению значений ряда морфологических и психологических показателей и проявлений половых соматотипов у спортсменок юношеского возраста, занимающихся баскетболом.

Актуальность исследования. Проблема физических и психо-эмоциональных нагрузок, их интенсивности и влияния на формирование организма юных спортсменок, их морфологических, антропометрических показателей, в современном спорте и при занятиях физической культурой, является весьма актуальной и востребованной [1-5].

Изложение основного материала. Исследование проводилось в феврале-мае 2017 года на базе спортивно-тренировочного центра «Гарт» в г. Новая Каховка, Херсонской области. Средний возраст студенток юношеского возраста в исследуемой группе (n=12) составил (19,29±0,23) года. Сроки занятия баскетболом в группе варьируют от 3,4 года до 6,5 лет.

При проведении исследования проводилось определение ряда антропометрических показателей (длина и масса тела, ширина плеч и таза), определение индекса полового диморфизма по Дж. Таннеру [3], проведение анкетирования всех участников исследования с использованием опросника «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (Российский аналог «Вет sex role inventory») из 27 пунктов, предложенного к практическому использованию О. Г. Лопуховой для определения гендерной идентификации типа личности (далее ГИТЛ) (2013) [1; 4].

Также нами применялись такие методы исследования, как литературный анализ доступных источников информации по изучаемому вопросу, методика тестирования Ч. Д. Спилбергера, в адаптации Ю.Л. Ханина для определения уровней личностной и ситуативной тревожности [2; 5] и интервьюирование для выяснения и

уточнення існуючих причин тривожності у спортсменів в період тренувань і змагань, метод статистичної обробки.

В початку дослідження були визначені показники індексу статичного диморфізму (далі ІПД) в цій групі спортсменів, які взяли участь в дослідженні. Для визначення типу статури у дівчаток використана схема діагностики статотипу, в основі якої лежить визначення ІПД за J. M. Tanner (1968, 1979). Цей індекс, з використанням значень ширини тазу і плеч, дозволяє відносити жінок до гінекоморфів, мезоморфів і андроморфів, і дозволяє виявити гендерні особливості обмінно-гормонального статусу і встановити відповідність статичної приналежності [3].

Нами були отримані наступні результати ІПД в досліджуваній групі дівчаток-баскетболісток: середнє значення даного індексу в групі склало $(81,56 \pm 1,23)$. Це відповідає значенням мезоморфного статотипу $(73,1-82,1)$ [3]. При цьому, андроморфний статотип визначено у 5 (41,67%) спортсменів, мезоморфний статотип – також у 5 (41,67%) спортсменів, гінекоморфний статотип – у 2 (16,66%) спортсменів. При цьому звертає на себе увагу, що спортсменів з не жіночими статотипами – андроморфним і мезоморфним, в досліджуваній групі переважає кількість – 10 (83,34%) спортсменів, і всього лише 2 (16,66%) спортсменів відповідають значенням гінекоморфного статотипу.

Після статистичної обробки і аналізу отриманих результатів проведеного опитування з використанням опитувальника «Маскулінність, фемінінність і гендерний тип особистості» [1; 4] в групі ($n=12$) були отримані наступні результати значень гендерної ідентифікації типу особистості (ГІТЛ): до маскулінного типу гендерної ідентичності типу особистості були віднесені 4 (33,33%) дівчатка, до андрогінного типу особистості – 5 (41,67%), і до фемінінного типу особистості – 3 (25,00%) спортсменки.

Знову звертає на себе увагу той факт, що в цій досліджуваній групі переважає комбінація маскулінного і андрогінного типів гендерної ідентифікації особистості – у 9 (75,00%), що практично збігається з статичними змінами в

половых соматотипах по значениям ИПД в классификации Дж. Таннера.

