

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ДВНЗ «ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**  
**НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ ДУХОВНОГО РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ**  
**СХІДНОУКРАЇНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ імені ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**  
**НАУКОВО-ДОСЛІДНА ЛАБОРАТОРІЯ**  
**ВЗАЄМОДІЇ ДУХОВНОГО Й ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ТА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДИ**  
**МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ДОНЕЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ**

## **ВЗАЄМОДІЯ ДУХОВНОГО Й ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ВСТАНОВЛЕННІ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ**



**Збірник статей за матеріалами**  
**VI Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції**

**Слов'янськ-Краматорськ 2019**

**УДК 37.015.3 : 796**  
**В-406**

**В-406 Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості** [Електронне видання]: збірник статей за матеріалами VI Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ, Україна, 21-22 березня 2019 р.) / гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ, 2019. 513 с. 100 електрон. опт. дисків (CD-R).

У збірнику представлено матеріали Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції «Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості». У статтях обговорюються актуальні проблеми духовних цінностей фізичної культури і спорту в житті сучасної людини; соціальні функції фізичної культури і спорту у формуванні гармонійно розвиненої особистості, цінностей здоров'я і здорового способу життя; взаємозв'язку фізичного виховання, фізичної реабілітації й рекреації у збереженні здоров'я людини; формування здоров'язбережувального освітнього простору сучасного навчального закладу; інформаційно-комунікаційних технологій в забезпеченні фізичного виховання і спорту, здоров'я і здорового способу життя; психолого-педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту, спортивного тренування, адаптивного фізичного виховання; формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту в контексті становлення у дітей та учнівської молоді гуманістичного світогляду.

Збірник статей адресовано фахівцям в галузі фізичної культури і спорту, спортивної і соціальної педагогіки, викладачам вищих навчальних закладів, студентам і магістрантам, учителям загальноосвітніх шкіл, усім зацікавленим особам.

Тексти статей представлено в авторській редакції. За якість та достовірність наданих матеріалів відповідальні автори.

## Редакційна колегія:

**Пристинський Володимир Миколайович** – головний редактор, кандидат педагогічних наук, доцент (Україна).

**Ботагарієв Тулеген Аміржанович** – доктор педагогічних наук, професор (Республіка Казахстан).

**Блоцький Сергій Михайлович** – кандидат педагогічних наук, доцент (Республіка Білорусь).

**Гамалій Володимир Васильович** – кандидат педагогічних наук, професор (Україна).

**Духовний Лев Фішелевич** – кандидат педагогічних наук, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, відмінник освіти України, спеціаліст вищої категорії, вчитель-методист (Україна).

**Ексудос Браїан** – магістр в галузі “Спортивні ігри”, тренер-викладач ФК “Буенос” (Буенос-Айрес, Аргентина).

**Злотнік Ірена** – магістр в галузі “Туризм, фізична реабілітація“, тренер-викладач ArielPublicgroup (Петах Тіква, Ізраїль).

**Качан Олексій Анатолійович** – національний тренер з питань розвитку партнерства в спорті заради соціальних змін (Україна).

**Крошка Світлана Андріївна** – голова циклової комісії фізичного виховання, вчитель вищої кваліфікаційної категорії зі званням «вчитель-методист» (Україна).

**Макаренко Світлана Іванівна** – кандидат педагогічних наук, проректор з науково-методичної роботи (Україна).

**Осіпцов Андрій Валерійович** – доктор педагогічних наук, професор (Україна).

**Пристинська Тетяна Миколаївна** – магістр фізичного виховання, технічний редактор (Україна).

**Слабоуз Вікторія Василівна** – кандидат філологічних наук, доцент (Україна).

**Тертов Олег** – Майстер спорту України з рукопашного бою, тренер спортивного клубу «Mixfight» (Мадрид, Іспанія).

**Хацаюк Олександр Володимирович** – Заслужений тренер України з кікбоксингу, Майстер спорту України з бойового самбо, магістр зі спеціальності «Олімпійський та професійний спорт» (Україна).

## **Наукові консультанти:**

**Омельченко Світлана Олександрівна** – доктор педагогічних наук, професор, ректор ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»;

**Шевченко Галина Павлівна**– доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, директор Науково-дослідного інституту духовного розвитку людини Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.

## **Рецензенти:**

**Бойчук Ю.Д.** доктор педагогічних наук, професор, проректор Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

**Бабич В.І.** доктор педагогічних наук, професор ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

*Рекомендовано вченою радою ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет” (протокол № 7 від «28» лютого 2019 р.).*

© Колектив авторів, 2019  
© ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”  
© Донецький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

## ЗМІСТ

### Розділ 1.

#### **Соціальні функції фізичної культури і спорту в розвитку гармонійно розвиненої особистості, цінностей здоров'я, здорового способу життя.**

Гейтенко В.В.	Вплив соціально-педагогічного середовища на розвиток громадянської зрілості старшокласників-неформалів .....	12
Кадук О.М.	Становлення гармонійно розвиненої особистості дитини середнього шкільного віку з урахуванням психофізіологічних особливостей .....	22
Пристинський В.М. Фролова О.О. Ярхо І.С.	Соціально-педагогічна значущість діяльності майбутнього фахівця з фізичної культури до виховної роботи з формування здорового способу життя .....	29
Слепцов О.В. Слабоуз В.В.	Історичні витоки розвитку бойового мистецтва «Спас» в Україні .....	40
Сировацька К.С. Слабоуз В.В.	Значущість занять фізичною культурою і спортом в соціаліумі .....	49

### Розділ 2.

#### **Духовні цінності фізичної культури і спорту в житті сучасної людини. Генерування здоров'я, стиль здорового способу життя, поведінкові чинники здоров'я.**

Кортяк Н.В. Шкондіна Н.М.	Теоретичні основи та психологічні засади реалізації духовно орієнтованої стратегії виховання в умовах сучасної загальноосвітньої школи .....	54
Меркулова О. М. Грищенко О. І.	Вплив спеціальних вправ сучасно-естрадних танцівна рухову активність студентів 1-2 курсів...	61
Пристинська Т.М. Лакомов С.В. Лисецька О.Я. Сивук А.О.	Обґрунтування шляхів підвищення мотивації школярів до занять фізичною культурою і спортом	65

Стрельніков В. Ю.	Виховання духовних цінностей учнівської молоді як основи здоров'я особистості .....	76
Трефілов Ю.В. Пристинська Т.М.	«Спорт для всіх в Україні» – мережа центрів фізичного здоров'я населення .....	84
Цвик О.С.	Актуальные проблемы кинологии («спорта с собаками») .....	90

### Розділ 3.

**Феномен здоров'я в аксіологічному дискурсі крос-культурної взаємодії. Взаємозв'язок фізичного виховання, фізичної реабілітації й рекреації у збереженні здоров'я людини.**

Боев С.Е.	Донозологическая оценка уровня здоровья учащихся разных половозрастных групп .....	99
Гордова А.В. Пристинский В.Н. Степанов Б.А.	Особенности технической подготовки легкоатлетов с нарушениями опорно-двигательного аппарата .....	109
Гунбіна С.Я. Савчук П.К.	Фізична реабілітація військовослужбовців Національної гвардії України із вестибулярними розладами .....	115
Кравченко А. А. Пристинская Т.Н.	Специфичность травм в борьбе самбо и их предотвращение .....	122
Крошка С. А. Клименко О.В.	Використання інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій для дітей з особливими освітніми потребами у закладах дошкільної освіти .....	127
Обізний Д.Ю. Школа О. М.	Використання засобів силової гімнастики на заняттях фізичного виховання студентів .....	135
Фоменко Е.В. Фоменко В.Х. Соколова М.І.	«Алтимат» фризбі як один із видів підвищення показників фізичної підготовленості студентів 1-2 курсів закладів вищої освіти .....	138

#### Розділ 4.

##### Формування здоров'язбережувального освітнього простору сучасного навчального закладу.

Буян М.Д. Макаренко Н.Г. (науковий керівник)	Влияние фитнеса на физическую подготовленность студентов Криворожского государственного педагогического университета ...	145
Волошин О.Р.	Особливості побудови навчально-виховного процесу в школі на основі здоров'язберігаючих освітніх технологій .....	150
Духовний Л.Ф. Гмиря Г.В.	Здоров'язбережувальні навчальні заняття з фізичного виховання в загальноосвітніх закладах ..	156
Єгорова Л.І.	Дослідження сучасних технологій формування «здоров'язбережувального середовища» у закладі освіти .....	165
Кірпікіна Н.М.	Створення здоров'язбережувального освітнього середовища в сучасному навчальному закладі .....	171
Некрасов Г.Г.	Обґрунтування впливу занять волейболом на різні аспекти здоров'я студентів .....	182
Філатова Г.С.	Організаційно-педагогічні умови та чинники, які забезпечують формування здоров'язбережувального освітнього середовища навчального закладу .....	188
Хуртенко О.В. Яковлів В.Л.	Фітнес-йога в системі оздоровлення студентів спеціальних медичних груп закладів вищої освіти	194

#### Розділ 5.

##### Психолого-педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту, спорту вищих досягнень, спортивного тренування, адаптивного фізичного виховання.

Белоусова К.К. Пристинський В.М.	Особливості перенесення больового синдрому спортсменами при виконанні гімнастичних вправ в залежності від типу вищої нервової діяльності .....	201
-------------------------------------	--	-----

Белякова А.С. Горская И.Ю. Аксельрод А.Е.	Анализ способности к воспроизведению заданных пространственных параметров движения начинающих легкоатлетов .....	206
Гаркавий О.А. Гунбіна С.Я.	Педагогічна технологія удосконалення кидкової техніки рукопашного бою курсантів Національної академії Національної гвардії України .....	211
Горская И.Ю. Баймаков Г.С.	Критерии оценки координационной подготовленности футболистов на начальном этапе спортивной подготовки .....	214
Грозан К.С. Оленченко В.В.	Удосконалення швидкісно-силових якостей курсантів-єдиноборців МВС України (на прикладі тайського боксу) .....	222
Гунбіна С.Я. Хацаюк О.О.	Удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців-жінок Національної гвардії України на початковому етапі навчання .....	229
Гунбіна С.Я. Пилипець О.В. Хацаюк О.В.	Удосконалення техніки застосування заходів фізичного впливу курсантами-правоохоронцями МВС України технічними прийомами ведення рукопашної сутички з противником в положенні лежачи .....	236
Качан О.А.	Методика підготовки та проведення інноваційного уроку з футболу з учнями 9-11 класів загальноосвітнього закладу .....	240
Корольов А.І. Должко Ф.Н.	Особливості технічної підготовки курсантів НАНГУ, які займаються прикладною стрільбою ...	251
Корольов А.І. Сергієнко В.В.	Підвищення фізичної працездатності військовослужбовців Національної гвардії України (на прикладі курсантів НАНГУ) .....	258
Кубиева С.С. Сражева Г.А.	Теоретические аспекты методики совершенствования скоростных качеств студентов по дисциплине «Физическая культура» в высшем учебном заведении .....	266



Литус Р. И.	Причины низкой двигательной активности студентов .....	271
Марчик В. І. Лопатін Д. В.	Статична координація в залежності від обсягу рухової активності, статі та віку .....	279
Мороз А. В. Шалєпа О. Г.	Інноваційні технології тренування студентів .....	284
Оленченко В.В. Михайлов О.О.	Розвиток координаційних здібностей у курсантів-правоохоронців МВС України під час навчально-тренувальних занять з рукопашного бою .....	288
Осика К.С.	Особливості спортивної підготовки каратиста-початківця стилю кіокушинкай .....	295
Осіпов В. М.	Розвиток фізичних якостей спортсмена з позиції сучасних досягнень біологічних наук про спорт ...	306
Соломаха С.Ю. Корольов А.І. Хацаюк О.В.	Удосконалення підготовки висококваліфікованих спортсменів-єдиноборців (на прикладі бойового самбо) .....	313
Tertov Oleg	Características biomecánicas de la trayectoria del movimiento de la rodilla durante la prueba de la combinación técnica "golpe directo en la cabeza con la mano derecha – impacto directo en el cuerpo de la rodilla" por atletas kickboxers de alta calificación ....	320
Хацаюк О.В.	Педагогічна модель функціональної готовності курсантів НАНГУ до виконання завдань за призначенням .....	328

## **Розділ 6.**

### **Професійно-педагогічна підготовка фахівця в галузі фізичного виховання, спорту, оздоровчо-рекреаційної рухової активності.**

Андрєєв М. В. Школа О. М.	Спілкування як педагогічна проблема взаємодії між викладачем та студентами.....	337
Борисенко Л.Л.	Використання інноваційних освітніх технологій в організації професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту ....	341

Ботагариев Т.А. Азаматова Ж.Н.	Научно-методические аспекты использования электронного учебника в учебном процессе по предмету «Физическая культура» в колледже .....	348
Книш С. І.	Основні компоненти професійної підготовки майбутніх фіхівців з фізичної реабілітації до роботи зі спортсменами .....	355
Кравченко А.А. Пристинський В.М.	Професійна особистість тренера в забезпеченні якості спортивної підготовки .....	361
Любчич Р.І.	Методи застосування слова та забезпечення наочності офіцером НГУ як педагогом в процесі фізичного виховання .....	364
Самсонов Ю.В. Мартинів І.В. Белошенко Ю.К.	Візуальне мислення як фактор успішності кульової стрільби .....	372
Сліпецький В.П.	Сучасні вимоги і шляхи удосконалення процесу підготовки майбутніх вчителів фізичної культури	378
Суббота С.Г. Пристинська Т.М. Маляренко Д.В.	Вплив стилю керівництва на психологічний клімат та міжособистісні стосунки у спортивній команді.....	385
Тесленко А.О. Долинний Ю.О.	Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту .....	391
Хатунцева С.М. Кара С.І.	Актуальні проблеми підготовки вчителя-реабілітолога .....	395
Хуртенко О.В. Дмитренко С.М.	Характеристика професійної діяльності інструктора тренажерної зали .....	399
Чернишенко Т.М. Хоронжевський Л.Є.	Характеристика ритму студентів факультету фізичного виховання і спорту .....	405
Шандригось В.І. Шандригось Г.А.	Оглядово-методичні заняття у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту .....	409

## Розділ 7.

### Проблема формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту в контексті становлення у дітей та молоді гуманістичного світогляду.

Бойченко А. В.	Дослідження організаційно-методичного забезпечення занять з футболу учнів закладів середньої освіти .....	415
Ботагариев Т. А. Кайназаров Н. Д.	Специфика планирования процесса по физическому воспитанию в регионах .....	420
Гейтенко В. В.	Експериментальна перевірка ефективності педагогічних умов супроводу розвитку соціальної відповідальності у старшокласників, які перебувають під впливом неформальних молодіжних організацій .....	427
Гладун Н. В.	Використання інформаційно-комунікаційних технологій в удосконаленні змісту уроку фізичної культури .....	440
Джабраїлова Т. Р. Пристинський В. М.	Вплив психологічного фактору при відборі спортсменів до змагань .....	448
Іванченко Л. П. Іванченко С. Г.	Обґрунтування ефективності педагогічних технологій формування у школярів загальноосвітніх навчальних закладів мотиваційно-ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя .....	455
Качан О. А. Пристинський В. М.	Чинники удосконалення професійної майстерності вчителя фізичної культури в закладі післядипломної педагогічної освіти .....	466
Мищенко Н. Ю.	Педагогические условия реализации интегрированного подхода в физическом воспитании детей дошкольного возраста .....	490
	<b>Відомості про авторів</b> .....	501

## Розділ 1

### Соціальні функції фізичної культури і спорту в розвитку гармонійно розвиненої особистості, цінностей здоров'я, здорового способу життя

#### Вплив соціально-педагогічного середовища на розвиток громадянської зрілості старшокласників-неформалів

Гейтенко В.В.

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ)

У статті розглянуто проблему розвитку громадянської зрілості учнів старшого шкільного віку, які перебувають у неформальному молодіжному середовищі. Проаналізовано стан проблеми патріотичного виховання учнів, у поведінці яких наявна девіантна поведінка. Проведено діагностику розвитку громадянської зрілості старшокласників-неформалів. Експериментально перевірено ефективність запроваджених педагогічних умов щодо формування почуття патріотизму, громадянської зрілості у неформалів та залучення їх до організацій і груп просоціального спрямування. Доведено, що висока ефективність дискусійних, ігрових методів та освітньо-виховних заходів, які проводилися у загальноосвітніх навчальних закладах, місцях зустрічей неформалів сприяє формуванню гармонійно розвиненого та свідомого громадянина.

**Ключові слова:** підліток-неформал, девіантна поведінка, патріотичне виховання, громадянська зрілість, виховання, соціалізація.

The article deals with the problem of the development of the civil maturity of the senior school students who are existing in the environment of the informal youth organizations. The condition of the patriotic education of the students, whose behavior is considered to be deviant, was analyzed. The diagnostics of the development of the civil maturity of the senior school students, who are the members of the informal social group, was carried out. The effectiveness of the introduced pedagogical conditions concerning the formations of the patriotism, the civil maturity of the members of the informal social groups and their involvement to the organizations and groups of the prosocial orientation was experimentally examined. It was proved that the high effectiveness of the discussion, game techniques and educational events that were carried out at the comprehensive educational establishments, places of meeting of the members of the informal social groups contributes to the formation of the harmoniously developed and conscious citizen.

**Key words:** a member of the informal social group, deviant behavior, patriotic education, civil maturity, education, socialization.

**Постановка проблеми.** У Національній доктрині розвитку освіти України одним з головних завдань є збереження територіальної цілісності держави, її незалежності, виховання патріотичних почуттів громадян [5].

Нажаль, економічна криза, зниження матеріального рівня населення, низький морально-етичний рівень освіченості не сприяють розвитку громадянської зрілості не тільки серед дорослих, молодих людей, а й учнів старшого шкільного віку. Старшокласники, в поведінці яких проявляється девіантна поведінка, мають низький рівень громадянської зрілості. Подібна тенденція вказує на зміну загального світогляду в середовищі учнів старшого шкільного віку, зміни норм і цінностей, що може призвести до антисоціальної спрямованості особистості [3]. Неформальні молодіжні організації сьогодення включають цілий спектр асоціальних проявів, але розцінюються учнівською молоддю як норма. Фактичним результатом цього соціального явища стає динаміка індивідуального розвитку особистості учнів у бік дестабілізації та негативу. У зв'язку з цим, патріотичне виховання має сприяти формуванню патріотичної свідомості, привчати любити рідний край, шанувати національну спадщину, залучати неформалів-старшокласників до військово-патріотичних гуртків.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вважаємо, що досить важливим напрямом у сучасній соціальній і педагогічній науці є проблема розвитку громадянської зрілості учнів старшого шкільного віку, які перебувають у неформальному молодіжному середовищі.

О. Акімова, Н. Кузьміна, В. Сластьонін у наукових працях розглядають різні аспекти формування зрілості старшокласників [2]. Значну увагу в дослідженні проблем розвитку молодіжної культури та субкультур приділяють А. Кравченко, Н. Лясніков, А. Шендрік, Л. Яковлев [7]. Проблему розвитку потреби в соціально-педагогічній роботі з молодіжними неформальними організаціями, яка зорієнтована на стимулювання позитивних ресурсів субкультур і зниження їх негативного впливу вивчали С. Єгорова, В. Коган, А. Кузнєцова, Р. Павелків, І. Петрюк, О. Яворська [6]. Однак, на нашу думку, обґрунтування проблеми формування громадянської зрілості старшокласників, які перебувають у неформальному молодіжному середовищі ще досі перебуває у стані наукового пошуку.

Проблема патріотичного виховання учнівської молоді завжди була актуальною (І. Бех, О. Захаренко, І. Ткаченко, А. Миколаєнко, В. Пристинський та ін.) [1]. Сьогодні гостро постає проблема розвитку патріотизму в учнів, у поведінці яких наявні ознаки девіантного прояву. У таких дітей почуття патріотизму взагалі не розвинене: вони не цінують освіту, думки і погляди однокласників, порушують громадський порядок тощо. В. Цина громадянську зрілість визначає як “тривалий період онтогенезу, зумовлений інтегративними вимогами й особливостями вияву на оптимальному рівні компонентів, які складають сферу життєдіяльності особистості” [9, с. 13]. Вважаємо, що завдяки суб’єкт-суб’єктній взаємодії вчителя, соціального педагога з неформалом можна досягти усвідомленого розуміння патріотизму, моральних правил і норм поведінки та зміни світогляду.

**Мета статті** – експериментально перевірити та теоретично обґрунтувати ефективність соціально-педагогічних умов, завдяки яким здійснюється позитивний вплив середовища на розвиток громадянської зрілості старшокласників-неформалів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** На наше переконання, для розвитку громадянської зрілості старшокласників необхідне ефективне поєднання принципів національно-патріотичного виховання як цілеспрямованої системи. У зв’язку з цим, загальноосвітня школа має стати своєрідним осередком формування громадянина, який свідомо візьме на себе відповідальність, допоможе забезпечити національну безпеку, територіальну цілісність та незалежність країни. При цьому, ми намагаємось зацікавити старшокласників шляхом залучення їх до підготовки та проведення виховних заходів (класних годин, шкільних свят, спортивно-масових заходів тощо). Такий підхід сприятиме вихованню почуття толерантності до своєї школи, міста, країни, людей іншої національності.

В. Сухомлинський розглядає патріотичне виховання як “...сферу духовного життя, яка проникає в усе, що пізнає, узнає, робить, до чого прагне, що любить і ненавидить людина ...; як діяльну спрямованість свідомості, волі,

почуттів ...; як єдність думки і діла, що пов'язане з освіченістю, етичною, естетичною, емоційною культурою, світоглядною стійкістю, творчою працею...” [8, с. 223].

Для здійснення завдань експериментальної роботи ми виокремили 113 неформалів, які були віднесені до експериментальних груп (ЕГ) та 118 – до контрольних груп (КГ). До експериментальних груп долучили підлітків старшого шкільного віку, які навчаються у 9-11 класах загальноосвітніх навчальних закладів та перебувають у неформальних молодіжних організаціях просоціального, асоціального й антисоціального спрямування. Так, до експериментальних груп потрапили 37 представників просоціальних, 47 – асоціальних та 29 – антисоціальних груп і молодіжних організацій міст Краматорська і Слов'янська Донецької області (Україна). Кількісний склад контрольних груп був сформований наступним чином: 41 – просоціальних, 49 – асоціальних, 28 – антисоціальних.

Нами, у взаємодії із соціальним педагогом і практичним психологом, було проведено опитування серед неформалів щодо їх ставлення до осіб іншої національності та виявлення усвідомлення громадянської зрілості за допомогою розробленої анкети. Учасникам експерименту було поставлено запитання щодо того „Як вони відносяться до людей іншої національності?” За результатами опитування 11,3 % обрали відповідь „нехай живуть”, 12,0 % – „мені все одно”, 39,0 % – „краще б їх не було”, 29,7 % – „нехай прибираються з нашої країни”, проігнорували відповідь 8,0 % респондентів. Тобто, більшість респондентів вважають, що в країні мають мешкати лише люди української національності.

Відтак, з результатів опитування стає зрозумілим, що старшокласники, які перебувають у середовищі неформальних молодіжних організацій, не досить толерантні по відношенню до людей іншої національності. Ці підлітки не можуть відмовитися від власних поглядів, ціннісних орієнтацій та ідеалів, не приймають інших людей такими, які вони є, не поважають іншу думку, прийняті традиції, цінності, культуру [4]. У зв'язку з цим, для виховання

толерантності було створено соціально-педагогічне середовище „виховної атмосфери”, яке передбачало дотримання прав особистості кожного, розширювало коло спілкування з однолітками, знайомило з традиціями інших культур (мовою, літературою, архітектурою, музикою, танцями, піснями, спортом тощо).

На запитання „Чи вважаєте ви себе патріотом?” 61,5 % старшокласників дали позитивну відповідь; частково – 13,2 %; „мені байдуже” – 12,4 %; „ні” – 12,9 %. Отже, більше половини опитуваних вважають себе патріотами. На запитання „Хто, на ваш погляд, більшою мірою вплинув на формування ваших патріотичних почуттів?” були отримані наступні відповіді: загальноосвітній заклад – 24,71 %, батьки – 16,7 %, навколишнє оточення – 7,5 %, засоби масової інформації – 19,0 %, неформальна молодіжна організація, до складу якої ви належите – 32,15 %. Аналіз відповідей дає змогу зазначити, що найбільший вплив на формування патріотизму старшокласників чинить неформальна молодіжна організація та загальноосвітня школа; значно менший – ЗМІ та оточуюче середовище. Так, наприклад, у ході дослідження нами було встановлено, що старшокласники, які відносять себе до „скінхедів”, вважають себе українцями, але патріотичність у них проявляється не в шануванні Батьківщини, а у національно-визвольному русі, завдяки якому вони відстоюють інтереси «білої» (арійської раси) тощо. Представники неформальної організації „Навколофутбол” пишаються тим, що вони українські фанати та за свій клуб та збірну України „готові життя віддати ...”. Однак, слід зазначити, що у футбольних фанатів патріотизм має й інший контекст та може перетворитися у прояви расизму (віра, відданість своїм та нетерпимість по відношенню до інших).

На запитання „Як ви визначаєте поняття патріотизму?” неформали виділили наступні категорії: любити і дорожити Батьківщиною, країною – 32,3 %, любити своє місто – 29,7 %, почуття обов’язку перед Батьківщиною, самопожертва заради неї, повинні любити і цінувати – 9,9 %, віра і відданість своїй неформальній групі та друзям-неформалам – 53,4 %. Під час запитання



„За якими ознаками ви визначаєте поняття патріотизму?” ми отримали такі відповіді: гордість за приналежність до своєї нації, народу – 49,4 %, непримиренність до представників інших націй і народів – 60,5 %, інтернаціоналізм, готовність до співпраці – 13,2 %, безкорислива любов до Батьківщини, готовність до самопожертви заради її блага або порятунку – 11,7 %, прагнення працювати для процвітання Батьківщини – 6,25 %. Отже, переважне значення старшокласника дають непримиренності до представників інших націй і народів; на другому місці виступає гордість за приналежність до своєї нації; на третьому – інтернаціоналізм, готовність до співпраці. Переважна кількість відповідей на перші два запитання дають нам підстави стверджувати про певне викривлення в розумінні такого поняття як патріотизм.

На запитання про розвиненість якостей, які характеризують патріотизм, – 73,4 % зазначили впевненість у собі; 78,2 % – сила волі й фізична сила; 22,4 % – відповідальність; 78,6 % – мужність. Отже, результати анкетування показують, що більшість старшокласників-неформалів мають певним чином спотворене уявлення щодо громадянської позиції, патріотизму, відданості Батьківщині. У зв'язку з цим вважаємо, що неохідні певні соціально-виховні умови в середовищі підлітків-неформалів, за допомогою яких можливе переосмислення поняття „патріот” і „патріотизм” в контексті формування толерантного ставлення не тільки до „своїх”, а й прояв поваги до інших людей, людей іншої національності. Безкорислива любов та повага до своєї країни і народу й означатиме повагу до інших народів. Тільки людина, яка розуміє, і є патріотом у повному розумінні цього слова.

Відтак, зазначені соціально-педагогічні умови були запроваджені у загальноосвітніх навчальних закладах де навчалися неформали. Протягом навчального року відбувалася робота щодо виховання громадянської позиції учнів 10-11 класів на уроках історії України. Підлітки демонстрували усвідомлення значущості ролі особистості в житті народу та держави України. Так, наприклад, при вивченні тем у 10 класі: «Початок української революції»,

«Боротьба за українську державність» тощо, ми застосовували так звану технологію «учнівський майстер-клас», коли учні готували та проводили презентації щодо політичної діяльності Михайла Грушевського, Володимира Винниченка, Сергія Єфремова та ін. При вивченні Другої Світової війни був проведений творчий урок на тему: «Моя сім'я під час Другої Світової війни», де кожен учень розповідав про своїх прабабусь і прадідів, які були учасниками бойових дій або трудового фронту. Більшість учнів-неформалів підготували матеріали щодо своїх близьких, які загинули під час війни. На проекті демонстрували архівні фотографії, бойові медалі (приносили до класу), почесні грамоти. Тим самим пишались та відчували гордість за своїх родичів, які врятували світ від фашизму.

Класні керівники проводили виховні години на теми: «Я – громадянин держави України», «Пам'яті вдячні нащадки», «Моя рідна Україна», «Наша вітчизна – Україна», «Державна символіка Батьківщини», «Патріотизм – нагальна потреба України», «Знати і поважати Герб своєї Вітчизни, її прапор і гімн», «Моя земля – земля моїх предків», «Україно, матінко моя», «Символи України», «І синє небо, і жовте колосся», «Народні символи».

На уроках іноземної мови виховували почуття патріотизму завдяки залучення учнів у різні види навчальної роботи, які розвивали патріотичні почуття: уроки-конференції, презентації, твори. Було проведено тиждень англійської мови „Welcome to Ukraine”, протягом якого школярі писали есе-твір-роздум на тему: „Who is a patriot?” Також було створено творчий стенд з популярними пам'ятками України. Напередодні пісенного конкурсу Євробачення-2017 з учнями 10-11 класів було реалізовано проект, в якому проводили екскурсію по м. Києву англійською мовою, де розповідали про історію України та видатних діячів того часу.

На уроках з «Захисту Вітчизни» підлітки старшого шкільного віку вивчали основи військової справи, нормативно-правові документи і закони, набували знань щодо функцій Збройних сил у правовій державі, захисту власного життя і населення в ситуаціях мирного та воєнного часу; історію

розвитку українського війська, традиції, звичаї, символіку; стройову, тактичну, вогневу, прикладну підготовку. Під час занять використовували відеотехніку, презентації, плакати, ознайомилися з сучасною українською військовою технікою. Військовослужбовці, проводячи уроки Захисту Вітчизни, організовували зустрічі з бійцями ООС.

Неформали також приймали участь у міських змаганнях „Майбутній воїн” з нагоди святкування Дня захисника Вітчизни (неформал був командиром відділення), в стрілецькому гуртку „Влучний стрілок”, спортивно-військових змаганнях „День пам’яті”, День цивільного захисту, Міжнародний день просвіти з питань мінної небезпеки. Команда загальноосвітньої школи стала учасником обласного проекту „Патріотична гра”, відвідала меморіал загиблих воїнів. Оцінювання успішності проводили переважно у формі творчих ігор: круглого столу, брейн-рингу «Що? Де? Коли?», мозкового штурму тощо.

Підлітків-неформалів залучали до діяльності в групах з молодими людьми, які допомагають людям з особливими потребами, людям похилого віку, бійцям ООС, ветеранам, дітям-сиріткам тощо. Крім того, діяльність наших волонтерів-неформалів передбачала допомогу в організації благодійних свят, спортивно-виховних заходів, фестивалів, конкурсів. Участь в організації і проведенні цих заходів спонукало старшокласників проявити себе як найкраще в новій справі, безкорисно допомогти людям, своєму місту, задуматися над власною поведінкою та способом проведення дозвілля. Отже, активне перебування підлітків у волонтерському русі сприяло формуванню суспільно-корисних навичків (самостійність у прийнятті відповідального рішення, прояв доброти і людяності, вміння взаємодіяти в колективі, слухати й чути інших людей тощо). Відтак, усвідомлення власної корисності в суспільстві має спонукати старшокласника до перегляду свого ставлення до неформальних молодіжних організацій асоціальної й антисоціальної спрямованості.

Порівняння сформованості громадянської зрілості старшокласників здійснювали завдяки анкетування. Так, на заключному етапі експерименту на

запитання “Як ви ставитесь до людей іншої національності?” респонденти вибрали наступні відповіді: 35,3 % – “нехай живуть”, 16,7 % – “мені все одно”, 24 % – “краще б їх не було”, 16,3 % – “нехай прибираються з нашої країни”. Отже, 24 % змінили власну думку, зрозумівши, що люди іншої національності нічим не відрізняються від них самих; кількість респондентів, яким було “мені все одно”, підвищилась на 4,7 %; кількість опитуваних, які обрали відповідь “краще б їх не було”, зменшилась на 5,7 %, а тих, які вважають “нехай забираються з нашої країни” – на 13,4 %.

На запитання “Як ви для себе визначаєте поняття патріотизму?” неформали змінили свою думку щодо “віри і відданості своїй неформальній групі та друзям-неформалам” (їх кількість зменшилась з 53,4% до 36,7 %; вибір відповіді щодо “почуття обов’язку перед країною, самопожертва заради неї” становив 33,6 %; пункт “любити і дорожити своєю Батьківщиною” обрали 52,4 %, що на 20,1 % більше, ніж при опитуванні на констатувальному етапі; 42,9 % підлітків старшого шкільного віку обрали варіант “любити своє місто”, – це на 13,2 % більше.

На запитання “Чи вважаєте ви себе патріотом?” 74,8 % дали позитивну відповідь, що на 13,3 % більше, ніж на початковому етапі експерименту; “частково” – 15,2 %; кількість респондентів, які обрали відповідь “мені байдуже” зменшилась до 7,4 %; кількість респондентів, які не вважають себе патріотами, також зменшилась на 1,7 пункти.

Позитивними змінами в особистості старшокласників необхідно вважати відповіді на запитання “Хто, на ваш погляд, більшою мірою вплинув на формування ваших патріотичних почуттів?”. Так, на перше рейтингове місце підлітки поставили заклад освіти (42,9 %), на друге – батьків (30,5 %), на третє – неформальну організацію (26,4 %). Зазначимо, що при первинній діагностиці перше рейтингове місце посідала неформальна молодіжна організація, друге – заклад освіти (школа), третє – засоби масової інформації.

**Висновки дослідження та перспективи подальших розвідок у даному напрямку.** Таким чином, на підставі викладеного вище необхідно зазначити,

що проблема патріотичного виховання старшокласників, які перебувають у неформальному молодіжному середовищі, потребує додаткового вивчення й наукового обґрунтування. У ході дослідження нами було запроваджено соціально-педагогічні умови, які сприяли розвитку громадянської зрілості старшокласників. Результатом позитивної динаміки розвитку громадянської зрілості став цілеспрямований вплив освітньо-виховних заходів, які проводились в загальноосвітніх навчальних закладах, безпосередньо у місцях зустрічі неформалів та завдяки вуличної і волонтерської роботи.

### Список літератури

1. Абрамчук О. В. *Патріотичне виховання студентів вищих технічних навчальних закладів*. Вінниця: УНІВЕРСУМ, 2008. 136 с.
2. Безпалько О. В. *Соціальна педагогіка: схеми, таблиці, коментарі: навч. посіб.* Київ: Центр учбової літератури, 2009. 208 с.
3. Гейтенко В. В., Пристинский В. Н. Коррекция девиантного поведения старшеклассников в среде неформальных молодежных организаций средствами физической культуры. *Двигательная активность. Спорт. Личность*. Йошкар-Ола : ПГТУ, 2017. С. 48-53.
4. Гейтенко В. В., Пристинський В. М. Психолого-педагогічний супровід соціалізації учнівської молоді в середовищі неформальних молодіжних організацій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Чернігів, 2016. № 136. С. 45-48.
5. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року. Режим доступу: <http://osvita.ua/legislation/other/36322/>
6. Оришко С. П. Структура і зміст патріотичного виховання учнівської молоді. *Науковий вісник Чернівецького університету імені Ю. Федьковича*: зб. наук. праць. Чернівці, 2006. Вип. 308. С. 87-94.
7. Петронговський Р. Р. *Теорія і практика формування патріотизму старшокласників* : монографія. Житомир: Полісся, 2003. 220 с.
8. Сухомлинський В. О. Народження громадянина. Вибрані твори в 5-ти т. Т. 3. К. : Рад. школа, 1977. 670 с.

# Становлення гармонійно розвиненої особистості дитини середнього шкільного віку з урахуванням психофізіологічних особливостей

Кадук О.М.

Донецький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти  
(Краматорськ, Україна)

У статті розглянуто питання складності психофізіологічного розвитку підлітків та урахування цих аспектів при побудові алгоритму освітнього процесу. Проаналізовано роботу вітчизняних та зарубіжних науковців, які досліджували психолого-педагогічний супровід підлітка. Вивчено необхідності урахування особливостей дітей підліткового віку в освітньо-виховному процесі за для сприятливого середовища для розвитку особистості.

**Ключові слова:** підлітковий вік, гармонійний розвиток, психофізіологічні особливості, розвиток особистості, освітній процес.

The article deals with complexity of psychophysiological development of adolescents and taking into account these aspects when constructing an educational process algorithm. The paper analyzes the work of domestic and foreign scholars who studied psychological and pedagogical support of a teenager. The necessity of taking into account the peculiarities of adolescent children in the educational process for the favorable environment for the development of personality has been studied.

**Key words:** adolescent age, harmonic development, psychophysiological features, personality development, educational process.

*Mens sana in corpore sano.*

*У здоровому тілі – здоровий дух.*

**Відомий крилатий латинський вираз.**

Особливості фізичного та психологічного розвитку у дітей підліткового віку можуть нести у собі поведінкові зміни, і як наслідок цілий ряд невирішених питань, наприклад:

- питання поєднання виховання і допустимої межі самостійності у цей кризовий період;
- питання налаштування позитивного ставлення дитини до своїх змін;
- питання залучення учасників освітнього процесу – адміністрації, вчителів, батьків та звісно, самих дітей до вирішення цих питань тощо.

Універсального алгоритму дій, щоб виховати «ідеальну особистість» не існує, єдино вірним напрямком є лише намагання зрозуміти, бути терплячим та робити акцент лише на індивідуальність кожної дитини. Кожному дорослому,

хто має вплив на формування особистості підлітка варто пам'ятати, що *не підліток має вас розуміти, а ви його, тому що ви були в його віці, а він у вашому – ні.*

До цього висновку ми прийшли проаналізувавши роботи видатних психологів та педагогів, які займалися вивченням питання виховання підлітків, аби сформувати гармонійну особистість.

Основоположники біогенетичного універсалізму – С. Холл та З. Фрейд, розглядали кризу підліткового віку як неминуче явище, зумовлене біологічними факторами, зокрема статевим дозріванням організму.

За теорією розвитку особистості Е. Еріксона, у якій виокремлюється 8 стадій психосоціального розвитку, підлітковому віку відповідає 5 стадія розвитку особистості. Це вік, коли завершується дитинство, інтенсивно формується ідентичність, базуючись на запереченні та бунті.

Важливими видаються положення українського психолога Г.С. Костюка, що розкривають розвиток людини як біологічної і соціальної системи. Вчений зазначає, що становлення особистості – обумовлений і разом з тим саморозвиваючий процес. Це внутрішньо необхідний їй рух від нижчих до вищих рівнів розвитку, в якому зовнішні причини завжди діють через внутрішні умови [3].

Видатний педагог В.О. Сухомлинський був упевнений, що порушення психологічного контакту з дорослими, з найближчими, найдорожчими людьми найгостріше переживають підлітки, які починають усвідомлювати суперечності в житті дорослих [4].

Підлітковий (середній шкільний) вік – перший етап дорослішання людини, який настає після зрілого дитинства, яке завершується кризою, та припадає приблизно на 11-14 років (4-8 класи) у дівчат та 12-15 років (5-9 класи) у хлопців. При цьому, пубертатні зміни (статеве дозрівання) починається, приблизно, на 2 роки раніше.

Криза (грец. *krisis* – рішення, перелом) – нормативний, нестабільний процес, який виникає під час переходу людини від одного вікового періоду до

іншого, пов'язаний з якісними перетвореннями у соціальних відносинах, діяльності, свідомості і виявляється в цілісних психічних і особистісних змінах.

Підлітковий вік – час швидких змін, фізіологічних, психологічних, соціальних. Підлітковий вік має сенс розділити на три стадії – ранню, середню й пізню. Зміни в кожний із цих періодів відбуваються з різною інтенсивністю й у різний час для кожного підлітка [5].

У ранньому підлітковому віці (приблизно від 10 до 14 років) виділяється питання незалежності й усвідомлення себе як особи; збільшується інтерес до власного тіла та тіла протилежної статі; підвищене зацікавлення до однолітків, серед яких чітко виділяються лідери та «ідеали», концентрується увага на їхніх цінностях і моделях поведінки, бажання бути прилежним групі; зменшується вплив дорослих. Власні цінності стають на противагу цінностям родини. Підліток «занурюється» себе, збільшується конфліктність через питання школи, роботи вдома, вибору друзів. Сконцентрованість базується на власних бажаннях, ідеях – домінує егоцентризм. При цьому можуть збільшуватись сором'язливість і невпевненість у собі, через почуття нерозуміння з боку оточення, адже підліток вже не дитина, але ще не дорослий. На фоні цього у нього з'являється підвищена цікавість до ризиків, адже з урахуванням гормональних змін в організмі, оцінювання глобальності власних дій може бути неадекватним.

Середній підлітковий вік (15-17 років) характеризується незрілістю суджень, імпульсивністю при сильному бажанні приймати власні рішення, наполягти на своєму. Великий вплив референтної групи, підсилюється заклопотаність своєю фізичною привабливістю для протилежної статі. У цей період підліток більшою мірою усвідомлює взаємозв'язок між вчинками у сьогоденні та їхніми наслідками.