При определении уровней ситуативной и личностной тревожности у юных баскетболисток, мы проводили тестирование, с определением уровней ситуативной и личностной тревожности [2; 5]. Данные исследования уровня личностной тревожности спортсменок таковы: низкий уровень личностной тревожности был определен у 5 (41,67%), средний уровень личностной тревожности – также у 5 (41,67%) девушек, высокий уровень личностной тревожности – у 2 (16,66%) спортсменок. Показатели ситуативной тревожности в группе юных баскетболисток был таков: низкий уровень ситуативной тревожности был определен у 4 (33,33%), средний уровень – у 6 (50,00%), высокий уровень ситуативной тревожности – у 2 (16,67%) спортсменок. Данные интервьюирования показали, что в группу спортсменок с высоким уровнем ситуативной тревожности входят молодые спортсменки с недостаточным соревновательным опытом.

Выводы: Полученные данные говорят о процессе формирования в группе исследуемых спортсменок соматической и психологической составляющих их организма несвойственных для женского пола андроморфного и мезоморфного половых соматотипов и значения индекса полового диморфизма, маскулинного и андрогинного типов их гендерной самоидентификации типа личности, с измененными значениями индексов ситуативной и личностной тревожности в период их тренировочной и соревновательной активности.

Литература

1. Бугаевский К.А. Изучение показателей гендерной идентификации у девушек-спортсменок / К. А. Бугаевский // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2016. – № 10-5 (18). – С. 29-37.
2. Егоров В.В. Влияние состояния тревожности на эффективность соревновательной деятельности баскетболистов-юниоров / В. В. Егоров // Вестник МГОУ. – 2010. – № 3. – С. 38-44.
3. Кочеткова Е.Ф. Особенности и проблемы полового диморфизма в спорте / Е. Ф. Кочеткова, О. Н. Опарина // Современные научные исследования и инновации. – 2014. – № 7. – С. 15-20.
4. Лопухова О.Г. Опросник «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (Российский аналог «Вem sex role inventory») / О. Г. Лопухова // Вопросы психологии. – 2013. – № 1. – С. 1-8.

5. Рогачев А. И. Исследование соревновательной тревожности спортсменов разной специализации / А. И. Рогачев, Л. Г. Майдокина // Science Time. – 2015. – №4 (16). – С. 659-664.

ДИНАМІКА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ ПЛАВЦІВ ПІД ЧАС СПРИНТУ

Сіренко Ю¹., Сіренко Р.²

Львівський державний університет фізичної культури¹, Україна
Львівський національний університет імені Івана Франка², Україна

Анотація. У статті наведено особливості функціонального стану організму плавців, проаналізовано вплив стресового чинника на механізми адаптації та подано динаміку цих показників під час змагальної діяльності.

Актуальність. Бурхливе зростання спортивних результатів у плаванні на міжнародній та національній арені вимагають пошуку нових науково-обґрунтованих методів планування і управління тренувальним та змагальним процесами.

У змагальній діяльності плавців-спринтерів спостерігається значне напруження адаптаційних систем організму у відповідь на стресову змагальну ситуацію. На реалізацію адаптаційних резервів організму впливають багато зовнішніх і внутрішніх чинників, індивідуальний потенціал здоров'я, індивідуальна поведінка, схильності і здібності спортсмена.

Метою нашого дослідження стало визначення динаміки функціонального стану організму спортсменів-плавців у процесі змагальної діяльності у спринті.

Організація та методи дослідження. У дослідженні брали участь студенти I-III курсів ЛНУ імені Івана Франка та ЛНМУ імені Данила Галицького, загалом 39 осіб, із них 17 дівчат та 22 хлопців. Спортивна кваліфікація – кандидати у мастера спорту (КМС), I розряди. Вік спортсменів (19±0,3) роки. Дослідження проводились під час змагань у спринті, програмою яких було передбачено додання кожним учасником дистанцій 50 м та 100 м вільним стилем (в/ст).