Пізній підлітковий вік пов'язаний із все більшим усвідомленням себе, самовизначенням у майбутній професії, підліток знову здатний прислухатися до думки батьків, будуються довгострокові й короткострокові плани на майбутнє. Підліток багато в чому незалежний і здатний функціонувати самостійно [1].



Г.С. Костюк визначає цей період «віком фізичної зрілості і соціальної незрілості. Дитина значно раніше стає дорослою у фізичному плані, ніж здатною брати на себе соціальні ролі дорослих. Для цього віку характерна емоційна неврівноваженість. Підліток, який щойно переступив вік дитинства, ще немає надійної опори. У стресових ситуаціях він часто повертається до надійної ролі дитини, яка залежна від батьків. Та йому соромно цієї залежності. Намагаючись ствердити свою незалежність, підліток стає непоступливим, різким і навіть грубим у стосунках з батькам» [4].

Всі ці зміни у поведінкових аспектах супроводжуються загальними новоутвореннями та трансформаціями не тільки психологічного стану (як, наприклад, під час кризи середнього віку), але і соматичного (тотожна з кризою 3-х років).

Ці зміни характеризуються бурхливим ростом і розвитком – інтенсивне зростання тіла в довжину (у хлопчиків за рік приріст~ на 6-10 см, у дівчаток до ~ 6-8см); триває окостеніння кістяка, кістки набувають пружність і твердість; зростає сила м'язів; однак розвиток внутрішніх органів відбувається нерівномірно, зростання кровоносних судин відстає від зростання серця, що може викликати порушення ритму його діяльності, почастищення серцебиття; розвивається легеневий апарат, дихання в цьому віці прискорене; обсяг мозку наближається до обсягу мозку дорослої людини; поліпшується контроль кори головного мозку над інстинктами та емоціями; однак процеси збудження все ще переважають над процесами гальмування; починається посилена діяльність асоціативних волокон.

Окрім того, що всі вище наведені процеси можуть призводити до різких перепадів настрою, поганого самопочуття, роздратування – головну роль у причинах складної поведінки відводять статевому дозріванню. Посилюється діяльність залоз внутрішньої секреції, зокрема статевих залоз. З'являються вторинні статеві ознаки. На фоні гормональних «вибухів» нерідко починаються проблеми з зовнішністю – зі шкірою, волоссям, пропорціями тіла. Це пригнічує та виснажує молодий, уразливий до стресів організм [1].

Разом з тим, ми можемо стверджувати не лише фатально негативне перетворення, але і про якісні позитивні зміни у психологічній складовій здоров'я молоді особи. Сприйняття підлітка стає більш цілеспрямованим, організованим і планомірним, ніж у молодшому віці, але визначальним значенням залишається зацікавленість до спостережуваного об'єкту. Увага довільна, вибіркова; дитина може значно довше сконцентруватися на цікавому матеріалі. Запам'ятовування краще формується в поняттях, безпосередньо пов'язане з осмисленням, аналізом і систематизацією цікавої інформації. Домінує критичність мислення, властива велика вимогливість до наведеної інформації, що неодмінно має підкріплюватись доказами. Покращується абстрактне мислення.

Емоційно-вольова сфера стає найбільш неконтрольованою. Особливо часто можуть проявлятися гнів, впертість, егоїзм, відхід у себе, сильні хвилювання, гострі переживання, конфліктність. Ці кризові явища Е. Еріксон, Дж. Марсія пов'язують з формуванням цілісної ідентичності – процесу самовизначення. Адже цей складний процес вимагає від людини переосмислення своїх зв'язків з оточуючими, свого місця серед інших людей, що нерідко є важким для дорослої, сформованої особистості, а для дитини з нестабільною та хиткою психікою стає справжнім випробуванням.

Переглядаючи свою систему цінностей, діти у підлітковому віці намагаються відійти від ідеалізації дорослих, а все більше бачать себе як частиною соціуму, причому центральною, яка має кинути виклик всьому світу і бути почутою. Вони особливо гостро сприймають увагу до себе та піклування від батьків, вчителів, тренерів тощо. Бо вкрай намагаються бути самостійними, але не завжди відповідальними; хочуть робити правильно, але не сприймають критику; соромляться розповідати про свою проблеми, але хочуть щоб їх розуміли. Через це підлітки починають будувати нову траєкторію стосунків з дорослим світом, яка базується сприйнятті батьків/вчителів/тренерів як джерела організації та забезпечення функцій життєдіяльності, при чому, організація уявляється лише в контексті обмежуючо-регулюючого аспекту. В порівнянні з

попереднім віком авторитет педагога як носія соціальних норм і можливого помічника у вирішенні складних життєвих проблем істотно знижується [3].

Організація освітньої діяльності підлітків – важливе і складне завдання. Учні середньої навчальної ланки вступають в суперечки з вчителями та однолітками не через нахабність або невихованість, а за для задоволення своєї потреби в достовірності наданої інформації та правильності своїх суджень. Вони цілком можуть зрозуміти аргументацію дорослого та навіть погодитися з розумними доводами, але процес повідомлення в повному обсязі їх не задовольняє – важливо обмінятися думками, поглядами, проявити себе та показати власне ставлення.

Задля задоволення цих потреб впроваджують проблемні задачі, які мають значний результат незалежно від навчального предмету. В основі цього підходу лежить відсутність конкретних знань для вирішення певних завдань, орієнтація на розв'язання суперечностей. Слід пропонувати підліткам порівнювати, знаходити спільні та відмінні риси, виділяти головне, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, робити висновки. Важливо також заохочувати самостійність мислення, висловлювання школярем власної точки зору.

Особливості уваги обумовлюють особливо ретельний підхід до відбору змісту матеріалу при організації навчальної діяльності. Для підлітка велике значення матиме інформація цікава, захоплююча, яка стимулює його уяву, змушує задуматися. Але легка збудливість, інтерес до незвичайного, яскравого, часто стають причиною мимовільного переключення уваги. Це також можна ефективно використати змінюючи види діяльності через певний проміжок часу – інтелектуальну роботу замінювати фізичною, можна підключати елементи гри (квесту) тощо. Така різноманітність допоможе підвищити увагу та запобігти перевтомі, яка з'являється як через напружений навчальний процес, загальний процес кардинальної перебудови організму в період статевого дозрівання та складності соціально-адаптивного характеру.

Варто навчити застосовувати вміння, навички та звички, придбанні раніше практично застосовувати у житті. Для цього варто звертати увагу на

досвід самих учнів, що часом дуже випереджують шаблонні знання та уявлення, які наводяться у підручниках. Разом з тим сучасні підлітки дуже чуйно реагують на розповідь про власний досвід вчителів/батьків/тренерів, що допомагає зблизити стосунки, показати рівність та налагодити взаємозв'язок.

Моральні ідеали і моральні переконання підлітків складаються під впливом численних факторів, зокрема, посилення виховного потенціалу навчання. Однак у зв'язку зі зниженням авторитету вчителя і батьків, як носіїв соціальних норм і помічника у вирішенні складних життєвих проблем, більшу увагу слід приділяти непрямим методам впливу на свідомість підлітків. Варто не підносити готову моральну істину, а підводити до неї, не висловлювати категоричних суджень, які підлітки можуть сприйняти гостро.

**Висновки.** Підлітки, так чи інакше, залишаються дітьми, які потребують уваги та турботи, не дивлячись на свої «колючки», в які намагаються загорнутися. Їм важливо відчувати звою значимість, рівність у порівнянні зі значимими дорослими, некритичність проблемних ситуацій.

Важливо, аби вони опанували всім тим, що може стати в нагоді в важкий період їх розвитку, потрібно йти до навчального виховання, що дає простір всім силам, які є опорою духу в житті підлітка. Величезне значення мають в цьому сенсі гуртки, як форма самодіяльності дітей і підлітків.

Потрібно бути надійною опорою для дитини, яка намагається бути дорослою та впевненою, не маючи ще для цього необхідного життєвого досвіду. Але важливо не намагатися ідеалізувати власне «Я», а дати змогу відчувати рівність і значимість самій дитині, аби через бунтуючий характер ваші стосунки не перетворилися в суцільний конфлікт. Важливо звертати увагу на захоплення дитини та виявляти свою підтримку у її інтересах – навіть якщо спочатку ви не поділяєте її поглядів, важливо бути поруч, та показати, що ви в одному ритмі.

Працюючи з підлітками в освітньому середовищі варто орієнтуватися на потреби та мотивацію дітей – зайняті пошуковою та дослідницькою роботою учні вступатимуть в дібати з корисними питаннями, а не за для розваги. Зміна

активностей з урахуванням стану здоров'я надасть змогу спланувати роботу, яка буде результативною і показниковою.

### Список літератури

1. Освіта [Електронний ресурс]. Режим доступу (URL): <http://osvita.ua/school/method/psychology/1739/>
2. Основні орієнтири виховання учнів 1–11 класів: методичні рекомендації до впровадження в загальноосвітніх навчальних закладах / упор. : О.М. Косицька, С.М. Сіренко. – Харків: Харківська академія неперервної освіти, 2012. – 128 с.
3. Савчин М.В. Вікова психологія: навч. посібник / М.В. Савчин, Л.П. Висиленко. – Київ: Академвидав, 2005. – 360 с.
4. Сухомлинський В. О. Вибрані твори : у 5 т. / В. О. Сухомлинський. – Київ, 1977. – Т. 4. – С. 49.
5. Токарева Н.М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія / Н.М. Токарева, А.В. Шамне, Н.М. Макаренко. – Кривий Ріг, 2014. – 312 с.

### **Соціально-педагогічна значущість діяльності майбутнього фахівця з фізичної культури до виховної роботи з формування здорового способу життя**

**Пристинський В.М., Фролова О.О., Ярхо І.С.**  
**ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»**  
**(Слов'янськ)**

**Маріупольський державний університет (Маріуполь)**

У статті розглянуто проблему підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до реалізації завдань виховної роботи з формування здорового способу життя. Визначено соціально-педагогічну значущість діяльності вчителя щодо реалізації знань, умінь і навичок по збереженню здоров'я школярів. На основі практичного досвіду доводиться високий освітній потенціал педагогічної практики в підвищенні якості професійної підготовки студентів до реалізації виховних функцій.

**Ключові слова:** професійно-педагогічна підготовка, учитель фізичної культури, здоровий спосіб життя.

В статье представлена проблема подготовки будущего учителя физической культуры к реализации задач воспитательной работы по формированию здорового

образа жизни. Определена социально-педагогическая значимость деятельности учителя в связи с реализацией знаний, умений и навыков по сохранению здоровья школьников. На основе практического опыта показан высокий образовательный потенциал педагогической практики в повышении качества профессиональной подготовки студентов в реализации воспитательных функций.

**Ключевые слова:** профессионально-педагогическая подготовка, учитель физической культуры, здоровый образ жизни.

The article is devoted to the problem of the professional training of future teachers of physical culture to educational work to ensure a healthy way of life. There has been defined a social and pedagogical significance of the teacher's activity in the realization of knowledge and skills to preserve schoolchildren's health. On the basis of the analysis of the practical experience of the authors a high learning potential of pedagogical practice in improving the quality of university students training for the implementation of educational functions is proved.

**Key words:** vocational-educational training, teacher of physical culture, a healthy lifestyle.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими і практичними завданнями.** Одним з пріоритетних завдань, визначених Національною доктриною розвитку освіти України в ХХІ столітті є формування гармонійно розвиненої, морально й фізично здорової особистості, яка відповідально ставиться до власного здоров'я, здоров'я людини як найвищої особистісної й суспільної цінності.

В умовах складної соціально-економічної й духовної кризи, погіршення екологічної ситуації все більшу занепокоєність викликає стан здоров'я й фізичної підготовленості учнівської молоді. У зв'язку з цим підвищується освітньо-виховна значущість учителя фізичної культури, який має впливати на забезпечення фізичного, психічного й духовного здоров'я підростаючого покоління.

Фізичне виховання молоді має відображати нові підходи до формування особистості. Активність у фізкультурно-оздоровчій діяльності є важливою умовою гармонійного розвитку учнів. Фізичне виховання покликане формувати у кожного школяра дбайливе ставлення до власного здоров'я й фізичної кондиційності, комплексно розвивати фізичні й психічні якості, сприяти

активному й творчому використанню засобів фізичної культури в організації та здійсненні здорового способу життя.

Учитель виконує важливу соціальну функцію, яка полягає у здійсненні взаємодії духовного, розумового й фізичного розвитку; у вихованні особистості; у формуванні здорового способу життя учнів. Професійна діяльність учителя має бути спрямована не лише на організацію навчально-пізнавального процесу, а й позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи, розв'язання завдань щодо формування активного громадянина. Основні напрями модернізації загальноосвітніх закладів вимагають пошуку ефективних шляхів здійснення навчально-виховної діяльності, яка полягає не тільки в розвитку життєво важливих знань, рухових умінь і навичок, а й у вихованні культури здоров'я, пропаганді здорового способу життя; формуванні фізично, психічно й духовно розвинених громадян України.

Високий рівень освітньої підготовленості, особисте ставлення вчителя фізичної культури до проблем виховання, здорового способу життя, фізкультурно-оздоровчої, спортивної, туристсько-краєзнавчої діяльності проектується й на учнів, їх родини, має бути взірцем для наслідування.

Осмислення досвіду освітньої й виховної практики діяльності в загальноосвітньому закладі свідчить, що досить актуальною залишається проблема формування фізично активної і здорової особистості учня, здорового способу життя, подолання шкідливих звичок, обмеження обсягу рухової активності, протидії булінгу. Зазначені чинники зберігають стійку тенденцію, що обумовлюється протиріччям між декларативним і реальним ставленням до фізичної культури, відбивається на стані здоров'я, фізичному розвитку й руховій підготовленості учнів, їхніх ціннісних орієнтаціях, ставленні до власного фізичного, соціального й психічного благополуччя.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Кожний етап історичного розвитку України висуває певні вимоги до діяльності вчителя в сучасній системі освіти й виховання. Над вирішенням цієї проблеми працювали як видатні вчені-педагоги (К. Ушинський, В. Сухомлинський, А. Макаренко), так і

сучасні фахівці в контексті модернізації змісту, форм і методів навчання, підготовки педагогічних кадрів (Ф. Гоноболін, В. Євдокимов, С. Золотухіна, І. Зязюн, В. Лозова, Н. Кузьміна, Ю. Кулюткін, Г. Сухобська, В. Сластьонін, Л. Спірін, Г. Шевченко, О. Щербаков). Різні аспекти професійно-педагогічної підготовки вчителя фізичної культури розкриті в наукових дослідженнях О. Баклицької, В. Бартенєвої, В. Григоренка, О. Ємця, В. Пристинського, Є. Приступи, Л. Пундик, Р. Сірко, Л. Сущенко.

У сучасній педагогічній науці досить інтенсивно досліджується проблема формування здорового способу життя, яка є багатоаспектною та пов'язаною з низкою проблем щодо гармонійного фізичного, психічного, культурного, духовного розвитку особистості; дотримання оптимальних для здоров'я режимів дня, навчання й відпочинку, харчування, особистої гігієни, рухової активності, загартовування, подолання шкідливих звичок, протидії булінгу (О. Балакірева, Ю. Бойчук, Л. Гурман, Л. Жаліло, Н. Комарова, О. Яременко, О. Вакуленко, Є. Загуляєв, С. Закопайло, О. Жаборницька, В. Кузьменко, С. Омельченко, В. Оржеховська, А. Полулях, А. Сухарева та ін.).

Однак, незважаючи на значну кількість захищених дисертацій, достатню наявність науково-методичної літератури, означена проблема ще не є вирішеною, та потребує подальшого вивчення, узагальнення й обґрунтування.

**Виділення раніше не вирішених частин загальної проблеми, котрим присвячується стаття.** Цінність здоров'я не потребує особливих наукових доказів, але активна життєва позиція, спрямована на його зміцнення й збереження у багатьох молодих та й дорослих людей ще не відповідає сучасному розумінню цієї важливої проблеми.

Нажаль, сучасній молодій людині притаманна життєва позиція про те, що хтось інший, а не вона сама має турбуватися про її здоров'я – батьки, вчителі, суспільство тощо. У зв'язку з цим «... гостро постає завдання формування здорового способу життя як умови збереження української нації, перспективи справжнього духовного оновлення наступних поколінь, запоруки якісних перетворень у масштабах країни» (Григоренко, Омельченко, 2010, с. 9).



Актуальність означеної проблеми визначається також «...необхідністю науково-технологічного забезпечення формування у студентів педагогічних університетів духовності як чинника оптимізації професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури» (Пристинський, Осіпцов, 2012, с. 125).

Отже, загострення суперечностей між наявним рівнем свідомого ставлення молоді до здоров'я, здорового способу життя і потребою суспільства у вчителі, який був би спроможний на високому професійному рівні здійснювати розв'язання даної проблеми, є надзвичайно актуальним завданням сучасних закладів вищої педагогічної освіти.

**Мета статті** – проаналізувати соціально-педагогічну значущість діяльності майбутнього фахівця з фізичної культури до виховної роботи в загальноосвітньому закладі щодо формування здорового способу життя.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Сучасність формує новий тип культури особистості вчителя, який передбачає й опанування нових моделей поведінки й діяльності. У зв'язку з цим, важливо зробити так, щоб фізична культура посіла гідне місце в ієрархії життєвих цінностей молоді, результатом чого має стати зростання виховної ролі самого вчителя.

Маємо констатувати той факт, що в Україні збільшується кількість чинників, які негативно впливають на якість життя й здоров'я підростаючого покоління. Тому вважаємо, що одним з пріоритетних завдань держави, педагогів, медичних працівників має бути формування усвідомлення того, що здорова нація є показником цивілізованої країни. Адже якість освіти не зводиться лише до здобуття певних знань, умінь і навичок, а також пов'язана з категоріями здоров'я, комфортності життя, щастям, благополуччям, самореалізацією особистості.

Багатолітні педагогічні спостереження дають нам змогу зазначити, що фізичне виховання в сучасному загальноосвітньому закладі є певні проблеми, які пов'язані з соціально-педагогічними умовами життєдіяльності сім'ї і школи, кризовими проявами в суспільстві. За останні роки зросла кількість раптових летальних випадків на уроках фізичної культури (і не тільки на уроках фізичної

культури), що значно позначилося на відношенні учнів та їх батьків до фізичного виховання, до організації уроків, до діяльності вчителів.

Іноді безвідповідальне ставлення дорослих до визначення об'єктивного стану здоров'я дитини, а також реалії навчально-виховного процесу з фізичного виховання є наслідком цих трагічних випадків. Цілком закономірно, що й система медичного контролю та регулярних медичних оглядів школярів потребує радикального вдосконалення, а проблема формування здорового способу життя, зміцнення й збереження здоров'я дитини в умовах сімейного виховання набуває особливої актуальності.

За даними опитування однією з причин неефективної організації фізкультурно-оздоровчої роботи серед школярів та їх батьків є незадовільний стан спортивної матеріально-технічної бази загальноосвітніх навчальних закладів (7,7 % – відсутні спортивні зали, 40,1 % – спортивні зали не відповідають сучасним вимогам, 64,5 % – відсутні футбольні поля, 98,3 % – відсутні басейни). Тобто, майже кожна десята школа в Україні не має певним чином обладнаної спортивної бази, а 40,7 % діючих – не відповідають сучасним вимогам. Отже, лише 57,9 % школярів України мають можливість повноцінно займатися фізичною культурою і спортом.

Зазначені факти, на нашу думку, позначаються й на якості організації процесу фізичного виховання в загальноосвітній школі, яка визначається також недостатнім медичним контролем за станом здоров'я школярів, недостатньою відповідальністю батьків за здоров'я своїх дітей, дотримання й здійснення здорового способу життя в сім'ї. Залишається низьким рівень поінформованості батьків і дітей про сучасні фізкультурно-оздоровчі технології, засоби зміцнення й збереження здоров'я, активного дозвілля, різноманітного використання засобів фізичної культури і спорту в сімейному й шкільному вихованні. Вважаємо, що держава, шкільні педагогічні колективи, учителі фізичної культури проводять ще недостатньо ефективну політику щодо формування здорового способу життя учнівської молоді.

Сучасна загальноосвітня школа потребує вчителя з творчим науково-педагогічним мисленням, високою професійною мобільністю, здатного ефективно працювати не лише на уроці, а й поза межами класу, школи (під час проведення фізкультурно-масової, оздоровчої, спортивної роботи), готового до самостійного інноваційного пошуку.

Вважаємо незаперечним той факт, що які б інновації, реформи чи модернізації не проводились у сфері освіти, які б науково обґрунтовані шляхи перебудови не намічалися, всі вони фокусуються на особистості вчителя. Це, на наш погляд, пов'язано з тим, що не існує «чудодійних» педагогічних систем, а існує вчитель, озброєний прогресивною технологією, сформований як соціально активна особистість, яка вміє творчо міркувати, професійно діяти, створювати суспільні цінності. Школа – це жива клітина суспільного організму, а вчитель – її ядро. На наше переконання школа є такою, якою є її вчитель. Передаючи із покоління в покоління соціальний досвід, учитель не лише виконує професійні функції, а й виступає об'єктом соціального прогресу.

Зміцнення здоров'я української нації, виховання соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя та профілактику захворювань – одне з найважливіших завдань суспільства, а значить і школи, яке призначений реалізувати вчитель фізичної культури. Особистість учителя – це не тільки ключова фігура освітньо-виховного процесу, а ще й пропаганди та ствердження здорового способу життя в сімейному вихованні дітей та підлітків.

У майбутньому, на що ми дуже сподіваємося, фахівці з фізичної культури (учителі загальноосвітніх закладів, інструктори з фізичної культури і спорту, тренери дитячо-юнацьких спортивних шкіл та клубів) будуть бажаними в кожній сім'ї. Ми переконані, що вони мають стати сімейними радниками, які професійно володіють інформацією щодо спадковості, генетики, здоров'я, рухової підготовленості кожного члена родини. Це допоможе розробити адекватну, особистісно зорієнтовану програму укріплення здоров'я, загартовування, проведення фізкультурно-оздоровчого дозвілля;

порекомендувати як найкраще організувати сімейні туристичні походи; яку обрати спортивну секцію; як правильно харчуватись тощо.

Важливим на нашу думку є те, щоб знання, вміння й навички про здоровий спосіб життя, які отримані від учителя стали підґрунтям для подальшого формування майбутнього громадянина України, оскільки саме освіта й виховання є фундаментом розвитку особистості кожної людини, запорукою достойного майбутнього країни.

Для виконання цієї важливої освітньо-виховної місії майбутній вчитель фізичної культури має бути високоосвіченою, всебічно розвиненою, здоровою людиною, яка неухильно дотримується й реалізовує здоровий спосіб життя, а свої фахові знання, вміння й навички передає молоді.

Необхідно визнати, що студентські роки в педагогічному університеті – це не лише час професійного становлення фахівця, а ще й період формування власного способу життя, усвідомлення значення впливу здоров'я на подальшу життєдіяльність. Успіх вирішення цього завдання залежить від рівня професійної майстерності викладачів закладу вищої освіти, від їхнього уміння донести кожному студенту значущість здорового способу життя як складової гармонійного розвитку особистості. Нормою життя студента має стати зміцнення й збереження його здоров'я, загартовування, свідоме дотримання режиму дня, харчування, турбота й відповідальність про себе й своїх близьких завдяки набутих в університеті знань. Вважаємо, що на підставі саме цих чинників повинна розпочинатися підготовка майбутнього вчителя до процесу виховання дітей, до усвідомлення значущості здоров'я, здорового способу життя. Тільки тоді ми в змозі вести мову про успіх сучасного вчителя у вихованні здорової нації.

Ми спостерігали, що під час педагогічної практики студенти, на жаль, проявляють стандартний підхід до виконання обов'язків і завдань з виховної роботи. Нами було встановлено, що понад 40,3 % студентів другого і третього курсів мають труднощі під час проведення саме виховних заходів з учнями та їх батьками; 58,7 % ще не вміють достатньо координувати спільні проекти, не

розуміють як керувати «школою сприяння здоров'я», проводити конкурси, свята, диспути, пояснюючи це недостатністю відповідних педагогічних знань, умінь і навичок.

Проведене опитування свідчить, що 80,1 % учнів 9-11 класів із різних регіонів Донецької області учителю фізичної культури надають передостаннє місце у рейтингу вчителів школи. До такого вчителя приходять на педагогічну практику студенти університету. Отже, маємо змогу стверджувати, що існуючий рівень професіоналізму вчителя фізичної культури, якість його професійно-педагогічної підготовки ще не відповідають сучасним вимогам суспільства.

На наше переконання, одним із чинників формування виховної компетентності майбутнього вчителя є конструктивна організація педагогічної практики студентів. Розподіляючи студентів на педагогічну практику ми звертали увагу методистів на обрання такого загальноосвітнього закладу, де вчитель фізичної культури має змогу забезпечити сприятливі умови для розвитку не тільки професійно-педагогічних умінь, навичок і здібностей майбутнього колеги, а й його духовних, моральних якостей, креативності мислення, творчого пошуку.

Вважаємо, що важливою умовою успіху є стимулювання прагнення студента у створенні своєї індивідуальної системи фізичного виховання учнів конкретного класу школи. У зв'язку з цим, роз'яснювали студентам, що підвищення ефективності процесу фізичного виховання має відбуватися на засадах якісного змісту й організації виховної роботи, що визначається педагогічною майстерністю й високим професійним рівнем самого вчителя; доцільністю використання в практичній діяльності національних і місцевих традицій, інтерактивних й інноваційних форм і методів; врахуванням педагогічних і матеріально-технічних умов, інтересів учнів і можливостей педагогів.

На наше переконання, реалізації виховних технологій, які формують знання про здоровий спосіб життя, зберігають і зміцнюють здоров'я, сприяє

комплексний підхід до створення валеонасиченого освітньо-виховного середовища навчального закладу. Кожному майбутньому вчителю варто знати, що результати фізичного виховання учнів залежать не тільки від учителя фізичної культури, а й орієнтації на освітньо-виховне здоров'язбережувальне середовище всього педагогічного колективу школи.

Отже, при організації педагогічної практики студентів ми намагаємося створити сприятливий для виховної діяльності соціум разом з педагогічним колективом школи. Так, розв'язання проблеми формування здоров'я учнів відбувається через активну співпрацю всіх ланок освіти. Педагогічні кроки вчителя фізичної культури, перш за все, спрямовані на учнів та їх батьків. Впровадження в реальне освітньо-виховне середовище навчального закладу «школи сприяння здоров'я», творчих програм, проектів фізкультурно-оздоровчого й психолого-педагогічного спрямування («Кроки до здоров'я», «Наповни амфору здоров'я», «Я і моє здоров'я», «Рухова активність та фізичні вправи для мене й моєї родини», «Уроки добрих знань про цінність рухової активності», «Нетрадиційні методи та системи загартовування» тощо) допомагають реалізації здорового способу життя школярів, їх батьків, друзів, однолітків.

Серед пріоритетних напрямів діяльності зі студентами в школі є також організація профілактичної роботи в сім'ї, співпраця з батьками, що робить процес формування здорового способу життя більш ефективним.

Позитивний результат у здійсненні ефективної педагогічної діяльності майбутнього вчителя ми пов'язуємо з організацією самостійної й індивідуальної науково-дослідної роботи, що забезпечує подальший розвиток професійної готовності до виховної роботи.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Таким чином, маємо змогу зазначити, що підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до виховної роботи з формування здорового способу життя учнів має високу соціально-педагогічну значущість. Особливого значення вона набуває в час

соціально-економічної, духовної кризи суспільства, погіршення екологічної ситуації й здоров'я людей.

У зв'язку з цим, учитель фізичної культури має бути однією з провідних постатей школи з проблем формування здорового способу життя, виховання дбайливого ставлення учнів та їх батьків до здоров'я. Якісний розвиток та вдосконалення педагогічних знань, умінь і навичок студентів щодо реалізації завдань виховної роботи мають забезпечувати творчий підхід, різноманітність, інноваційність у виборі форм і методів навчання й виховання.

*Перспективи подальших досліджень.* Підготовка вчителя фізичної культури до виховної діяльності зі школярами потребує науково виважених дій в подальшому пошуку нових педагогічних шляхів її здійснення. Накопичений нами досвід спонукає до критичного аналізу та професійних роздумів щодо впровадження у навчально-виховний процес студентів інноваційних технологій, а також дослідження ефективності їх впливу на формування виховних функцій учителя.

### **Список літератури**

1. Бойчук Ю. Д. Компетентнісний підхід у сучасній вищій освіті. *Новий колегіум*. 2015. С. 38-44.
2. Бойчук Ю. Д. Оптимізація освітнього середовища як основа здоров'язбереження учасників освітнього процесу. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2012. № 2. С. 137-145.
3. Данилко М. Упровадження педагогічних технологій фізичного виховання та спорту щодо методологічних основ формування готовності майбутнього вчителя фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2011. № 2 (14). С. 26-31.
4. Омельченко С.О. Відкрита соціально-педагогічна система вищого навчального закладу як передумова створення валеонасиченого здоров'язбережувального простору. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. Вип. 8 (77). 2017. С. 205-216.

5. *Педагогічні технології особистісно орієнтованого формування в учнів загальноосвітньої школи культури здоров'я : теорія та практика*. Навчальний посібник за ред. В.Г. Григоренка, С.О. Омельченко. Слов'янськ : ДДПУ, 2010. 347 с.

6. Пристинский В.Н., Осипцов А.В. Инновационность в разработке креативных педагогических технологий формирования здоровьесберегающего образовательного пространства университета. *Духовність особистості : методологія, теорія і практика*. Вип. 2 (49). 2012. С. 124-133.

7. Пристинский В. Н. Интеграция современной науки и практики в формировании валеологического мировоззрения студентов высших учебных заведений. *Образование и наука : проблемы и перспективы развития*. 2014. С. 127-133.

8. *Соціалізація дітей і підлітків засобами освітньо-виховної оздоровчої роботи*. Навчально-метод. посіб. за ред. С.О. Омельченко, В.М. Пристинського. Слов'янськ : ДДПУ, 2014. 208 с.

## **Історичні витoki розвитку бойового мистецтва «Спас» в Україні**

**Слєпцов О.В., Слабоуз В.В.**

**Донбаський державний педагогічний університет**

**(Слов'янськ, Україна)**

Метою статті є відродження українського національного бойового мистецтва «СПАС» та представлення козацької історії шахтарського краю.

**Ключові слова:** козаки-характерники, Дике поле, степовий батько, пластун, Запорізька Січ, «СПАС», карби.

**Вступ.** Бойові мистецтва кожної країни мають свої особливості та цікавинки. По своїй суті, всі методи бою формувались, виходячи із певних історичних подій, мотивацій та життєвої необхідності. Головна їх мета полягала в забезпеченні максимального захисту від супротивника, який міг з'явитись на військовому полі або посеред вулиці. В наш час максимально зберегли свої знання східні народи, чиє мистецтво стало найбільш поширеним у світі. Ми ж хотіли звернути увагу на рукопаш «Спас», як вид спортивного



єдиноборства, який має українське національне коріння і витoki з козацького бойового мистецтва «Спас».

**Мета дослідження** полягає у вивченні та обґрунтуванні специфіки використання бойового мистецтва «Спас» у фізичному вихованні української нації.

**Організація дослідження.** Дослідження виконане за планом роботи науково-дослідної лабораторії взаємодії духовного й фізичного розвитку дітей та учнівської молоді ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет».

**Результати дослідження та їх обговорення.** За складністю систему «Спас» умовно можна розподілити на:

- козацькі забави (звичаєві ігри, забави, які є містком до опанування рухальною спадщиною предків);
- традиційні види боротьби («навхрест», «на ременях» тощо);
- традиційні українські танці (козачок, пластунець, метелиця, гопак);
- козацький кулачний бій, копанка (бій ногами), «шкварка» (бій з боротьбою в положенні лежачи);
- український рукопаш (спортивні змагання);
- бойовий звичаєвий Спас;
- психофізичні техніки Спасу.

Відродження Спасу в Україні почалось в кінці 80-х років, коли групою ентузіастів почались пошуки, експедиції по збору призабутих традицій українського бойового мистецтва. Був проведений аналіз техніки українських танців, їх пристосування до техніки бойового мистецтва. Разом з цим проводився пошук носіїв традиції, які зберегли "родові" прийоми, методи ведення бою та загартування тіла. Поступово накопичені і набуті знання сформувались в певну систему виховання козака-воїна.

Кінець 80-х – початок 90-х років минулого століття вирізнявся пробудженням приспаного певними чинниками українського духу. Серед розмаїття процесів його відродження не на останньому місці був потяг молоді до історичного коріння бойових мистецтв предків. Так, в Галичині Володимир

Пилат починає видтворювати й відновлювати “Бойовий гопак”, у Причорномор’ї одесит Леонід Безклубий – “Гопки-СПАС”, миколаєвець Анатолій Скульський – “Причорноморський СПАС”. Чи могло бути, щоб у колись козацького Запорожжя ці процеси лишилися непоміченими? Без сумніву – ні. На початку 1990-х років за ініціативи Олександра Притули, Олександра Корнієнка, Віктора Павленка починає діяти історично-спортивний клуб “Запорозька Січ”, головним напрямом діяльності якого є розвиток бойового мистецтва Запорозького козацтва – СПАС.

1997 року реєструється громадська організація “Школа запорізького традиційного козацького бойового мистецтва СПАС”. Утворені осередки в Бердянську, Вільнянську, Токмаку, Гуляйполі, Оріхові та інших районах Запорізької області. У тому ж році в м. Запоріжжі був проведений перший Всеукраїнський фестиваль козацьких бойових та традиційних мистецтв. На фестивалі було вирішено розробити правила українського рукопашу і провести першість України, де мали змогу прийняти участь різні українські школи бойового мистецтва. Фестивалі було вирішено проводити кожного року.

У 1998 році в м. Запоріжжі було створено першу в Україні міську козацьку дитячо-юнацьку спортивну школу бойового мистецтва "Спас", розроблено типову програму викладання Спасу в дитячо-юнацьких спортивних школах, розпрацьовані правила змагань з українського рукопашу, де була врахована специфіка українського бойового мистецтва. У межах другого Всеукраїнського фестивалю козацьких бойових та традиційних мистецтв була проведена перша першість України з українського рукопашу та подано пропозицію в Держкомспорт України про внесення українського рукопашу як національного виду спорту в Державну класифікацію видів спорту, розпрацьована система розрядних вимог і нормативів, яка проходить практичну перевірку в МК ДЮСШ бойового мистецтва “Спас”.

Президент федерації самбо України, Віце-президент Всесвітньої федерації самбо, головний тренер збірної України з самбо, почесний академік Каліфорнійського університету О.К. Наухатько, будучи головою апеляційного

журі 1-ої першості України з українського рукопашу, в інтерв'ю засобам масової інформації сказав, що коріння самбо знаходяться якраз у цих народних одноборствах. Рівень доволі високий, і сьогодні маємо велику тягу до українського рукопашу як спорту XXI-го століття.

У 1999 році був проведений третій Всеукраїнський фестиваль козацьких бойових та традиційних мистецтв, першість України з українського рукопашу. На основі бойового мистецтва "Спас", в якості педагогічного експерименту, ведеться фізичне виховання спеціалізованих військово-морських класів школи-комплексу № 43 м. Запоріжжя, розроблена програма викладання «Спасу» як навчальної дисципліни для учнів 9-11 класів загальноосвітніх шкіл. Випускники школи "Спас" проходять військову службу в частинах спеціального призначення МВС, ЗСУ, ВМФУ.

8-9 квітня 2000 року кафедрою теорії і методики фехтування, боксу та східних єдиноборств Львівського державного інституту фізичної культури була проведена перша Всеукраїнська науково-практична конференція "Українські національні єдиноборства сьогодні: становлення і розвиток", у висновках якої було визначено, що українські бойові мистецтва є невід'ємною частиною національної системи фізичного виховання, яка є складовою української національної ідеї.

У Києво-Могилянській академії відкрито факультатив СПАСу, де тренерами є вихованці Запорізького СПАСу. У Міжрегіональній Академії управління персоналом відкрито кафедру національних єдиноборств, де викладається «Спас». 28-30 липня 2000 року в м. Запоріжжі проведений Міжнародний фестиваль козацьких бойових та традиційних мистецтв, першість України з українського рукопашу, круглий стіл науковців з проблем українських національних бойових мистецтв. 2-6 серпня 2001 року проведений 5-й Міжнародний фестиваль козацьких бойових та традиційних мистецтв, першість України з українського рукопашу, наукова конференція, з'їзд кобзарів, презентанція документального фільму Ю. Шилова "Шляхами Велесової книги", а також презентація книги Ю. Кіфішина "Кам'яна Могила" –

переклади написів печер Кам'яної Могили”. 1-5 серпня 2002 року проведений 6-й Міжнародний фестиваль козацьких бойових та традиційних мистецтв, першість України з українського рукопашу, наукова конференція, з'їзд кобзарів, екскурсія на Кам'яну Могилу. У серпні 2003 року проведений 7-й Міжнародний фестиваль козацьких бойових та традиційних мистецтв пам'яті народного депутата Степового, козацького Батька Анатолія Єрмака. Степовий козацький Батько – це вища ступінь звання козаків. У 2010 році Міністерством у справах сім'ї, молоді та спорту український рукопаш «Спас» внесений до переліку видів спорту, що визнані в Україні (наказ Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту № 306 від 09.02.2010 р.).

В українському рукопаші «Спас» існують офіційно визнані правила змагань, навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, класифікаційні вимоги та норми (наказ Державної служби молоді та спорту України № 2105 від 22.05.2012 р.). В Україні працює система дитячо-юнацьких спортивних шкіл з українського рукопашу «Спас», а також відділення в ДЮСШ та спортивних клубах. Розроблені програми підготовки тренерів-інструкторів, відкрито спеціалізацію на факультеті фізичного виховання в Запорізькому національному університеті.

З 2005 року український рукопаш «Спас» розвиває ВГО Всеукраїнська федерація «Спас» (президент Притула О.Л.). Цей вид спортивного єдиноборства розвивається у 13 областях України та у 8 країнах світу: Україна, Білорусь, Естонія, Польща, Швеція, Німеччина, Грузія, Азербайджан. У 2012 році проведений перший чемпіонат Європи з українського рукопашу «Спас», а в 2013 перший чемпіонат світу.

Войовничі держави Європи та Азії хотіли бачити історичний Донбас своїм, але в багатолітній боротьбі між ними перемогла “третя сила” – український народ. З перших десятиліть XVI століття українці, спочатку стихійно, за допомогою поодиноких воїнів (степних лицарів та воїнських ватажків), а з часом, завдяки організованим військовим підрозділам Запорізької

Січі та християн з Великої України, змогли освоїти ці степові і приморські землі одного з найцікавіших цивілізаційних перехресть світу.

Відомо, що ще з початку XVI століття українці за допомогою “меча і орала” вели активне господарське освоєння земель сучасного Донбасу. Після завершення московсько-литовської війни 1500-1503 рр. багато українців відправилися шукати кращого життя між Дніпром і Доном. Осівши тут, вони почали займатись господарством (ловити рибу, відстрілювати звірів, добувати сіль, орати землю тощо). Козацтво створило свої структури самовільно, наперекор наказам державних органів влади. На берегах річок Вовчої, Кальміуса, Кринки, Солоної, Торця ставили козацькі застави, варти та пікети.

Історія українського козацтва описує існування «Спасу», як бойового мистецтва, козаків-характерників, пластунів. Стрільців-розвідників у козацькому війську називали пластунами. На Запорозькій Січі вони створили навіть окремих Пластунівський курінь. Про них А. Чайковський пише: «Хто спритний та хитрий, вміє собі поради, дістає від товариства ознаку характерника, якоїсь надлюдини, кого куля не бере і котрий самого чортяку вміє окульбачити і заставити собі служити». Д. Яворницький стверджує, що «між козаками завжди були так звані «характерники», яких ні вогонь, ні вода, ні шабля, ні звичайна куля, крім срібної, не брали.

Як за тих часів, так і тепер, спасівець має бути фізично, психологічно та духовно загартований. Кожен юнак, щоби бути спроможним виконати обов'язки спасівця, має вміти жити просто неба, будувати курені, робити плоти і переправи, знаходити дорогу вдень і вночі, бути сильними, здоровими, а цього можна досягти, доклавши чимало зусиль: рухатися на повітрі, грати, бігати, стрибати, їздити на велосипеді, плавати, загартовуватися, виконувати вранці й увечері гімнастичні та дихальні вправи, приймати оздоровчий душ, не вживати алкоголю і не курити.

Спас – це особливий стан психіки, в який свідомо входить людина для розкриття своїх надприродних здібностей з метою виконання неординарних завдань, які звичайними методами вирішити неможливо; одна з течій

психокультури, що існувала у індоєвропейських народів, була притаманна для психодуховної культури східних слов'ян і збереглась у звичаях українського козацтва. Володінню Спасом на Запоріжжі приділялась особлива увага, оскільки людина, яка оволодіває Спасом, стає психологічно незалежною, волю її неможливо підкорити чи подавити. Спас-характерник може підкоритися лише добровільно, при повному розумінні того, що відбувається. В історії України було немало видатних діячів, котрі володіли мистецтвом Спаса, а саме: старокиївські князі-воїни, козацькі гетьмани Петро Конашевич-Сагайдачний та Петро Дорошенко, Іван Богун, Іван Гонта, Максим Залізняк, кошовий отаман Іван Сірко та багато інших козацьких героїв-воїнів. Володіння прийомами Спаса відіграло визначну роль у долях окремих людей, мало свій вплив і на хід історичних подій.

Основою духовної підготовки козака в бойовому мистецтві «Спас» є Православна віра і козацький Звичай, який базується на споконвічних козацьких карбах-заповідях, що передавались в козацьких родах і слугували певними духовними орієнтирами козака в житті. За переказами, які передавались в козацьких родах і були збережені та передані в роду Безклубим, козацький звичай називали **Звичаєм Гордої Непокори, Правди і Совісті**.

**Звичай** – це те, що передається в поколіннях, в Родах, в товаристві. Воїнський український козацький звичай передавав і виховував у молоді ці якості.

**Гордість.** Тут важливо не плутати гордість з гординою, зверхністю. Недарма в основі Слова Заповіту Стосового стоїть «несприйняття зверхності над собою і в собі». У воїна-козака завжди має бриніти всередині гордість за свій народ, за свою землю, країну, за своїх предків, свій рід, за своє товариство. Але дуже важливо, щоб гордість не перейшла в гординю, яка є одним із великих гріхів в Православ'ї.

**Непокора.** Бути непокірним означає не коритися насамперед перед своєю долею, перед негативами життя. Це не означає, що козак не повинен нікому підкорятись. Підкорятись козак має лише вибраній ним старшині, яку він

здатен сам разом із товариством переобрати. Непокірним козак має бути перед загарбником, перед зверхником, перед несправедливістю в світі.

**Правда.** Козацький карб говорить «завжди прислухайся до себе, коли чуєш в собі правду, то ти незборимий». В народі кажуть «в кого Правда – в того і сила». Відчуття правди в собі надає величезної духовної сили людині. Тому козак в бойовому мистецтві «Спас» має насамперед жити по правді, робити правдиві вчинки, які б не зашкодили своєму народу, своїй країні, своєму товариству. Це не означає, що козак має говорити правду своєму ворогові. Для ворога завжди має існувати козацька таємниця. У бойовому мистецтві «Спас» існує вміння козацької мани, коли ворог навмисне вводиться в оману задля перемоги з найменшими втратами. Але щоб опанувати мистецтво мани необхідно спочатку виховати в собі внутрішнє відчуття правди.

**Совість** – це внутрішнє відчуття справедливості. Совість є тим урівноважуючим фактором, котрий не дає козаку чинити не поправді. Совість – це якість, яка виховується сім'єю і товариством. Відчуття совісті обов'язкове в бойовому мистецтві «Спас» для козака-воїна, оскільки людина має відчувати внутрішню справедливість, щоб, захищаючи її, у козака не залишалось сумнівів у своїй правоті. Основне завдання козака-воїна – захищати справедливість у світі, адже совість є одним із найважливіших чинників.

Основою світогляду в бойовому мистецтві «Спас» є розуміння Волі. Козаки, захищаючи свою землю, свій народ, захищали насамперед свою Волю. Поняття «**волі**» має два значення. Перше – як синонім поняття «свободи», друге – є внутрішня якість людини, елемент її характеру, який надає їй стійкості, цілеспрямованості. Від слова «воля» походить поняття «вольність». Козак – це вільна людина, яка не приймає над собою ніякого зверхника і діє в житті тільки за своєю власною волею. Саме за свою волю, захищаючи свої вольності, століттями козаки проливали кров, не жаліли ні свого здоров'я, ні життя. Недарма козацький карб, що зберігся до наших часів говорить: «За волю напийся вволю». Слово «напийся» має значення витерпіти всі негаразди від життя і залишитися при цьому вільною людиною. Світогляд у бойовому

мистецтві «Спас» визначають козацькі характерні карби, які є духовними карбами Спасу.

Відомо, що історія повторюється. Так трапилося і у 2014 році, коли знову розпочалась війна з московією. Автор статті, разом зі своїми побратими, пішли захищати свою Україну. Службовий шлях автора був довгий та тернистий, від рядового солдату – санітарного інструктора роти ІІ резервного батальйону оперативного призначення Національної гвардії України до молодшого лейтенанта Десантно-штурмового взводу Збройних сил України. Автор статті спілкувався з хлопцями, всі вони повторюють долю наших пращурів-козаків – захищають нашу неньку Україну. Серед них були і стрільці, і пластуни, і характерники, які віддали своє життя за незалежність України.

Одного разу побратим Богдан спитав: “Олексію, чим ти плануєш займатися, коли звільнишся із армії?”, - на що була відповідь: “Я не думав ще про це, але, якщо наступить цей час, то треба робити щось добре, продовжувати мету загиблих братів”. - ”Тоді навчайся бойовому мистецтву Спас, та інших навчай.” Минув час, ця бесіда забулась, та авторові статті наснився сон, начебто з’являється старий сивий дід і каже: “Знаєш, синку, чому тебе поранило, але ти не загинув, в тебе стріляли, але кулі не влучили? Тому що твоя доля навчати дітей, виховувати майбутнє покоління”. Коли прокинувся, то зрозумів, що це був Спас-Спаситель. У нашому регіоні національно-патріотичне виховання знаходиться ще на належному рівні, а тому, ми вважаємо своєю місією відтворити бойове мистецтво Спас на нашій історичній козацькій землі Донбасу.

Автор статті зараз навчається бойовому мистецтву, вивчає історію, духовність, спілкується з наставниками із Запоріжжя, а саме: президентом та віце-президентом Всеукраїнської федерації “СПАС” О. Притулою і К. Рижовим. Отримані знання маємо намір втілити у сучасну молодь, виховуючи здорову, сильну, патріотичну націю.

**Висновки.** Часи минають, історія рухається вперед, багато чого змінюється, на місці сіл, з’являються мегаполіси, було Дике Поле – тепер



Донбас, були воїни-козаки, тепер воїни ЗСУ, але теж сучасні козаки, і щоб не було, є вислів: “Козацькому роду нема переводу!”, “Слава українській нації!”

### Список літератури

1. Чухлиб Т. Мечом и оралом. Донбасс – древняя земля Украины. К. : ТОВ “Видавництво “Кліо”. 2015. 80 с.
2. Донцов Д. Хрестом і мечем. Торонто: Гомін України. 1967.
3. Пилат В. Бойовий Гопак. Львів: Галицька січ. 1994. 314 с.
4. Скульський А. Спас. Миколаїв: Приват-Поліграфія. 1997.
5. Спас – український звичай. Альманах Запоріжжя: Інститут козацтва Запорізького державного університету. Школа Запорізького традиційного козацького бойового мистецтва "Спас". 1997.
6. Притула О. Авторська навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з українського бойового мистецтва "Спас". Запоріжжя: Школа Запорізького традиційного козацького бойового мистецтва "Спас", 1998.
7. Героїчний епос українського народу. Навчальний посібник / упоряд. та приміт. О. М. Таланчук, Ф. С. Кислого. К.: Либідь, 1993.

### Значущість занять фізичною культурою і спортом в соціаліумі

**Сировацька К.С., Слабоуз В.В.**

**ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”  
(Слов’янськ)**

Розглянуто проблеми впливу занять фізичною культурою і спортом на становлення здорової та розвиненої особистості. Визначаються фактори, які впливають на соціалізацію особистості. Кожна людина проходить процес соціальної взаємодії і накопичення певних рис особистості, чому сприяють й заняття фізичною культурою.

**Ключові слова:** соціалізація, фізична культура, спорт, особистість.

**Вступ.** Заняття фізичною культурою і спортом впливають на всі сторони життєдіяльності людини, сприяють не тільки зміцненню фізичного здоров'я, а й є ефективним чинником та засобом розвитку здорової особистості. При заняттях фізичною культурою і спортом у людини виробляється гормон радості, що благотворно впливає на самопочуття. Поняття «особистість»

характеризується тим, що в кожній людині відображаються соціально значущі риси, які вона набуває в процесі соціалізації.

**Мета дослідження:** узагальнення даних літературних джерел та власного досвіду щодо впливу занять фізичною культурою і спортом на процес соціалізації особистості.

**Результати дослідження.** Відомо, що будь-яка діяльність породжує певні відносини між людьми і розкривається в них, а ці відносини, у свою чергу, реалізуються в різних формах діяльності, «завдяки чому діяльність людей невіддільна від системи суспільних відносин, які створюються нею, і детермінують її. З урахуванням цього, спорт, як сукупність специфічних громадських відносин, дозволяє виявити його сутність і знайти місце у суспільному житті» [1, с. 27].

Взаємодія соціалізації особистості та впливу занять фізичними вправами на сьогоднішній день є актуальною проблемою. У вік наукових технологій людина недостатньо звертає уваги не тільки на своє фізичне здоров'я, а й на навколишні процеси. У зв'язку з цим, фізична культура і спорт допомагають розвинути фізичні, інтелектуальні, психічні та морально-вольові якості, навички здорової особистості.

У сучасній соціології утвердилось уявлення про соціалізацію як найбільш важливий чинник процесу становлення особистості, що «відповідальна» за формування значущих і стійких рис особистості. Ці риси проявляються в соціально організованій діяльності індивіда і реалізуються через конкретні соціальні ролі. Вивчення кожної ролі відбувається під впливом соціалізуючих чинників (батьків, учителів, тренерів, однолітків тощо) в різних спільнотах (сім'ї, школі, спортивній команді тощо), кожне з яких характеризується певною системою норм і цінностей, відображених у соціальних моделях поведінки.

Звертаючи увагу на соціальне значення професійного і олімпійського спорту, слід зазначити, що вони створюють специфічні умови для соціалізації. У спорті вищих досягнень соціалізація має особливий зміст, зумовлений певними стереотипами ідеалізованих «спортсменів-професіоналів». Вони

визначаються низкою цінностей: особистий успіх, активність і наполеглива праця, ефективність і корисність, прогрес, успіх і визнання як ознака благополуччя, повага тощо. Особистість, яка добре пристосована соціально, прагне до успіхів у спорті, особистому житті більшою мірою, ніж менш соціально пристосована. Спорт та різноманітні види рухової активності вивільняють в людині накопичену напругу соціально прийнятними шляхами, розвиваючи соціальне мислення [2, с. 41].

При цьому, фізична культура і спорт безпосередньо впливають на біологічну природу людини та формують духовну сферу особистості. Відтак, фізична культура і спорт здатні:

- розвивати фізичні якості, враховуючи логіку використовуваних методів, послідовність освоєння, оздоровчу значущість фізичного навантаження;
- формувати громадянськість, активне ставлення до праці, естетичні й морально-вольові якості;
- навчати самодисципліни, самовиховання, самокорекції.

Фізична культура і спорт спонукають до розуміння цінностей здоров'я і здорового способу життя; розвитку інтересів; відображають особистісне відношення людини до об'єкту, який характеризується значущістю і емоційною привабливістю. Коли рівень усвідомлення інтересу невисокий, переважає емоційна привабливість. Чим вище цей рівень, тим більшу роль відіграє об'єктивна значущість. В інтересі відображаються потреби і засоби їх задоволення. Інтереси, зазвичай, виникають на основі тих мотивів і цілей фізкультурно-спортивної діяльності, які пов'язані:

- із задоволенням процесом занять (динамічність, емоційність, новизна, різноманітність, спілкування тощо);
- із результатами занять (придбання нових знань, умінь і навичок, оволодіння різноманітними руховими діями, випробування себе, покращення результату тощо);

- із перспективою занять (фізична досконалість і гармонійний розвиток, виховання особистісних якостей, зміцнення здоров'я, підвищення спортивної кваліфікації тощо) [3, с. 201].

Відтак, фізична культура і спорт не тільки відображають систему ціннісних орієнтацій суспільства, а й впливають на процес соціалізації молоді, створюють певну систему цінностей, на яку молодь орієнтується, що виражається у способі та стилі життя. Ми можемо спостерігати, що спортсмен стає соціально значущою, «модною» фігурою, кумиром для молоді. Отже, спорт, як діяльність, відновлює певні базові механізми формування особистості, включає індивіда в соціальні спільноти і громадські організації як повноправного члена суспільства, формує певні соціальні відносини [4, с. 15].

Людина стає особистістю, набуває і примножує певну сукупність соціальних якостей і властивостей через засвоєння соціального досвіду. Цей процес включає її в активну соціальну діяльність, що само по собі передбачає оволодіння різноманітним соціальним досвідом; накопичення досвіду і соціальних установок, що відповідають соціальним ролям. Соціалізація не тільки дає нам можливість спілкуватися між собою за допомогою соціальних ролей, вона також забезпечує збереження суспільства. Соціалізація дає нам можливість взаємодіяти і забезпечує збереження суспільства в ході зміни поколінь; педагогіка спорту досліджує насамперед процеси фізичної соціалізації, оскільки вона ставить типові педагогічні проблеми, при цьому завжди маючи на увазі загальну соціалізацію людини. Фізична сторона є лише одним з моментів процесу соціалізації. Перетворення фізичної соціалізації в ізольовану тему неминуче призведе до неправильних оцінок і дій. Вважаємо, що перш за все саме сім'я впливає на рухову соціалізацію, спонукаючи, вимагаючи, або обмежуючи рухову активність дитини. У зв'язку з цим, саме вчитель фізичної культури, тренер з виду спорту має забезпечити оптимальність рухової поведінки, яка визначатиметься різною моторною соціалізацією в рамках кожної сім'ї [5].

**Висновок.** Таким чином, спортивні відносини знаходяться в залежності від інших відносин в суспільстві. На них можуть впливати естетичні погляди людей, мораль суспільства, його матеріальний стан, психологічний стан в даний період, а також фізична культура особистості як компонент загальної культури людини. Спорт – це активна сила, що впливає на розвиток усіх сторін життя суспільства, на систему суспільних відносин, сприяє активній соціалізації особистості.

### **Список літератури**

1. Андреева Г. М. Социальная психология : учебник для высших учебных заведений [5-е изд., испр. и доп.]. М. : Аспект-Пресс, 2002. 267 с.
2. Апциаури Л. Олимпийский спорт как социальный институт и фактор социализации личности: мат. Межд. форума «Молодежь – Наука – Олимпизм». М., 2003. С. 40-42.
3. Никсон Г.Л. Спорт, социализация и молодежь: функциональный подход. Спорт и образ жизни [сост. В. И. Столяров]. М., 2004. С. 201-207.
4. Носкова С. А. Физическая культура и социализация личности студента // Теория и практика физической культуры. 2003. № 6. С. 13-16.

## Розділ 2

### **Духовні цінності фізичної культури і спорту в житті сучасної людини. Генерування здоров'я, стиль здорового способу життя, поведінкові чинники здоров'я**

#### **Теоретичні основи та психологічні засади реалізації духовно орієнтованої стратегії виховання в умовах сучасної загальноосвітньої школи**

**Кортяк Н.В.**

**Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 7 Дружківської міської ради  
Шкондіна Н.М.**

**Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 17 Дружківської міської ради**

У статті визначаються основні психологічні засади реалізації духовно орієнтованої стратегії в умовах сучасної загальноосвітньої школи. Розглядається проблема психологічного інструментарію для виявлення духовної ціннісної орієнтації і пропонується методика спрямовані на виявлення показників духовного розвитку особистості, комплекс вправ для розвитку духовного зростання суб'єктів педагогічної діяльності.

**Ключові слова:** духовно орієнтована стратегія виховання, духовне зростання, формування духовної культури.

The article identifies the major psychological principles of implementation of spiritually-oriented strategy in the context of a modern comprehensive school. Considers the problem of psychological tools to identify spiritual value orientation and proposed methodology aims to identify indicators of spiritual development of personality, the complex of exercises for development of the spiritual growth of subjects of pedagogical activity.

**Key words:** spiritually oriented strategy of education, spiritual growth, the formation of spiritual culture.

Головним завданням сучасної освіти є виховання громадянина України. Школа, насамперед, повинна сприяти формуванню соціально зрілої, творчої особистості, яка здатна до саморозуміння і самовдосконалення. У школі закладаються основи духовності, активно формуються моральні якості, світоглядні позиції, уся система цінностей та ідеалів, визначаються основні життєві цілі й напрямки самотворення, встановлюються цінності у виборі життєвого шляху. Учні, батьки, а іноді і вчителі втрачають духовно-моральні ідеали, що кардинально змінює їхні ціннісні орієнтації.

Важливим чинників подолання цих негативних явищ є розвиток в учнів та педагогів духовного зростання, спрямованого на гармонізацію внутрішнього стану зі світом, забезпечення умов для особистісного зростання педагогів та їх учнів, усвідомлення свого «Я», реалізацію активної життєвої позиції.

Модернізація національної системи освіти має стати основою відтворення духовного потенціалу молоді. Визначення провідних пріоритетів розвитку духовного зростання педагогів та їх учнів у навчально-виховному процесі потребує об'єднаних зусиль усіх суб'єктів, у тому числі і психологічну службу школи. Доповнення методичного арсеналу працівника психологічної служби духовними методами і підходами має суттєво сприяти духовному розвитку школярів та педагогічного колективу [1; 5].

Координованість дій психолога і вчителя забезпечує єдність, цілісність психолого-педагогічного впливу як на особистість учня, так і його батьків [4].

Під психолого-педагогічним впливом ми будемо розуміти психолого-педагогічну духовно орієнтовану стратегію, яка спрямована на пошук шляхів і можливостей духовного зростання учасників навчально-виховного процесу: визначення їх ідеалів, ціннісних орієнтацій та смислів, які для людини є життєво важливими [2].

Важливою умовою для впровадження духовно орієнтованої стратегії в сучасній школі є взаємодія психологічної служби школи і педагогічного колективу.

**Метою статті** є ознайомлення з психологічними засадами духовно орієнтованої стратегії виховання в умовах сучасної загальноосвітньої школи та пошук шляхів і можливостей духовного зростання учасників навчально-виховного процесу при взаємодії з працівниками психологічної служби.

Ми вважаємо, що впровадження духовної орієнтованої стратегії в освітніх закладах є особливо актуальною в період військового конфлікту на сході України.

Ця стратегія може стати ефективним інструментом щодо формування морально-духовної життєво компетентної особистості, яка успішно самореалізується в соціумі як громадянин, сім'янин, професіонал.

Впровадження духовно орієнтованої стратегії діяльності психологів представлена у роботах Д.Д. Романовської, Е.О. Помиткіна, В.В. Рибалко. На сучасному етапі розвитку психології здійснюється особливо інтенсивне формування особистісного стилю діяльності працівника психологічної служби. Особистий стиль діяльності психолога – це, на нашу думку, впровадження духовно орієнтованої стратегії, яка передбачає пошук шляхів і можливостей духовного зростання усіх учасників навчально-виховного процесу: визначення їх ідеалів, ціннісних орієнтацій та смислів, які для людини є життєво важливими.

У випадку ціннісно-сміслового дисонансу – психолог допомагає усвідомити причини та впорядкувати ці компоненти структури особистості [3].

*Духовна стратегія* – це особлива стратегія розвитку, не економічного, соціального чи культурного, а розвитку на глибинному рівні, в самих фундаментальних засадах – персонального і суспільного.

Духовно орієнтована стратегія діяльності працівника психологічної служби передбачає пошук шляхів і можливостей духовного зростання учасників навчально-виховного процесу: визначення їх ідеалів, ціннісних орієнтацій та смислів, які для людини є життєво важливими. У випадку ціннісно-сміслового дисонансу психолог допомагає усвідомити причини та впорядкувати ці компоненти структури особистості. На думку Д. Романовської, успішність процесу духовного розвитку особистості залежить як від внутрішніх, психологічних умов, так і від зовнішніх впливів.

Життєва практика доводить, що відсутність можливості подальшого розвитку, зокрема духовного, неминуче призводить до деградації, до повернення на нижчі, егоїстичні рівні свідомості.

Безумовно, кризові явища у суспільстві співвідносяться з рівнем свідомості громадян, з їх ментальністю. Нове покоління, з яким в усі часи



пов'язуються сподівання на поліпшення суспільного життя, повинне вирізнятися інтелігентністю, високим рівнем свідомості.

У освітньому закладі необхідно створити соціальні та психологічні умови для *духовного зростання* та *формування духовної культури* особистості учня і педагога визначається як одне з пріоритетних завдань навчально-виховної системи. Створення соціальних та психологічних умов для духовного зростання особистості в освітньому просторі визначається як одне з пріоритетних завдань виховної системи [3].

Е. Помиткін вважає, що духовно орієнтований підхід у роботі практичного психолога спрямований, передусім, на можливе підвищення рівня свідомості учня, вчителя, яке здійснюється паралельно з вирішенням окремої проблеми. Головною повинна бути програма особистісного розвитку, реалізація якої вимагає сходження від егоцентризму до цінностей духовного порядку. При цьому психолог повинен знайти спільну мову з учнем, вчителем, спираючись на його інтереси, цінності та життєві смисли. Застосування духовно орієнтованого підходу має, на думку автора, певні труднощі: практичний психолог для багатьох учасників навчально-виховного процесу (НВП) виступає як представник адміністрації, не кожен учень, вчитель здатний відверто спілкуватися і висловлювати власні думки, свою життєву позицію, розкривати систему особистих цінностей тощо. Виходом із цієї ситуації дослідник бачить у спеціальній професійній підготовці та на знаннях про духовний розвиток особистості, про його закономірності та психологічні механізми, духовні кризи і злети [4].

Проблему психологічного інструментарію для виявлення духовної ціннісної орієнтації досліджував Е. Помиткін. І на сьогоднішній день в психологічній практиці розробка діагностичного інструментарію спрямовується переважно на виявлення показників розвитку особистості. Дослідник пропонує декілька методик, спрямованих на виявлення показників духовного розвитку особистості [5]. Це методика виявлення сформованості духовних цінностей "Здійснення бажань", методика «Визначення домінуючої гуманістичної

(соціоцентричної) чи егоїстичної спрямованості школяра», «Опитувальник для виявлення рівня розвитку духовної культури педагогічних працівників». Сучасні дослідники вважають, що необхідна розробка і впровадження в діяльність психологічної служби практичних програм-тренінгів для розвитку духовних якостей характеру учасників НВП.

Ми пропонуємо комплекс вправ для розвитку духовного зростання учнів і педагогів в умовах навчально-виховної діяльності [2; 3].

**Рольова гра «Країна духовності»** спрямована на розвиток духовних якостей особистості, навичок здорового співробітництва, міжособистісного спілкування, формування здорового клімату в навчальному колективі. Суть вправи полягає в тому, що учні, незалежно один від одного, створюють в уяві свою країну духовності, а потім кожен учень робить презентацію власної країни, її духовних традицій, законів, норм. Учні вчаться знаходити спільні інтереси з іншими «країнами», домовлятися з ними про соціально корисну і цікаву взаємодію на взаємно прийнятних умовах, об'єднуватися в групи-«королівства» з спільними законами, традиціями, нормами духовності.

**Рольова гра «Естафета духовності»** передбачає агітацію (листівки, поради, бесіди) норм духовності в родині, в колі друзів, знайомих, а також, можливо, серед учнів свого класу, в своїй школі тощо. Така гра дозволяє учням задовольнити соціальну потребу в активному спілкуванні, визнанні, сприяє поліпшенню стосунків у шкільному середовищі.

**Рольова гра «Школа духовності»** спрямована на формування соціально-психологічного клімату навчального колективу, розвиток духовних якостей характеру особистості. Гра передбачає усвідомлення і створення в уяві кожним учнем власної «школи духовності», а потім її презентацію кожним учнем. Розробка учнями (педагогами) універсальних особливостей, законів «школи (класу) духовності» сприяє груповій згуртованості (об'єднанню класу, колективу, спортивної команди) та формуванню в учнів (педагогів) свідомої потреби в організації життєдіяльності на основі дотримання норм духовності.

**«Розвиток готовності до дотримання норм духовності»** передбачає переконання себе в бажаності, досяжності, необхідності дотримання норм духовності у власній життєдіяльності, взаємовідносинах шляхом повторення позитивних тверджень.

**«Хіт-парад способів духовної соціальної самореалізації»** спрямована на розвиток духовної соціальної самореалізації, духовної спрямованості стилю життя, виявлення і реалізацію духовних соціальних потреб, інтересів учнів (педагогів) та передбачає проведення творчих благодійних заходів.

**«Перегляд відео-матеріалів і дискусія про духовність»** спрямована на профілактику асоціальної поведінки і передбачає перегляд та обговорення відео-матеріалів, в якості яких можуть виступити фрагменти документальних та художніх фільмів, передач з проблем: асоціальної поведінки, сексуально розбещеної поведінки, шкідливих звичок тощо.

**«Твір на тему «Духовність – необхідна умова здоров'я»** сприяє духовному розвитку і передбачає написання твору чи створення казки з теми взаємозв'язку духовності з різними сферами життя.

**Вправа «Спрямованість на дотримання норм духовності».**

Мета вправи – розвиток мотивації дотримання норм духовності.

Мета цієї вправи – змусити вас поміркувати про те, як духовні якості характеру та дотримання норм духовності дозволить вам досягти успіху в різних сферах вашої життєдіяльності.

Аспекти життя	Як духовні якості характеру дозволяють досягти успіху	Чого б ви хотіли досягти (змінити або поліпшити в найближчому майбутньому)
активне продуктивне діяльне життя		
збереження і зміцнення свого здоров'я		
цікаве успішне навчання		
любов		
матеріальне забезпечення		
суспільне визнання		

самовдосконалення		
розваги		
свобода		
щасливе сімейне життя		
творча самореалізація		
життєва мудрість		
упевненість у собі		

Впровадження цієї стратегії виховання, використання комплексу занять протягом останніх трьох років сприяло розвитку духовного зростання суб'єктів педагогічної діяльності. Так учні, педагоги та практичні психологи м. Дружківки стали активними учасниками Всеукраїнського проекту «Відкривай Україну», проекту Конгресу національних громад України та ГО Київського освітнього центру «Простір толерантності» – молодіжної виставки «Разом». Учні, педагоги та психологи на волонтерських засадах брали активну участь у акціях допомоги онкохворим дітям, дітям-переселенцям, учасникам АТО/ООС.

**Висновки.** Таким чином, вважаємо, що духовно орієнтовна стратегія діяльності практичного психолога базується на психології розвитку і гуманістичної спрямованості.

Було б помилкою вважати, що вище означені засади містять у собі всі можливі духовно орієнтованої стратегії діяльності психолога-практика. Практичному психологу необхідно здійснювати психодіагностику рівня свідомості та духовних ціннісних орієнтацій особистості у рамках психологічного супроводу НВП.

Результативність впровадження даної стратегії виховання значно зростає, коли працівник психологічної служби буде брати активну участь у саморозвитку, шукати шляхи власної самореалізації, тоді власні цінності й досвід збагачуються особистісними надбаннями фахівця.

Психолог-практик має можливість створювати умови для духовного зростання шляхом мережевої взаємодії, сприяти формуванню моральної компетентності шляхом просвітницької і профілактичної роботи або виступати «генератором» духовності і моральності в освітньому середовищі.

## Список літератури

1. Вережан О.П. Теоретична концепція та психологічні засади реалізації духовно орієнтованої стратегії виховання особистості в навчальному закладі [Електронний ресурс]. Режим доступу: [iprobuk.cv.ua/index.php/org-struct](http://iprobuk.cv.ua/index.php/org-struct)
2. Волошко Н.І. Психологічна культура здоров'я: навч.-метод. посіб. К.: Наук. світ, 2008. 163 с.
3. Духовно орієнтована стратегія діяльності психолога в навчальному закладі / упорядники Д.Д. Романовська, С.Г. Марценюк. Чернівці, 2014. 44 с.
4. Помиткіна Л. Взаємодія педагогів і шкільних психологів у навчально-виховному процесі [Електронний ресурс]. Режим доступу <http://www.politik.org>
5. Помиткін Е.О. Індивідуальне психологічне консультування учнівської молоді на засадах духовно орієнтованого підходу [Електронний ресурс]. Режим доступу: [novyn.kpi.ua/2006-2/](http://novyn.kpi.ua/2006-2/)

### **Вплив спеціальних вправ сучасно-естрадних танців на рухову активність студентів 1-2 курсів**

**Меркулова О. М., Грищенко О. І.**

**Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна  
академія» Харківської обласної ради (Харків)  
Харківський патентно-комп'ютерний коледж (Харків)**

У статті розглядається вплив спеціальних вправ сучасно-естрадних танців на рухову активність студентів 1-2 курсів. Мета статті полягає у впровадженні спеціальних вправ та елементів сучасно-естрадних танців в заняття з фізичного виховання студентів 1-2 курсів закладів вищої освіти. Виявлено, що впровадження комплексів спеціальних вправ сучасно-естрадних танців підвищує рухову активність студентів 1-2 курсів та мотивацію до занять.

**Ключові слова:** фізичне виховання, викладач, студенти, заклад освіти.

Останніми роками активно зростає інтерес широкого кола людей до занять різними видами масового спорту, до рухової активності під час відпочинку і відновлення сил, для забезпечення доброї спортивної форми і стану здоров'я, проведення активного дозвілля та художньо-естетичного розвитку.

Цьому сприяє поява численних публікацій, медіа-програм, відеопродукції, велика кількість оздоровчих і танцювальних клубів, основною метою яких є залучення людей до оздоровчих тренувань і гармонійного розвитку тих, що займаються, вдосконалення їх рухових здібностей, зміцненню здоров'я, забезпеченню творчого довголіття. Можна впевнено сказати, що спортивний стиль завойовує все більшу кількість прихильників. Слід зазначити, що опанування спортивним стилем в закладах вищої освіти здійснюється через заняття з фізичного виховання.

Фізичне виховання представлено в закладах вищої освіти як навчальна дисципліна, що сприяє цілісному і гармонійному розвитку особистості майбутнього професіонала в галузі фізичної культури і спорту. Будучи складовою частиною загальної культури і професійної підготовки студентів різних спеціальностей протягом періоду навчання в закладах вищої освіти, фізичне виховання входить обов'язковим розділом в гуманітарний компонент освіти, значущість якого проявляється через гармонізацію духовних і фізичних сил.

Для кращого розвитку фізичних якостей, оздоровлення організму та інтересу студентської молоді до занять фізичного виховання викладачі проводять заняття з різних видів рухової активності, зокрема, впроваджують в заняття елементи сучасно-естрадних танців.

Слід зазначити, ідея використання танцювальних рухів і танців замість фізкультурної підготовки використовувалася в роботах ряду авторів [3]. Майбутньому фахівцю необхідно знати і те, які танцювальні рухи можна використовувати з метою релаксації студентів, або, навпаки, для активізації їх діяльності на занятті. Тому в його хореографічну підготовку повинні включатися навчання виконанню танцювальних рухів і танців, методика їх втілення в процесі аудиторних і позааудиторних занять.

За даними Р. Руднік (2010), серед безлічі форм фізичного виховання, хореографія займає особливе місце. Заняття танцями – це не лише розуміння та створення прекрасного, а й гармонійний розвиток особистості студента.

Водночас, вони зміцнюють здоров'я, формують поставу, розвивають увагу, пам'ять, позитивно впливають на загальний фізичний стан, а також впливають на духовне вдосконалення.

Наукова праця І. Кушнерчука (2009) говорить про те, що сьогодні викладачі фізичного виховання в закладах вищої освіти майже не проводять заняття із сучасно-естрадних танців, адже для гарного розвитку фізичних якостей під час занять студенти повинні бути фізично підготовлені та не мати відхилень у стані здоров'я. Також не завжди кваліфікація викладача дозволяє це робити. Але, в науковій роботі О. І. Дужак, Н. А. Фоміної (2012) зазначено, що студенту із незначними відхиленнями у стані здоров'я дуже важливо займатися саме хореографією, адже індивідуальний підхід та правильний підбір вправ сприяють відновленню організму та покращують стан здоров'я. Однак, в більшості випадків розроблені методичні рекомендації мають поверхневий або однобічний характер, адже не розкривають сутність теми.

Таким чином, недостатня розробленість теоретичних аспектів даної теми, висвітленість в літературних джерелах зумовили вибір теми статті.

**Мета статті** полягає у впровадженні спеціальних вправ та елементів сучасно-естрадних танців в заняття з фізичного виховання студентів 1-2 курсів закладів вищої освіти.

Дослідження проводилося в Комунальному закладі «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» серед студентів 1-2 курсів в три етапи.

На першому етапі (вересень-листопад 2018 р.) аналізувалося питання, які вправи використовувалися для оздоровлення організму, стан здоров'я студентів та рівень їх фізичної підготовленості. Вивчалась література використання інноваційних методик навчання студентів, впровадження хореографії в освітній процес, а також вікові особливості фізичного та психічного розвитку студентів 1-2 курсів.

Другий етап (грудень 2018 р. – березень 2019 р.) дослідження полягав у:

- проведенні аналізу первинних нормативів для визначення стану фізичної підготовленості, фізичної працездатності студентів 1-2 курсів на основі аналізу літературних джерел та отриманих експериментальних даних;

- розробці комплексу вправ із сучасно-естрадних танців студентам 1-2 курсів у процесі занять з фізичного виховання.

Для вирішення поставлених завдань були сформовані дві групи – контрольна та експериментальна. Контрольна займалася за звичайною програмою з фізичного виховання, а експериментальна – за програмою з впровадження сучасно-естрадних танців для оздоровлення організму та підвищення рухової активності. В кожній групі займалося по 12 студентів (8 дівчат і 4 юнака). Студенти мали однаковий стан фізичної підготовленості та фізичного розвитку. З метою оздоровлення організму, підвищення фізичної підготовленості і працездатності були використані комплекси з сучасно-естрадних танців.

На третьому етапі дослідження була проведена оцінка ефективності комплексу вправ з сучасно-естрадних танців з метою покращення здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та рухової активності студентів 1-2 курсів.

В результаті проведеного експерименту було виявлено, що на заняттях з фізичного виховання потрібно використовувати елементи сучасно-естрадних танців, адже вони є популярними серед молоді та сприяють підвищенню рухової активності. Крім того визначено, що сучасна хореографія допомагає розвивати найважливіші фізичні якості, вона оздоровлює організм, сприяє відновленню працездатності та підіймає настрій.

Для того, щоб викладачі могли правильно давати інформацію студентам 1-2 курсів, вони повинні володіти теоретичними та практичними знаннями з різних видів танцю. Викладачі фізичного виховання повинні використовувати різні види танцювальних напрямів в своїх навчальних програмах. Це сприяє покращенню роботи всіх систем організму, зміцнює стан здоров'я. Розроблений



комплекс вправ з елементами сучасно-естрадних танців для студентів 1-2 курсів, що виконувала експериментальна група протягом двох місяців, сприяв підвищенню рухової активності студентів та мотивації до занять, а педагогічне тестування в кінці експерименту визначає їх кращий розвиток фізичних здібностей.

### Список літератури

1. Полятков С.С. Основы современного танца. Ростов н/Д : Феникс, 2005. 80 с.
2. Раченко И.П. Психология педагогического творчества: организационно-метод. учеб. пособие. Пятигорск : Пятигорский гос. лингв. университет. 1999. 300 с.
3. Добролюбова Н.В. Методика викладання основ хореографії: навч. посіб. Харків: СПДФО Бровін О.В., 2018. 69 с.

### Обґрунтування шляхів підвищення мотивації школярів до занять фізичною культурою і спортом

**Пристинська Т.М., Лакомов С.В., Лисецька О.Я., Сивук А.О.**

**ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»**

**(Слов'янськ, Україна)**

**Маріупольський державний університет (Маріуполь, Україна)**

У статті зроблено обґрунтування проблеми низького рівня мотивації до занять фізичною культурою і спортом у школярів. Розглядаються чинники, котрі спонукають підвищення інтересу дітей та підлітків до фізичного самовдосконалення в процесі організованих і самостійних занять.

**Ключові слова:** мотивація, фізична культура, спорт, фізичне виховання, потреба, інтерес, здоров'я.

В статье представлено обоснование проблемы низкого уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом у школьников. Рассмотрены факторы, которые мотивируют повышение интереса детей и подростков к физическому самосовершенствованию в процессе организованных и самостоятельных занятий.

**Ключевые слова:** мотивация, физическая культура, спорт, физическое воспитание, потребность, интерес, здоровье.

The article presents the rationale of the problem concerning insufficient motivation in physical culture and sports among schoolchildren. Considered are the factors resulting in the increased interest of children and adolescents towards the physical self-development in the

process organized and self-study classes.

**Key words:** motivation, physical culture, sport and physical education, needs, interests, health.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими і практичними завданнями.** Розв'язання проблеми збереження і розвитку людського потенціалу вимагає від загальноосвітньої школи вдосконалення системи фізичного виховання, спрямованого на утвердження здоров'я як основної життєвої цінності особистості. У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» наголошено, що одним з головних завдань загальноосвітніх навчальних закладів є зміцнення здоров'я учнівської молоді, підвищення фізичної підготовленості як суттєвої умови зростання якості життя. Вирішення цього завдання залежить від організації та самореалізації учнями здорового способу життя, важливим компонентом якого є систематичні заняття фізичними вправами. Але залучення школярів до таких занять стає можливим лише за умови сформованості в них високого рівня мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** За останні роки обсяг навчального навантаження учнів загальноосвітніх шкіл зріс настільки, що викликані цим малорухомість, обмеження м'язових зусиль стають причиною погіршення стану здоров'я. Протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму дітей та підлітків є фізична культура і спорт, як важливі чинники збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності, підвищення опірності організму до різних захворювань (Гавришова Е.В., Горелов А.А., 2013).

Як свідчать статистичні дані, стан здоров'я, фізична підготовленість, рівень знань, умінь і навичок більшості учнів не відповідають як загальноприйнятим нормам, так і їхнім здібностям та можливостям. На уроках фізичної культури школярі проявляють переважно байдуже або негативне ставлення до занять. Такий стан пояснюється насамперед зниженням стійкого інтересу до занять фізичними вправами; зменшенням спонукальної сили

природної потреби дитини в рухах; надмірним захопленням комп'ютерними іграми, котрі дозволяють “грати” в баскетбол, футбол, хокей, відволікаючи від участі в справжніх спортивних іграх та забавах. Ця “епідемія” широко розповсюджується, займаючи більшу частину вільного часу дітей, скорочуючи їхню рухову активність (Гружеский В.О., 2014).

**Виділення раніше не вирішених частин загальної проблеми.** Наукові дослідження свідчать, що потреби, мотиви та інтереси дітей щодо занять фізичною культурою і спортом мають вікові особливості та пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної сім'ї. Однак, в літературних джерелах ще недостатньо обгрунтовані чинники, що впливають на формування мотивації школярів до фізичного самовдосконалення, стимули щодо систематичних занять фізичними вправами відповідно до індивідуальних і типологічних особливостей нервової системи (Єрмаков С.С., Іващенко С.Н., Гузов В.В., 2012), соціально-економічних умов життя, організаційно-методичних умов забезпечення процесу шкільного фізичного виховання (Халайцян А.П., 2014). Розв'язання цих питань сприятиме вдосконаленню організаційно-методичної основи фізичного виховання школярів, перетворить учня з об'єкта педагогічного процесу в суб'єкт, підвищить його активність і зацікавленість у досягненні високого рівня власного стану фізичного здоров'я.

**Мета дослідження** полягає в теоретичному обгрунтуванні шляхів підвищення мотивації школярів до фізичного самовдосконалення в процесі організованих та самостійних занять фізичною культурою і спортом, що сприятиме фізичному розвитку, покращенню фізичного, психічного і соціального здоров'я.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Покращення фізичного стану дітей, а отже, і рівня їхнього психосоматичного здоров'я відбувається завдяки систематичних занять фізичними вправами, котрі мають розвивальний руховий режим. У загальноосвітній школі це уроки фізичної культури, секційні

заняття та виконання самостійних домашніх завдань.

За даними опитування систематично займаються фізичними вправами і спортом тільки 20-25 %, домашні завдання з фізичної культури виконують не більше 7 % учнів. Проведені нами дослідження показали, що 37-53 % учнів початкової школи виконують вимоги навчальної програми на рівні «добре» та «відмінно»; у 5-9 класах таких учнів – 27-39 %; а серед школярів 10-11 класів, які не відвідують спортивні секції, цей показник зменшується до 23-25 %. Нами виявлено також зниження рівня фізкультурно-спортивної активності старшокласників та інтересу до занять фізичною культурою. Так, якщо 54,7 % п'ятикласників відносять уроки фізичної культури до найулюбленіших предметів, то в 10-11 класах таких учнів лише 27,1 %. Тільки 5-9 % учнів відзначають особисте та суспільно-економічне значення занять фізичною культурою.