Усі заміри проводились тричі: перед початком змагань, до розминки, після дистанції 50 м в/ст та після дистанції 100 м в/ст.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення; педагогічне спостереження; пульсометрія (пальпаторний

метод) за 15 с; визначення функціонального стану організму /частота серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск (АТ), проба Штанге;/ розрахунок адаптаційного потенціалу (АП) за Р.М. Баєвським [1] та вегетативного індексу (ВІ) [2]; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Спринтерські дистанції в плаванні, зазвичай, це додання дистанції на 50 м, вимагають від спортсмена значних зрушень його функціональних показників. Робота, яку виконує спортсмен на дистанції 50 м, належить до зони максимальної потужності і відбувається у стані жорсткої гіпоксії. З точки зору фізичної підготовленості, така робота вимагає від плавця високої швидкості реакції і прояву вибухової сили (старт), а також високого рівня швидкісно-силових можливостей (темп проходження дистанції). На дистанції 100 метрів характерним є розгортання гліколітичних анаеробних процесів, які відбуваються у зоні субмаксимальної потужності.

У дівчат перед змаганнями ЧСС становило $(88,0 \pm 8,94)$ уд/хв., АТ систолічний (AT_{max}) знаходився у межах $(114,57 \pm 8,44)$ мм рт.ст., АТ діастолічний (AT_{min}) $(73,57 \pm 6,27)$ мм рт.ст., що відповідає нормі для осіб 19-річного віку.

Після пропливання першої дистанції (50 м в/ст) у дівчат відбулося різке підвищення ЧСС – від 90 до 180 уд/хв, середнє по групі – $(155,14 \pm 33,12)$ уд/хв, яке продовжувалось і після дистанції 100 м в/ст до $(177,43 \pm 25,89)$ уд/хв. Також відбулося підвищення $AT1_{max}$ на 17 % і $AT2_{max}$ на 18,6%, порівняно з AT_{max} спокою. АТ діастолічний підвищився незначно, а після 100 м в/ст ($AT2_{min}$) навіть знизився на 7,8 %, порівняно з AT_{min} .

У хлопців-плавців спостерігалися нижчі середньо-групові показники ЧСС у спокої, ніж у дівчат. ЧСС також лінійно зростала від першої дистанції / $ЧСС_1 = (156,91 \pm 15,41)$ уд/хв./ до другої / $ЧСС_2 = (170,91 \pm 20,54)$ уд/хв.

Показники ЧСС у хлопців і дівчат суттєво не розрізнялись і мали подібну динаміку впродовж змагальної діяльності. У хлопців, порівняно з дівчатами, АТ систолічний мав подібну динаміку, він лінійно зростає, а діастолічний дещо іншу – поступово знижувався до кінця змагань. Можемо зробити припущення, що така динаміка АТ є однією з ознак кращої адаптації осіб чоловічої статі до стресового

чинника і відповідає нормотонічній реакції на максимальне фізичне навантаження.

Якщо розглянути динаміку рівня здоров'я за функціональними змінами системи кровотоку за адаптаційним потенціалом (АП), то помітне зростання напруженості адаптаційних механізмів під час стресової змагальної діяльності.

У стані спокою усі спортсмени-плавці, незалежно від статі, мали задовільну адаптацію. Вегетативний індекс (ВІ), або індекс Кердо, характеризує ступінь рівноваги симпатичного і парасимпатичного тонусу ЦНС і є найпростішим показником адаптації. При врівноваженості обох відділів ЦНС, ВІ близький 0 [2]. Лише у чотирьох осіб, зі всіх обстежених спортсменів, переважав у стані спокою парасимпатичний відділ ЦНС. Загалом, у хлопців спостерігались суттєві розбіжності ($p < 0,05$) у значеннях ВІ у спокої, порівняно з дівчатами, і їхній ВІ мав зсув у бік парасимпатичних впливів.

Висновки. Аналіз показників функціонального стану спортсменів-призерів під час змагань зі спринту показав наступну закономірність: лінійне зростання ЧСС від стану спокою до останньої змагальної вправи, підвищений тонус парасимпатичного відділу ЦНС, зростання показників АТ систолічного при переважно незмінних показниках АТ діастолічного, високі показники проби Штанге (у всіх призерів понад 70 с), які, як відомо, характеризують також вольові зусилля спортсмена.

Література

1. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риска развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенова. – М., 1997.
2. Данилова Н.Н. Психофизиологическая диагностика функциональных состояний / Н.Н. Данилова: [учеб. пособие]. – М. : Изд-во МГУ, 1992. – 192 с.