Узагальнюючи одержані дані та результати аналізу педагогічних спостережень ми дійшли висновку про те, що зниження інтересу школярів до занять фізичною культурою визначається недостатньою виховною та освітньою спрямованістю уроків; недосконалою методикою їх проведення; майже відсутністю наочної пропаганди здорового способу життя і формування фізкультурно-спортивних цінностей та інтересу до занять фізичними вправами.

На наше переконання, яке узгоджується з результатами аналізу передової практики вчителів загальноосвітніх шкіл та численних наукових досліджень, процес формування в учнів потреби у фізичному вдосконаленні повинен складатися з низки взаємопов'язаних чинників, а саме:

- виховання позитивного ставлення та інтересу до занять фізичними вправами;
- цілеспрямоване формування знань та вироблення на їхній основі стійких переконань у необхідності систематичних занять фізичною культурою;
- формування життєво важливих рухових умінь і навичок;
- залучення учнів до щоденних занять фізичною культурою.

Поведінка людини визначається її потребами – усвідомленими або неусвідомленими спонукачами життєдіяльності. Незадоволення або неповне задоволення потреб у побуті, навчанні, трудовій діяльності можуть спонукати до пошуку задоволення цих потреб у сфері фізичного виховання і спорту.

Фізичне виховання – це вид діяльності, спрямованої на задоволення потреб людини в руховій активності. Фізична культура – це діяльність, спрямована на формування самої людини, як частини світу. Основою діяльності є мета, що свідомо формується, вона знаходиться поза діяльністю – у сфері людських мотивів, ідеалів, цінностей.

Мотив починає формуватися під впливом потреби, котра виникає в людини. Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних чинників, формування такого способу життя, який сприятиме досягненню особистих і суспільних цілей. Критерієм ефективності цього процесу є рівень здоров'я дітей та підлітків, фізичної працездатності і соціальної дієздатності.

Програма фізичного виховання школярів передбачає форми організації занять, які можуть певною мірою компенсувати дефіцит рухової активності, що виникає в умовах насиченого загальноосвітнього процесу. Однак в реальних умовах функціонує переважно тільки одна форма – це урок фізичної культури. Доповненням є самостійні заняття фізичними вправами, що здійснюються, як правило, стихійно у вигляді рухливих і спортивних ігор.

Формування мотивації до занять фізичною культурою здійснюється завдяки створення потреби до фізичної активності, що опосередковується вихованням інтересу. Так, педагог повинен зрозуміло пояснити учням значення впливу занять фізичними вправами на розвиток організму; у запропонованих рухових завданнях необхідно передбачати особистий інтерес учня та давати йому змогу відчувати результати рухової діяльності; доводити до свідомості дітей необхідність наполегливо діяти для досягнення результатів. Пам'ятаймо, що діти позитивно ставляться до тієї особи, спілкування і взаємодія з якою

викликає в них позитивні переживання, приносить радість і задоволення.

Найпоширенішими засобами стимулювання інтересу та активності учнів у процесі фізичного виховання є різні форми заохочення, створення позитивної мотивації, озброєння знаннями та формування переконань, вироблення вмій і навичок займатися самостійно. Основою для формування переконання в необхідності самостійних занять фізичними вправами є знання про значення занять для всебічного розвитку, підвищення фізичної і розумової працездатності, виховання моральних і вольових якостей.

При загальних вікових закономірностях мотиваційної діяльності існують особливості їх прояву в залежності від матеріально-технічного забезпечення навчально-виховного процесу (наявність або відсутність сучасної спортивної бази), кваліфікації вчителя фізичної культури, сімейного виховання, впливу мікросередовища. Ці особливості можуть проявлятися в бік підсилення спортивних або оздоровчих мотивів, або зниження рівня мотивації до занять фізичними вправами.

Необхідно пам'ятати, що нав'язування обов'язкових видів рухової активності, котрі не користуються популярністю у школярів, викликає негативні емоції, зниження інтересу до занять, небажання їх відвідувати. Базовий й елективний компоненти навчальної програми з фізичної культури повинні коректуватися залежно від видів рухової активності (видів спорту), що культивуються в загальноосвітньому навчальному закладі; від інтересів учнів, які з'ясовуються шляхом опитування. В одних школах популярними видами можуть бути спортивні ігри (футбол, баскетбол, волейбол), в інших – різновиди оздоровчого фітнесу (аеробіка, роуп-скіпінг, бодібілдинг). При збереженні загальної тенденції до розвитку рухових якостей у різні вікові періоди, методи та засоби їх розвитку мають бути різноманітними (біг, плавання, вправи зі скакалкою, вправи з м'ячем, спортивні ігри, туризм).

Для підвищення активності учнів та формування в них потреби до систематичних занять фізичними вправами реалізація програми з фізичного виховання повинна передбачати:

- педагогічні механізми формування позитивних звичок, тобто включення до діяльності школярів систематичного виконання індивідуальних завдань, перевірки їхніх результатів (термінова і накопичувальна адаптація);
- оперативний та поточний моніторинг результатів фізичної активності, який повинен фіксувати зрушення, що відбуваються під дією систематичних занять (динаміка результатів відносно до вихідного рівня);
- накопичення практичного досвіду позитивних змін у фізичній підготовленості під дією систематичних занять фізичними вправами;
- емоційні фактори і враження під час відвідування спортивних змагань та участі в них;
- наслідування позитивних прикладів фізичного вдосконалення;
- залучення до організації та безпосередньої участі в шкільних змаганнях усіх учнів школи;
- урахування інтересів і бажань учнів при виборі фізичних вправ, які сприятимуть прояву позитивних емоцій від рухової активності.

Однак, для виховання в дітей особистої фізичної культури та розуміння її сутності недостатньо тільки фізичних вправ. Саме на основі набутих знань досягається усвідомлене опанування руховими діями. І навпаки, неусвідомлене виконання вправ – одна з причин, що не дозволяє зробити фізичну культуру супутником життя, сформувати звичку до щоденної рухової активності. Розраховувати на успіх впровадження самостійних занять у повсякденний побут учнів можливо лише озброївши їх знаннями і вміннями, котрі повинні формуватися на кожному уроці.

Однією з основних психологічних рис мотивів, які спонукають до активних занять фізкультурно-спортивною діяльністю є почуття задоволення. В теорії і методиці фізичного виховання виокремлюють безпосередні та опосередковані мотиви такої діяльності. До *безпосередніх мотивів* відноситься:

- своєрідне почуття задоволення від прояву м'язової активності;
- естетична насолода красою, точністю, спритністю рухів;
- прагнення проявити себе сміливим і рішучим при виконанні складних

вправ;

- задоволення, що викликається участю в змаганні;
- прагнення досягти рекордних результатів, довести свою спортивну майстерність, домогтися перемоги.

До *опосередкованих мотивів* відноситься:

- прагнення стати сильним, міцним, здоровим («займаюся спортом, тому що він зміцнює здоров'я і робить людину бадьорою й енергійною»);
- прагнення підготувати себе до практичної діяльності («займаюся спортом, так як хочу бути фізично сильним»);
- усвідомлення суспільної важливості спортивної діяльності («хочу завойовувати світові рекорди, захищати спортивний прапор своєї країни»).

Мотиви фізкультурно-спортивної діяльності не тільки різноманітні, а й динамічні за своїм проявом. Так, початкова стадія занять фізичною культурою і спортом передбачає перші спроби долучитися до систематичних занять. Мотиви, які спонукають до цього, характеризуються:

- дифузністю інтересів до фізичних вправ (підлітки починають займатися зазвичай не одним, а кількома видами спорту, причому часто зовсім не тими, в яких вони надалі можуть показати свою спортивну майстерність);
- безпосередністю («займаюся, бо подобаються фізичні вправи, ігри»);
- умовами природного середовища, які сприяють заняттям даним видом спорту («живу біля моря, як же я міг не плавати?»; «з малечі ходжу на лижах, так як живу на околиці міста»);
- так би мовити елементами необхідності («необхідно було відвідувати уроки фізичної культури»).

На стадії вибору спеціалізації мотивами спортивної діяльності є:

- пробудження і розвиток певного інтересу до виду спорту;
- прояв здібностей до виду спорту і прагнення до їх розвитку;
- емоційно насичене переживання спортивного успіху;
- розширення знань, вдосконалення спортивної техніки, придбання більш високого ступеня тренуваності.



Ці нові за своєю якістю мотиви характеризуються низкою особливостей, котрі пов'язані зі спортивною спеціалізацією (спортсмен стає гімнастом, боксером, лижником) та з надбанням спортивної кваліфікації (3-го, 2-го, 1-го розрядів). Разом з тим вони стають більш опосередкованими, переносяться з самої спортивної діяльності на її результат, виражаються в прагненні до певного спортивного успіху, рекорду.

Безпосередній інтерес до самої спортивної діяльності зберігається і на цій стадії розвитку мотивів, але набуває нові якісні особливості в порівнянні з безпосередньою зацікавленістю на попередній стадії. Спортсмена приваблює в даному виді спорту різноманіття його технічного і тактичного змісту (прагнення до високої досконалості техніки, ретельна підготовка до змагань, розробка тактичних комбінацій тощо). Спортивна діяльність стає органічною потребою, що вимагає задоволення; значні фізичні навантаження перетворюються на своєрідну необхідність («мотивами занять є вироблена звичка, необхідність сприймати фізичні навантаження»).

На стадії спортивної майстерності провідними мотивами є:

- прагнення підтримати спортивну майстерність на високому рівні та досягти ще більших успіхів;
- прагнення бути прикладом для наслідування однолітками;
- прагнення сприяти розвитку виду спорту, збагаченню і вдосконаленню техніки і тактики, потреба передати свій досвід іншим.

На цій стадії мотиви характеризуються яскраво вираженою соціальною спрямованістю. У суспільстві спортивні результати високого рівня пов'язані з престижністю рухових здібностей. Спорт має професійно-прикладну функцію (підготовка людини до інших видів діяльності), виконує естетичну функцію (видовищність спорту), є сферою широких соціальних відносин, засобом спілкування і дозвілля.

Важливу роль фізкультурно-спортивна діяльність відіграє у формуванні психічних якостей і здібностей людини, виступаючи як «школа волі», «школа емоцій», «школа характеру», «школа духу» оскільки спортивні змагання і вся

спортивна діяльність висувають високі вимоги до прояву вольових якостей. Відтак, у фізкультурно-спортивній діяльності вкладено величезні можливості для гуманістичного впливу на особистість, що дозволяє свідомо, цілеспрямовано й ефективно розвивати фізичні, психічні, соціальні й духовні якості.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Таким чином, на підставі викладеного слід зазначити наступне:

- формування в учнів умотивованого прагнення розвивати свої фізичні та духовні сили є важливим завданням фізичного виховання, що сприятиме прагненню до цінностей здоров'я і здорового способу життя, як складових загальної культури особистості;

- урахування бажання учнів, високий рівень активності на заняттях, успіх в оволодінні технікою фізичних вправ формують активний пізнавальний інтерес до різних видів фізкультурно-спортивної діяльності, що виступає як діючий мотив;

- педагогічно доцільно організована навчально-виховна робота на уроках фізичної культури та заняттях в спортивних секціях сприяє виникненню активного пізнавального інтересу до фізкультурно-спортивної діяльності та її результатів, що формує позитивні особистісні мотиви.

*Перспективами подальших наукових досліджень у даному напрямі слід вважати розробку практичних рекомендацій та інтерактивних педагогічних технологій, спрямованих на формування мотивації дітей та підлітків до активних і систематичних занять фізичною культурою і спортом.*

### **Список літератури**

1. Гавришова Е.В., Горелов А.А. О регулировании двигательной активности студентов с учётом мотивации достижения успеха или избегания неудач. *Физическое воспитание студентов*. 2013. № 5. С. 18-24.

2. Грушевський В.О. Здоров'я як цінність у процесі формування особистісно орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання.

*Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 2. С. 20-24.

3. Давидова Т.М. Формування культури здорового способу життя школярів як одна з ключових проблем сучасного загальноосвітнього навчального закладу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 10. С. 18-23.

4. Ермаков С.С., Иващенко С.Н., Гузов В.В. Особенности мотивации студентов к применению индивидуальных программ физической самоподготовки. *Физическое воспитание студентов*. 2012. № 4. С. 59-61.

5. Лейфа А.В., Железняк Ю.Д. Влияние физической активности на качество жизни студентов. *Физическое воспитание студентов*. 2013. № 5. 2017. С. 244-248.

6. Носко М.О. Підвищення рівня рухової активності як чинник зміцнення здоров'я учнів та студентської молоді. *Вісник Чернігівського державного пед. ун-ту ім. Т.Г. Шевченка*. 2009. № 69. С. 144-150.

7. Халайцан А.П. Формування основ культури здоров'я як педагогічна проблема. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 8. С. 22-27.

8. DruzV.A, IermakovS.S, NoskoM.O, ShesterovaL.Ye, NovitskayaN.A. Theproblemsofstudents' physicaltrainingindividualization. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2017; 21(2): 51-59.

9. Evans J., Davies B., Wright J. Body knowledge and control: Studies in the sociology of physical education and health. London, England: Routledge. 2004. 100-105.

10. Flora P.K., Faulkner G.E.J. *Physical Activity*. Journal of Intergenerational Relationships. 2007, vol. 4 (4). 63-74.

# Виховання духовних цінностей учнівської молоді як основи здоров'я особистості

Стрельніков В. Ю.

Полтавський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти  
імені М. В. Остроградського (Полтава)

У статті проведено аналіз духовно-світоглядних основ учнівської молоді. Рекомендовані оптимальні варіанти виховання в учнів духовних цінностей в сучасних умовах інформаційного суспільства. Розглянуто основні концепції визначення духовних цінностей учнівської молоді.

**Ключові слова:** духовні цінності, учні, виховання, духовний світ, особистість, психічні механізми саморозвитку.

The article analyzes the spiritual and ideological foundations of student youth. Recommended optimal options for upbringing pupils of spiritual values in the modern conditions of the information society. The basic concepts of definition of spiritual values of pupils' youth are considered.

**Key words:** spiritual values, students, education, spiritual world, personality, psychic mechanisms of self-development.

**Актуальність проблеми.** Духовні цінності є глибинними, найбільш важливими ідеалами людства, яких слід дотримуватись у вчинках і рішеннях. З раннього віку особистість виробляє та закріплює їх у власних поглядах, поведінці самостійно, але на основі тих, що продукуються та поширюються соціальними інститутами. До них відносять вищі цінності (Істина, Добро, Краса, Справедливість, Свобода) та предмети духовної культури, в яких вони знайшли своє відображення (мистецтво, художня творчість, наука). Керування духовними цінностями є ознакою здоров'я, сталого розвитку як особистості, так і соціуму. Чим більше зусиль робить учнівська молодь для задоволення духовних потреб, тим вищим є рівень її культури і здоров'я.

Сучасна криза освіти і культури обумовлена втратою людиною почуття природного порядку речей і утворенням штучного світу, в якому вона є господарем. Сформувався новий світогляд, несумісний з самим існуванням цивілізації. Криза цивілізації є криза того світогляду, яким ось уже триста років керується система освіти. Сьогодні поступово почали відмовлятися від ідей епохи Просвітительства: матеріалізм відступає, але це не означає повернення в природничий світ. Навпаки суть змін полягає в посиленні апологетики

штучного світу. Комп'ютери, Інтернет, віртуальні технології все більше замінюють природу її моделлю [1–5].

Популярною стає на Заході філософія «світ як текст» – світ такий, яким ми його сприймаємо, тобто текст. Настає епоха постмодернізму. Якщо і змінюється ідея епохи Просвітництва, то до крайності все розвивається в тексті. Такий розвиток ідей Просвітництва приводить до їх відмови. Людина – підкорювач світу – сприймає ідеологію життя в штучному світі. Це і є наслідок еволюції матеріалізму й атеїзму.

Ця тенденція духовного розвитку є дуже небезпечною. Розуміння, що цивілізація знаходиться перед загрозою загибелі, не веде до утворення нових виховних ідей і методів. Навпаки, виникає новий світогляд, який посилює кризу цивілізації. Рух до загибелі прискорюється духовними змінами в суспільстві.

**Мета дослідження** – провести аналіз духовно-світоглядних основ, які можуть бути обрані як оптимальні варіанти у навчально-виховній діяльності в сучасних умовах інформаційного суспільства; акцентувати увагу на основних концепціях визначення духовних цінностей учнівської молоді як основи здоров'я особистості.

**Організація та результати дослідження.** Філософський аналіз тенденцій духовного розвитку показує, що порятунком може стати рішуча зміна виховного спрямування всієї системи освіти. Але для цього потрібно розробити нову концепцію виховання, у якій би було вказано чому вчити і як виховувати. Ідея, протилежна сучасній катастрофічній світоглядній позиції, здається очевидною. Криза цивілізації є криза секулярної культури, що означає повернення до релігії. Сама вона повертає людину із придуманого в сучасний світ. У нас церква відокремлена від держави, звичайно, є православні, мусульманські, єврейські школи, гімназії, інститути, але лише для тих, хто добровільно приходить туди навчатися.

У навчанні знанням і в релігійному вихованні є велика різниця. Знання можна дати примусово, можна людину навчити. Але не можна навчити вірі. Заставити вірити не можна. І саме тому потрібна концепція духовного

виховання, яка допоможе людині позбутися від існуючого світосприймання, відкривши шлях вільному пошуку світогляду. Ця концепція має сприйматися самими учнями. Потрібно знайти таку світоглядну модель, керуючись якою учень міг би відмовитися від антропоцентризму і виховувати себе, вибравши близьку для себе світоглядну позицію [1, с. 85].

Загальносвітова тенденція переходу людства до нової стадії – інформаційного суспільства вимагає усвідомлення молодим поколінням пріоритетів загальнолюдських цінностей.

Американський філософ Г. Парсонс стверджує, що планетаризація ціннісних систем є головним напрямком сучасної духовної еволюції людини. Існує також точка зору, що основними рисами нової епохи будуть оволодіння психічними енергіями, космічною свідомістю, прорив до пізнання багатовимірної побудови Всесвіту [4, с. 182]. У зв'язку з цим завданням школи є піднесення свідомості учня на найвищу ступінь згідно із законами Природи і Космосу, адже розвиток духовного світу індивідуальності учня є найголовнішим гуманістичним завданням людства.

Однак у закладах освіти України поки що гострою залишається суперечність між раціональною парадигмою навчально-виховного процесу, зорієнтованою на понятійно-логічну свідомість учня (абсолютизація цінності раціональних наукових знань), та ірраціональною суттю змісту духовності, підґрунтям якої є субстанціональні інтуїції суб'єктивного ядра індивіда, його ціннісно-сміслової свідомості. Розв'язання цієї суперечності вимагає відповіді на питання: які духовно-світоглядні основи можуть бути сьогодні обрані як оптимальні варіанти у навчально-виховній діяльності? Адже жодна система освіти у світі не вчить людину жити і діяти відповідно до універсальних законів Природи і Космосу, а їх загальна суть полягає в тому, що будь-яка людська діяльність має бути одухотвореною і піднесеною [4, с. 182].

Тому в центрі уваги школи має бути духовний світ індивідуальності учня, розвиток його духовного потенціалу, здібностей, можливостей творчої самореалізації. Духовний потенціал школи має об'єднувати в єдине ціле

духовні сили учня, можливості їх актуалізації в його цілеспрямованій духовній діяльності, ґрунтуватися на духовному досвіді, включати його компетентність, яка відображає загальний рівень духовного розвитку особистості.

З цієї позиції духовний потенціал є феноменом активності суб'єкта, спрямованої на формування значень, які визначають семантичне поле культури, духовний досвід. А оскільки духовна індивідуальність учня зростає, коли закріплені в нормах духовні цінності стають невід'ємною частиною його суб'єктивної реальності, то саме нормативно-регулятивні механізми спрямовують духовну активність особистості на досягнення мети, врівноважують її можливості в рамках об'єктивно існуючих норм і цінностей.

У сучасних умовах важливо так будувати навчальний процес, щоб він відповідав критеріям духовності. Проблемність вирішення даної проблеми ускладнюється дещо спрощеним розумінням духовності в середовищі аналітиків освіти. Вразливість інтелектуального підходу до розгляду даної теми полягає в тому, що знання вважаються адекватними лише в узгодженні дії і її рефлексії. Посилює адекватність вирішення досліджуваної проблеми застосування техніки аналізу текстів, рефлексивного забезпечення і методологічних засобів організації інтелектуальних процедур [4, с. 183].

Духовний розвиток індивідуальності учня проходить сім рівнів: рівень біологічного індивіда; рівень психофізіологічного індивіда, або рівень виживання; рівень психічного індивіда, або рівень емоцій, пристрастей і бажань; рівень ієрархії мотивів, рівень дискретного дискурсивного мислення, рівень соціального індивіда; рівень особистості як суб'єкта вольової дії; рівень континуального інтуїтивного розуму, рівень свободи волі; рівень співчуття і співпереживання, рівень душевної чуйності і любові; рівень трансцендентного.

На перших трьох рівнях духовності, які входять у нижче «Я» особистості з ведучою смисловою мотивацією егоцентричного володіння, критичні переживання (стрес, фрустрація, внутрішній особистісний конфлікт) найчастіше є внутрішніми спонтанними реакціями на порушення рівноваги з навколишнім світом (дезадаптація). Саморозвиток учня відбувається через

відчуження духу від тіла, емоцій та пристрастей, картини світу і, водночас через підведення їх під контроль волі особистості як здатності до породження дії на основі інтелекту. На четвертому, перехідному рівні духовності перехід до вищого «Я» відбувається через творення заново ієрархії смислів, розвиток мотиваційного контролю, конверсії особистості. На останніх трьох особистісних рівнях духовності, які входять у вище «Я» з ведучою смисловою мотивацією світоцентричного буття, критичні переживання звернені до зовнішнього світу, породжуються безпосереднім дієвим ставленням особистості до світу, до іншої людини, до абсолюту; в породженні дії за цим відношенням відбувається смислове становлення особистості (її саморозвиток). Критичні переживання вищих рівнів духовності частіше є проявом добровільного порушення рівноваги зі світом принципово новою метою (якою особистість виходить за межі своїх операційних можливостей) та ініціативного вольового напруження при породженні дії [4, с. 211].

Саморозвиток особистості учня можливий лише тоді, якщо уже є доволіно сформовані актуально неусвідомлювані але актуально контрольовані психічні механізми саморозвитку (релаксація, антиципація, рефлексія, децентрація, медитація, емпатія, інтроєкція). У практичній психології є великий вибір методик для розвитку необхідного психічного механізму (методи психічної саморегуляції; ігрові, дискусійні методи; екзистенціальні, медитативні, сенситивні, трансперсональні тренінги). Розвиток учня передбачає ініціативне порушення ним рівноваги зі світом, прагнення до мобілізації своїх ресурсів, що збільшує можливості реалізації його як особистості.

Із зростанням рівнів духовності нижчого «Я» внутрішні критичні переживання з психофізіологічних (стрес) стають все більш психічними (фрустрація), соціально-свідомими (внутрішній особистісний конфлікт) і особистісно-смисловими (криза особистості). Із просуванням рівнями духовності на передній план виходять більш вищі цінності і зменшується егоцентризм («влада – володіння» у психофізіологічного індивіда, «користь – корисність» у психічного індивіда, «істина – істинність» у свідомого



соціального індивіда, «свобода – вільність» у особистості як суб'єкта вольової дії, «краса» на рівні свободи волі, «добро» на межі співпереживання і співчуття, «віра» на рівні трансцендентного). Смыслові поля вищого «Я» базуються на вищих цінностях (краса, добро, віра) і проявляються у смислових відношеннях до світу, до іншої людини, до абсолюту.

Нижче «Я» і вище «Я» особистості взаємопов'язані і невіддільні одне від одного. Кожний наступний рівень не тільки включає свої можливості, а й підпорядковує собі нижчі, перетворює ієрархію мотивів особистості, виводить особистість за межі самої себе (якщо сформований наступний психічний механізм саморозвитку). Учень у своєму розвитку може досягти найвищих рівнів духовності. Саморозвиток особистості як ініціативний саморух за рівнями духовності здійснюється спочатку ідеально (думкою) завдяки принципово новій меті як новий ідеальний мотив, але дійсним він стає через розвиток волі особистості як здатності породжувати дію на основі задуму. Засобами розвитку духовного світу учня і водночас засобами творення себе як особистості на цьому шляху є психічні механізми саморозвитку.

Стосовно духовних цінностей, нами з'ясовано, що вітчизняні дослідники (С. Анісімов, І. Бех, М. Боришевський, Г. Кузнєцова, Л. Максимов, Е. Помиткін та ін.) особливу увагу приділяють аналізу духовних цінностей, їхнього виробництва, збереження, поширення та класифікації. Значний внесок у розвиток проблеми цінностей зробили представники гуманістичної психології (А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс та ін.).

Так, А. Маслоу, розуміючи під даним поняттям результат психічних особливостей індивіда, поділяє їх на дві основні групи: ті, що поєднані з вищим буттям – «Б-цінності» (краса, істина, розвиток, самоактуалізація) та дефіцієнтні, гомеостатичні «Д-цінності» (сон, відпочинок, спокій). Останні, на його думку, не є головним показником здоров'я особистості. Ним же є самореалізація, яка надає смисл людській життєдіяльності.

Концепція Г. Олпорта розглядає ідею про суть ціннісних орієнтацій як провідних елементів структури особистості; виділяється шість їхніх типів:

теоретичний, економічний, естетичний, соціальний, політичний та релігійний; вони ж «присутні у кожного, але у різній пропорції, і одна з них домінує над іншими, визначаючи філософію життя людини».

Основні положення концепції К. Роджерса щодо природи цінностей є такими: властивий людині ціннісний процес базується на довірі до мудрості цілісного Я (організму як єдності всіх усвідомлюваних і неусвідомлюваних процесів), а не якоїсь його частини (свідомості, інтелекту та ін.); ефективність цього процесу пропорційна відкритості людини своєму внутрішньому досвіду; чим вищим є рівень відкритості людини, тим більша спільність людських цінностей; загальні цінності є гуманістичними та конструктивними, вони пов'язані з удосконаленням суспільства та людини, з виживанням і подальшою еволюцією її як виду; універсальні цінності дійсно існують, але в автентичному досвіді життя особистості, тому необхідно створювати відповідні умови для їхнього розвитку.

Сучасною наукою цінність характеризується як: термін, що означає належне та бажане, на відміну від реального, дійсного; особливе суспільне відношення, завдяки якому потреби та інтереси індивіда або соціальної групи переносяться на світ речей, предметів, духовних явищ, надаючи їм певних соціальних властивостей, прямо не пов'язаних із утилітарним призначенням цих речей, предметів і духовних явищ; будь-який предмет, у тому числі й ідеальний, що має життєво важливе значення для суб'єкта (індивіда, групи, верстви населення, людства), причому в широкому розумінні цінністю можуть виступати абстрактно привабливі смисли або ситуативні цінності, стабільно важливі для індивіда конкретні матеріальні блага, а у вузькому – ототожнюються з духовними ідеями, які виражаються поняттями високого ступеня узагальнення; властивість того чи іншого суспільного предмета задовольняти потребу, бажання, інтереси соціального суб'єкта; характеризує його особистісний смисл для окремої людини та соціально-історичне значення для суспільства.

**Висновки.** Проведений аналіз духовно-світоглядних основ, які можуть бути обрані як оптимальні варіанти у навчально-виховній діяльності в сучасних умовах інформаційного суспільства, та основних концепцій визначення духовних цінностей учнівської молоді як основи здоров'я особистості, дозволяє стверджувати, що цей феномен є багатоаспектним, адже, чим він об'ємніший і актуальніший, тим ширшим є діапазон його дефініцій. Термін характеризується різними формами існування та найчастіше розкривається через відображення у соціальній реальності сфери значущого, належного, необхідного та корисного. Науковці пов'язують його з мотиваційно-потребнісною сферою особистості та підкреслюють необхідність зваженого ставлення до нього.

Узагальнення розуміння цінностей різними авторами дає змогу виділити такі основні положення: цінності є показником рівня культури учня; цінності тісно пов'язані з діяльністю та соціальним буттям учня; вони є орієнтирами в соціокультурних, економічних умовах, що постійно змінюються; за допомогою цінностей учень визначає суб'єктивне ставлення до навколишнього світу.

Безперечно, усі підходи, незважаючи на їхні суттєві відмінності, мають одну спільну рису: розмежування вічних, неперехідних цінностей та цінностей утилітарних. Чим вищим є рівень розвитку особистості учня, тим складнішими є процеси психічної діяльності і тим диференційованішим та багатшим є ставлення учня до навколишнього світу.

Ознакою здоров'я учнівської молоді є те, якими духовними цінностями вони керуються для розвитку своєї особистості. Від зусиль учня для задоволення духовних потреб залежить рівень його культури і здоров'я.

### **Список літератури**

1. Лебедик Л. В. Індивідуалізація педагогічної підготовки магістрів. *Індивідуалізація навчального процесу на шляху європейської інтеграції вищої освіти України* : матеріали Міжнародної наук.-методичної конф. (Полтава, 26-27 березня 2009 р.). Полтава: РВВ ПУСКУ, 2009. С. 84–86.

2. Лебедик Л. В. Оцінювання культури вищого навчального закладу через якість здоров'язбережувального середовища. *Взаємодія духовного й фізичного*

*виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості* : збірник статей за матеріалами IV Міжн. науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ, 23-24 березня 2017 р.) у 2 томах / гол. ред. В. М. Пристинський. Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2017. Т. 1. С. 495–500.

3. Стрельніков В. Ю. Духовний світ індивідуальності студента. *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій* : зб. наук. пр. / за заг. ред. Л. В. Помиткіної, Т. В. Вашеки, О. М. Ічанської. К. : Аграр Медіа Груп, 2018. С. 278–283.

4. Стрельніков В. Ю. Педагогічні основи забезпечення особистісного і професійного розвитку студентів засобами інноваційних технологій навчання. Полтава: РВВ ПУСКУ, 2002. Кн.1. 295 с.

5. Стрельніков В. Ю. Формування здоров'язбережувального навчального середовища університету шляхом регулювання емоційних станів його суб'єктів. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості* : збірник статей за матеріалами IV Міжн. науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ, Україна, 23-24 березня 2017 р.) у 2 т. / гол. ред. В. М. Пристинський. Слов'янськ : ДВНЗ Донбаський державний педагогічний університет, 2017. Т. 1. С. 520–527.

**«Спорт для всіх в Україні» –  
мережа центрів фізичного здоров'я населення**

**Трефілов Ю.В., Пристинська Т.М.**

**Державний вищий навчальний заклад**

**«Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ)**

«Спорт для всіх – здоров'я для кожного» – під таким гаслом вже десять років функціонує мережа центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». До них входять Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», 25 обласних, 150 міських, 70 районних, 6 районних у містах та 21 селищний центри фізичного здоров'я населення, які нараховують понад 1000 працівників.

**Ключові слова:** спорт, спорт для всіх, центр фізичного здоров'я.

**Вступ.** Центри фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» – це:

- спеціалізовані бюджетні організації для провадження фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності населення за місцем проживання та в місцях масового відпочинку;
- мережа центрів по всій Україні;
- співпраця з національними та міжнародними спортивними співтовариствами та соціальноповідальними підприємцями і організаціями;
- акції із залучення всіх категорій та вікових груп населення до занять фізичною культурою і спортом;
- спортивні змагання, свята і фестивалі, навчання і тренінги, конференції і круглі столи.

**Мета дослідження** – вивчення та узагальнення досвіду організації роботи центрів фізичного здоров'я населення України.

**Організація та методи дослідження.** Дослідження виконано на базі науково-дослідної лабораторії взаємодії духовного й фізичного виховання дітей та учнівської молоді ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» та Слов'янського центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».

**Методи дослідження** – вивчення та узагальнення даних літературних джерел та інноваційного досвіду.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Всесвітній рух «Спорт для всіх» почав розвиватись досить давно, але поняття «Спорт для всіх» вперше з'явилося у 1966 році, коли Європейська Рада прийняла концепцію розвитку спорту і включила його до своєї культурної програми.

«Спорт для всіх» є основою олімпійського руху, і тому він повинен сприяти його розвитку. Цим вже займаються, співпрацюючи з МОК, такі міжнародні організації, як TAFISA, ЮНЕСКО, ТРИМ ЕНД ФІТНЕС, ІАНОС.

З метою створення умов для реалізації державної політики у сфері зміцнення здоров'я населення у 2003 році був створений Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», який є державною

організацією, що сприяє створенню умов для реалізації розвитку масового спорту за місцем проживання та в місцях масового відпочинку населення.

Згідно з Законом України «Про фізичну культуру і спорт», масовий спорт (спорт для всіх) – це діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, яка спрямована на забезпечення рухової активності людей під час їх дозвілля для зміцнення здоров'я [1].

Положення про центри фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх" діє відповідно до статті 16 Закону України "Про фізичну культуру і спорт" та підпункту 47 пункту 4 Положення про Міністерство молоді та спорту України, затвердженого Указом Президента України від 24 липня 2013 року № 390, що передбачає:

- затвердити Положення про центри фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх";

- керівникам Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх" вжити відповідних заходів щодо приведення діючих положень про центри фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх" у відповідність до цього наказу від 10 листопада 2011 року № 1285 "Про затвердження Положення про центри фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх", зареєстрований в Міністерстві юстиції України 9 грудня 2011 року за № 1424/20162; від 17 грудня 2012 року № 1429 "Про внесення змін до Положення про центри фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх", зареєстрований в Міністерстві юстиції України 4 січня 2013 року за № 61/22593.

Центри фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх" є закладами фізичної культури і спорту, які здійснюють діяльність шляхом залучення різних груп населення, зокрема соціально незахищених, до занять фізичною культурою.

Центр у своїй діяльності керується Конституцією та Законами України, актами Верховної Ради України, Президента України, Кабінету Міністрів України, наказами Мінмолодьспорту, нормативно-правовими актами, що

регулюють правовідносини у сфері фізичної культури і спорту, та цим Положенням.

Центр може бути державної або комунальної форми власності. Інші місцеві центри утворюються, реорганізуються і ліквідуються відповідними радами. Центр створюється, виходячи з потреб та можливостей регіонів, відповідно до цього Положення та на його основі розроблює власне положення. Положення про центр розробляються з урахуванням особливостей та залежно від рівня, на якому працює центр, а саме: загальнодержавний, обласний та місцевий.

Центр забезпечує розвиток фізичної культури шляхом надання фізкультурно-спортивних послуг, які полягають в організації та здійсненні фізкультурно-оздоровчої діяльності шляхом проведення заходів, спрямованих на розвиток фізичної культури за її напрямками, зокрема на забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного фізичного розвитку та ведення здорового способу життя.

Центр має забезпечувати:

- створення сприятливих умов для реалізації права громадян на заняття фізичною культурою;
- задоволення потреб населення у фізкультурно-оздоровчих і фізкультурно-спортивних послугах за місцем проживання та відпочинку;
- пропаганду ведення здорового способу життя та впровадження відповідних принципів та ідеалів.

Основними завданнями центру є:

- сприяння реалізації державної політики та програм з питань розвитку фізичної культури;
- організація та проведення на загальнодержавному рівні фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- проведення на загальнодержавному рівні просвітницької роботи з питань оздоровлення населення засобами фізичної культури і спорту з метою формування у населення потреб рухової активності;

- методологічне забезпечення центрів з питань, спрямованих на створення умов для занять фізичною культурою та масовим спортом;

- організація та проведення Всеукраїнських конкурсів, показових виступів, фестивалів, спортивних свят, фізкультурно-оздоровчих заходів.

Всеукраїнський центр відповідно до покладених на нього завдань виконує такі функції:

- організація та проведення всеукраїнських фізкультурно-оздоровчих заходів на загальнодержавному рівні;

- розроблення та апробація фізкультурно-оздоровчих та загальнодоступних спортивних технологій, нових форм рекреаційної та реабілітаційної роботи;

- підготовка відповідних пропозицій щодо державних соціальних стандартів і нормативів, нових форм, методів та інноваційних технологій у здійсненні фізкультурно-оздоровчої діяльності та участь в їх розробці;

- внесення пропозицій щодо вдосконалення діючих, розроблення нових програм з питань розвитку фізичної культури та участь в їх реалізації;

- подання розпоряднику бюджетних коштів пропозицій щодо показників проекту державного бюджету з питань, що належать до його компетенції;

- аналіз існуючої нормативно-правової бази у сфері фізичної культури та подання пропозицій щодо її вдосконалення;

- розроблення проектів нормативно-правових актів з питань розвитку фізичної культури та забезпечення їх виконання;

- налагодження зв'язків з міжнародними організаціями, які підтримують рух "Спорт для всіх";

- проведення моніторингів щодо рівня фізичного здоров'я різних груп населення та залучення громадян до занять масовим спортом;

- здійснення інформаційно-пропагандистської діяльності з питань фізичної культури і спорту та здорового способу життя;

- здійснення у встановленому порядку видавничої діяльності, заснування газет, журналів, інших засобів масової інформації;



- забезпечення обласних, міських, районних та місцевих центрів інформаційно-пропагандистськими й методологічними матеріалами;
- організація, участь та проведення тренінгів, семінарів, нарад, конгресів, конференцій, брифінгів, круглих столів;
- організаційне забезпечення розвитку та зміцнення матеріально-технічної бази для фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Безпосереднє керівництво центром здійснює директор, який призначається на посаду та звільняється з посади наказом Мінмолодьспорту відповідно до умов укладеного контракту в установленому законодавством порядку. Директори місцевих центрів призначаються на посаду і звільняються з посади засновниками цих центрів за погодженням з обласними центрами.

Директор центру здійснює керівництво його діяльністю відповідно до завдань, покладених на центр, несе персональну відповідальність за реалізацію завдань та функцій, визначає відповідальність його працівників. На посаду директора центру призначається особа, яка є громадянином України, має ступінь вищої освіти "магістр", або яка отримала вищу освіту за освітньо-кваліфікаційним рівнем спеціаліста (повна вища освіта) до набрання чинності Законом України "Про вищу освіту".

Директор центру:

- забезпечує раціональний добір і розстановку кадрів, створення належних умов для підвищення фахового рівня працівників, у встановленому порядку призначає на посаду та звільняє з посади працівників центру;
- забезпечує та контролює здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності центром та надання центром якісних фізкультурно-спортивних послуг в частині фізкультурно-оздоровчої діяльності, дотримання виконавської та фінансової дисципліни.

**Висновки.** Таким чином, центри «Спорт для всіх» є ефективним підґрунтям для забезпечення фізичного здоров'я та активного відпочинку населення. Такий центр має бути у кожному місті та селищі.

## Список літератури

1. Дутчак М.В. Мережа центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» в Україні: досягнення, проблеми та перспективи, 2012. – С. 8-15.
2. Дутчак М.В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні: дис. ...на здобуття наукового ступеня док. наук з фіз. виховання і спорту. К., 2009. – 435 с.
3. Дутчак М.В. Моніторинг в системі державного управління спортом для всіх в Україні. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. Харків: ХДАДМ. 2008. № 9. С. 34-43.
4. Звіт за результатами соціологічного дослідження на тему «Моніторинг рівня залучення населення до спорту для всіх». Сайт Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».

### **Актуальные проблемы кинологии («спорта с собаками»)**

**Цвик О.С.**

**Лисичанский педагогический колледж  
Луганского национального университета имени Тараса Шевченка**

Обоснованы роль и жизненные подходы двух взаимоотношений: взаимного созидания и обоюдного «разрушения» человека и собаки. Проанализированы отношения человека с собакой в контексте того, как они могут отразиться на физическом и духовном развитии личности.

**Ключевые слова:** психологические особенности человека и собаки, отношения, профессионалы, кинологическая этология, темперамент, исследования.

Собака играет важную роль в жизни человека, так как ни одно живое существо не подарит человеку море верности, надежности, сознание своей необходимости другому живому существу. Исследования подтверждают, что благотворное влияние собаки вполне определимо и измеримо. Из 39 произвольно выбранных пациентов, перенесших инфаркт миокарда и не имевших дома никаких животных, в течении года скончалось 11, а из 53 таких же больных, но имевших дома собаку или кошку – 3. Роль собаки в защите от неврозов и других последствий стресса признана настолько, что нередко врачи

рекомендуют завести собаку для нервного ребенка, человеку, пережившему тяжелую потерю.

Следует учесть и тот факт, что выгуливая свою собаку, человек проведет на улице не менее 15 суток в год, и благодаря такой закалке будет болеть на 1-2 дня в году меньше и работать на 3 % производительнее. «Братья наши работают на коммуникабельность людей, лечат их от стрессов, воспитывают гуманизм, оставаясь той осязаемой ниточкой к живой природе, которую утрачивают многие люди.