ВХІДНЕ ТЕСТУВАННЯ РИЗИКУ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ПЕРШОКУРСНИКІВ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Халайджі С. В.

Одеська національна академія харчових технологій, Україна

Анотація: Низький рівень здоров'я студентів-першокурсників вимагає раннього визначення стану їх серцево-судинної системи. У статті наведена

методика первинного вхідного тестування студентів-першокурсників до проведення медогляду.

Актуальність. Сучасне життя вимагає від майбутніх працівників різних галузей нашої країни міцного здоров'я, достатньо високого рівня фізичної підготовленості, фізичної витривалості, гарного стану серцево-судинної та дихальної систем.

Разом з тим, за останні 10 років рівень здоров'я та фізичної підготовленості студентів різко знизився. Більш ніж 50 % студентів мають відхилення у стані здоров'я [1, с.18].

Відомо, що практично всі сторони людського життя визначаються рівнем здоров'я людини. С.Омельченко стверджує, що «у країні склалася кризова соціально-економічна ситуація, яка призводить до значного погіршення здоров'я населення, підриву системи охорони його здоров'я і руйнування економічних умов її подальшого розвитку, яка ще довго буде відображатися не лише на демографічному, а й на соціально-економічному розвитку країни» [2, с. 444].

Погіршення стану здоров'я та зниження рівня фізичної підготовленості студентів показує неадекватність традиційного підходу до викладання фізичної культури у вузі. Таким чином, пошук нових шляхів та технологій оздоровлення студентської молоді є вельми актуальним. Найчастіше учбові заняття з фізичної культури не починаються у ВУЗі з обов'язкового проходження медогляду і студенти не розділені на різні медичні групи. Щоб не завдати шкоди здоров'ю студентів, але й при тому не втрачати занять до початку медогляду, необхідно мати інформацію про ризик серцево-судинних захворювань у студентів-першокурсників. Проте питанням первинної перевірки рівня стану їхньої серцевої системи до проходження медогляду в літературних джерелах не приділяється достатньо уваги.

Завданнями нашого дослідження було підібрати тест на виявлення у студентів ризику розвитку серцево-судинних захворювань та провести його на початку занять фізичною культурою на 1 курсі.

Для вирішення цього завдання використовувалися наступні **методи дослідження**: аналіз літературних джерел щодо поставленої проблеми з метою відбору необхідних тестів; визначення у студентів

ступеня ризику серцево-судинних захворювань; статистична обробка результатів тестування та аналіз отриманих даних.

Організація дослідження. У процесі аналізу літературних джерел були відібрані тестові завдання на виявлення ризику розвитку серцево-судинних захворювань [4, с.70; 5, с.10].

В дослідженні прийняли участь 1057 студентів 1 курсу 5 структурних підрозділів ОНАХТ: факультету інноваційних технологій харчування, ресторанно-готельного і туристичного бізнесу (ФІТХРГіТБ), інституту прикладної економіки і менеджменту (ШЕіМ), інституту холоду, кріотехнологій та екоенергетики (ІХКіЕ), інституту механіки, автоматизації і комп'ютерних систем (ІМАіКС), технологічного інституту харчової промисловості (ТІХП), інституту механіки, автоматизації і комп'ютерних систем (ІМАіКС).

Завдання на виявлення ризику серцево-судинних захворювань являло собою анкету з 10 запитаннями стосовно віку, полу, артеріального тиску, ваги, схильності до стресу, якості харчування, відсутності або наявності шкідливих звичок, тижневого фізичного навантаження та наявності спадкових чинників.

В залежності від відповідей студенти набирали бали і за сумарною кількістю балів виявлявся один з п'яти можливих рівнів: 1) ризик серцево-судинних захворювань відсутній; 2) ризик мінімальний; 3) ризик явний; 4) ризик виражений; 5) ризик максимальний.