«Собака – зеркало хозяина» – идея, прямо скажем, далеко не новая. Сколько раз эта тема обыграна в рассказах, смешных картинках, сколько об этом говорилось психологами. В первую очередь, конечно, обращают внимание на сходство темперамента, общую манеру себя вести: активный парень и с ним подпрыгивающая от удовольствия овчарка, флегматичный мужчина и увалень сенбернар, кокетливая барышня и пудель в бантиках. Однако, такое сходство лишь верхушка айсберга; гораздо интереснее не чисто внешняя похожесть, а совпадение на своего рода мировоззренческом уровне. Собаки отличаются темпераментом, способностью обучаться, любопытством и массой более мелких черт. Вполне естественно, что поведение, допустим, немецкой овчарки и пуделя, различается достаточно сильно. Но вот их отношение, как к членам семьи, так и к посторонним людям ли, собакам или птичкам в целом оказывается удивительно сходным. Если в одних руках собаки любой породы очень дружелюбны, общительны и, «смотря» в мир, вырастают злобными, недоверчивыми, а то и откровенно подлыми тварями. Мистика? Невезение? Генетический брак? Вовсе нет! Заводя собаку, начинающий любитель пребывает во власти иллюзий, навеянных книгами, рекламой, чужим примером.

Он видел в кино, какая это замечательно умная псина, его партнер по бизнесу купил такую и не нарадуется, и вообще, собака – это престижно, модно, наконец, полезно для воспитания ребенка. Вывод – надо брать! Взяли, а через некоторое время выясняется, что выросло нечто трусливо-брехливое, нервно-капризное, либо кусаче-доставучее, словом, не получилось. Эту с

божьей помощью куда-то пристроили – взяли другую. Совсем иной породы, еще моднее, таких на всю страну два десятка. Опять нетакая: то кусается, то «ко мне» не подходит, то туалет не знает. Сменили десять дрессировщиков и пяток «собачьих» психологов, повысили благосостояние лучших ветеринарных специалистов мира, даже книг гору прочти – не помогает. Сбагрили с рук и эту. Пошли совсем другим путем. Обратились к профессионалам, подобрали породу под свой психологический профиль (флегматик – сенбернар, холерик – доберман, сангвиник – немецкая овчарка) – самую распространенную, без экзотики, простую, как репа. И что вы думаете? Опять не получилось! Так в чем причина? Человеку свойственно искать корень своих неудач во внешнем мире. Если у него что-то не выходит, ему гораздо комфортнее объяснить себе и окружающим, что его ошибочные поступки были вынуждены обстоятельствами неодолимой силы. Особенно четко эта закономерность работает в сложных ситуациях, где трудно проследить причинно-следственные связи. А воспитание и дрессировка собаки как раз и относится к этой категории явлений. Благо тут незадачливый собаковод может щедро черпать из околонучных источников.

Первый из таких неиссякаемых колодцев – популярные представления о генетике. В сознании дилетанта положения этой науки выглядят почище откровений Нострадамуса: все предопределено, но ничего не понятно. Иначе говоря, есть такие штуки-гены и они за все отвечают: за рост собаки, длину шерсти, за привычку заходиться лаем по любому поводу, т.е. буквально все закодировано в генах-хромосомах! Когда читаешь или слышишь о «гене» агрессии, доминирования и т.п., дурно делается. Как просто объясняются сложнейшие феномены поведения, оказываются, они вот так напрямую записаны среди прочей наследственной информации. Вывод из этого тоже следует наипростейший: раз это генетическая характеристика, то изменить ничего нельзя.

Авторы подобных благоглупостей, похоже, даже не задумываются над азбучной истиной, что помимо генотипа есть фенотип, т.е. внешнее проявление

работы этих самых пресловутых генов в результате взаимодействия организма с окружающей средой. И вот уже к услугам собаководо-любителя еще один научный источник, готовый утолить его жажду самооправдания – прикладная кинологическая этология (один из разделов науки о поведении животных). Какие же идеи плавают на его поверхности? Первая: семья человека для собаки все равно, что стая. Идея понятная и необидная – мы с тобой одной стаи, стая – это звучит круто, ну и так далее. Второе: в стае есть иерархия, то бишь, табель о рангах: альфа, бета, гамма, дельта, и далее до омеги. Тоже понятно: все люди – альфы, одна собака – омега.

Правда, пес об этом не читал и, похоже, на омегу не подписывается. Третья мысль, как раз на этот случай, бывают такие собаки, которые генетически запрограммированы, чтобы быть только и исключительно альфами, их называют доминантными. Действительно, у собак существует иерархия, но отнюдь не только линейная. Она и у людей есть в числе прочих социальных структур, только в обыденной жизни отношения редко строятся по армейскому образу. И семья человека действительно заменяет собаке стаю, но отнюдь не всегда и вовсе не на 100 %, но это отдельный, большой разговор, поэтому вернемся к нашей сегодняшней теме.

Итак, жажда знаний удовлетворена, оправдание найдено, только кому от этого легче? Собака как была неудобной, а может быть и опасной, так такой и осталось. Найденное «научное» объяснение не приносит владельцу даже и морального удовлетворения, не говоря уже о практической пользе. Попробуем взглянуть на ситуацию иначе. Итак, имеется невоспитанная собака, ведущая себя так, как хочется ей самой. Не будем вдаваться в частности и пытаться корректировать отдельно назойливый лай, привычку портить вещи, огрызаться и прочее, и прочее. Неприятных привычек может быть одна, две, много, однако медики совершенно справедливо утверждают, что лечить надо не проявления болезни, а ее причины.

Вот и займемся поиском причин. Первая и, на наш взгляд, главная, – это отсутствие контакта, взаимопонимания с собственной собакой. Человек может

совершенно искренне заблуждаться на этот счет. Ведь он заботится о собаке, т.е. кормит ее, выгуливает, даже играет. Собака воспринимает это как должное, она привыкла к подобному уходу и живет своей жизнью. В ее мире для человека отведено место прислуги и не более того. Владелец не сумел, точнее не захотел стать для собаки центром ее Вселенной. Недостаточно заботиться только о телесном здоровье животного, гораздо важнее стать ее лидером, старшим товарищем, божеством, наконец! Такие отношения «директора и подчиненного» легко создать со щенком – он открыт для всего нового, ищет свое место в мире, но это вполне возможно и с подростком, и с выдавшим виды матерым псом. Для этого не нужно прилагать титанических усилий, достаточно внимательности и последовательности.

Формируя отношения с собакой, не надо подстраиваться под нее. Привычки владельца, круг его интересов и дел не меняются с появлением собаки в доме. Собаку вводят в этот устоявшийся круг, доступно объясняя, каково ее место здесь. Да, ей рады, она интересна и приятна, с ней готовы общаться. Однако не она определяет в какой форме, когда и как часто ей будут уделять внимание. Так закладываются основы иерархических отношений люди – собака, абсолютно адекватные для восприятия животного.

Собака, которая растет в замкнутом мирке, будь то городская квартира с короткими вылазками в привычный двор, либо огороженная стеной загородная усадьба, обязательно будет страдать нестабильностью психики, ее нервная система, не получая тренировки, ослабнет. А вот обогащение жизненного опыта собаки за счет прогулок в неизвестных ей местах, знакомства с новыми предметами, животными, явлениями не только повышают силу нервной системы, но еще и позволяют человеку занять и удержать в семье-стае то самое место признанного лидера. Ведь это он, всезнающий хозяин, ведет собаку на реку и показывает, как здорово плавать, он, бесстрашный, показывает, как ходить по узкому буму, и вообще он, мудрый, столько всего умеет ...

В результате, животное подчиняется человеку не под давлением грубой силы или угрозы наказания, а потому, что тот всегда и везде оказывается

ведущим. Для формирования роли лидера от человека потребуется определенная наблюдательность. Вожак, идущий по жизни напролом, вызывает, конечно, благоговейный ужас, но отнюдь не всегда ему хочется подражать, а уж тем более бежать за ним следом.

Следует помнить, что для собаки незнакомое и опасное – синонимы; предметы, на которых мы просто не задерживаем взгляда, щенка или подростка могут насторожить. Наблюдайте за своим питомцем, успокаивайте, если он в незнакомом месте занервничал. Взрослые собаки, обучая молодняк, не принуждают тех к каким-либо действиям, они увлекают собственным примером (подражательный метод). Но помимо обучения, есть еще и закрепление известных правил поведения. И здесь мы плавно переходим от налаживания и закрепления контакта к поддержанию человеком высокого социального статуса. Не надо строить все отношения с собакой на командах. Более того, с молодым животным в процессе обучения это просто невозможно. Собака еще не в состоянии эти самые команды выполнять без сучка, без задоринки. Тем не менее, животное должно с первых дней совместной жизни усвоить, что если хозяин чего-то требует всерьез, он этого непременно добивается. Вот здесь вполне уместно применение силы в необходимой дозе.

Подход тут возможен только индивидуальный. Для одного щенка вполне достаточно недовольства в голосе хозяина, другой будет упрячиться, пока не получит хорошего шлепка. И снова это адекватно восприятию собаки. В стае вожак не только лидер, а настоящий доминант, который контролирует правильность поведения всех прочих членов общества. Получается, что самый верный способ потерять контакт с воспитуемым четвероногим, это попытка вести себя с собакой на равных. С собакой можно быть сколь угодно дружелюбным, раскованным, ласковым, но лишь до тех пор, пока ее действия (или бездействие) не приходят в противоречие с желаниями хозяина. Любая собака обладает достаточным интеллектом, чтобы отличить играет с ней человек, шутит или требует чего-то всерьез.

Итак, отсутствие полноценного контакта с собакой одна из причин ее асоциального по отношению к владельцу и его домочадцам поведения. Вторая проблема во взаимоотношениях человек – собака встречается даже чаще, чем отсутствие контакта. Собака, будучи животным социальным, не терпит неопределенности и недосказанности во взаимоотношениях с близкими людьми. Коль скоро она воспринимает их как членов своей стаи, она обязана знать, кто есть кто.

В случае с собакой, чьи владельцы не удосужились указать ей ее общественный статус, она почти со 100%-ой вероятностью займет место вожака. А поскольку управление человеческой «стаей» значительно превышает уровень компетентности любой, даже супергениальной собаки, то вожак из нее получится грубый и глупый, этакий «бесноватый фюрер». И, наконец, третья причина, точнее пласт причин. Как именно формируется у человека образ «настоящей собаки» пусть выясняют психологи, гораздо интереснее результат. Психологами, занимающимися индивидуальной дрессировкой, было отмечено, что причины, вынудившие владельца прибегнуть к профессиональной коррекции поведения, и проблемы, которые он перечисляет, зачастую находятся в противоречии с его истинными желаниями.

Хозяин на словах неодобряет те или иные действия собаки, однако подсознательно они его удовлетворяют. Женщина может для всего мира выглядеть «железной леди», а собака ее и в грош не ставит, видя, что настоящий хозяин в доме – муж. Верно и обратное, мудрая жена управляет мужем так, что не то, что окружающие, он сам об этом не догадывается. Лишь верный пес ломает ей всю игру, демонстрируя истину своим отношением к недогадливому супругу. И, наконец, то, с чего мы начали разговор – собаки злобные, неприятные. Когда я слышу от хозяина, что его кусает собственная собака, я говорю лишь одно: «Значит, Вам это нравится»!

По-другому просто не бывает. Да, возможен один-единственный случайный укус от собственной собаки за всю жизнь человека! Если он подсознательно не согласен с его повторением, второго укуса не будет никогда.



Человек проанализирует ситуацию, свое поведение, поведение пса и сделает выводы. Больше никогда ни ему, и никому из его собратьев человек не позволит коснуться своей священной плоти зубами. Так и только так! Если же человек раз за разом получает укусы, мотивируя их тем, что собака не узнала его в темной коридоре, что у нее болел живот, что она обиделась и так далее, значит, у него внутренние комплексы. Опять же не будем разбирать, что творится в подсознании данного владельца, – скрытые мазохистские устремления, комплекс вины, комплекс неполноценности? Важен конечный итог: человек подсознательно признает за собакой право наказывать себя, – и не надо плести вокруг этого кружева. Уж если собака узнала, что можно, кусаясь, ставить на место самого близкого человека, кто ж ей помешает применять эту тактику ко всем прочим. Вот и выходят на улицы болонки, рвущие за штаны прохожих, а то и вылетает с пустыря громадная тварь, лязгая зубами. Спасибо Вам, господа хозяева за Ваше подсознательное ..., только, причем же здесь чужие люди? Человек может вести себя очень дружелюбно, быть душой общества, но если в его доме сменяют друг друга злобные, мрачные псы, меня это заставляет задуматься. Что ж такое творится в подсознании этого рубахи-парня, чем ему так насолил окружающий мир, что его злоба отравляет чистую душу уже не первой собаки, превращая ее в безумную, бешеную тварь?!

Выводы просты, оставим в покое генетику вкупе с кибернетикой, пусть ими занимаются высоколобые в своих лабораториях. Заводя щенка, анализируйте свои истинные побуждения: каким Вы хотите увидеть его в зрелости; чего Вы действительно ждете от своей и только своей собаки. Природой Вам отпущен очень маленький срок, чтобы слепить собаку по своему образу и подобию. Если ошибиться, если позволить темному «Альтерэго» взять верх над светлым «Эго» (все мы, ну ладно, большинство, хотим чтобы нас любили и ценили именно в этой ипостаси), тогда уже взрослая собака будет перекраивать Вас под свои нужды и желания. Совместная жизнь – это ведь всегда взаимные изменения эмоционального статуса, привычек, манеры

поведения. А вариантов таких взаимоизменений всего два: обоюдное обогащение, либо столь же обоюдное разрушение личности.

### **Список литературы**

1. Джоан Палмер. Породы собак. – М., 1990.
2. Немецкая овчарка. Стандарты. Содержание. Профилактика заболеваний / Е.М. Кремер, Л.М. Винниг; под. ред. В.Л. Зорина. – ООО «Аквариум-Принт», 2006.
3. Архангельська Л. Н. Разведение и выращивание немецкой овчарки. – Луганск : Элтон-2, 2007.

## **Розділ 3**

### **Феномен здоров'я в аксіологічному дискурсі крос-культурної взаємодії. Взаємозв'язок фізичного виховання, фізичної реабілітації й рекреації у збереженні здоров'я людини**

#### **Донозологическая оценка уровня здоровья учащихся разных половозрастных групп**

**Боев С.Е.**

**Коммунальное учреждение**

**«Мариупольская специализированная школа I-III ступеней № 63»  
Мариупольского городского совета Донецкой области (Украина)**

Проведена донозологическая диагностика здоровья учащихся школы методами оценки адаптационного потенциала, ряда функциональных проб, антропометрических и клинико-физиологических показателей с оформлением паспорта здоровья школьника и рекомендациями по оздоровлению.

**Ключевые слова:** диагностика, здоровье, школьники, паспорт здоровья.

Donozological diagnostics of student's health was held with the help of assessing the adaptative capacity, number of functional samples, anthropometrical and clinical-physiological indicators with student's Health Care Passport and recommendations far improving the health.

**Key words:** diagnostics, health, students, the Health Care Passport.

Забота о здоровье детей является одним из приоритетных направлений в развитии нашего государства и предусмотрена целым рядом законодательных и нормативно-правовых документов, как на международном уровне – Оттавская хартия содействия здоровью (1986), Конвенция о правах ребенка (1989), так и на национальном уровне – Конституция Украины (1996), Законы Украины «Об образовании» (05.09.2017 г. № 2145 - VIII), «Об охране детства» (26.04.2001 г. № 2402 - III), «Об общем среднем образовании » (13.05.1999 г. № 651 - XIV), постановление Кабинета министров Украины «Об утверждении порядка осуществления медобслуживания учащихся общеобразовательных заведений» (08.12.2009 г. № 1318), приказ МОН «Об утверждении плана мероприятий по развитию общего среднего, дошкольного и внешкольного образования в разделе II и создание в общеобразовательных учебных учреждениях среды,

которая способствует сохранению здоровья детей» (20.01.2010 № 20) и рядом других документов.

Важным звеном в деле сохранения и укрепления здоровья школьников явилось участие Украины в международном проекте «Европейская сеть школ содействия здоровью (ЕСШСЗ)», который был инициирован Европейским региональным бюро ВОЗ, Еврокомиссией и Советом Европы в 1992 г. Для развития этого направления был издан совместный приказ МОН и МЗ Украины от 20.07.1998 г. п. 206/272 «О дальнейшем внедрении международного проекта ЕСШСЗ».

Указанный проект предусматривает, что школа содействия здоровью – это школа функционирования учебных заведений разного типа форм собственности в системе непрерывного образования (дошкольного, общеобразовательного, внешкольного, профессионально-технического), деятельность которых ориентирована на процесс обучения и воспитания детей с учетом состояния их индивидуального физического и психического здоровья с одновременным решением задач по их оздоровлению, профилактике болезней, проблем социальной адаптации, развитие самоуверждения, самодостаточности, самореализации во взрослой жизни и интеграции молодого поколения в современное общество.

При этом важнейшим звеном в работе школы содействия здоровью является внедрение мониторинговых исследований реализации оздоровительной функции образования как инструмента и в частности выявление тенденций в состоянии здоровья участников образовательного процесса. Однако широкого участия школ в реализации указанного проекта на деле, в силу различных причин и прежде всего кадровых, не получило. Так, проектом предусматривается, что организует и координирует работу такой школы координационный совет, в состав которого входит руководитель учебного заведения, педагоги, представители родительского комитета, дети. Обязательным является введение медико-реабилитационной и социально-

психологической служб во всех типах учебных заведений (или в учебных округах), независимо от количества ученического и педагогического состава.

В штатное расширение указанных образовательных учреждений вводятся должности:

- заместитель директора, который выполняет обязанности руководителя координационного совета и непосредственно отвечает за реализацию оздоровительной функции образования;

- врача-педиатра-гигиениста;

- медицинской сестры;

- практического психолога;

- социального педагога;

- инструктора по лечебной физкультуре, инструктора-реабилитолога, массажиста.

К сожалению, сегодня в школах отсутствуют должности врачей, а недоукомплектованность средним медперсоналом имеет широкий характер. Более того, в текущем году медсестер передали из департаментов здравоохранения в департаменты образования, и звучат предложения СМИ об их сокращении и возложении функций первичной медпомощи, ведения документации, организации проведения прививок и других обязанностей на учителей по основам здоровья.

На сегодняшний день уже не проводятся непосредственно в школах медицинские осмотры школьников выездными врачебными комиссиями. Приказом МЗ Украины № 157 от 13.03.2018 г. отменен целый ряд медицинских форм и прежде всего ф. 026/У «Медкарта ребенка», по сути не проводится диспансеризация, а основные обязанности по медобслуживанию детских контингентов возложены на первичное звено – семейных педиатров по симптоматическому принципу.

В тоже время результаты медобследований со стороны профильных НИИ и кафедр мединститутів свидетельствуют о стабильной динамике ухудшения

состояния здоровья детей. Так по данным института гигиены и медицинской экологии им. А. Марзеева выявлено, что:

- заболеваемость детей школьного возраста за последние 10 лет возросла на 26,8 %;

- в 1-м классе – 30 % детей, имеющих хронические заболевания, в 5-м классе – 50 %, в 9-м классе – 64 %;

- уже в 1-м классе отклонения со стороны: опорно-двигательного аппарата имеют до 11 % школьников; носоглотки – 25 %; нервной системы – 30 %; органов пищеварения – 30 %; аллергические проявления – 25 %;

- от 1-го до 9-го класса частота снижения остроты зрения возрастает в 1,5 раза; частота нарушения осанки – в 1,5 раза, распространенность болезней органов пищеварения – в 1,4 раза; распространенность болезней эндокринной системы – в 2,6 раза.

- 5 % учеников, по данным медицинской документации, относятся к специальной группе по физической культуре и лишь у 7 % школьников наблюдается удовлетворительное функциональное состояние организма. В целом все результаты клинико-лабораторных и функциональных обследований детей показали, что только 11 из 1000 детей практически здоровы или всего 1,1 %, в то же время по данным официальной статистики этот показатель составляет 30 %.

Аналогичные тенденции в динамике показателей, характеризующих здоровье детей, наблюдаются и в Донецком регионе. Почти 90 % выпускников школ имеют нарушения опорно-двигательного аппарата и только 6-10 % 12-17-летних подростков и юношей можно назвать относительно здоровыми [5].

Приведенные данные свидетельствуют о высокой физиологической цене достижения результатов на уроках, при этом отмечено, что большинство существующих базовых и экспериментальных учебных программ, утвержденных МОН Украины не имеют гигиенического обоснования на их соответствие возрастным морфофункциональным возможностям организма школьника.

В связи с указанным, целью нашей работы явилось проведение необходимого объема медико-профилактических обследований школьников по определению ряда функциональных показателей, характеризующих состояние их здоровья на донологическом уровне. Используемые методы изучения состояния здоровья нашли широкое применение в практике донологической диагностики и представлены в научной литературе [1, 2, 3].

Нами разработана также анкета самооценки функционального состояния основных систем организма. Известно, что одним из основных показателей в медицине является индивидуальное здоровье человека. Выделяют три основных состояния организма:

1. Здоровый.
2. Больной.
3. Находящийся в состоянии предболезни («третье состояние»).

Исходя из приведенных состояний? рассматривают и три типа диагностических моделей:

1. Нозологическая диагностика или определение собственно болезни.
2. Донологическая диагностика – определение состояния предболезни («третье состояние»).

Нозологическая диагностика (с греческого «*нозос*» – болезнь, диагноз – «распознавание») – это раздел медицины, изучающий методы и принципы выявления болезни и выполнения соответствующих лечебно-оздоровительных мероприятий. Однако, подобный общепринятый в современной медицине подход характеризует лишь одну сторону альтернативы «здоров-болен», и в то же время между состоянием «здорового» и «больного» организма существует промежуточная стадия, именуемая «предболезнью» или «третьим состоянием» [2].

«Третье состояние» – переходное между здоровьем и болезнью, ограничиваемое, с одной стороны, степенью (уровнем) снижения резервов здоровья и возможностью развития конкретного патологического процесса (болезни), с другой стороны начальными признаками нарушений функций с

манифестацией (проявлением) патологического процесса. Указанные границы могут быть количественно охарактеризованы соответствующим уровнем здоровья на основе методов донозологической диагностики.

Донозологическая диагностика основана на следующих теоретических положениях. Переход от состояния здоровья к болезни проходит ряд стадий, на которых организм пытается приспособиться к новым условиям существования путем изменения уровня функционирования и направления регуляторных механизмов. Выделяют следующие типы адаптационных реакций:

1. Нормальные адаптационные реакции
2. Напряжение механизмов адаптации
3. Перенапряжение механизмов адаптации
4. Срыв («полом») адаптационных механизмов

Стадия адаптации характеризуется тремя параметрами:

- уровнем функционирования систем
- степенью напряжения регуляторных механизмов
- функциональным резервом.

Именно эти подходы и использованы для характеристики донозологических состояний – стадий адаптационного процесса.

Наибольшее распространение получил метод математического анализа сердечного ритма. По результатам его характеристики рассчитывается индекс напряжения (ИН). Однако указанный метод требует специальной медицинской аппаратуры и проведения необходимого объема расчетов с применением соответствующих программ, что в условиях образовательных учреждений неприемлемо.

Второй метод донозологической диагностики достаточно прост и может быть применен при массовых обследованиях детских коллективов. С помощью этого метода рассчитывается так называемый адаптационный потенциал (АП) системы кровообращения с использованием общедоступных показателей: возраст, масса тела, рост, частота пульса, артериальное давление [2].



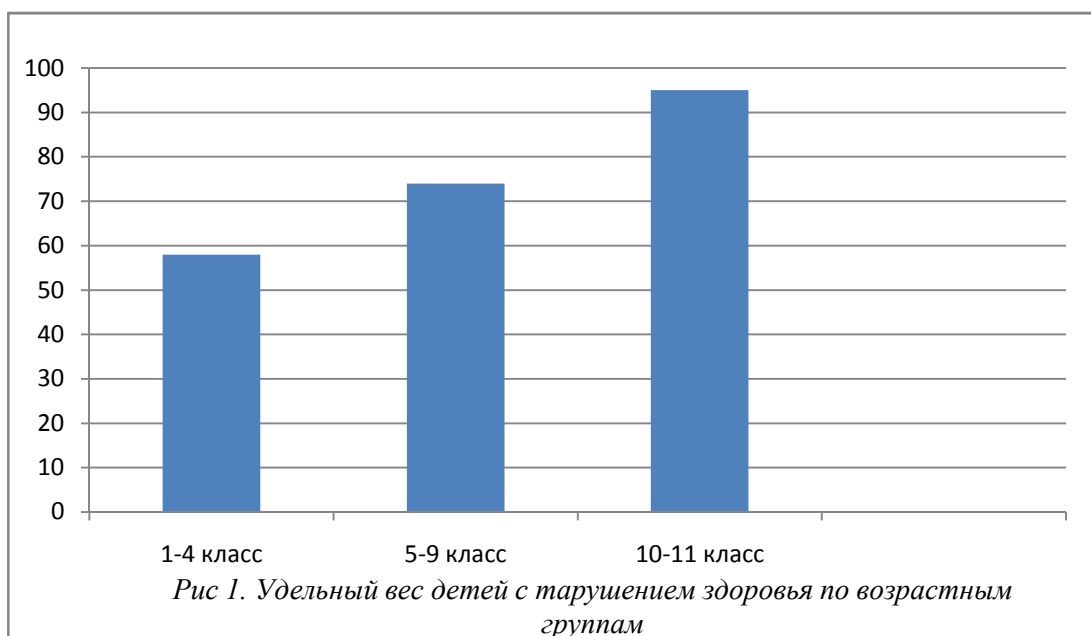
Достоинство указанного диагностического метода состоит в том, что быстро и без особых затрат выявляются лица, по отношению к которым необходимо проведение оздоровительных мероприятий или изменений условий окружающей среды. В тоже время при оценке состояния адаптационного потенциала, в каждом конкретном случае необходимо учитывать следующие особенности донозологической диагностики указанным методом:

1. Индивид с высоким уровнем здоровья и значительными функциональными резервами в экстремальных условиях среды (стресс-факторы), может проявить низкий адаптационный уровень (показатель).

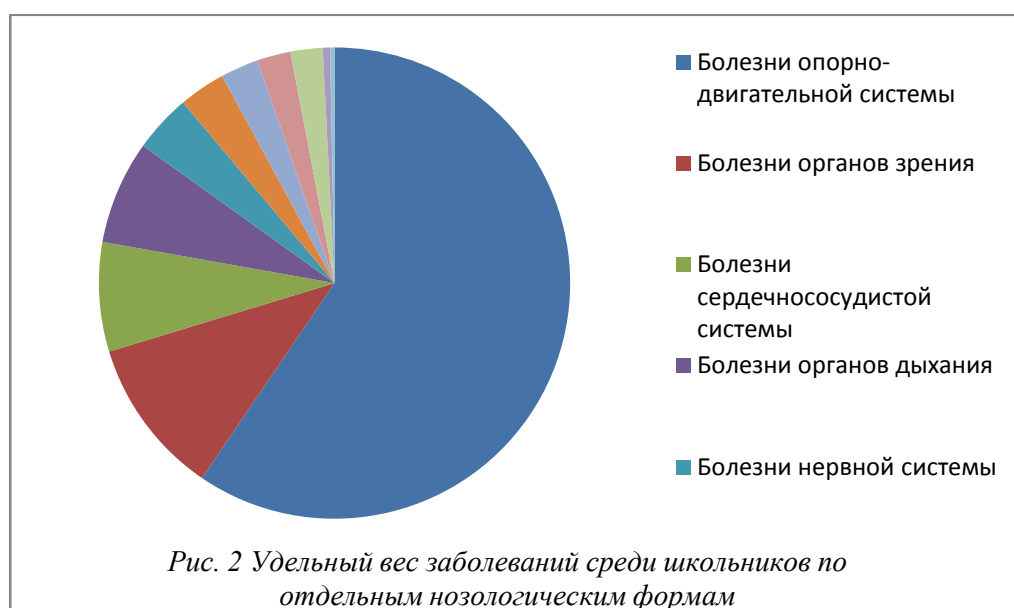
2. Индивид с низким уровнем здоровья, но в стадии ремиссии («затухания»), хронического заболевания может проявить удовлетворительный и далее высокий адаптационный уровень.

Анализ результатов нозологической диагностики проводился по результатам диспансерного наблюдения за детьми лечебно-профилактическим учреждением.

Представленные показатели удельного веса детей с нарушениями здоровья по возрастным группам свидетельствуют о возрастающей динамике числа детей, состоящих на диспансерном учете с 59,4 % в начальных классах до 94,9 % в старших классах (рис. 1).



В структуре болезней первое место занимают заболевания опорно-двигательной системы – 59,5 %, второе – болезни органов зрения – 10,8 %, третье место – заболевания сердечно-сосудистой системы – 7,5% (рис. 2).



Одновременно нами проведен анализ показателей донозологической диагностики, полученных на основе расчета адаптационного потенциала (АП) системы кровообращения и выполнение ряда наиболее информативных и значительных на наш взгляд функциональных проб.

Результаты расчета АП среди одного контингента школьников с 7 по 9 класс обучения представлены в таблице 1.

*Таблица 1*

**Показатели адаптационного потенциала (АП) системы кровообращения среди школьников в динамике за 2016 и 2018 г.**

Состояние АП	Удельный вес, %	
	2016 год	2018 год
Удовлетворительная адаптация	76,5	39,3
Нарушение механизмов адаптации	23,5	60,7
Неудовлетворительная адаптация	—	—
Срыв механизмов адаптации	—	—

Полученные данные свидетельствуют о значительном снижении механизмов адаптации, что в свою очередь требует принятия соответствующих лечебно-профилактических и медико-педагогических мер.

В настоящее время, согласно совместного приказа МОН и МЗ Украины № 518/674 от 20.07.2009 г. «Об обеспечении медико-педагогического контроля за физическим воспитанием учащихся в учебном заведении» основным показателем оценки физического состояния школьника и определения степени готовности сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам является проба Руфье. Однако, представленная унифицированная оценочная шкала не отражает возрастных изменений у школьника частоты сердечных сокращений и значительно, на наш взгляд, искажает объективную оценку, на что неоднократно указывали специалисты. По нашему мнению назрела необходимость внесения соответствующих дополнений в указанный документ.

В настоящее время наиболее информативной и функциональной пробой широко применяемой в научных исследованиях является определение индекса Робинсона (ИР) [2; 3]. Данная проба позволяет проводить оценку энергопотенциала организма (показатель резерва) и определения уровня обменно-энергетических процессов. По этому показателю судят также косвенно о потреблении кислорода миокардом.

Результат определения показателей ИР среди школьников свидетельствует о значительном снижении функциональных резервов сердечно-сосудистой системы за время учебы, что также в свою очередь требует выполнения соответствующих лечебно-профилактических и медико-педагогических мер (табл. 2).

На основании проведенного комплекса целевых обследований школьников нами было подготовлено методическое пособие по «Донозологической оценке уровня здоровья учащихся различных половозрастных групп». Данное пособие утверждено заседаниями педагогического совета СШ № 63 (протокол № 12 от 12.09.2017) и научно-методическим советом научно-методического центра Департамента

образования Мариупольского городского совета (протокол № 5 от 22.03.2018). Получена также положительная рецензия кафедры дошкольного образования Мариупольского государственного университета.

*Таблица 2*

**Показатели индекса Робинсона (ИР) среди школьников в динамике за 2016 и 2018 гг.**

Показатель ИР	Удельный вес, %	
	2016 год.	2018 год.
Высокий уровень	15,8	—
Выше среднего	21,1	21,4
Средний	36,8	14,3
Ниже среднего	10,5	46,4
Низкий уровень	15,8	17,9

Результативным этапом проведенной нами работы по донозологической оценке уровня здоровья учащихся различных половозрастных групп явилось оформление индивидуального паспорта здоровья школьника. Паспорт содержит сведения об ученике, пол, его основные антропометрические показатели, клинико-физиологические характеристики, оценку ряда функциональных проб и значение адаптационного потенциала. По разработанной нами анкете самооценки здоровья проводилась оценка функционального состояния основных систем организма. В паспорт здоровья включены также рекомендованные социально-педагогические показатели.

Заключительным разделом паспорта является оценка уровня здоровья школьника и рекомендации по оздоровлению (повышению уровня здоровья).

**Выводы.**

1. Донозологическая оценка уровня здоровья учащихся является важным и необходимым звеном при проведении мониторинговых медико-педагогических наблюдений за физическим состоянием детей в средних общеобразовательных учреждениях.

2. Паспортизация здоровья учащихся может послужить основой принятия своевременных лечебно-профилактических и оздоровительных мер,

направленных на сохранение и укрепление индивидуального здоровья школьника.

3. Распространение полученного нами опыта обследования детей на другие регионы позволило бы выявить общие и региональные особенности характеристики уровня здоровья школьников и его тенденции.

### **Список литературы**

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медична валеологія. К. : Здоров'я, 1998. – 244 с.
2. Апанасенко Г.Л. Здоровье: методология и методики количественной оценки. – М., 1985. – 21с.
3. Барбараш Н.А., Шапошникова В.И. Оцените своё здоровье сами. СПб: «Питер», 2003. – 256 с.
4. Войтенко В.П. Здоровье здоровых. К. : Здоровья, 1991. – 248 с.
5. Хижняк Н.И., Мальцева Л.А. Здоровье детей Донбасса. – Донецк, 1993. – 258 с.

### **Особенности технической подготовки легкоатлетов с нарушениями опорно-двигательного аппарата**

**Гордова А.В., Пристинский В.Н., Степанов Б.А.**

**Донбасский государственный педагогический университет**

Подготовка легкоатлетов, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА) – многолетний, круглогодичный процесс, который предусматривает не только занятия физическими упражнениями, но и воспитание таких необходимых спортсмену качеств, как воля, характер, трудолюбие, приобретение знаний в области тренировки, техники, тактики в отдельных видах легкой атлетики, а также знаний и навыков по гигиене и самоконтролю.

**Вступление.** Для достижения наилучшего результата необходимо добиваться освоения более рациональной техники. В связи с этим возрастает роль технической подготовки. Несмотря на то, что описание технической подготовки, элементов техники большинства легкоатлетических упражнений, подробный разбор этапов обучения в настоящее время достаточно подробно отражены в литературе, однако, недостаточное внимание уделяется

практическим рекомендациям по обучению и устранению недостатков в технике лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

Зачастую тренеры вынуждены подбирать упражнения самостоятельно, опираясь на опыт собственных наблюдений, на особенность поражения спортсмена, его физические качества. Разнообразие упражнений и практических рекомендаций в периодической печати и учебных пособиях помогло бы более качественно планировать процесс технической подготовки спортсменов-инвалидов, что положительно отразилось бы на эффективности спортивной тренировки.

**Цель исследования:** изучение особенностей технической подготовки легкоатлетов с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

**Изложение основного материала.** Как фактически пойдет обучение тому, или иному легкоатлетическому действию зависит от имеющихся к началу обучения объективных и субъективных предпосылок реализации намеченных задач. К числу таких предпосылок относятся: подготовленность обучающего к решению конкретных задач, готовность обучаемых к разучиванию действия (усвоению конкретного учебного материала и практическому конструированию действия), наличие содействующих этому условий (технических средств обучения, учебных пособий, оборудования). Наиболее динамичная из этих предпосылок – степень готовности обучаемых. Если обеспечены другие предпосылки, подготовка к обучению действию состоит именно в том, чтобы гарантировать необходимую степень готовности обучаемых.

Готовность обучаемых к практическому разучиванию двигательного действия характеризуется следующими компонентами:

1. состоянием физических качеств, которые необходимы для выполнения действия (собственно «физическая готовность»);
2. двигательным опытом (фонд приобретенных ранее двигательных умений, навыков и непосредственно связанных с ними знаний);

3. личностно-психическими факторами, мобилизующими к действию и определяющими характер поведения при выполнении (психическая готовность).

В процессе физического воспитания необходимо направленно воздействовать на них, с тем чтобы обеспечить заблаговременную подготовку к разучиванию каждого нового действия, предусмотренного программой [2].

Программы спортивной подготовки инвалидов направлены на решение таких задач как:

- формирование специальных знаний;
- формирование жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков;
- развитие физических специальных качеств;
- повышение функциональных возможностей органов и систем;
- полную реализацию генетической программы человека (становление, сохранение и использование оставшихся телесно-двигательных качеств) [4].

В процессе занятий легкой атлетикой со спортсменами, имеющими повреждения опорно-двигательного аппарата тренер-преподаватель решает следующие задачи:

- укрепление здоровья;
- повышение работоспособности организма;
- овладение спортивной техникой;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- развитие физических качеств;
- приобретение теоретических и практических знаний.

Разделение занимающихся в зависимости от степени функциональных возможностей основано, прежде всего, на принципе возможности спортсменов самостоятельно обслуживать себя или их потребности в посторонней помощи. Чем больше спортсмен зависит от других (например, спинальники на колясках, церебральный паралич).

С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке спортсменов с нарушением опорно-двигательного аппарата. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Контрольное испытание необходимо проводить приблизительно в одно и то же время, что позволит объективно оценить состояние спортсмена.

В адаптивном спорте выделяют следующие виды контроля – этапный, текущий и оперативный.

Задача этапного контроля заключается в выявлении изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований текущего контроля может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла. Для получения исходной информации в начале подготовительного периода проводится первое тестирование. Следующее контрольное тестирование проходит в конце специально-подготовительного этапа. Его цель – проверка эффективности выполненных в течение первого подготовительного периода нагрузок. Третье тестирование проводится в конце второго специально-подготовительного этапа. После второго и третьего тестирования возможна определенная коррекция тренировочных нагрузок в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива. И последнее тестирование на этапе основных соревнований имеет целью достижение контрольных нормативов во всех тестовых упражнениях, что обеспечивает выполнение целевого спортивного результата на основной дистанции. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма на нагрузку в ходе отдельных занятий и соревнований.

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании учебно-тренировочных занятий спортсменов должны быть сформулированы вспомогательные задачи:



1. коррекция побочных действий опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба);
2. преодоление слабости отдельных мышечных групп;
3. улучшение подвижности в суставах, профилактика или разработка контрактур;
4. нормализация тонуса мышц;
5. улучшение мышечно-суставного чувства;
6. формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп;
7. улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
8. развитие предметно-манипуляционной деятельности рук;
9. развитие зрительно-моторной координации;
10. формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве;
11. формирование различных опорных реакций рук и ног;
12. общая релаксация тела и отдельных конечностей.

В процессе тренировок чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок, которая строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- постепенное увеличение темпов роста нагрузок, начиная с момента времени выбора спортивной специализации и на последующих этапах подготовки при отсутствии врачебных противопоказаний;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным и половым особенностям, возможностям организма с учетом диагноза, уровня физической подготовленности.

Чтобы достичь наилучшего результата необходима совершенная техника, что предполагает наиболее рациональный и эффективный способ выполнения

упражнения. Техника бега, прыжков и метаний должна быть рациональной с позиции биомеханики (направление, амплитуда, скорость, ускорение и замедление отдельных звеньев, инерция, темп, ритм, напряжение и сокращение мышц, усилия и др.), наиболее целесообразной по проявлению легкоатлетов силы мышц, быстроты движений, выносливости, подвижности в суставах, оптимальной по функциям, психической сферы.

Главное условие успешного овладения техникой – сознательность спортсмена на протяжении всего тренировочного процесса, а также осмысление каждого движения. Он должен осознавать, что выполняемая им техника является рациональной, а не бездумно повторять движения, показанные тренером. Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов: начального разучивания, детализированного разучивания с формированием умений, закрепления и дальнейшего совершенствования навыка.

**Заключение.** Таким образом, подготовка легкоатлета – это многолетний, круглогодичный процесс, который предусматривает не только формирование спортивной техники, но и воспитание воли, характера, трудолюбия, приобретение знаний в области тренировки, техники, тактики в отдельных видах легкой атлетики, а также знаний и навыков по гигиене и самоконтролю.

Техническую подготовку следует планировать с самого начала учебно-тренировочного процесса, использовать различные условия для выполнения заданий. Физиологическая основа овладения техникой – это образование в результате повторения одного и того же действия условно рефлекторных связей – навыков.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Техника бега, прыжков и метаний должна быть рациональной с позиции биомеханики, наиболее целесообразной по проявлению силы мышц, быстроты движений, выносливости, подвижности в суставах, оптимальной по функциям, психической сферы.

## Список литературы

1. Алабин В. Г. *Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов*. ЧГИФК, 1988. 188 с.
2. Боген М.М. *Обучение двигательным действиям*. М.: Физкультура и спорт, 1985. 192 с.
3. Бойко А.Ф. *Основы легкой атлетики*. М: Физкультура и спорт, 2005. 164 с.
4. Веневцев С.И. *Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта*. М. : Советский спорт, 2004. 96 с.
5. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. – М.: Советский спорт, 2001. 88 с.

## Фізична реабілітація військовослужбовців Національної гвардії України із вестибулярними розладами

Гунбіна С.Я., Савчук П.К.

Національна академія Національної гвардії України (Харків)

Розглянуто проблему удосконалення вестибулярного апарату військовослужбовців Національної гвардії України на етапі фізичної реабілітації після черепно-мозкових травм із використанням фармакологічних засобів та фізичних вправ спеціальної спрямованості.