У результаті дослідження відсутність ризику серцево-судинних захворювань виявилась у 507 студентів, що складає 47,97% від загального числа, мінімальний ризик показав 391 студент, що дорівнює 36,99%. Явний ризик серцево судинних захворювань спостерігався у 127 досліджених (12,02%). Виражений ризик виявився у 21 дослідженого (1,99%), максимального ризику серцево-судинних захворювань спостерігалось лише у 11 студентів (1,04% респондентів).

Результати досліджень допомогли викладачам на першому етапі занять до проведення медогляду розділити студентів на групи згідно до загрози ризику серцево-судинних захворювань і надавати студентам кожної групи адекватне навантаження.

Висновки та рекомендації. Вивчивши літературні джерела стосовно підбору тесту для визначення ризику серцево-судинних захворювань та проаналізувавши сучасні методи тестування, нами

було відібрано тест, що відповідав поставленим завданням. Анкетне опитування студентів для виявлення в них ступеня ризику серцево-судинних захворювань показало, що мінімальний ризик та відсутність такого ризику спостерігалось майже у 85% досліджених, а виражений та явний ризик виявився лише у 3,03% респондентів.

Вважаємо, що данні нашого дослідження можна рекомендувати для вхідного тестування студентів вузів до проходження ними обов'язкового медичного огляду.

Література

1. Апанасенко Г.Л. Рівень здоров'я та фізіологічні резерви організму [Текст] / Г. Апанасенко. Л. Долженко // Теорія і практика фізичного виховання і спорту. – 2007. – №1. – С.17-21.
2. Раєвський Р.Т. Використання здорового способу життя студентською молоддю України [Текст] / Р.Т.Раєвський, І.Д.Смолякова, С. М. Канішевський та ін. // Теорія і практика фізичного виховання. – 2006. – № 1-2. – С. 442-448.
3. Омельченко С.О. Теоретико-методологічні засади взаємодії соціальних інститутів у формуванні здоров'я та здорового способу життя особистості [Текст] /С. О. Омельченко // Молодь і ринок. – 2007. – № 8 (31). – С. 68-73.
4. Душанин С.А., Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я. Самоконтроль физического состояния [Текст] / С.А. Душанин., Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко – К. : Здоровье, 1980. – С. 27.
5. Запесочный А.З. Физическая активность в профилактике ишемической болезни сердца у трудящихся промышленного производства : автореф. дисс. докт.мед.наук. – К., 1989. – 43 с.

Інформація про авторів

Афанасьєв Сергій Миколайович доцент, Перший проректор з науково-педагогічної роботи Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Афанасьєва Олександра Сергіївна к. н. з фіз.вих. і спорту, старший викладач кафедри фізичної реабілітації Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Бабенко Вадим Григорович, к. пед. н., доцент провідний науковий співробітник НДЛ психологічного забезпечення Державного науково-дослідного інституту МВС України.

Бабенко Дмитро Вадимович студент Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського».

Багорка Анна Миколаївна викладач Економіко-правничого коледжу Запорізького національного університету.

Бантовський Станіслав Володимирович магістрант Університету Ушинського, м. Одеса.

Безкопильний Олександр Олександрович к. н. з фіз.вих. і спорту, доцент Черкаського національного університету ім. Богдана Хмельницького.

Бобровник Сергій Ілліч к. пед. н., доцент кафедри фізичної реабілітації Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.

Богатов Андрій Олексійович викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського, м. Одеса.

Бойко Олександр Григорович доцент кафедри фізичної культури Київського національного торговельно-економічного університету.

Болтоматіс Деніс Васильович ст. викладач кафедри фізичної культури та спорту Одеської національної академії харчових технологій.

Борщенко Валерія Володимирівна к. пед. н., доцент, заст. декана факультету фізичного виховання Університету Ушинського, м. Одеса.

Бугаєвський Костянтин Анатолійович к. мед. н., доцент кафедри фізичної реабілітації та здоров'я Класичного приватного університету Інституту здоров'я, спорту та туризму, м. Запоріжжя.

Бурдюжа Софія Володимирівна аспірант кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського, Одеса.