**Ключові слова:** військовослужбовці, фізичні вправи, фізична реабілітація, вестибулярний апарат, фармакологічні засоби, спеціальна фізична підготовка.

The problem of the improvement of the vestibular apparatus of the National Guard of Ukraine servicemen at the stage of physical rehabilitation after craniocerebral traumas with the use of pharmacological means and physical exercises of special orientation is considered.

**Key words:** servicemen, physical exercises, physical rehabilitation, vestibular apparatus, pharmacological agents, special physical training.

**Постановка проблеми.** Виконання завдань за призначенням військовослужбовцями Національної гвардії України (НГУ) проходить при обставинах, які швидко змінюються, у переважній більшості екстремальних, що вимагає від них максимального прояву всіх фізичних та спеціальних якостей, особливо координаційних здібностей. Певним чином провідне місце у формуванні та удосконаленні цих здібностей відводиться вестибулярному

апарату, який крім основної аналізаторної функції, чинить різноманітні додаткові впливи на функції організму, які виникають в результаті іррадації збудження на інші нервові центри, що певним чином впливає на рівень виконання службово-бойових завдань (СБЗ), покладених на військовослужбовців даної категорії.

Нерідко під час бойового чергування в зоні ООС на сході України, під час практичних занять з бойової підготовки, спортивних змагань, військовослужбовці отримують різні травми, у тому числі і черепно-мозкові.

Адаптація до втрати вестибулярних функцій – складний та неоднорідний процес. Функціональне відновлення вестибулярного апарату – результат нейропластичних процесів, які відображають відмінності між індивідами [1].

На даний час чітко встановлено, що реабілітація пацієнтів із вестибулярними розладами повинна проводитися на ранніх термінах після травмувань та для покращення кінцевого результату програми реабілітації. У свою чергу, програма реабілітації повинна включати: застосування фармакологічних засобів та активний тренінг, який впливає на всі доступні сенсорні системи.

Слід зазначити, що фармакотерапія може виражено полегшити процес вестибулярної компенсації. У зв'язку з тим, що компенсація статичних і динамічних вестибулярних порушень вимагає тривалого часу, тривале застосування таких лікарських препаратів як Бетасерк слід розглядати, як компонент лікування пацієнтів із вестибулярними розладами. Удосконалення вестибулярної стійкості досліджуваних даної групи із застосуванням сучасних фармакологічних засобів та комплексу спеціально підібраних фізичних вправ являється очевидним і актуальним напрямком експериментальних досліджень, що у свою чергу дозволить підвищити рівень бойової готовності військовослужбовців.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питанням впливу фізичних вправ на функціональний стан вестибулярного аналізатора вивчало багато спеціалістів даної галузі: Лапаєв Є.В. (1988) [2], Vadke M.B. (1985) [3],

Базаров В.Г. (1988) [4] та інші. Однак ці дослідження, в основному, були присвячені тренуванню вестибулярного апарату у дошкільнят, школярів та спортсменів різного віку та кваліфікації.

Функціональний стан сенсорних систем, у тому числі і вестибулярної, динаміку його в залежності від умов праці та під впливом фізичних вправ вивчали Курашвілі А.Е. (1975), Усачев В.І. (1993), Herdman S.D. (2005) [10].

Значне місце в дослідженнях вестибулярного апарату відводиться його функціонуванню та тренуванню у космонавтів, пілотів літальних апаратів: Міронов В.Г. (2000) [5]. Важливість функціонального стану вестибулярного аналізатора для працівників правоохоронних органів відмічають С. Антоненко (2002), Хацаюк О.В., Савчук П.К (2006) та інші.

Не дивлячись на значну кількість робіт даного напрямку досліджень, питанням удосконалення вестибулярного аналізатора військовослужбовців НГУ на етапі фізичної реабілітації із застосуванням фармакологічних засобів та спеціально підібраних фізичних вправ нами не виявлено. Часткове висвітлення цієї проблеми, підбір спеціальних засобів та методів, їх застосування у системі професійної підготовки військовослужбовців НГУ визначає актуальність теми наших досліджень.

**Формулювання цілей статті.** Підвищення вестибулярної стійкості військовослужбовців НГУ із застосуванням синтетичних аналогів гістаміну на етапі фізичної реабілітації після черепно-мозкових травм.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Дослідження проведено поетапно упродовж 2018-2019 рр. На першому етапі вивчався стан досліджуваної проблеми у теоретичному аспекті. Нами було розроблено програму та модель, сформульовано мету, визначено об'єкт, предмет та завдання дослідження. На другому етапі нами було підібрані спеціальні фізичні вправи та фармакологічні засоби спрямовані на удосконалення вестибулярного апарату, апробовано експериментальні технології та впроваджені у зміст навчально-тренувальних занять зі спеціальної фізичної підготовки військово-

службовців НГУ. На третьому етапі проведено аналіз та узагальнення отриманих результатів та відпрацьовані висновки.

Напередодні експерименту, фахівцями медичної частини Східного АТО було проведено обстеження досліджуваних військовослужбовців, які займаються лікувальною фізичною культурою (ЛФК). Нами було взято до уваги те, що обстеження повинно проходити у стандартних умовах, адже обставини, у яких проходить обстеження пацієнтів можуть здійснювати значний вплив на результати того, чи іншого специфічного тесту.

Під час обстеження військовослужбовців із порушенням вестибулярного апарату фахівцями медичної служби спостерігалися симптоми порушень, як статичних (у спокої), так і динамічних (в русі) функцій. Ці порушення впливали на всі функції, які регулюються та знаходяться у тісному зв'язку із вестибулярними стимулами. Головні синдроми ураження вестибулоокулярної системи включали спонтанний ністагм, асиметричне відхилення та колове обертання очей, підвищення та зміну фази вестибулоокулярного рефлексу. Нахили голови і тіла та відхилення траєкторії руху у напрямку сторони ураження розцінювалися, як статичні та динамічні розлади функціонування вестибулоспинальної системи.

У свою чергу про ураження вестибулортикальної системи свідчили зміни суб'єктивного сприйняття вертикалі та горизонталі, а також порушення орієнтації у просторі та під час пересування. Ці обмежуючі працездатність пацієнтів симптоми посилювалися такими нейровегетативними розладами, як тошнота та рвота. У цілому компенсація статичного дефіциту, як правило проходить на протязі декількох днів чи тижнів, у той час, як компенсація динамічних розладів має тенденцію до незавершеності і проводиться на протязі більш тривалого часу. Така різниця між компенсацією порушень статичних і динамічних функцій чітко свідчила про те, що у процес їх відновлення включені різні механізми нейропластичності.

Крім цього, помічено, що обмеження сенсомоторної активності військовослужбовців, уникнення вертикального положення та пересування, суттєво гальмувало процес відновлення вестибулярних функцій. Початок процесу вестибулярної компенсації повністю залежав від сенсомоторного досвіду, який пацієнт отримував відразу після ураження вестибулярного апарату; відновлення поступально-кінетичних функцій не могло відбуватися у випадку відсутності поведінкової активності.

Сумісно із фахівцями медичної служби було розроблено модель вестибулярної компенсації, яка базується на знаннях з біології розвитку концепції, у відповідності до якої повинен існувати певний критичний період для реорганізації центральної нервової системи (ЦНС), виникаючий у наслідку ураження мозку. Дані різноманітних молекулярних та біохімічних та біхевіоральних досліджень підтримуть цю ідею про те, що після гостро виникаючої втрати вестибулярних функцій настає певний чутливий період для впливу аферентних стимулів. Цей період може розглядатися, як обмежене часове вікно, сприятливе для найкращої нейрональної реорганізації і оптимальному відновленню втрачених (уражених) функцій. У відповідності до концепції реабілітації хворих із порушенням функцій вестибулярного апарату, вона повинна проводитися на протязі цього періоду, саме у цей час необхідно залучати пацієнтів до активного виконання інтенсивних програм тренінгу.

Процес зорового сенсорного заміщення, який у нормі має місце на протязі перших декількох неділь після втрати вестибулярних функцій, вимагає надходження візуальних рухових сигналів, подібних включених у поведінковий процес. Проведення ряду тестів свідчило про те, що лише динамічний стан організму спроможний компенсувати відсутність динамічних вестибулярних стимулів.

Для підтвердження ефективності розробленої моделі удосконалення вестибулярного апарату військовослужбовців НГУ із використанням фармакологічних засобів та спеціально підібраних фізичних вправ, проведено педагогічний експеримент, у якому прийняло участь 12 військовослужбовців

(чоловіки). Для підтвердження ефективності навчально-тренувальних занять у групі ЛФК за нашою методикою, нами було визначено експериментальну групу ЕГ (n=6) та контрольну групу КГ (n=6). До початку експерименту військовослужбовці КГ та ЕГ статистично достовірно не відрізнялися за досліджуваними показниками функціонального стану вестибулярного аналізатора ( $P>0,05$ ).

Під час навчально-тренувальних занять у групі ЛФК, військовослужбовці, які перенесли черепно-мозкові травми (КГ) – використовували традиційну методику відновлення та удосконалення вестибулярної стійкості. У свою чергу військовослужбовці (ЕГ) під час навчально-тренувальних занять у групі ЛФК використовували розроблені нами спеціально підібрані фізичні вправи та фармакологічний препарат Бетасерк.

У досліджуваних ЕГ покращення стану відмічалось на початку терапії. Стабільний терапевтичний ефект досягався на протязі двох тижнів прийому Бетасерка і зростав під час подальшого застосування препарату упродовж трьох місяців. Тривалість терапії для кожного досліджуваного даної групи встановлювалася індивідуально.

У якості спеціальних фізичних вправ, спрямованих на відновлення та удосконалення вестибулярного аналізатора досліджуваних військовослужбовців, нами використовувалося широке коло вправ, а саме: біг з прискоренням, неочікуваними зупинками, стрибки на одній та обох ногах з поворотом на  $90-360^\circ$ , загальнорозвиваючі вправи з повільним рухом голови у різних напрямках, поворотами і нахилами тулуба та голови, обертами навколо вертикалі тіла, спеціальні вправи на воді з поворотами і обертами навколо вертикальної та горизонтальної осі тіла. Також слід зауважити, що всі фізичні вправи та фармакологічний препарат Бетасерк застосовувалися нами під суворим лікарським наглядом.



Всі вище перелічені фізичні вправи виконувалися досліджуваними ЕГ після спеціальної підготовчої частини навчально-тренувального заняття у групі ЛФК упродовж другого етапу наших досліджень.

Проведені дослідження показали, що включення у зміст основної частини навчально-тренувальних занять у групах ЛФК спеціальних вправ у поєднанні із препаратом Бетасерк дає позитивні результати. Знижується вираженість соматичних, сенсорних і вегетативних реакцій, відпрацьовуються навички виконання певної діяльності на фоні подразнення вестибулярного апарату, покращується процес управління рухами. Очевидним являється і той факт, що запропоновані нами фізичні вправи повинні бути використані із урахуванням індивідуально-типологічних особливостей тих, хто знаходиться у групах ЛФК.

У результаті дослідження підвищено вестибулярну стійкість військовослужбовців на основі використання синтетичних аналогів гістаміну на етапі фізичної реабілітації після черепно-мозкових травм.

**Висновки з даного дослідження.** Адаптація до втрати вестибулярних функцій – це складний і неоднорідний процес. Функціональне відновлення вестибулярного апарату є результатом нейропластичних процесів, які відображають відмінності між індивідуумами. Встановлено, що реабілітація пацієнтів із вестибулярними розладами повинна проводитися на ранніх термінах після травмування. Крім цього, для покращення кінцевого результату програми реабілітації повинен використовуватися активний тренінг, який впливає на всі доступні сенсорні сигнали.

Фармакотерапія може виражено полегшити процес вестибулярної компенсації. У зв'язку з тим, що компенсація статичних та динамічних вестибулярних порушень вимагає тривалого часу, тривале застосування таких лікарських препаратів, як бетагістін (Бетасерк), слід розглядати як компонент лікування пацієнтів із вестибулярними розладами.

Експериментально підтверджено, що розроблена нами модель фізичної реабілітації осіб після черепно-мозкових травм значним чином підвищила рівень їх вестибулярної стійкості ЕГ ( $P < 0,05$ ).

**Перспективи подальших розробок у даному напрямку** передбачають розвиток та удосконалення вестибулярного апарату у курсантів молодших курсів ВВНЗ НГУ та військовослужбовців на початковому етапі військової служби (первинна військова підготовка).

### **Список літератури**

1. Курашвили А.Е. Физиологические функции вестибулярной системы / А.Е. Курашвили, В. И. Бабияк. Л.: Медицина, 1975. 279 с.
2. Лапаев Э.В. О влиянии зрения на переносимость человеком непрерывных ускорений Кориолиса / Э.В. Лапаев, О.А. Воробьев // Изв. АН СССР. М., 1983. № 2. С. 276-321.
3. Badke M.B., et al. (2004). "Outcomes after rehabilitation for adults with balance dysfunction." Arch Phys Med Rehabil 85(2): 227-233.
4. Базаров В.Г. Клиническая вестибулометрия / В.Г. Базаров. Киев: Здоровье, 1988. 188 с.
5. Миронов В.Г. Вклад кафедры отоларингологии военно-медицинской академии в изучение статокINETической системы организма / В.Г. Миронов // Очерки по истории авиакосмической биологии и медицины / под ред. О.Г. Газенко. М.: «Слово», 2000. С. 136-140.

### **Специфичность травм в борьбе самбо и их предотвращение**

**Кравченко А.А., Пристинская Т.Н.**

**Донбасский государственный педагогический университет (Славянск)**

**Введение.** Травмы при занятиях физической культурой и спортом возникают относительно редко по сравнению с травмами, связанными с промышленным, сельскохозяйственным, уличным, бытовым и другими видами травматизма (около 3 % к общему числу травм). Возникновение повреждений при занятиях спортом, противоречит оздоровительным задачам системы

физического воспитания. Хотя, как правило, эти травмы и не опасны для жизни, они отражаются на общей и спортивной работоспособности человека, выводя его на длительный период из строя и нередко требуют много времени для восстановления утраченной работоспособности [1].

Наблюдаются случаи развития хронических процессов в результате ранее полученного повреждения. Большие физические нагрузки, применяемые иногда при занятиях спортом, особенно в условиях напряженных тренировок и соревнований, требуют хорошо налаженной системы восстановления поврежденной области и организма в целом.

Обобщенные материалы о состоянии заболеваемости спортсменов, представителей всех видов спорта, показывают, что на первом месте по частоте распространения стоят хронические воспалительные и дегенеративные изменения опорно-двигательного аппарата, являющиеся следствием перенесенных и недостаточно излеченных травм, повторных микротравм и физических перенапряжений. К ним относятся деформирующие артрозы, хронические периоститы, паратенониты, протрузии, межпозвоночные грыжи, повреждение менисков и др. При этом преимущественно поражаются наиболее нагружаемые суставы, связочно-сумочный аппарат и мышцы.

Частота заболеваний опорно-двигательного аппарата у квалифицированных спортсменов больше, чем у менее квалифицированных и начинающих спортсменов, что в определенной мере связано с более высокими физическими нагрузками в тренировке.

Значительный процент таких изменений у ведущих спортсменов объясняется недостаточно ответственным отношением к лечению травм, возобновлением тренировок до наступления функционального восстановления, а также недостаточно разработанной диагностикой и оценкой функционального состояния нервно-мышечного аппарата и тем, что не решены еще полностью вопросы об эффективных средствах восстановления нервно-мышечной системы после больших физических напряжений [2].

**Целью работы** является привлечение внимания специалистов к проблеме возникновения травматизма в спортивной практике, в частности в борьбе самбо, и путей их предотвращения.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Успешная борьба со спортивными травмами возможна лишь при знании причин их возникновения. В спортивной медицине имеется большое количество работ, в которых дается анализ спортивного травматизма и причин возникновения травм. Представляется целесообразной следующая классификация причин возникновения спортивных травм:

- 1) недочеты и ошибки в методике проведения занятий;
- 2) недочеты организации занятий и соревнований;
- 3) неблагоприятные метеорологические и санитарные условия при проведении тренировок и соревнований;
- 4) нарушение требований врачебного контроля;
- 5) недисциплинированность спортсменов.

Спортивные травмы по этой причине составляют более половины всех травм и чаще наблюдаются в спортивных играх, легкой атлетике, гимнастике борьбе и в поднимании штанги.

Наиболее распространёнными травмами в борьбе самбо являются:

- смещение плечевого сустава;
- межпозвоночные грыжи;
- повреждение менисков;
- надрывы крестообразных связок;
- повреждение фалангов (на руках);
- нарушение целостности мягких тканей.

Определение причин специфичности травм можно представить следующим образом:

- в случае неправильного выполнения страховок, как следствие травмы плеча;

- неточное распределение собственного веса, а также веса соперника при выполнении бросков (как следствие смещение позвоночных дисков, повреждение коленного сустава и др.);

- применение болевых приемов, что нередко приводит к нарушению целостности мягких тканей, связок;

- неточность при выполнении физических упражнений с предельным, либо максимальным весом.

Как правило, выше перечисленные травмы требуют длительного и дорогостоящего лечения, а порой и хирургического вмешательства. Восстановительный процесс также довольно длителен и нуждается в выполнении дополнительных (своеобразных) упражнений, активизации психологического состояния.

Одними из наиболее эффективных путей решения данной проблемы является использование в тренировочном процессе следующих рекомендаций:

- выполнение дополнительных упражнений для растяжек рук и ног в разминочной и заключительной части тренировки;

- укрепление плечевой сумки с использованием борцовской либо гимнастической «резины»;

- помимо использования каната, дополнить нагрузку на кисти и фаланги рук с помощью лесенок-рукоходов с лоскутами самбистской куртки;

- замена стандартной общей физической подготовки на более подходящий, в данном случае, кросфит с элементами специфичной подготовки борцов, что позволит кроме того расширить функциональные возможности спортсмена.

Сегодня востребованность квалифицированного спортивного тренера довольно высока. Тем не менее, человек, который занимается тренировкой спортсменов, играет важную роль в нашем обществе. Он готовит будущих чемпионов, преодолевает вместе с ними их травмы, проходит с ними все взлеты и падения.

Профессия тренера была и остается уважаемой. Достижения и поражения спортсменов во многом зависят от мастерства и профессионализма их руководителя, его осведомленности в разных сферах тренерской работы: анатомии, реабилитации, физиологии, не считая специфики своего вида спорта. Своими наградами и медалями даже самые талантливые олимпийцы во многом обязаны своим тренерам.

Основная задача спортивного тренера – научить спортсменов использовать все ресурсы и возможности организма на максимальном уровне, при этом избежать по возможности серьезных травм и хронических заболеваний. Чтобы тренировки были более эффективными, необходимо подбирать наиболее целесообразные упражнения и правильно распределять физические нагрузки.

Особенностью профессии тренера является тот факт, что специалист должен своим личным примером воспитывать будущих спортсменов. Он является не только преподавателем, но и профессионалом, за спиной у которого есть много соревнований, побед, различных достижений и наград.

### **Список литературы**

1. Профилактика повреждений, патологических состояний при занятиях физической культурой и спортом [Электронный ресурс]. Режим доступа : <https://studfiles.net/preview/1485342>

2. Методы предупреждения травм во время проведения занятий по легкой атлетике [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://works.doklad.ru/view/uAYmDWkC5ZA.html>

**Використання інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій для дітей з особливими освітніми потребами у закладах дошкільної освіти**

**Крошка С.А.**

ВП «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка» (Лисичанськ)

**Клименко О.В.**

КЗ «Лисичанський дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) №1 «Шпачок» Лисичанської міської ради (Лисичанськ)

У статті розглядаються основні аспекти використання інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій для дітей з особливими освітніми потребами в закладах дошкільної освіти, які благотворно впливають на їх психофізичний розвиток.

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

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

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

**Актуальність.** В останнє десятиліття в житті країни відбулися кардинальні зміни та серйозні реформи у діяльності освітніх установ, у тому числі й дошкільних. Саме в період дошкільного віку відбуваються важливі процеси становлення особистості дитини, формування її здатностей, інтересу до занять фізичною культурою й спортом, навичок здорового способу життя й на цій основі – створення міцного фундаменту здоров'я. Потреби сучасного суспільства диктують необхідність всебічного розвитку особистості. Оздоровлення дітей засобами фізкультурно-оздоровчих технологій – одне з найважливіших завдань сучасної медицини й педагогіки[2; 5]. Гострим це питання постає для дітей, які мають особливі освітні потреби (ООП).

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

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

Сьогодні вимагає нових підходів до роботи з дітьми з ООП. Зокрема Заплатинська А.Б., Каліна В.Л. приділили чималу увагу засобам баламетрики у корекційно-розвивальній роботі з дітьми із порушеннями психофізичного розвитку та труднощами у навчанні [4]. Н. Міллер зауважує, що здоров'збереження стало атрибутом освітнього процесу дошкільця і виокремлюється у використанні фізкультурно-оздоровчих технологій, які обов'язково повинні реалізовуватися комплексно. Голубчик М.В. активно пропагує «Логопедичний аквакейс» (елементи аква та кріотерапії) [3]. Стасенко В.Г., Фоменко О.А. приділяють увагу інноваційним терапевтичним технологіям роботи з особливими дітьми [5].

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

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

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



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

Хочемо зазначити, що ЗДО № 1 «Шпачок» Лисичанської міської ради цілеспрямовано, систематично та ефективно використовує інноваційні фізкультурно-оздоровчі технології у освітньому процесі. Під час написання тез до Міжнародної науково-практичної конференції «Світ XXI сторіччя: модернізація освіти та цінності дитинства» (Запоріжжя, 2016) допущені неточності та помилки під час опису частини дослідження (Крошка С.А.). З метою визначення достовірних результатів 2018 року проведено повторне дослідження щодо використання інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій, зокрема з дітьми з ООП у ЗДО № 1 «Шпачок».

Починаючи з 2011 року у закладі функціонує логопедична група, яку відвідують діти з порушенням психофізичного розвитку, а саме – порушення мовлення. Колектив закладу крокує в ногу з часом, і розуміє, освіта сьогодення має базуватись на нових інноваційних технологіях та нових освітніх моделях, без яких неможливо реалізувати освітню реформу загалом.

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

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

пов'язані з вегетативною нервовою системою, іннервацією руху очей, а також із корою великих півкуль мозку.

Саме тому, протягом останніх 3-х років, колектив закладу широко використовує в роботі з такими дітьми фізкультурно-оздоровчі технології як одну з найважливіших складових освітнього процесу. В закладі розроблена програма і система вправ на балансувальній дошці-баламетрика, що стимулюють процеси балансу, здійснюють істотний позитивний вплив на зір, якість читання, а відтак на загальну ефективність навчання дитини [4]. Саме для виконання таких вправ ми використовуємо спеціальну балансувальну дошку, використання якої спричиняє негайне поліпшення всіх функцій організму. Мета програми – «навчити» мозок правильно обробляти інформацію, отриману від органів чуттів.

Одним зі шляхів вирішення проблеми здоров'язбереження у закладі освіти є цілеспрямоване використання в процесі фізичного виховання дошкільників відомих фізкультурно-оздоровчих методик і інноваційних технологій, адаптованих до вікових особливостей дітей. Це використання авторської оздоровчо-розвиваючої технології Ж. Фирильової «СА-ФІ-ДАНСЕ» (танцювально-ігрова гімнастика), яка спрямована на вдосконалення рухово-емоційної сфери дітей [1].

Наступний інноваційний метод, який не один рік впроваджується в ЗДО – кріотерапія у поєднанні з контрастотерапією. Кріотерапія – це вплив на кисті рук холоду і тепла поперемінно [3]. Від холоду відбувається скорочення м'язів, а від тепла – розслаблення. Скорочувальна здатність дрібних м'язів кисті зростає. Рухи пальців рук починають формуватися в більшому обсязі, поліпшується імпульсація, в кору головного мозку подаються спрямовані сигнали, внаслідок чого, краще розвивається рухова зона. Кріотерапія – одна із сучасних нетрадиційних методик корекційної педагогіки, полягає у використанні ігор з льодом [3]. Дозований вплив холоду на нервові закінчення пальців має благотворні властивості. Зазвичай ігри з льодом дуже подобаються

дітям. Перед використанням цієї методики проведено бесіди з батьками про сутність процедури, правила її проведення, очікуваний ефект.

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

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

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

Заняття з використанням методу кріотерапії проводяться в кілька етапів:

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

2 етап – розтяжка пальців рук з наступною пальчиковою гімнастикою.

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

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

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

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

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

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

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

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

*Таблиця 1*

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

2016	2017	2018
25%	11%	5%

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

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

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

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

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

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

Відмічаємо, що питання фізкультурно-оздоровчої роботи розглядаються на засіданнях педагогічної ради, де знайомлять вихователів із новими методиками та ефективністю їх використання. Так, у січні 2019 року, відбулося розширене засідання педагогічної ради «Модернізація фізкультурно-оздоровчої роботи у сучасному ЗДО» (адміністрація, вихователі, студенти Лисичанського педагогічного коледжу) у наступному форматі:

- педагогічна карусель «Starling PARK», де під час «відвідування атракціонів» розглядалися питання «Сучасні підходи та стан організації

фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО», «Пріоритети фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному закладі: реалії та сьогодення»;

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

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

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

**Висновки.** Використання у фізкультурно-оздоровчій роботі закладу освіти традиційних і інноваційних форм роботи, загартовування й ряду інших немедикаментозних засобів оздоровлення дає свої позитивні результати. Діти менше хворіють, у них покращилась увага і настрій. Діти стають більш спритними, витривалими й сильними. Тільки здоровіша дитина може бути успішною у процесі особистісного й інтелектуального розвитку.

### **Список літератури**

1. Богініч О.Л. Сутність здоров'язберігаючого середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку / О.Л. Богініч // Вісник Прикарпатського університету. Вип. XVII–XVIII. – Івано-Франківськ: ПНУ ім. В. Стефаника, 2008. – С. 191-199.

2. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посібник / Вільчковський Е.С., Курок О. І. – Суми : ВТД Університетська книга, 2008. – 428 с.
3. Голубчик М. В. Логопедичний аквакейс. Використання елементів аква та кріотерапії [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://abetkaland.in.ua/logopedychnyj-akvakejs>. – Заголовок з екрану.
4. Заплатинська А.Б. Система баламетрики у корекційно-розвивальній роботі з дітьми із порушеннями психофізичного розвитку та труднощами у навчанні / Заплатинська А.Б., Каліна В.Л. // Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки). Випуск №7 (2016). <http://aqce.com.ua/vypusk-7-t-1-t-2/z> – Заголовок з екрану.
5. Стасенко О.А. Інноваційні терапевтичні технології роботи з особливими дітьми / Стасенко О. А., Фоменко В. Г. // Дитина з особливими потребами. Інклюзивна освіта. Дефектологія. Корекційна педагогіка. – № 5 (41) – Травень 2018 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://journal.osnova.com.ua/article/68516> – Заголовок з екрану.

## **Використання засобів силової гімнастики на заняттях фізичного виховання студентів**

**Обізний Д.Ю., Школа О.М.**

**Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради (Харків)**

У статті розглядаються питання розвитку популярності нового спортивного руху Streetworkout, який отримав назву вуличної гімнастики або дворового спорту. В рамках проведеного дослідження вдалося встановити що студенти, які займаються цим видом спорту, майже вдвічі фізично підготовлені, ніж студенти інших факультетів. Захоплення цим рухом сприяє звільненню від таких проблем, як вживання алкоголю серед підлітків, куріння та інше.

**Ключові слова:** розвиток, вуличний спорт, фізична підготовка, шкідливі звички.

In article are considered questions to popularity of the new athletic motion Streetworkout, which has got beside us name of the street athletics. Within the framework of called on studies to manage to install that students, which concern with this sports, nearly double more preparing physically, than students other faculty. The Fascination by this

motion promotes the waiver of such problems, as using the alcohol amongst teenager, smoking and miscellaneous.

**Key words:** development of the street sport, improvement of physical preparation, waiver of bad habit.

В наш час у студентської та учнівської молоді дуже низька рухова активність. Із-за розвитку технологій, серед молодого покоління спостерігається гіподинамія. Фітнес-зал допомагає багатьом підтримувати себе у формі й вести здоровий спосіб життя. Однак не в усіх є бажання ходити в дорогі фітнес-зали й купувати щомісячні абонементи.

Наприкінці минулого тисячоріччя у глибинах американських бідних районах зародилася культура здорового способу життя, яка зараз набула популярності навіть в українських селах [1]. Цей спортивний рух отримав назву Streetworkout – вулична гімнастика і показав, що спортом можливо займатися навіть на вулиці. Для цього підходить будь-що: турніки, бетонні огорожі, залізні перила та інше [2].

Streetworkout в останні роки став популярним і в Україні. Вулична гімнастика стає відмінною альтернативою поганому дозвіллю – більше ніякого алкоголю або бездумних посиденьок із сімками. І працює це прекрасно навіть без офіційної державної підтримки або спеціальної програми: юнаки самоорганізуються без зовнішньої підтримки, влаштовують змагання й регулярні зустрічі.

Streetworkout – не просто спорт, а стиль життя! Streetworkout – новий молодіжний спортивний рух у багатьох країнах миру, в Україні цей рух почав набирати популярність в 2008 році, в США рух Streetworkout набрав свою популярність у більш ранніх роках. По-суті, це все та ж фізична культура, але зрізними елементами, програмами тренувань як на турніку, так і на брусах, та й взагалі на будь-яких вуличних «снарядах» [3]. Що стосується харчування й тренувань, те тут же, у відмінності від фізкультури, неймовірна розмаїтість елементів, вправ і програм тренувань, які розраховані як для підвищення загальної фізичної підготовки, так і для набору м'язової маси й витривалості, виконання складних елементів (як технічних, так і силових).



На даний момент це захоплення має досить велику кількість прихильників, а також людей, які вважають, що треба робити цей напрямок офіційним видом спорту. Вуличним спортом потрібно займатися для саморозвитку, для зміцнення свого тіла, духу і здоров'я. Крім здоров'я, міцного тіла, а також сили волі, цей напрям дає вам повагу з боку друзів, знайомих, або просто перехожих. А також це прекрасна можливість знайти нових друзів, які не курять, не вживають алкоголю і ведуть здоровий спосіб життя. Цей напрям повинен перемогти такі проблеми як вживання алкоголю серед підлітків, куріння [4]. Тому ця проблема сьогодні є актуальною і потребує детального вивчення.

**Мета дослідження** – виявити, наскільки рух StreetWorkout позитивно впливає на фізичний стан студентів і є популярним серед української молоді.

**Завданням** нашого дослідження було порівняти фізичну підготовленість студентів факультету фізичного виховання, які займаються за системою Workout, зі студентами інших факультетів академії. В експерименті брали участь п'ять груп факультету фізичного виховання та мистецтв і десять груп інших факультетів (де дуже мала кількість юнаків). Віковий період студентів 17-21 роки.

Під час експерименту юнаки виконували такі вправи як: підтягування на перекладині, згинання-розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, згинання-розгинання рук в упорі на брусах, підніманні тулуба в сід (кількість разів за одну хвилину), утримання прямих ніг під кутом 90°. Під час опитування було виявлено, що зі студентів факультету фізичного виховання та мистецтв 80 % займаються певним видом спорту, в той час як зі студентів інших факультетів лише 10 % займаються спортом.

Результати виконання завдань (середні показники): підтягування на високій перекладині: факультет фізичного виховання та мистецтв – 15 разів, інші факультети – 7 разів; згинання-розгинання рук в упорі лежачи: факультет фізичного виховання та мистецтв – 45 разів, інші факультети – 25 разів; підтягування на брусах: факультет фізичного виховання та мистецтв – 15 разів,

інші факультети – 5 разів; піднімання тулуба в сід з положення лежачи: факультет фізичного виховання – 55 разів, інші факультети – 30 разів; утримання прямих ніг під кутом 90°: факультет фізичного виховання та мистецтв – 35 с, інші факультети – 15 с.

Отже, виходячи з експериментальних даних проведених досліджень, можна зробити **висновки**, що студенти факультету фізичного виховання та мистецтв майже вдвічі краще фізично підготовлені, ніж студенти інших факультетів. Вони проявляють дуже великий інтерес до StreetWorkout і до занять спортом в цілому. Заняття за системою StreetWorkout позитивно впливають на їх фізичний стан – активно розвиваються спритність, сила, витривалість, морально-вольові якості та покращується емоційний стан.

### Список літератури

1. Поява нового захоплення молоді [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.vitamarg.com.ua>
2. Становление и развитие StreetWorkout [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.WorkOut-Gum.ru>
3. StreetWorkout – стиль жизни [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.Amplay.ru>
4. Увлечение StreetWorkout – укрепляет здоровье [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://wolfworkout.ru>

**«Алтимат» фризбі як один із видів підвищення показників фізичної підготовленості студентів 1-2 курсів закладів вищої освіти**

**Фоменко Е.В., Фоменко В.Х., Соколова М.І.**

**Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради (Харків)**

**Вступ.** Особливої актуальності у наш час набула проблема збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді. Це пов'язано з тим, що на даний час близько 90 % студентів мають серйозні відхилення в стані здоров'я, 50 % із них знаходяться на диспансерному обліку, а кожного п'ятого студента віднесено до підготовчої чи спеціальної медичної групи або звільнено за станом здоров'я від

фізичних навантажень, більше 70 % студентів мають низький і нижче середнього рівні соматичного здоров'я [1].

Наведена статистика свідчить про необхідність неупередженого аналізу найбільш поширеної форми організації занять з фізичного виховання студентської молоді. Студентська молодь України сьогодні складає науковий, культурний, інтелектуальний потенціал країни, генофонд нації. Питання збереження і зміцнення здоров'я студентів є важливою культурно-освітньою, економічною і соціально-політичною проблемою. Деякі автори у своїх дослідженнях показали, що в сучасних умовах популярною формою занять з фізичного виховання в ЗВО є різні форми фізичної активності. Тому ми вирішили розглянути, один із сучасних видів рухової активності як алтимат, який на нашу думку зможе вирішити питання збереження і зміцнення здоров'я молоді [2].

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

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

**Завдання дослідження:**

1. Узагальнити теоретичні знання і практичний досвід з організації та змісту занять з фізичного виховання студентів в закладах вищої освіти.
2. Провести аналіз мотивації, рівень фізичного розвитку студентів і можливостей застосування вправ алтимат в процесі занять фізичного виховання.
3. Розробити методику побудови позааудиторних занять з алтимату зі студентами 1-2 курсу закладів вищої освіти.

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

З огляду на специфіку закладів вищої освіти, розроблена нами методика занять фізичними вправами засобами «алтимат»-фрізбі, яка найбільш сприятиме студентам, вимушеним тривалий час перебувати на заняттях в статичному положенні. Звідси підвищена стомлюваність, низький рівень фізичної розвитку студентів які не займаються спортом наштовхнули нас на необхідність впровадження в процес занять фізичного виховання, вправ алтимату, з урахуванням індивідуальних відмінностей студентів і використанні індивідуального підходу при підборі засобів і методів фізичного виховання [2; 4].

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

**Організація дослідження.** Дослідження проводилось на базі Комунального закладу «Харківської гуманітарно-педагогічної академії» Харківської обласної ради зі студентами 1–2 курсів різних факультетів.

Нами було досліджено 60 студентів 17-18 років і сформовані експериментальні та контрольні групи. У кожній групі займалися по 20 студентів. Розподіл студентів по групах проводився за результатами анкетування з метою виявлення мотивації студентів до позааудиторних занять і з урахуванням фізичного розвитку студентів [3].

На першому етапі було проведено анкетування серед студентів академії 1-2 курсів різних спеціальностей, яке показало, що більшість студентів хочуть займатися саме цим видом рухової активності, як алтимат.

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

**Результати дослідження.** Педагогічне тестування на початку експерименту виявило, що студенти обох груп не відрізнялися рівнем фізичної підготовленості. До занять експериментальної групи було впроваджено наша методика, яка полягала в оволодінні студентами загальною фізичною, спеціальною фізичною та тактико-технічною підготовки алтимат [5].

До вправ загальної фізичної підготовки входять вправи:

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

До вправ спеціальної фізичної підготовки входять вправи:

Техніка кидка і прийому диска:

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

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

Перевірка фізичної підготовленості студентів засобами «Алтимат» фрізбі проводилися наступні тести:

- точність кидка (кіл-ть разів);
- точність короткого пасу «кинув – побіг (кіл-ть разів);
- пас на хід, прийом диска в русі (кіл-ть разів);
- правильні дії маркера (кіл-ть разів);
- швидкий вибір кидка – бекхенд або форхенд (кіл-ть разів);
- прийом диску в русі (кіл-ть разів);
- точний розрахунок часу вибігання (кіл-ть разів);

- дальній пас (кіл-ть разів);
- обдумане переслідування атакуючого.

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

Результати досліджень показали, що на початку дослідження показники фізичної підготовленості студентів обох груп мало чим відрізнялося між собою.

Наприкінці дослідження результати виявилися наступні (табл. 1). Як видно з таблиці достовірно значущими стали показники сили, швидкості та спритності ( $P < 0,01$ ), а також гнучкості ( $P < 0,05$ ). Це свідчить про те, що впроваджена нами методика навчання та розроблена експериментальна програма виявилася ефективною [8].

*Таблиця 1*

**Зміна показників фізичної підготовленості студентів експериментальної групи на прикінці дослідження**

Показники фізичної підготовленості	Сила	Спритність	Швидкість	Витривалість	Гнучкість
Зміна показників, відсоток	11	36	22	9	10
Достовірність різниці між показниками	$\rho < 0,01$	$\rho < 0,01$	$\rho < 0,01$	$\rho > 0,05$	$\rho < 0,05$

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

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

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

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

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

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

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

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

## Список літератури

1. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце / Н.М. Амосов, Я.А. Бендетт. – Киев: Здоровья, 1990. – 213 с.
2. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 248 с.
3. Ровний А.С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини. – Харків : ХаДІФК, 2001. – 220 с.
4. Романова В.І. Методика підвищення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності : методичний посібник / В.І. Романова, В.А. Леонова. – Рівне : МЕНУ, 2010. – 176 с.
5. Сергієнко Л.П. Методи наукових досліджень у фізичній культурі : навчально-методичний комплекс / Л.П. Сергієнко. – Миколаїв, 2009. – 126 с.



## Розділ 4

### Формування здоров'язберезувального освітнього простору сучасного навчального закладу

#### Влияние фитнеса на физическую подготовленность студентов Криворожского государственного педагогического университета

**Буян М.Д., Макаренко Н.Г.** (научный руководитель)

**Криворожский государственный педагогический университет**

В статье рассматриваются проблемы актуальности фитнес-технологий в физической подготовке студентов и их дальнейшем использовании в учебном процессе по физической культуре.

**Ключевые слова:** фитнес, физическое развитие, студент, стретчинг, степ-аэробика, силовая аэробика.

The article deals with the problems of the relevance of fitness technology in the physical training of students and their further use in the educational process in physical culture.

**Key words:** fitness, physical development, student, stretching, step aerobics, power aerobics.

С каждым годом занятия фитнесом набирают все большую и большую популярность, и становится настоящим образом жизни среди миллионов людей.

Слово «Fitness» буквально переводится с английского языка как «пригодность» или «соответствие». В учебнике Эдварда Т. Хоули и Б. Дона Френкса «Оздоровительный фитнес» можно прочитать следующее определение фитнеса: физический фитнес – это стремление к оптимальному качеству жизни, которое включает достижение более высоких уровней подготовленности по состояниям тестирования, малый риск нарушений здоровья. Такое состояние известно как хорошее физическое состояние или физическая подготовленность [1].

Комплекс фитнес-упражнений и рацион питания подбираются индивидуально в зависимости от возраста, состояния здоровья, противопоказаний, целей (похудение, набор веса), строения и особенностей фигуры.

Анализ научно-методической литературы показал, что в последнее время все большей популярностью пользуются различные направления фитнеса, несколько из которых представлены в нашей работе.

**Степ аэробика** – это комплекс упражнений, которые выполняют с помощью специальной платформы. Если регулярно тренироваться, это заметно подтянет бедра, ягодицы и голени. Занятия помогут суставам стать подвижными, связкам эластичными, а коже подтянутой и упругой.

**Аквааэробика** – это уникальный вид спорта, в котором упражнения выполняют под музыку, находясь при этом в воде по грудь. Чтобы заниматься им не обязательно уметь плавать, причем занятия могут посещать люди любого возраста, пола и веса.

**Силовая аэробика** – это комплекс силовых упражнений, выполнение которых направлено на укрепление процессов обмена в организме, то есть на избавление от избыточного веса. Силовая аэробика подойдет тем, кто хочет не только избавиться от лишнего веса, но и развить мышечную систему.

**Стретчинг или растяжка** – это упражнения, суть которых заключается в максимальном растягивании мышц, сухожилий и связок. Занятия эффективные и не вызовут сложностей, они помогут развить гибкость и увеличат эластичность. Тренировки помогут избежать проблем со спиной и улучшить состояние позвоночника. С их помощью можно откорректировать неправильную осанку и предупредить возрастные изменения в костной и хрящевой ткани.