Войтовська Оксана Миколаївна к. пед. н., доцент факультету перепідготовки та підвищення кваліфікації Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.

Волкова Тетяна Володимирівна ст. викладач кафедри фізичної культури та спорту Одеської національної академії харчових технологій.

В'яла Оксана Миколаївна викладач Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.

Гончарук Валерій Володимирович ст. викладач кафедри фізичної культури та спорту Одеської національної академії харчових технологій.

Гордійчук Богдана Валеріївна викладач кафедри фізичної культури Київського національного торговельно-економічного університету.

Грибан Григорій Петрович д. пед. н., професор, академік Академії наук вищої освіти, зав. кафедри фізичного виховання та рекреації, заслужений діяч науки і техніки України Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Джуринський Петро Борисович д. пед. н., професор, зав. кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін, заступник декана факультету фізичної реабілітації Університету Ушинського, м. Одеса.

Долинська Тетяна Валентинівна, завідувач методичної комісії вчителів фізичної культури та захисту Вітчизни Гімназії № 1, Одеса.

Долинський Борис Тимофійович д.пед.н., професор, декан факультету фізичного виховання Університету Ушинського, м. Одеса.

Дроздова Катерина Валеріївна к. пед. н., ст. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського, м. Одеса.

Євдокимова Лілія Григорівна старший викладач кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка.

Єфремова Марія Михайлівна аспірант кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського, Одеса.

Захлевська Тетяна Вікторівна ст. викладач кафедри фізичної культури та спорту Одеської національної академії харчових технологій.

Ігнатенко Сузанна Олександрівна, к. пед. н., доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського, м. Одеса.

Кізима Олександр Володимирович к. пед. н., доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського, м. Одеса.

Кліщук Альона Сергіївна студентка 4 року навчання факультету фізичної реабілітації Університету Ушинського, м. Одеса.

Ковальова Тетяна Михайлівна магістрант кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського, м. Одеса.

Комаринська Наталія Богданівна тренер-викладач зі спортивної гімнастики Комплексної дитячо-юнацької спортивної школи № 2, м. Одеса.

Коновальська Людмила Олександрівна к. пед. н., доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Бердянського державного педагогічного університету.

Котелевець Ірина Юріївна, магістрант факультету фізичного виховання Університету Ушинського, м. Одеса.

Кравченко Юлія Володимирівна, викладач Бердянського державного педагогічного університету, Україна.

Кравчук Іван Валентинович, магістрант факультету фізичного виховання Університету Ушинського, м. Одеса.

Кузнецов Максим Віталійович викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів, Україна.

Кучеренко Геннадій Васильович к. пед. н, ст. викладач Університету Ушинського, м. Одеса.

Лаговська Надія Георгіївна старший викладач Одеської національної академії харчових технологій.

Лук'янова Ольга Володимирівна аспірант кафедри дефектології і фізичної реабілітації Університету Ушинського, м. Одеса.

Мажед Анастасія Володимирівна аспірант Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка.

Майкова Тетяна Володимирівна доктор медичних наук, професор, зав. кафедри фізичної реабілітації Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Маланчук Юлія Геннадіївна магістрант факультету фізичного виховання Університету Ушинського, м. Одеса.

Марунчак Ольга Станіславівна магістрант факультету фізичного виховання Університету Ушинського, м. Одеса.

Мірошніченко Олексій Володимирович магістрант факультету фізичного виховання Університету Ушинського, м. Одеса.

Міхеєнко Олександр Іванович д. пед. н., доцент кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації, доцент Сумського державного педагогічного університету ім. А.С.Макаренка

Мунтян Іван Савелійович к. пед. н., доцент, директор спортивного клубу Університету Ушинського, м. Одеса.

Мусієнко Юлія Ігорівна, магістрант факультету фізичного виховання Університету Ушинського, м. Одеса.

Небож Віталій Трофімович старший викладач Університету Ушинського, м. Одеса.

Овчарек Олександр Моїсейович к. пед. н, доцент кафедри спортивних ігор, приват-професор Університету Ушинського, м. Одеса.

Одеров Артур Михайлович старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів.

Олійник Михайло Олександрович викладач Запорізького державного медичного університету.

Павлюк Оксана Василівна ст. викладач кафедри фізичної культури та спорту Одеської національної академії харчових технологій.

Папіровський Вадим В'ячеславович магістрант факультету фізичного виховання Університету Ушинського, м. Одеса.

Пеленчук Ольга Сергіївна, к. біол. н., доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського, м. Одеса.

Петров Євген Петрович, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського, м. Одеса.

Подгорна Вікторія Віталіївна к. пед. н., викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського, м. Одеса.

Подоленко Олександр Ігорович магістрант факультету фізичного виховання Університету Ушинського, м. Одеса.

Поліщук Анатасія Сергіївна, магістрант факультету фізичного виховання Університету Ушинського, м. Одеса.

Прима Анастасія Василівна викладач Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.

Проніков Олександр Костянтинович д. пед. н., професор кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка

Просенюк Анжела Іванівна к. пед. н., старший викладач Університету Ушинського, м. Одеса.

Сазанова Інна Олексіївна старший викладач Запорізького державного медичного університету.

Саламатов Павло Васильович к. пед. н., старший викладач Університету Ушинського, м. Одеса.

Самоленко Тетяна Володимирівна к. н. з фіз.вих. і спорту, доцент, доцент кафедри фізичної культури Київського національного торговельно-економічного університету.

Сергєєва Тетяна Петрівна зав. кафедри фізичної культури та спорту Одеської національної академії харчових технологій.

Сіренко Романа Романівна к. н. з фіз.вих. і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту Львівського національного університету імені Івана Франка.

Сіренко Юрій Павлович магістрант Львівського державного університету фізичної культури.

Соболь Едуард Олександрович магістрант факультету фізичного виховання Запорізького національного університету.

Сущенко Людмила Петрівна д. пед. н., професор, завідувач кафедри фізичної реабілітації НПУ ім. М. П. Драгоманова.

Терентьєва Наталія Олександрівна д.пед.н., доцент, професор кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання, професор кафедри мистецьких дисциплін Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка.

Тодоров Петро Іванович доцент Університету Ушинського, м. Одеса.

Форосян Ольга Іванівна д.пед.н., професор, зав. кафедри дефектології та фізичної реабілітації Університету Ушинського, м. Одеса.

Халайджі Світлана Владиславівна к.н. з фіз.вих. і спорту, доцент Одеської національної академії харчових технологій, Україна.

Хом'якова Олена Юрївна аспірант кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського, м. Одеса.

Цапенко Людмила Миколаївна старший викладач Одеської національної академії харчових технологій.

Чепурко Максим Максимович магістрант факультету фізичного виховання Університету Ушинського, м. Одеса.

Чустрак Анатолій Петрович к. пед. н., доцент, завідувач кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств Університету Ушинського, м. Одеса.

Чухланцева Наталія Вікторівна к.н. з фіз.вих. і спорту, доцент Запорізького національного технічного університету, Інституту управління та права.

Янко Дмитро Ярославович студент 3 року навчання Університету Ушинського, м. Одеса.

Ярещенко Олег Артурович к. н. з фіз.вих. і спорту, доцент Харківського національного університету внутрішніх справ.

Яшна Ольга Петрівна к. пед. н., доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я НПУ ім. М. П. Драгоманова, м. Київ.

«Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини»
I Міжнародна інтернет-конференція

Наукове видання

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ
ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Матеріали
I міжнародної
інтернет-конференції
присвяченої 70- річчю факультету фізичного виховання і спорту
11-12 жовтня 2017 року
м. Одеса

Підп. до друку 10.11.2017. Формат 60x90/16. Папір офсетний.

Гарн. «Times» Друк цифровий. Ум. друк. арк. 13.

Наклад 100 пр.

Видавець Букаєв Вадим Вікторович
вул. Пантелеймонівська 34, м. Одеса, 65012.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 2783 від 02.03.2007 р.

Тел. 0949464393, 0487431393 email - 7431393@gmail.com