**Фитнес йога** – отличная альтернатива классическому фитнесу, подходит для тех, кто не выдерживает ритм и интенсивность активных тренировок. Гибрид фитнеса и йоги это идеальный вариант занятий для тех, кто любит йогу, но при этом не может выполнять асаны. На занятиях помимо физических тренировок большое внимание уделяется дыхательной гимнастике и медитации.

**Кроссфит** – один из подвидов фитнеса, изобретателем и идейным вдохновителем которого стал гимнаст и бизнесмен Грег Глассман. Цель

занятий заключается в улучшении общего физического развития, повышения показателей выносливости, скорости реакций и общего тонуса. По мнению Грега Глассмана эти качества нужны не только спортсмену, обычному человеку они помогут выжить в экстремальной ситуации. Суть кроссфита – в выполнении постоянно меняющихся определенных движений, причем в режиме высокой скорости и максимальной отдачи.

**Фитбокс** – это комплекс аэробно-силовых упражнений, для которого характерны короткие подходы средней интенсивности. По сути это занятия, на которых вы будете чередовать силовые упражнения с аэробной работой с боксерской грушей. Упражнения помогают увеличить силу и выносливость, быстрее сжечь жир, подтянуть мышцы и улучшить фигуру в целом.

**Танец живота или беллиденс** – один из видов танцевальной техники, прототипом которой стали восточные танцы. Занятия проходят под музыку и позволяют развить мускулатуру рук и ног, живота и бедер, ягодиц, боков и других частей тела.

**Бодифлекс**– это техника диафрагменного дыхания, достаточно глубокого, при котором клетки человека глубоко насыщаются кислородом. Сопровождается дыхание не очень сложными, доступными для восприятия тренировками, которые дают возможность приобрести первоначальную упругость как коже, так и мышечной массе.

**Слайд-аэробика** – это новое направление в фитнесе, которое состоит из силовой и аэробной нагрузки. Все техники выполняются на специальном полимерном коврике-слайде. В основе комплекса лежат движения, напоминающие соревнования лыжников или конькобежцев. Во время тренировки играет энергичная музыка, что помогает держать ритм и улучшает настроение.

**Poledance (танец с шестом или танец на пилоне)** – это одно из направлений современного танца с элементами растяжки и силовых нагрузок [2; 3].

К сожалению, несмотря на такое разнообразие фитнес-технологий различной направленности и совершенствование разработанных для них фитнес-программ, большинство из них до сих пор не адаптированы к процессу физического воспитания ВУЗа.

**Цель** – доказать эффективность фитнес-программ в физическом воспитании студентов высших учебных заведений.

**Методы и организация исследования.** Исследование было проведено на примере группы студенток первого и второго курса дневного отделения на протяжении двух месяцев (январь-февраль 2019 г.)

В ходе исследования на занятиях использовались такие фитнес-технологии, как:

- силовая аэробика;
- степ-аэробика;
- стретчинг.

Занятия проводились три раза в неделю, общая продолжительность составляла 60 минут, 20 минут из которых выделялось на разминку и заключительную часть и 40 минут на основную часть.

Антропометрические измерения студенток (масса тела и обхват талии) были проведены в начале января и в конце февраля, результаты которых приведены в таблице 1.

*Таблица 1*

**Динамика антропометрических показателей студентов, занимающихся по экспериментальной фитнес-программе**

Кол-во студенток	Показатели			
	Масса тела, кг		Обхват талии, см	
	январь	февраль	январь	февраль
1	55	51	71	69
2	64	61	73	69
3	68	64	75	73
4	53	51	69	65
5	46	44	62	61
6	63	61	81	79
7	63	59	76	74

8	53	50	70	68
9	51	49	63	61
10	66	64	75	73
11	67	65	81	78

**Результаты исследования.** Как можно заметить, большинство девушек группы успешно прошли специально подготовленную двухмесячную фитнес-программу, которая помогла избавиться от лишнего веса, развить мышечную систему и продержаться в тонусе до окончания эксперимента. С помощью метода интервьюирования было определено, что практически все участницы эксперимента довольны результатами.

**Выводы.** Анализ научно-методической литературы и результаты нашего эксперимента доказали необходимость введения различных фитнес-программ, как эффективных средств физического воспитания, обеспечивающего разностороннее воздействие на организм и способствующее формированию устойчивого интереса к систематическому использованию средств физической культуры и спорта с целью саморазвития и самосовершенствования.

В связи с этим, для популяризации фитнес-культуры, на занятиях по физическому воспитанию студентов целесообразно пересмотреть учебную программу в контексте включения различных методик и технологий двигательной активности.

### Список литературы

1. Хоули Т. и Дона Френкс Б. Оздоровительный фитнес: Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. К. : изд-во «Олимпийская литература», 2010. – 359 с.
2. Особенности пилатеса, или коротко о главном [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://propilates.ru/vse-o-pilatese/main.html/>
3. Физическая культура как институт социального воспроизводства личности: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред. В.А. Баранова. – М. : Изд-во РГТЭУ, 2010. – 240 с.

## Особливості побудови навчально-виховного процесу в школі на основі здоров'язберігаючих освітніх технологій

Волошин О.Р.

Дрогобицький державний педагогічний університет ім. Івана Франка

У статті доведено, що сучасна школа виконує не тільки традиційні освітні функції, але й готує дітей до життя. Тому однією з актуальних проблем сьогодення є виховання особистості, здатної обирати здоровий спосіб життя як пріоритетний для досягнення успіху в ньому. Виокремлено особливості побудови навчально-виховного процесу в школі на основі здоров'язберігаючих освітніх технологій, обґрунтовано, що здоров'язбереження є домінуючим аспектом у діяльності навчального закладу.

**Ключові слова:** школа, навчально-виховний процес, здоров'язберігаючі освітні технології.

The article is proved that the modern school performs not only traditional educational functions, but also prepares children for life. Therefore, one of the urgent problems of today is the upbringing of a person who can choose a healthy lifestyle as a priority for success in it. The peculiarities of the construction of the initial educational process at school on the basis of health-saving educational technologies are singled out, it is substantiated that health saving is a dominant aspect in the activity of the educational institution.

**Key words:** school, elementary education process, healthcare-saving educational technology.

**Вступ.** Останнім часом через різноманітність форм навчання, навчальних програм виникає необхідність вивчення їх впливу на фізичне та психічне здоров'я дітей. Це актуальна проблема, оскільки окремі освітні моделі, програми, підручники можуть мати негативний вплив на здоров'я учнів. Здоров'язбережувальна педагогіка не може бути якоюсь конкретною освітньою технологією. У той час, поняття «здоров'язбережувальні технології» об'єднує всі напрямки діяльності освіти по формуванню, збереженню та зміцненню здоров'я учнів.

Мета сучасної школи – підготувати учнів до життя. Кожний учень повинен отримати, під час навчання, уміння та навички, які будуть потрібні у подальшому житті. Досягнення мети у школі може бути досягнуто за допомогою технологій здоров'язбереження, які є сукупністю прийомів і методів організації навчально-виховного процесу без шкоди для здоров'я учнів та вчителів.

**Метою дослідження** є вивчення впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій у навчально-виховний процес сучасної школи, які спрямовані на збереження та поліпшення здоров'я усіх учасників освітнього процесу.

**Завдання дослідження:**

- обґрунтувати здоров'язбереження як домінуючий аспект діяльності навчального закладу;
- виокремити особливості навчально-виховного процесу сучасної школи.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні **методи дослідження:**

✓ Пошуково-бібліографічний – вивчення бібліотечних фондів, каталогів, періодичної преси, описів, бібліографічних видань.

✓ Інтерпретаційно-аналітичний (концептуальний аналіз відповідної науково-педагогічної та медичної літератури з використанням інтерпретації, систематизації та узагальнення).

✓ Теоретичний – узагальнення та порівняння опрацьованих матеріалів для формування висновків та окреслення можливостей використання отриманих результатів у навчально-виховному процесі.

**Результати дослідження та їх обговорення.** За останні роки в країні та суспільстві відбулися зміни. Школа відповідно реагує на ці зміни. Педагоги визначають свою причетність і відповідальність за стан здоров'я учнів та вбачають вирішення проблеми в оволодінні здоров'язбережувальними педагогічними технологіями [1].

Немає якоїсь єдиної унікальної технології здоров'я. Здоров'язбереження може виступати, як одне із завдань освітнього процесу. Це може бути освітній процес медико-гігієнічного напрямку (відбувається при тісному контакті: педагог – медичний працівник – учень); фізкультурно-оздоровчого (заняття фізкультурою та спортом); екологічного (гармонійні відношення з природою).

Тільки завдяки комплексному підходу до навчання учнів можуть бути розв'язані завдання формування та зміцнення здоров'я учнів.

Здоров'язбережувальні освітні технології – це відомі педагогам психолого-педагогічні форми і методи роботи, технології, підходи до реалізації проблем. Тільки тоді можемо сказати, що навчально-виховний процес відбувається, якщо при реалізації педагогічної системи розв'язується завдання збереження здоров'я учнів та вчителів.

Головними пріоритетами для педагогіки оздоровлення є:

- ✓ Здорова дитина – досягнута норма фізіологічного розвитку.
- ✓ Оздоровлення – форма розвитку психофізіологічних можливостей дітей.
- ✓ Індивідуально-диференційований підхід – головна необхідність оздоровчо-розвивальної роботи з учнями.

Мета здоров'язбережувальних технологій:

- забезпечити учня можливістю збереження здоров'я за період навчання у школі;
- сформувані в учня необхідні знання, уміння і навички про здоровий спосіб життя;
- навчити використовувати отриманні знання у повсякденному житті.

Для досягнення мети здоров'язбережувальних технологій застосовують групу засобів:

- ✓ Засіб рухової активності.
- ✓ Оздоровчі сили природи.
- ✓ Гігієнічні фактори.

Комплексне використання цих засобів дозволяє розв'язувати завдання педагогіки оздоровлення впроваджуючи їх у навчально-виховний процес сучасної школи.

Тому, *першою особливістю побудови навчально-виховного процесу є проведення ранкових зустрічей. Ці зустрічі виконують адаптаційну дію, тобто сприяють спокійному, рівномірному входженню дитини в навчально-виховний*



процес. Під час ранкових зустрічей діти поводяться вільно, вони можуть сидіти, відпочиваючи після дороги до школи, спілкуватися з друзями, ділячись про свої враження та дії вчорашнього дня та інше.

*Другою особливістю навчально-виховного процесу є використання на уроках різних форм навчання, які надзвичайно позитивно впливають на стан здоров'я школярів. Спостереження за учнями, які вільно переходять від однієї форми навчання до іншої, показали, що в них не відбувається напруження м'язів, перенапруження очей, їм не загрожує втома. Навпаки, зміна виду діяльності підвищує їхню працездатність. Перехід від одного виду діяльності до іншого є незапланованим відпочинком, який запобігає перевтомленню учнів.*

Для підвищення пізнавальної активності школярів, виховання у них творчого підходу до життєвих проблем, для задіяння їхніх фізичних, моральних та інтелектуальних сил необхідно звертатися до впровадження здоров'язбережувальних технологій.

*Третьою особливістю побудови навчально-виховного процесу є сама організація навчального середовища, де знаходяться учні протягом усього дня.*

Початок шкільного навчання пов'язаний не тільки із змінами укладу життя дітей. Перехід на шкільне навчання допомагає збільшенню числа контактів на фоні вікових особливостей учнів. Тому на уроках важливо враховувати вікові особливості учнів [5].

Раціональний режим перш за все передбачає чітке чергування різних видів діяльності і відпочинку дітей та сувору регламентацію різних видів діяльності. Більшість відхилень в організмі пов'язано з навчальним навантаженням, умовами навчально – виховного процесу, гігієнічно правильно побудованим уроком.

*Основні вимоги до якісного уроку в умовах здоров'язбереження:*

✓ Побудова уроку на основі закономірностей навчально-виховного процесу з використанням останніх досягнень передової педагогічної практики з урахуванням питання здоров'язбереження.

- ✓ Реалізація на уроці в оптимальному співвідношенні принципів і методів.
- ✓ Забезпечення необхідних умов для продуктивно-пізнавальної діяльності учнів з урахуванням їх стану здоров'я, особливостей розвитку, інтересів, схильностей та потреб.
  - ✓ Встановлення міжпредметних зв'язків.
  - ✓ Активізація розвитку усіх сфер особистості учнів.
  - ✓ Логічність та емоційність етапів навчально-виховної діяльності.
  - ✓ Використання педагогічних засобів здоров'язбережувальних освітніх технологій (фізкультхвилинок, рухливих ігор).
  - ✓ Формування практично необхідних знань, умінь та навичок, раціональних прийомів мислення і діяльності.
  - ✓ Забезпечення варіативного використання правил здорового способу життя в залежності від конкретних умов проведення уроку.
  - ✓ Формувати вміння вчитися, турбуючись про своє здоров'я.
  - ✓ Діагностика, прогнозування, проектування, планування і контроль кожного уроку з урахуванням особливостей розвитку учнів.

Навчальне середовище, в якому постійно знаходяться школярі, особливо початкових класів, сприяє розвитку їхньої самостійності, незалежному мисленню, надбанню навичок прийняття рішень та готовності їх використання у повсякденному житті; створює сприятливі умови для правильного фізичного розвитку дітей, позитивно впливає на стан їхнього здоров'я.

Така організація навчального середовища сприяє вихованню ініціативи, довіри, конструюванню знань, розвитку та підтримці дружби, співробітництва, поваги до вчителів та дітей, відповідальності та успіху дітей. Працюючи у різних напрямках, які вони обирають за своїм бажанням, учні отримують задоволення від навчання, яке позитивно впливає на стан їхнього здоров'я. Вони не втомлюються і зберігають працездатність протягом усього дня [3].

У програмі формування життєвих компетентностей передбачено широке використання інтерактивних методів навчання: моделювання ситуації, рольові

ігри, мікрофон, мозковий штурм, дискусії, робота у групах, дебати, карусель, технології навчання у грі, критичне мислення, використання аудіовізуальних видів робіт (театр, музика та інші засоби мистецтва) тощо, при цьому не слід забувати про здоров'я школяра.

Ігри активізують процес пізнання, розвивають мислення, заохочують до роботи, а також несуть в собі виховний зміст та формують навички здорового способу життя.

Прагнення до активного способу життя виховується за допомогою рухливих ігор на перервах і після уроків. Рухливі народні ігри зміцнюють фізичний стан дитини, впливають на виховання характеру, створюють певний настрій, зміцнюють здоров'я дітей, мають різний рівень навантаження на організм дитини, розвивають опорно-рухову систему, увагу, кмітливість.

Учням важко висидіти весь урок. Для підвищення загальної працездатності, поліпшення їхнього здоров'я дуже корисні фізкультхвилинки. Вони знімають втому, нормалізують увагу й активність, відновлюють сили, робочий настрій, почуття бадьорості й свіжості, підвищується дисциплінованість. Дітям до вподоби такі фізкультхвилинки, під час яких вони рухаються, виконують вправи, хором декламують тексти, одночасно виконуючи вправи.

**Висновки.** Враховуючи різноплановий, інтегрований характер навчально-виховної роботи з формування здорового способу життя, слід широким спектром використовувати різні форми і методи. Якщо у процесі навчання застосовуються переважно вербальні (лекцію, повідомлення, інформацію, бесіду) та діяльнісні методи (дискусія, пошук, «мозковий штурм» тощо), то в позаурочній та позакласній виховній роботі популярнішими є практичні методи (домашні завдання із засвоєнням та закріпленням вмінь і навичок, конкурси, практикуми, проблемні завдання), ігрові й діяльнісні (спортивні змагання, свята, допомога людям похилого віку тощо). Необхідність турботи про власне здоров'я повинна увійти в самосвідомість учнів, стати їх внутрішньою потребою.

## Список літератури

1. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. № 8. С. 1 – 6.
2. Здоров'язбережні технології: здоров'язбережна організація навчального процесу. *Завуч*. 2012. Трав. (№ 9). С. 27 – 30.
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер: 1-4 классы. М: ВАКО, 2007. 304 с.
4. Ленартович Н. А. *Здоров'язбережувальні технології в системі роботи класного керівника як один із методів реалізації виховання ціннісного ставлення до себе*. Методичний посібник. Вінниця, 2015. С. 63.
5. Оржеховська В.М. Здоров'язбережувальне навчання і виховання: проблеми, пошуки. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*: Вип. 10, т. 1. Кам'янець-Подільський: Видавець Зволейко Д.Г., 2007. С. 461 – 466.

### **Здоров'язбережувальні навчальні заняття з фізичного виховання в загальноосвітніх закладах**

**Духовний Л.Ф., Гмиря Г.В.**

**Експериментальний навчальний заклад ЗСШ № 201 (Київ)**

У статті відображені необхідність впровадження в навчально-виховний процес культури здоров'я, здорового способу життя в загальноосвітніх навчальних закладах України.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, культура здоров'я, навчально-виховний процес, впровадження, загальноосвітні навчальні заклади.

The article reflects the need to introduce a culture of health and a healthy lifestyle in the educational institutions of Ukraine into the teaching and upbringing process.

**Key words:** strong way of life, employments, tostudy, school.

**Актуальність проблеми.** З перетворенням України на самостійну державу освіта перетворилася на власну справу українського народу. На передньому краю розвитку освіти в нашій країні існує шкільна освіта – основа кузня підготовки учнів до надбання різноманітних позитивних знань, з

наступним обранням шляху до різних професій і спеціальностей, які в майбутньому повинні підняти економіку країни. Освіта – серце і мозок кожного народу. Одна з головних продуктивних сил нашої країни – невід’ємна частина безперервної освіти, її важлива ланка. Вона покликана на рівні збільшених сучасних вимог, вирішувати завдання професійного і громадянського становлення особи, її гармонійного розвитку, всемірного розвитку здібностей дітей, підлітків, молоді, формування майстерності і професійної мобільності. Економічні реформи, які проводяться в нашій країні, глибоко торкнулися актуальної проблеми фізичного виховання учнів [4; 5].

Результати цілого ряду досліджень довели, що рівень фізичного розвитку, фізичній підготовленості і стан здоров'я школярів мають чітку тенденцію постійного погіршення. Нажаль, спостерігається занедбаність моральності, байдужість і недостатність уваги до формування моральних цінностей особи, у тому числі і засобами фізичної культури і спорту. У зв'язку з цим учні повинні оволодівати не тільки загальними знаннями, але і здобувати практичні навички і уміння з розвитку фізичних і морально вольових якостей, потрібних для зміцнення здоров'я, забезпечення культури здоров'я, здорового способу життя, активної суспільної праці на принципах ефективних засобів, методів і форм начально-виховної діяльності [1; 4].

Розглядаючи фізичну й інтелектуальну працю як соціальну категорію, необхідно враховувати і ту обставину, що м'язова трудова діяльність людини зовні завжди виявляється в такому фізіологічному процесі як м'язовий рух. Учені стверджували, що нескінченна різноманітність зовнішніх проявів мозкової діяльності зводиться до одного явища – м'язового руху. Це положення залишається в силі і в даний час. Можна сказати, що при розв'язанні учнем теоретичної, практичної або м'язової виробничої задачі – в різних аспектах виявлятиметься компонент рухової, письмової або мовної м'язової діяльності [2; 4; 5]. На підставі вивчення передового педагогічного досвіду, науково-педагогічних досліджень, підсумків роботи, приступаючи до реалізації нашої експериментальної програми, ми виходили з тої думки, що

впровадження навчально-тренувального процесу на уроках з фізичного виховання при постійному медико-педагогічному контролю за динамікою загальної і спеціальної фізичної підготовленості, дозволить значно підвищити ефективність навчальної роботи з фізичного, трудового, інтелектуального виховання у вирішенні завдань оздоровчої спрямованості учнів загальноосвітніх шкіл та їх підготовки до подальшого життя і праці [1; 3; 5].

**Аналіз останніх досліджень.** Проведені нами дослідження впливу спрямованої здоров'язбережувальної фізичної підготовки у ЗСШ України, орієнтованої на корекцію фізичного розвитку і профілактику багатьох захворювань учнів, навчальну підготовку школярів, показали нервово-емоційну і розумову напруженість навчальної діяльності, неконтрольовані фізичні навантаження на заняттях з фізичної культури, в більшості випадків незадовільний режим і порушення здорового способу життя, недостатність живлення, погіршення екологічного стану, супроводжуються низькою руховою активністю, що негативно відбивається на стані здоров'я [4].

У даний час інтерес учнівської молоді до занять традиційними видами спорту виявляється певним зниженням їх популярності на тлі високої привабливості атлетичної гімнастики, фітнес-аеробіки, пауерліфтингу, ігрових видів спорту. Діти, підлітки, молоді люди вбачають в цих видах ефективні засоби фізичного і духовного розвитку, саморозкриття і самоствердження [5].

У фізичному вихованні учнів склалася проблемна ситуація, яка виражається в суперечності між рівнем здоров'я і соціальних вимог, особистою мотивацією, особливо, до виховання в учнів початкової школи відповідального ставлення до власного здоров'я, формування власної культури здоров'я й ефективністю власне фізичного виховання.

Перспективний шлях вирішення даної проблеми полягає в корекції і частковій зміні існуючої системи фізичного виховання, впровадженні нових освітніх тренувальних технологій, при застосуванні яких необхідно забезпечувати оздоровчу спрямованість, ефективно формувати допрофільну та профільну фізичну підготовку, сприяючи індивідуальній корекції фізичного

розвитку і функціональної підготовленості, розвитку потреб і мотивів до постійних занять фізичними вправами [3; 4; 5].

Проте, проблема ефективності оздоровчої допрофільної та профільної підготовки школярів залишається невирішеною, що обумовлює її високу актуальність, представляє великий практичний інтерес. У дослідженнях та наукових виданнях в останні роки існує висновок, що ефективним засобом в рішенні проблем зміцнення здоров'я людини є атлетична гімнастика, або силове триборство. Ціла низка країн (Болгарія, США, ФРН, Канада, Бразилія та інші країни) включили до навчальної програми такий вид оздоровчої роботи та фізичних навантажень, як атлетичну гімнастику, або силове триборство. З 1995 року до початкових програм ЗОШ м. Києва також було включено силове триборство, як систему навчальних і позаурочних занять. Науково доведено, що, атлетична гімнастика (силове триборство), якою займаються юнаки та дівчата, дозволяє в найкоротші терміни досягнути зміцнення здоров'я, м'язової сили, м'язової маси тіла, які недостатньо розвинуті та потребують в укріпленні і збільшенні об'єму. При цьому, дозовані фізичні навантаження допоможуть оптимізувати масу тіла, зберегти бажані фізичні кондиції [3; 4].

**Викладення основного матеріалу.** Відповідно до наказу Міністерства освіти і науки України від 15.12.2016 р. № 1524 «Про створення експериментального навчального закладу на базі ЗСШ № 201 м. Києва» з метою сприяння формування культури здоров'я, здоровому способу життя, поліпшенню фізкультурно-масової роботи, оздоровчої і спортивної роботи, поліпшення стану здоров'я і фізичного розвитку, допрофільної і профільної спрямованості учнів, виконання Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2011-2020 рр. і відповідно до Положення про порядок здійснення інноваційної освітньої діяльності, на базі ЗСШ № 201 створений експериментальний навчальний заклад за напрямом «Виховання в учнів початкової школи відповідального ставлення до власного здоров'я». Ми обрали роботу з початковою школою, так як це є найбільш відповідальна частина оздоровлення дітей, формування культури здоров'я та фізичного виховання.

*Вимоги до інтелекту.* Нами проводяться спеціалізовані заняття з учнями експериментального закладу згідно методики викладання фізичного виховання та усієї навчально-виховної роботи навчального закладу. При підведенні підсумків занять, які відрізнялися особливістю підготовки учнів з авторської методики, показало якісне підвищення фізичного й інтелектуального розвитку, загальної фізичної підготовленості і функціонального стану учнів на протязі кожного року навчання, а саме:

- зростання показників зорової та рухової пам'яті, відтворення кольорів та їх відтінків, особливостей складних форм і контурів, конфігурацій у малюванні та інших діях;

- розвиток оперативної та короткочасної пам'яті, зосередженості і стійкості уваги;

- підвищення показників практичного мислення щодо прийняття рішення та впровадження його у практичні дії; прояву просторової уяви, невербального інтелекту, кмітливості;

- творча робота вчителів, пошук нових шляхів і рішень, поглиблення знань, виховання ініціативи.

*Вимоги до емоційно-вольової сфери,* це навчання на протязі тижня в напруженні, емоційної стійкості при виконання різних трудових та навчальних дій, розвинутої вольової регуляції, результатом чого є відчуття спокою і впевненості в собі, можливість виконувати навчальне завдання швидко, чітко, з високою якістю.

*Вимоги до морально-ділових якостей,* таких як:

- самостійність, рішучість, акуратність у навчанні та трудовій діяльності, зібраність, наполегливість у подоланні труднощів, відповідальність;

- висока продуктивність у навчанні, рівень знань із навчальних дисциплін (знання з рідної мови, письма, математики, читання, малювання [2; 3; 4].

Уже досить довго ведуться розмови про удосконалення фізичного виховання. Перероблюються навчальні програми, проводяться семінари, конференції, курси по підвищенню кваліфікації вчителів, тренерів-викладачів



тощо. Отже, фахівці знаходяться в пошуку нових й ефективних методик в роботі з дітьми, підлітками та молоддю, хоча більшість із них продовжують працювати практично вхолосту (без урахування особливостей методики дозованих фізичних навантажень на уроках). У зв'язку з цим, ми маємо понад 80 % призовної молоді, яка не взмозі без допомоги спеціальної загальної фізичної підготовленості впоратись з виконанням військових обов'язків. А як же їм працювати на виробництві та в повсякденному житті? Усе починається зі шкільного віку. Адже, маємо статистику, що від 40 до 80 % дітей шкільного віку зі значними відхиленнями у стані здоров'я, а фахівці не зможуть надати «рецепт» щодо недостатньої уваги до уроку фізкультури. Недостатнє фінансування – це вже в минулому, адже дитяча наркоманія, алкоголізм, паління, ВІЛ/СНІД, токсикоманія та інші хвороби швидко зайняли їх місце. По цей час вчені альтернативи так і не знаходять. А між тим, причина дуже проста, необхідно вдосконалювати процес фізичного виховання молоді, враховувати біологічну природу людини, закони фізичного розвитку та історичного розвитку людства. Адже й до теперішніх наукових розробок з біології, фізіології, фізичної культури, люди жили, зміцнювались фізично, вели боротьбу за виживання і дійшли до теперішнього часу ... . Головне полягає в тому, що ми ще недостатньо чітко уявляємо те, що не всяка м'язова діяльність є стимулом до фізичного розвитку. У зв'язку з цим, маємо розуміти, що фізичний розвиток здійснюється надзвичайно ефективно, якщо відбувається під впливом фізичних вправ, які запроваджені на засадах дозованих навантажень з обтяженням, шляхом нарощування скелетних м'язів як основи рухового апарату. Усі інші засоби, як то кроси, біг на довгі дистанції тощо, є надто слабким подразником і не можуть стимулювати зростання силового потенціалу організму. Для підтвердження цього треба поглянути на легкоатлетів, баскетболістів, гандболістів, велосипедистів, хокеїстів, футболістів, плавців та інших спортсменів – це справжні атлети. І не дарма їхні тренери щільну увагу приділяють атлетичній підготовці, тобто заняттям з обтяженнями. Під фізичними (руховими) якостями мають на увазі силу, швидкість, витривалість,

гнучкість та спритність. «Сила», як фізична якість, не дарма йде першою, але подивіться в навчальні програми, робочі плани, конспекти уроків й на самі уроки фізичної культури, де, за рідким виключенням, ви побачите практичне впровадження силових вправ, використання нестандартного гімнастичного та тренажерного обладнання.

Батьки, вчителі фізичного виховання, директори навчальних закладів та лікарі налякані слабкістю дітей та підлітків й несподіваними летальними випадками на уроках фізичної культури. Звісно, що без м'язової сили немає й руху. В процесі життя наші функції, починаючи від прийому їжі, письма, мови й до самих складних виробничих та спортивних дій виконуються силою скелетних м'язів. У природі, від атомів, молекул – до гігантських планет, все рухається за допомогою сили.

Нам вже час зрозуміти, що надзвичайно важливим, особливо для учнів школи, є загальна фізична підготовка, яка визначає якість навчання, дає можливість успішно оволодівати професійною діяльністю, та, значною мірою, визначається рівнем розвитку психофізіологічних функцій учня початкової школи, а відтак, його відповідальним ставленням до власного здоров'я, рівнем формування культури здоров'я, фізичної підготовленості [1; 4]. Нажаль існує думка, що інтелектуальні здібності визначають пріоритет у навчанні, але й фізична природність та фізичні можливості учня є надзвичайно важливими. Показники тестування з медичних параметрів – це орієнтир на середній рівень якості здоров'я, який ми своєчасно корегуємо з використанням оздоровчих методик. За підсумками тестування, ми бачимо, учні що з'явилися на навчання з дитячого садка, ще не хворі, але вже не зовсім здорові. Тому, пріоритетним завданням вважаємо необхідність формувати мотивацію дітей до систематичних занять оздоровчою фізкультурою [3; 5].

У зв'язку з цим, організація навчально-виховного процесу нашого експериментального навчального закладу націлена на особисто орієнтовану освіту, а саме: облік індивідуальних можливостей і потреб кожного учня початкової школи, стан здоров'я, уникнення конфліктів в системі „викладач –

учень”, оптимізація сприйняття, мислення, пам'яті, уявлення, уваги, фізичного і морального здоров'я і, як наслідок, підвищення якості навчання і виховання [3; 4; 5]. Наш навчальний заклад працює по системі „Учень і навчально-виховне середовище навчального закладу здорового способу життя”, критерієм ефективності якої є успішність, здоров'я, життєві перспективи отримання високих досягнень в навчанні.

Робота педагогічного колективу направлена на «розвантаження» учнів без зниження загальноосвітнього рівня і створення умов для підвищення стану фізичного, психічного й духовного здоров'я, підготовку їх до активного навчання та здорового, щасливого і тривалого життя. На базі нашої школи діють різні спортивні секції і гуртки, проводяться оздоровчі заходи щодо профілактики наркоманії, ВІЧ-СНІДу, тютюнопаління, алкоголізму тощо. Моделі нашого навчального закладу «ЗСШ № 201 – Школи сприяння здоров'я» поєднують в навчально-виховному процесі діяльності всіх його учасників, працюють над створенням здоров'язберезувального середовища [5].

Система організації навчально-виховного процесу націлена на орієнтовану освіту з урахуванням індивідуальних можливостей і потреб кожного учня при отриманні професії, а саме: постійного проходження медичного обстеження, фізичного і медичного тестування («Школяр-2», методика Шаповалової В.А.), психологічного, психофізіологічного тестування і корекції фізичної підготовленості, перенесення навичків із спортивних рухів в «робочу» спеціальність, отримання високої кваліфікації тощо [5].

У зв'язку з цим, для виявлення психічних і психофізіологічних якостей учнів нами були проведені дослідження та аналіз з тестів Мюнстерберга на концентрацію уваги, перешкодостійкості і стійкості уваги; за тестами Мандали Юнга («Горизонтальна вісімка») були виявлені основні типи сприйняття і функціональної спеціалізації півкуль головного мозку (гуманітарною або технічною); виявлено, що регулярність окремих компонентів режиму дня учнів, їх обґрунтоване чередування, використання дозованих фізичних вправ і занять

спортом, забезпечує стійкій ритм оздоровчої діяльності організму, зберігає працездатність, попереджує стан втомленості [4].

**Висновки.** Таким чином, впровадження нами методики навчання, яка відповідає особливостям занять з обтяженнями на засадах дозованого фізичного навантаження (пауерліфтинга, атлетичної гімнастики, нестандартного багатокомплектного гімнастичного і тренажерного устаткування, «колове тренування» тощо), із застосуванням оздоровчих програмованих занять, сприяло підвищенню ефективності фізичного виховання кожного учня індивідуально відповідно рівня його фізичного і функціонального стану та зростання загальної фізичної підготовленості.

Інтерактивними засобами навчання є інформаційні картки-завдання, завдяки яким можливе за допомогою заданого алгоритму фізичних вправ і навантажень, програмування уроку фізкультури із застосуванням нових педагогічних технологій (інформаційно-комп'ютерних програм «Школяр-2», методу «колового тренування» тощо).

#### Список літератури

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритмы здоровья / Н.М. Амосов. – М. : АСТ; Донецк : Сталкер, 2002. – 590 с.
2. Астров Г. С. Особливості формування психофізіологічної організації в залежності від спрямованості навчання / Г. С. Астров, В. П. Ляшенко, Т.В. Кофан [та ін.] // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : ХДАДМ (ХХПІ). – Х., 2006. – Вип. 9. – С. 87-92.
3. Беспалко В. П. Слагаемые педагогической технологии / В. П. Беспалко. – М. : Педагогика, 2003. – 192 с.
4. Булич Э. Г. Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в её стимуляции / Э. Г. Булич, И.В. Мурахов. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
5. Духовный Л.Ф. Формирование профессионального мастерства учащихся углубленной психофизиологической профессионально направленной

учебно-тренировочной подготовкой // Теория и практика физического воспитания. – Донецк : ДонНУ, «Алекс», 2007. – № 1-2. – С.151-155.

## **Дослідження сучасних технологій формування «здоров'язбережувального середовища» у закладі освіти**

**Єгорова Л.І.**

**Степанівський заклад загальної середньої освіти І-ІІ ступеня  
(філія Іллінівського опорного закладу загальної середньої освіти з  
поглибленим вивченням іноземних мов Іллінівської сільської ради)**

У статті наведено тлумачення поняття «здоров'язбережувальне середовище» у науковій літературі. Визначено сутність та структуру здоров'язбережувальних освітніх технологій навчальних закладів. Здійснено аналіз класифікацій існуючих здоров'язбережувальних технологій. Наведено особливості формування здоров'язбережувального середовища закладу освіти. Деталізовано зміст навчально-виховної діяльності закладу освіти щодо формування здоров'язбережувального освітнього середовища.

**Ключові слова:** здоров'я, середовище, заклад освіти, технології, виховання, навчання.

The scientific article provides an interpretation of the concept of "health-preserving environment" in scientific literature. The essence and structure of healthcare-saving educational technologies of educational establishments are determined. The analysis of the existing healthcare-saving technologies in the present conditions is carried out. The process of formation of healthcare saving environment of the institution of education is presented. The content of educational and other activities of the educational institution for the formation of the health of a preserving educational environment is detailed.

**Key words:** health, environment, institution of education, technology, education, training.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими практичними завданнями.** Збереження здоров'я дітей різного віку, починаючи від дошкільного закладу та завершуючи вищим навчальним закладом – є одним із пріоритетів розвитку освіти, спорту України. Для забезпечення такого збереження, закладам освіти необхідно сформувати цілісний комплекс заходів та технологій, які поєднуються у єдину систему і дають можливість вихованцям зберігати та покращувати власне здоров'я. З огляду на це, тематика дослідження є дуже актуальною.

**Останні дослідження та публікації, виділення невирішених частин загальної проблеми.** Враховуючи актуальність і проблемність питань здоров'язбереження, ними займалися і вчені-педагоги, а також медики у вітчизняній та зарубіжній науці, серед яких виділяємо праці Т. Бережної, О. Ващенко, Н. Коцур, О. Мороз, Т. Осадченко, С. Свириденко, В. Сластьоніна, Н. Філіпенка та інших. Разом із цим, даними науковцями недостатньо визначені умови та технології здоров'язбережувальної освіти.

**Формулювання цілей статті** – дослідження сучасних технологій та узагальнення особливостей «здоров'язбережувального середовища» у закладі освіти.

**Виклад основного матеріалу.** Діяльність школи і загалом закладів освіти зі збереження і зміцнення здоров'я учнів лише тоді може вважатися повноцінною й ефективною, коли повною мірою, професійно і в єдиній системі реалізуються здоров'язбережувальні і здоров'яформувальні технології. Управління педагогічним процесом з метою поліпшення здоров'я його учасників можливе на двох рівнях: управління діяльністю учнів; управління діяльністю педагога-організатора навчально-виховного процесу [3].

У таблиці 1 наведено тлумачення «здоров'язбережувального середовища» різними авторами.

*Таблиця 1*

**Тлумачення поняття «здоров'язбережувальне середовище» у науковій літературі [5, с. 11-13]**

Науковець	Суть трактування
Н. Міллер	« ... сукупність виховних, навчальних, релаксуючих, соціалізуючих, розвиваючих компонентів, спрямованих на формування життєздатної здорової особистості дитини»
М. Стапанова	« ... не тільки і не стільки оздоровчі медичні заходи, скільки гігієнічно-раціональні, навчальні навантаження, що відповідають віку дітей; заняття в умовах, що відповідають вимогам санітарних правил»
В. Єфімова	« ... оточенням школяра, наявне і віртуальне, де діють взаємопов'язані педагогічні, соціальні, культурні, психологічні, гігієнічні умови, що сприяють фізичному й особистісному розвитку суб'єктів навчання, які відповідають віковим, статевим, психофізіологічним особливостям учнів,

	закономірностям росту і розвитку дитини»
С. Дудко	« ... навчальне середовище, у якому завдяки формуванню цілісності свідомості, життєствердного здоров'язбережувального образу світу учня, його здоров'язбережувальної компетентності, забезпечується формування здорового способу життя дітей, відповідальне ставлення до свого здоров'я і здоров'я оточуючих, до довкілля, контролюються всі складові здоров'я»
Л. Сливка	« ... наявне та віртуальне оточення школяра, в якому створюються педагогічні, соціальні, культурні, гігієнічні, психологічні умови, які відповідають віковим і психофізіологічним особливостям учнів і сприяють його фізичному і особистісному розвитку»

Із наведеного можемо зробити висновок, що «здоров'язбережувальне середовище» – це середовище, що оточує вихованця навчального закладу і сприяє формуванню у нього «здорових навичок» та підтримання його здоров'я. Таке оточення складається із окремих суб'єктів: учнів, викладачів, друзів, батьків, суспільства; матеріально-просторових умов: умов у закладі освіти, територій, санітарно-гігієнічних умов, обладнання тощо; навчально-виховних умов: виховання позитивних звичок, здорового способу життя шляхом, як навчання так і виховного і психологічного впливу (зі сторони педагогів, батьків, друзів, родини, суспільства); пропагування здорових цінностей та навичок, фізичного здоров'я та популярності здорового способу життя.

Науковці вважають, що здоров'язбережувальними освітніми технологіями необхідно вважати всі педагогічні технології, які не шкодять здоров'ю учнів, створюючи безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі, а саме [2, с. 4]:

- сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, відповідна методика навчання та виховання);
- оптимальна організація навчально-виховного процесу (згідно з віковими, статевими показниками);
- індивідуальні особливості та гігієнічні норми;
- повноцінний та раціонально організований руховий режим;
- виховання позитивного ставлення до здорового способу життя.

Здоров'язбережувальні технології дозволяють сформувати соціальну зрілість випускника; забезпечити можливість учням реалізувати свій потенціал; зберегти і підтримати фізіологічне здоров'я учнів.

Формування здоров'язбережувального середовища загальноосвітньої школи, на думку Г. Тушиної, буде результативним, якщо [5, с. 22]:

- здійснюється збереження і розвиток здоров'я учнів з урахуванням впливу на нього соціальних і педагогічних чинників;

- реалізується пролонгована комплексна діагностика здоров'я, корекція виявлених порушень рівня фізичного розвитку і підготовки, психофізіологічної адаптації, показників фізичного, психічного й соціального здоров'я учня;

- здоров'язбережувальне середовище загальноосвітньої установи створює оптимальний режим для реалізації рухової активності школярів, збереження і розвитку їх здоров'я, відносин партнерства учня та вчителя тощо;

- виявлено та експериментально перевірено форми, методи і засоби формування здоров'язбережувального середовища загальноосвітньої школи з метою збереження і розвитку здоров'я школярів;

- реалізуються педагогічні технології збереження і розвитку здоров'я.

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язбережувальних технологій дає можливість виокремити такі види [4, с. 88]:

I. Захисно-профілактичні: спрямовані на захист дітей від несприятливих для здоров'я впливів (санітарно-гігієнічні вимоги, чистота, щеплення).

II. Компенсаторно-нейтралізуючі: використовуються для нейтралізації будь-якого негативного впливу (фізкультхвилинки, вітамінізація харчового раціону).

III. Стимулюючі технології: дозволяють активізувати власні ресурси дитячого організму (загартовування, фізичні навантаження).

IV. Інформаційно-навчальні: покликані забезпечити рівень грамотності в питаннях здоров'я.



Педагогічними здоров'язбережувальними технологіями є [4, с. 90]:

1. Організаційно-педагогічні: визначають структуру навчального процесу, що сприяє запобіганню перевтоми, гіподинамії, інших дезадапційних станів.

2. Психолого-педагогічні технології: пов'язані з роботою вчителя на уроці і впливом на дітей протягом уроку.

3. Навчально-виховні технології: включають програми, спрямовані на навчання грамотної турботі учнів про своє здоров'я, мотивацію їх до здорового способу життя, на попередження шкідливих звичок, освіту батьків тощо [3].

Зміст навчально-виховної та іншої діяльності закладу освіти для формування здоров'язбережувального освітнього середовища включає напрями: навчальний, ціннісний, оцінювальний, фізичний, санітарно-гігієнічний (табл. 2).

Таблиця 2

**Зміст навчально-виховної діяльності закладу освіти для формування здоров'язбережувального освітнього середовища (авторська розробка)**

Напрямок діяльності	Характеристика
Навчальний	Формування базових навиків тренувань та навиків забезпечення здоров'я та БЖД. Вивчення правил здорового способу життя.
Ціннісний	Виховання «здорових» цінностей. Пропагування здорового способу життя: здорового харчування, фізичних навантажень. Попередження виникнення шкідливих звичок.
Оцінювальний	Загальний аналіз стану здоров'я (фізичного та духовного), що здійснюється з певною періодичністю. Забезпечення ефективної психологічної роботи з вихованцями закладів освіти та їх батьками і родиною
Фізичний	Ефективні фізичні навантаження в рамках навчання на курсах фізичної підготовки. Робота додаткових секцій, що спрямовані на покращення стану здоров'я учнів. Впровадження диференціації фізичних навантажень, залежно від стану здоров'я вихованців.
Санітарно-гігієнічний	Дотримання санітарно-гігієнічних норм у закладі освіти: режиму температури повітря, безпеки харчування, чистоти та прибирання приміщень, безпечності інвентаря та обладнання

Практика роботи загальноосвітніх навчальних закладів засвідчує, що здоров'язбережувальні технології реалізуються шляхом таких напрямів навчально-виховної діяльності [1]:

1) створення умов для зміцнення здоров'я молодших підлітків та їхнього гармонійного розвитку;

2) організація навчально-виховного процесу з урахуванням його психологічного та фізіологічного впливу на організм молодших підлітків;

3) розроблення й реалізація програм з формування культури здоров'я і профілактики шкідливих звичок;

4) медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного і психічного розвитку молодших підлітків;

5) функціонування служби психологічної допомоги вчителям і молодшим підліткам щодо подолання стресів, тривожності, формування доброзичливих і справедливих відносин у колективі;

6) контроль за дотриманням санітарно-гігієнічних норм організації навчально-виховного процесу; нормування навчального навантаження і профілактики стомлюваності молодших підлітків;

7) організація збалансованого харчування молодших підлітків у навчальному закладі.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Отже, враховуючи результати аналізу, вважаємо, що здоров'язбережувальне середовище формується не лише у закладі освіти, а й в родині, суспільстві загалом. Здоров'язбережувальне середовище закладу освіти включає на нашу думку кілька компонентів: навчальний (фізичні навантаження передбачені навчальним процесом); ціннісний (виховання та пропагування здорового способу життя, формування здорових цінностей); оцінювальний (постійний моніторинг стану здоров'я виконавців, попередження виникнення важких хворіб); фізичний (фізичні навантаження уподовж навчання та факультативно); санітарно-гігієнічний (дотримання усіх санітарних і гігієнічних умов закладу освіти). Перспективними з точки зору подальшого аналізу можуть бути дослідження

умов виховання та виховного впливу на учнів закладів освіти з метою збереження їх здоров'я.

### Список літератури

1. Бережна Т.І. Здоров'язбережувальні педагогічні технології – важлива складова здоров'язбережувального середовища загальноосвітнього навчального закладу / Т.І. Бережна // Наукові записки Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя. Психолого-педагогічні науки. – 2014. – № 2. – С. 35-39.
2. Ващенко О. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи / О. Ващенко, С. Свириденко // Початкова освіта. – 2005. – № 46 (334). – С. 2-4.
3. Коцур Н. Формування здоров'язбережувального простору в загальноосвітніх навчальних закладах / Н. Коцур // Рідна школа. – 2012. – № 11. – С. 60-65.
4. Мороз О.Г., Сластюнін В.О., Філіпенко Н.І. Підготовка майбутнього вчителя: зміст та організація: навч. посібник. – К., 1997. – 168 с.
5. Осадченко Т. Створення здоров'язбережувального середовища початкової школи : практичний poradnik / Тетяна Осадченко. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. – 234с.

### Створення здоров'язбережувального освітнього середовища в сучасному навчальному закладі

**Кірпикіна Н.М.**

#### Родинська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 8 Покровської міської ради Донецької області

Для забезпечення високих показників здоров'я у школярів доцільно формувати культуру здоров'я як головну умову культурного і духовного становлення особистості, а це можливо лише за умови раціональної організації освітнього процесу. Діяльність педагога щодо збереження й зміцнення здоров'я учнів лише тоді може вважатися повноцінною та ефективною, якщо повною мірою професійно й творчо в єдиній системі реалізуються здоров'язберігаючі технології.

**Ключові слова:** здоров'я дітей – children's health, позитивні емоції –positive emotions, культура здоров'я – health culture, методи здоров'язберігаючого впливу –

health methods of preserving influence, здоров'язберігаючі освітні технології – health-saving educational technologies.

«Турбота про здоров'я – це найважливіша праця вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили»

*В. О. Сухомлинський*

**Вступ.** У зв'язку з погіршенням здоров'я населення країни, зниженням показників фізичного розвитку й здоров'я учнів слід вважати за необхідне реалізацію програм створення здоров'язберігаючих технологій освітнього простору.

Нажаль, за даними наукових досліджень, реальна ситуація демонструє низький рівень застосування здоров'язберігаючого потенціалу освітніх установ. В результаті нерациональної організації навчального процесу, невідповідності методів і засобів навчання потребам культури професійного здоров'я майбутніх фахівців, низької ефективності фізкультурно-оздоровчої діяльності, високих академічних навантажень, шкідливих звичок викликається неефективне використання здоров'язберігаючого потенціалу навчальних закладів.

У цілому здоров'язберігаючі аспекти освітнього простору взаємопов'язані з істотними його особливостями, розкриваються в розмаїтті гуманістичного підходу. Тому пріоритет суб'єктності у відносинах: «учитель-учень» сприяє формуванню здоров'язберігаючих технологій освітнього простору, і це не викликає сумніву.

Однак, здоров'язберігаюча цілісність освітнього простору, як об'єктивна життєва необхідність існування людини, пов'язана з певними умовами, що забезпечують життєдіяльність індивіда на віх рівнях. Серед суттєвих чинників здоров'язберігаючого впливу освітнього простору на учнівство необхідно виділити особистісну значущість, завдяки якій стає можливим формування культури і ціннісного ставлення до здоров'я. Освітнє середовище сучасного навчального закладу розуміється як гуманітарно особистісно розвинений

простір, в якому виховання здійснюється реальними відносинами, до яких залучається суб'єкт. Тому цілеспрямоване управління розвитком особистості в зазначеному середовищі є природовідповідне, здійснюється в різних формах психолого-педагогічної допомоги і стимулювання саморозвитку.

Важливим аспектом здоров'язберігаючих технологій освітнього простору є естетична складова. Отже, формування культури здоров'я школярів стає можливим завдяки становленню естетичних цінностей в учнівській молоді, оформлення образу духовності і тілесності як складових власного «Я-образу», передумовою чого є реалізація здорового способу життя, повага до власного здоров'я.

**Мета дослідження.** Таким чином, метою нашої статті є визначення умов створення здоров'язберігаючих технологій освітнього простору як істотного чинника формування культури здоров'я учнів.

**Результати дослідження.** Так вагомим фактором створення здоров'язберігаючих технологій освітнього простору є характер змісту навчання і укладу життя навчального закладу.

Втім, серед несприятливих чинників, що впливають на здоров'я учнів, необхідно виділити гіподинамію, невиконання гігієнічних вимог, неможливість витримувати навантаження, нераціональне харчування, порушення режиму сну й відпочинку, відсутність елементарних знань про здоров'я, здоровий спосіб і стиль життя.

Отже, зазначені фактори супроводжують повсякденне життя дітей і сприймаються як звичайні і повсякденні. Таким чином, утворюється нездоровий спосіб життя, що стає нормою. Крім цього, за зауваженням медиків, викладачів, спостерігається катастрофічне погіршення фізичного, психічного і морального здоров'я молоді. Тобто традиційний педагогічний процес, що не сприяє збереженню здоров'я учнів.

Серед факторів ризику, пов'язаних з освітнім процесом, можна виділити:

- стресову педагогічну тактику (страх не написати контрольну, бути заднім в навчанні);

- інтенсифікацію навчального навантаження;
- невідповідність методик і технологій навчання віковим і функціональним можливостям учнів;
- нераціональна організація навчальної діяльності;
- відсутність системи формування здорового способу життя, зміцнення і збереження здоров'я.

Вагомим фактором зниження показників здоров'я є небажання дітей турбуватися про свій стан, нехтування здоровим способом життя. Ні сім'я, ні навчальні заклади, на жаль, не вчать особистість, як необхідно піклуватися про власне здоров'я, не формують культуру здоров'я, в рамках якої оформлюється ціннісне ставлення до життя, власного здоров'я і оточуючих. Отже, не створюються умови для формування почуття відповідальності за власну поведінку і її наслідки і не реалізується установка на здоровий спосіб життя. Саме тому вчені наполягають на необхідності розробки та втілення здоров'язберігаючих технологій відповідно до закономірностей становлення і розвитку організму, а також принципу природо доцільності.

Якщо звернутися до суті здоров'язберігаючих технологій, то М. Смирнов вважає, що істотними їх аспектами є:

- індивідуалізація педагогічних впливів;
- творчий характер освітнього процесу;
- наявність психологічних і психотерапевтичних складових у діяльності педагога.

Одним із важливих завдань сучасної школи є формування ціннісного ставлення до здорового способу життя в учнів.

Для реалізації цього завдання, на думку Е. Чепурних, ефективні такі заходи:

- формування соціальних норм здорового способу життя;
- виявлення причин, що протидіють здоровому способу життя, а також «чинників ризику» втрати здоров'я;
- формування здоров'язберігаючих технологій освітнього середовища.

У зв'язку зі сказаним слід зауважити, що професійне здоров'я, як освітня цінність, не може бути не пов'язане з важливими її компонентами, а саме змісту освіти і процесу навчання (організація, методи, прийоми).

Професійне здоров'я – інтегральна характеристика функціонального стану організму з фізичними та психічними показниками для оцінки його здатності до певної професійної діяльності із заданою ефективністю і тривалістю протягом певного періоду життя, а також стійкість до несприятливих факторів, які супроводжують таку діяльність. Показниками професійного здоров'я є працездатність, що відображає зазначені здібності людини. Втім слід розрізняти поняття працездатності і здатність до трудової діяльності, останнє залежить від стану здоров'я, а також дієздатність як юридично поняття.

Однак працездатність правильно було б розглядати як максимум роботи, що може виконати людина (Г. Леман). Таке визначення допомагає розкрити поняття професійної працездатності – максимально можливої ефективності діяльності фахівця (або максимально можлива продуктивність), зумовлена функціональним станом його організму з урахуванням її фізіологічної вартості (В. Шостак).

Утім, фізіологічна вартість праці – це кількість задіяних фізичних і психічних резервів організму в процесі діяльності. Тобто поняття «професійна працездатність» пов'язує в єдиний комплекс функціональний стан організму, його зміни в тому чи іншому виді діяльності і тому психічне, фізичне і соціальне благополуччя.

Сучасні навчальні заклади – це соціокультурний світ, який забезпечує можливість реалізації індивідуальності, з високими показниками адаптації, працездатності і спрямованості до саморозвитку. Це питання є ключовим для практики навчання і виховання нового покоління, здатного до активної участі в розвитку суспільства.

Варто відзначити, що управління педагогічним процесом з метою поліпшення здоров'я стає можливим на двох рівнях: 1) управління діяльністю

учнів; 2) управління діяльністю педагога-організатора навчально-виховного процесу.

На першому рівні головними виступають педагогічні засоби (заходи щодо поліпшення здоров'я). У практиці сучасної школи – це зміст, принципи, методи навчання і виховання, форми організації, засоби і стилі навчання.

Реалізація здоров'язберігаючих технологій у сучасній школі вимагає вдосконалення форм управління педагогічною діяльністю. Отже, необхідно створити умови для виконання завдань оздоровлення учнів, планування і застосування педагогічних засобів, які необхідні у формуванні потреби в здоровому способі життя дітей. Все це викликає необхідність вносити корективи в педагогічний процес для отримання оздоровчого результату.

Відомо, що ефективним засобом оздоровлення є фізичне виховання. Тому ми вважаємо, що відповідно до потреб здоров'язберігаючих технологій освітнього середовища необхідність переорієнтації діяльності учителів фізичного виховання. Власне вчителі фізичного виховання перш за все повинні формувати здоровий спосіб і стиль життя учнів. Саме тут реалізується конструкт естетичного сприйняття власної тілесності, необхідності фізичного вдосконалення, зміцнення і збереження здоров'я, в тому числі і професійного. Тобто, учителі фізичного виховання насамперед повинні створювати культурний центр вищої школи, де є можливість отримати консультацію щодо самостійних занять з фізичної культури, раціонального харчування і загартовування, психотренування і сімейного фізичного виховання, оволодіння певною оздоровчою методикою, навчитися підтримувати, зберігати і зміцнювати здоров'я можливими засобами і методами.

Таким чином, фізичне виховання і фізична культура розкриває безмежні можливості для гармонійного розвитку людини, відповідального і ціннісного ставлення до себе, свого здоров'я і життя та оточуючих. В рамках фізичної культури діти повинні набувати знань і умінь щодо власних рухових здібностей, мобілізації психічних і фізичних резервів.



Так, заняття спортом, фізична активність сприяють активізації та вдосконаленню обміну речовин, покращують діяльність центральної нервової системи, забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної та інших систем в умовах м'язової діяльності, прискорюють процес включення в діяльність і функціонування систем кровообігу і дихання. Оздоровчий і лікувальний вплив фізичних вправ на організм стає більш ефективним, якщо вони поєднуються із засобами загартовування у вигляді водних процедур, сонячних і повітряних ванн, масажу. Отже, регулярне застосування фізичних вправ і загартовування підвищує життєвий тонус організму учнів, їх імунітет, поліпшує функції вегетативної системи, працездатність і попереджує передчасне старіння.

Безперечно, фізична культура сприяє поліпшенню показників фізичного розвитку, функціонального стану і психофізіологічних можливостей організму. У процесі занять з фізичного виховання формуються особистісні властивості і психофізична готовність до подальшої діяльності. Тому актуальними є психологічні аспекти, які сприяють зміні системи поглядів індивідів на співвідношення процесів фізичної активності (фізична культура, спорт, фізична праця), духовно-моральних та нормативних переконань (шанобливе ставлення до загальнолюдських цінностей – любові, краси, здоров'я, добра), використовуючи комплексну оцінку їх впливу на особистість: біологічного (здоров'я), морального (ціннісні орієнтації, ставлення до норм), психолого-педагогічного (визначення пріоритетів, перебудова програм виховання і освіти).

Варто зазначити, що стратегія лікування хвороб, яка зараз домінує, повинна поступитися стратегії збереження і розвитку здоров'я, здоров'язберігаючих технологій освітнього середовища, де важлива роль належить власне фізичній культурі як складовій культури загальної та професійної.

За справедливим висловом К. Бальсевич і Л. Лубишевої, фізична культура ґрунтується на діяльності, спрямованій на соціальне перетворення тіла людини, його фізичного стану. Отже, фізична культура привертає сформовані кошти,

механізми і результати діяльності. А також пов'язані з нею норми, правила поведінки, емоційні реакції, знання, інтереси, потреби, ціннісні орієнтації. Саме тому фахівці з фізичної культури наполягають на необхідності формування культури здорового способу життя вучнівсучасної школи, розробці авторських програм з фізичної культури, фізичного виховання, створення здоров'язберігаючих технологій освітнього середовища.

На думку І. Сулейманова, В. Михалева важливо ввести загальну фізкультурну освіту. У той же час, В. Бальсевич, В. Запорожанов відстоюють необхідність фізкультурної освіти, а Л. Лубишева – застосовувати фізичне виховання на методологічних принципах зв'язку духовного, морального і фізичного розвитку людини. Ми вважаємо, що ідеї, які розвиває Л. Лубишева у наукових статтях, є прийнятними. Саме комплексний підхід до формування здорового способу життя в поєднанні складових здоров'я – духовного, душевного і психічного є оптимальним і задовольняє різноманітності потреб студентської молоді.

Але слід зауважити, що в основному в навчальних закладах превалює установка на фізичне виховання як підготовку до спорту вищих досягнень. Тому і успіхом фізичного виховання і досі вважається спортивний результат. За вказаним показником оцінюється діяльність і результативність тренерів і викладачів. Внаслідок цього фізичне виховання постає у вигляді збірок нормативів. А знань по зміцненню здоров'я учень не отримує. Сформованість потреби в здоровому способі життя не залучається до оцінки успішності фізичного виховання.

Варто зауважити, що реалізація здорового способу життя є основою гуманітарної культури учнів. Крім цього, слід зазначити, що інтеграція навчання і виховання сприятиме оформленню мотивації щодо професійного здоров'я, сформованості практичних навичок здорового способу життя. А також нормативної поведінки відповідального ставлення до стосунків з тими, хто оточує, як застави оптимального репродуктивного здоров'я і щасливого подружнього життя.

На думку В. Щербини, коли людина починає реалізовувати здоровий спосіб життя, то відбуваються такі трансформації:

- зміни у світогляді, тобто істотними і пріоритетними стають духовні цінності, зникає екзистенціальний вакуум і оформляється сенс життя;

- зникає фізіологічна і психічна залежність від алкоголю, тютюну і наркотиків;

- переважання гарного настрою, що пов'язано з творенням ендорфінів в організмі людини;

- збільшується життєвий об'єм легенів, серце починає працювати більш економно, що призводить до збільшення його довголіття;

- статева зрілість у підлітків відбувається пізніше, що сприяє зближенню в часі статевої і соціальної дорослості.

Варто зауважити, що вагомим внеском у вирішення завдання створення здоров'язберігаючих технологій освітнього середовища є організація для учителів фізичного виховання спеціальних курсів. А також розкриття засад самоорганізації здорового способу життя із залученням для його створення фізіологів, психологів, соціологів, філософів і представників гуманітарних дисциплін, фахівців, які можуть надати учням глибокі знання про функціонування людського організму, а також технологій зміцнення і збереження здоров'я, вдосконалення власного тілесного образу, екології, гігієни інтелектуальної і фізичної праці, сімейного життя та інших сфер життєдіяльності людини.

Крім цього, учителі фізичного виховання повинні підвищити психолого-педагогічний зміст фізичної культури як академічної дисципліни, реалізовувати здоров'язберігаючі освітні технології, акцентуючи увагу саме на формуванні у дітей свідомого ставлення до здорового способу життя, як важливої передумови зміцнення і збереження здоров'я.

У процесі аналізу результатів тестування випробовуваних за методикою Д.А. Леонтьєва «Тест смисложиттєвих орієнтувань» виявлено: домінуючим показником є переважання локус контролю-Я (Я – хазяїн життя). Тобто, в

досліджуваних переважає уявлення про себе як про сильну особистість, що володіє свободою вибору для розвитку власного життя відповідно до обраних цілями і смислами. Одночасно спостерігається середній рівень показника «цілі в житті», що означає раціональність і виваженість життєвих цілей, тобто характерна усвідомлена спрямованість до реалізації життєвих цілей і обліку життєвих обставин. Середній рівень за показником «процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя», інтерпретується як сприйняття власного життя досліджуваними в середньому як досить цікавого і наповненого змістом. А також спрямованість у майбутнє і раціональність. Отже, досліджувані досить задоволені своїм життям, планують майбутнє і не є гедоністами, що живуть тільки одним моментом.

Середній рівень за показником «результативність життя і задоволеність самореалізацією» дозволяє стверджувати, що досліджувані знаходяться в процесі самореалізації, їм ще важко оцінювати результати власного життя. Тому що все ще попереду, але середні бали є показником нейтрального ставлення до результативності і продуктивності власного життя; за показником «локус контролю-життя або здатність керувати життям» дозволяє зробити висновок про наявність відчуття здатності керувати власним життям, враховувати обставини, реалії життя, власні сили і можливості; за показником «загальний показник життєвих орієнтувань» дозволяє помітити, що в цілому є досить цілеспрямованими, зацікавленими життям, здатні управляти собою і відчувають свою відповідальність за прийняті рішення. У той же час, раціональність, практичність, спрямованість до успіху є запорукою самореалізації, досягнення життєвого успіху, а отже і відчуття щастя і задоволеності життям в майбутньому.

Таким чином, на підставі отриманих даних за методикою Д. Леонтьєва «Тест смисложиттєвих орієнтувань», можна стверджувати, що досліджувані досить задоволені своїм життям, спрямовані на самореалізацію і досягнення життєвого успіху. Відчуття себе суб'єктом власного життя є важливим фактором у реалізації життєвих цілей і смислів, що опосередковують життєві

плани і проекти. Крім цього, за результатами визначення показників фізичного розвитку і здоров'я виявлено, що учні, які займалися фізичною культурою за спеціалізованою програмою, демонструють кращі показники, ніж їх однолітки.

Отже, облік індивідуальних морфофункціональних характеристик, стимулювання зацікавленості на заняттях руховою активністю сприяє формуванню мотивації до занять фізичною культурою і покращує стан здоров'я в цілому і репродуктивного зокрема. Крім цього, у дітей оформляються смисложиттєві орієнтації, активна життєва позиція, відповідальне ставлення до себе і свого місця в соціумі.

**Висновки.** Таким чином, освітній простір здоров'язберігаючих технологій розвивається на основі поєднання принципів диференційованої, аксіологічного, натхнення, послідовності. При цьому пріоритетним принципом є превалювання творчості як основи взаємовідносин в системі «учитель-учень». Втім поняття «здоровий спосіб життя» слід розглядати як інтегрований показник взаємозв'язку способу життя і здоров'я індивіда. Здоровий спосіб життя об'єднує найважливіші аспекти професійної, громадської та побутової діяльності людини. Які є оптимальними для здоров'я і розвитку. Він визначає певну орієнтованість діяльності особистості в напрямку зміцнення та збереження здоров'я. Тому здоровий спосіб життя пов'язаний зі специфікою рівня, якості і стилю життя індивіда.

Важливим фактором реалізації здорового способу життя у сучасному навчальному закладі є формування фізичної культури учнів – інтегративної особистісної властивості, що формується в процесі систематичного, цілеспрямованого виховання і навчання на основі емоційно-ціннісного ставлення до власного здоров'я, до організації здорового способу життя, накопичення досвіду застосування знань, умінь, навичок в практиці організації здорового способу життя.

Комплексний підхід у формуванні фізичної культури учнів сучасної школи уможлиблює втілення здорового способу життя в практику

життєтворчості майбутньої успішної людини. А також зміцнення та збереження здоров'я в цілому і репродуктивному в тому числі.

### Список літератури

1. <https://atletikaclub.ru/studenty/sozдание-zdorovesberegayushhey-sredyi/>
2. <https://psycabi.net/testy/256-test-smyslozhiznennye-orientatsii-metodika-szho-d-a-leontev>
3. <http://budulatiil.klasna.com/uk/site/zdorovyazberigaiuchi-tekh.html>
4. <https://vseosvita.ua/library/vprovadzenna-zdorovazberigaiuchih-tehnologij-u-navcalno-vihovnij-proces-5442.html>

### Обґрунтування впливу занять волейболом на різні аспекти здоров'я студентів

**Некрасов Г.Г.**

**Бердянський державний педагогічний університет (Бердянськ)**

У статті обґрунтовано вплив занять волейболом на різні аспекти здоров'я студентів вищого педагогічного навчального закладу. Мотивація до фізичної активності – стан особистості, що спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовки та працездатності.

**Ключові слова:** мотивація, студенти, тренування, волейбол.

The article substantiates the influence of volleyball lessons on various aspects of the health of students of higher pedagogical educational institutions. Motivation to physical activity – a person's state, aimed at achieving the optimal level of physical training and ability to work.

**Key words:** motivation, students, training, volleyball.

**Актуальність.** Формування, збереження і зміцнення здоров'я громадян України є однією з важливих проблем нашого суспільства. Поліпшення та удосконалення здоров'я, показників здорового способу життя, можливостей його реалізації та засобів впливу на його формування – це актуальні питання сьогодення. Глобальна вагомість проблеми викликала необхідність ґрунтовних досліджень феномена здоров'я людини і його складників, теоретико-методологічний пошук обґрунтування та уваги до власного здоров'я, шляхів його зміцнення, а звідси – залучення освіти до створення наукових, теоретичних, методичних напрямів вирішення цієї проблеми. Отже, мета

сучасної освіти – не тільки навчання і виховання, але й зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Досягти цієї мети може тільки здоровий вчитель, який спроможний зберігати своє здоров'я та здоров'я вихованців. Тому зміст професійної підготовки майбутніх вчителів необхідно орієнтувати на озброєння студентів знаннями, вміннями й навичками щодо методів зміцнення здоров'я. Слід підкреслити, що ритм життя студентів педагогічного університету характеризується зниженою фізичною активністю, тому формування мотивації до занять фізкультурою і спортом є важливим аспектом. Головний напрямок фізичного виховання у ЗВО – вирішення найважливіших завдань всебічного розвитку особистості молодого фахівця та ефективного оздоровлення. З багатьох видів спорту, найбільш доступним, цікавим, популярним серед молоді є волейбол.

Багато вчених минулого та сучасності займались проблемою впливу спорту, в тому числі спортивних ігор, на здоров'я підростаючого покоління. У дослідженнях С. Єрмакова та І. Зборовца визначено історичні аспекти розвитку та становлення волейболу, роль та значення цього виду спорту у житті мільйонів людей, в оздоровленні суспільства, підвищенні його культурного рівня, масове захоплення волейболом як народної гри. Виділено високий авторитет волейболу та його значення у фізичному розвитку підростаючого покоління. Перспективні напрямки наукових досліджень у волейболі висвітлено у праці Б. Станкевича; особливості використання та ефективність занять волейболом у режимі вільного часу з метою збереження здоров'я студентів вивчали такі вчені як А. Галіздра, О. Бойко, В. Маслов, Л. Гришко; місце волейболу у фізичному вихованні студентів та розвитку фізичних якостей визначили С. Абрамов, М. Кузьміна; формування здорового способу життя на заняттях волейболом надано у працях М. Ашибокова та О. Рюхіна; Н. Захарова та М. Степанова констатували підвищення мотивації до фізичної культури та спорту за допомогою волейболу; аналіз групового об'єднання надали у своїх дослідженнях О.С. Іноземцева та Т.С. Матросова; волейбол як засіб реабілітації розглядали Н.В. Луткова та К.М. Комісарчик та багато інших.

Але більш детальний аналіз впливу занять волейболом на різні аспекти здоров'я студентів – майбутніх вчителів – в сучасній науковій літературі викладено недостатньо. Тому актуальність нашого дослідження полягає у необхідності підвищення стану здоров'я студентів, що формується через заняття волейболом.

**Мета дослідження** – обґрунтувати вплив занять волейболом на різні аспекти здоров'я студентів вищого педагогічного навчального закладу. Мотивація до фізичної активності – стан особистості, що спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовки та працездатності.

**Методи та організація дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури; анкетування; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для визначення мотивації до фізичної активності виділяють основні групи мотивів до занять фізичною культурою: оздоровчі, рухові, змагально-конкурентні, естетичні, комунікативні, пізнавально-розвивальні, творчі, психолого значущі, виховальні, статусні, культурологічні тощо. У дослідженні приймали участь 96 студентів різних факультетів педагогічного університету, що займаються в секції волейболу три рази на тиждень по 1,5 години кожне тренування. На початковому етапі було проведено опитування з метою визначення мотивації до занять волейболом. На питання «З якою метою Ви займаєтесь цим видом спорту?» всі студенти відповіли «Заради зміцнення здоров'я!». «Заради підтримання розумової працездатності» стверджувально відповіли 28 студентів. «Заради самоствердження та самореалізації» займаються волейболом 37 з опитуваних. «Для спілкування» вибрали цю гру 39 студентів.

Тож, найбільш значущою мотивацією молоді до занять волейболом є необхідність та можливість зміцнення свого здоров'я. Взагалі світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує його сфери або складові – фізичну, психічну, інтелектуальну, емоційну, соціальну, духовну. У нашому дослідженні розглянемо фізичне, емоційне, інтелектуальне, соціальне



здоров'я та вплив волейболом на ці складові. Фізичне здоров'я студентів – це такий стан організму, коли показники основних фізіологічних систем перебувають у межах норми та адекватно змінюються в процесі взаємодії з довкіллям, гармонійно взаємодіють усі органи та системи, перебувають у динамічній урівноваженості з середовищем.

Практичний досвід науковців та особистий досвід свідчать про те, що волейбол характеризується різнобічним впливом на організм тих, хто займається, включає різноманітні форми рухової діяльності, розвиває точність рухів, м'язову силу, сприяє розвитку серцево-судинної, нервової, дихальної систем, покращенню обміну речовин, зміцненню опорно-рухового апарату. Підтвердженням цього є аналіз результатів досліджень під час щорічних медичних оглядів (протягом навчання упродовж чотирьох років) студентів-волейболістів. У якості методів дослідження використовувалась експрес-оцінка рівню фізичного здоров'я за Г. Апанасенком. Тож, констатуємо тенденцію до зростання рівня фізичного здоров'я студентів, в руховий режим яких було включено заняття волейболом на протязі чотирьох років. В процесі подальшого наукового пошуку виокремлюємо інтелектуальний аспект здоров'я студентів і розглядаємо його як сукупність компонентів здоров'я, культурний рівень, що визначає сформовані ціннісні орієнтири, ступінь академічної успішності, рівень фізичного й соціального розвитку, фізичної підготовленості на основі накопичених знань про здоров'я, вироблення здорової поведінки (дотримання правил здорового способу життя) та висока розумова працездатність.

Під час тренування волейболістам доводиться опановувати великим арсеналом технічних прийомів: передача, подача, удар, блок. Складність ігрових дій полягає в тому, що весь цей арсенал застосовуватиметься в різних комбінаціях і умовах, які вимагають від гравця виняткової точності та диференціації руху, швидкого перемикавання з одних форм руху на зовсім інші за ритмом, швидкістю й характером, а також вміння передбачити можливі ігрові моменти, що пов'язане з необхідністю прогнозування ситуацій. Таким чином, дослідження показників розумової працездатності до та після тренувань (за

коректурними таблицями модифікації В. Анфімова) свідчать про те, що в результаті включення в розпорядок дня занять волейболом покращувались всі показники розумової працездатності студентів, що, безперечно, позитивно впливає на успіх у навчанні. Зокрема, коефіцієнт продуктивності уваги вже після року занять змінився на 48 %. Це підтверджують аналогічні дослідження й інших науковців. Крім того, процес навчання волейболу включає теоретичний і практичний матеріал. На теоретичних заняттях особлива увага приділяється питанням лікарського контролю, самоконтролю та методики фізичного виховання з урахуванням фізичного стану здоров'я студентів. Вивчення теоретичної бази щодо особливостей гри у волейбол, формування культури гри у команді, прагнення відповідати індивідуальним нормам здоров'я та ведення здорового способу життя мають величезний вплив на інтелектуальне здоров'я молоді.

Наступний важливий компонент здоров'я – емоційний. Він містить сутність емоційного, душевного комфорту і ладу, що сприяє розвитку повноцінної особистості, збереженню її здоров'я; дає змогу сформуванню цілісного гармонійного ставлення до себе і світу, перетворювати негативні та породжувати позитивно забарвлені почуття. Емоційні здатності недооцінені відносно тієї ролі, що вони відіграють у допомозі збереження й розвитку здорового та успішного життя. Емоційне здоров'я студентів включає можливість справлятися з надмірним навантаженням, депресією та занепокоєнням, що пов'язані із навчанням, а також виражати й управляти своїми емоціями і почуттями. Волейбол – дієвий чинник боротьби зі втомою, відновлення функціональних можливостей організму і задоволення емоційних запитів. Діапазон емоцій надзвичайно широкий. У грі сплеск почуттів викликають кожний втрачений або виграний м'ячі, вдалі дії та помилки партнерів. Так що кожна гра супроводжується тренуванням емоційно-психічної сфери людини. У процесі наукового пошуку щодо впливу занять волейболом на емоційний стан студентів педагогічного університету було опитано 96 студентів, що займаються у волейбольній секції педагогічного університету рік та більше. За

результатами анкетних даних, 76,8 % опитуваних вважають, що для них волейбол є найкращим засобом подолання втоми, 72 % студентів почувають задоволення більшої емоційних запитів саме під час гри у волейбол, 86,4 % вказують на яскравий сплеск почуттів, відчуття взаємодопомоги під час гри, 24 % студентів зустріли найкращих друзів серед гравців секції, 89,3 % студентів стверджують, що майстерність, почуття гумору, енергійність, особистий приклад та підтримка викладача під час тренувань здатні впливати на емоційний стан як команди взагалі, так і кожного студента окремо.

**Висновок.** Проведення навчально-тренувальних занять з фізичного виховання, що організовуються за принципом залучення студентської молоді до занять волейболом, здатні сприяти покращенню фізичної підготовленості студентів, впливають на загальний функціональний стан організму, підвищують рівень збудливості центральної нервової системи (присутність нервово-емоційної складової), позитивно впливають на фізичну й розумову працездатність, збільшують зосередженість і стійкість уваги, уміння працювати в колективі, товаришувати, долати емоційну напругу, почуття втоми. Результати дослідження підтвердили позитивний, зміцнювальний вплив занять волейболом на фізичний, інтелектуальний та емоційний аспекти здоров'я майбутніх педагогів.

### Список літератури

1. Абрамов С.А. Волейбол у фізичному вихованні студентів / С. Абрамов, М. Кузьміна // Вісник Чернігівського держ. педагогічного ун-ту. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2011. – Т. I. – № 91. – С. 12-14.
2. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко – К.: Здоровья, 2000. – 245 с.
3. Ашибоков М.Д. Формирование здорового образа жизни на занятиях волейболом / М. Ашибоков, О. Рюхина // Вестник Адыгейского гос. ун-та. – 2007. – № 3. – С. 55-59.
4. Беляев А.В. Волейбол: учебник для ВУЗов / А.В. Беляев – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 368 с.

5. Бойко О.О. Особливості використання спортивних ігор як засобів збереження здоров'я людини / О.О. Бойко, В.М. Маслов, Л.Г. Гришко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2011. – Т. 1. – № 92. – С. 121-123.

**Організаційно-педагогічні умови та чинники,  
які забезпечують формування здоров'язбережувального  
освітнього середовища навчального закладу**

**Філатова Г.С.**

**Заклад загальної середньої освіти № 9 (Торецьк Донецької обл.)**

Стаття присвячена аналізу здоров'язбережувального освітнього середовища для дітей та молоді у загальноосвітніх школах. Велика увага приділяється відповідним поєднанням можливостей розвитку, які повинні забезпечити якісне освітнє середовище для всіх суб'єктів навчального процесу.

**Ключові слова:** збереження охорони здоров'я, збереження здоров'я, пропаганда здоров'я, особистість.

Для України головною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, є збереження і зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді. У статті 5 Закону України «Про загальну середню освіту» поставлено завдання – виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного, психічного здоров'я учнів. Крім того, у статті 22 «Охорона та зміцнення здоров'я учнів (вихованців)» зазначено, що загальноосвітній навчальний заклад забезпечує безпечні та нешкідливі умови навчання, режим роботи, умови для фізичного розвитку та зміцнення здоров'я, формує гігієнічні навички та засади здорового способу життя. Разом із тим Національною стратегією розвитку освіти в Україні на період до 2021 року, затвердженою Указом Президента України від 25 червня 2013 р. № 344, одним із пріоритетів розвитку освіти визначено формування здоров'язбережувального середовища для розвитку здорової дитини.

Результати різноманітних досліджень дають змогу стверджувати, що традиційна система освіти більшою мірою орієнтована на здобуття знань та

інформації, але недостатньою мірою – на формування здоров'язбережувального середовища, практичне засвоєння правил позитивних відносин у дитячому колективі, осмислення вибору власної здоров'язбережувальної поведінки. В умовах реформаційних змін в сучасній Україні здоров'я її громадян є одним із пріоритетів національного розвитку. У зв'язку з цим, головна проблема країни стосується майбутнього нашої держави й полягає у збереженні й зміцненні здоров'я дітей та шкільної молоді. Ефективність роботи навчально-виховного закладу повинна вимірюватися не тільки якістю освіти, а й безпекою та захищеністю школярів, піклуванням про їх стан здоров'я.

Завдання загальноосвітнього закладу, що реалізує важливу ідею здоров'язбережувальної освіти, складається із створення надзвичайного освітнього середовища, метою якого було б формування й розвиток у дітей культури здоров'я, а також важливої компетентності здоров'язбереження.

Аналіз різних підходів та літературних джерел, пов'язаних із розумінням сутності такого поняття як «здоров'язбережувальне освітнє середовище», дає змогу стверджувати про те, що воно об'єднує сукупність певних умов і здоров'язбережувальних педагогічних технологій: гігієнічних, психолого-педагогічних, організаційних, медичних, еколого-рекреаційних, навчально-виховних, фізкультурно-оздоровчих, які забезпечують, покращують та виховують культуру здоров'я сучасної молоді.

Н. Міллер вважає, що здоров'язбережувальне освітнє середовище – це сукупність антропогенних, природних, культурних факторів, які сприяють задоволенню людиною власних потреб, здібностей, можливостей. Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал збереження здоров'я та 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 [2, с. 87].

Сьогодні навчальні заклади реалізують ідею та місію Шкіл сприяння здоров'ю в регіонах, поширюють інформацію про цінності здорового способу

життя, створюючи навколо себе середовище, яке сприятливе для здоров'я. У загальноосвітніх навчальних закладах України впроваджуються здоров'язбережувальні педагогічні технології навчання і виховання, проводиться активний пошук універсальної моделі системи освітньої і профілактичної роботи з формування у дітей та учнівської молоді, їхніх батьків і вчителів позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, ставлення до власного здоров'я як до найвищої соціальної цінності.

Практика роботи навчальних закладів Шкіл сприяння здоров'ю доводить, що формувати здоров'язбережувальне середовище загальноосвітнього навчального закладу необхідно розпочинати з аналізу рівнів фізичного розвитку й фізичної підготовленості учнів; показників фізичного здоров'я; упровадження здоров'язбережувальних педагогічних технологій; проведення різноманітних форм і методів роботи зі збереження й зміцнення здоров'я учнів, формування у них здорового способу життя; створення сприятливого психологічного клімату у школі; проведення санітарно-гігієнічної роботи; організації оздоровлення, режиму праці й відпочинку, соціального захисту дітей та медичного обслуговування. Також необхідними чинниками є аналіз інфраструктури загальноосвітнього навчального закладу, його навчальне, навчально-методичне та кадрове забезпечення, що дає можливість визначити умови для організації здоров'язбережувальної діяльності навчального закладу.

У контексті зміцнення здоров'я особливе місце посідають здоров'язбережувальні педагогічні технології, до яких належать усі педагогічні технології, які не шкодять здоров'ю і виховують культуру здоров'я. Серед здоров'язбережувальних технологій, що традиційно використовуються у системі загальноосвітніх навчальних закладів вирізняють медико-гігієнічні, фізкультурно-оздоровчі, еколого-рекреаційні, здоров'язбережувальні педагогічні технології (технології навчання здоров'я; технології виховання культури здоров'я). Провідна роль у реалізації здоров'язбереження учнів належить вчителю. В. Сухомлинський зазначав, що учитель повинен знати і відчувати що на його совісті – доля кожної дитини, що від його духовної

культури та ідейного багатства залежить розум, здоров'я, щастя людини, яку виховує школа.

Перед колективом педагогів загальноосвітньої школи ставиться завдання зі створення таких умов навчання й виховання школярів, які б сприяли формуванню всебічно розвиненої, фізично гармонійної особистості з відповідальним відношенням не тільки до власного здоров'я, а й до здоров'я оточуючих. Найбільшу роль у оздоровчому процесі виконує саме освітня система, яка володіє усіма можливостями для того, щоб зробити навчально-виховну діяльність саме здоров'язбережувальною. Отже, створення здоров'язбережувального освітнього середовища в закладах освіти передбачає комплекс змін у всій традиційній навчально-виховній системі, які спрямовані на покращення ефективності діяльності закладу освіти щодо збереження та зміцнення здоров'я школярів, професійного здоров'я вчительського колективу, підвищення ступеня психологічної захищеності й комфорту учнів та безпеки педагогів.

На основі обмірковування наукових джерел [2, с. 42] щодо створення здоров'язбережувального освітнього середовища в закладах освіти, можна виділити такі основні компоненти:

- зміст освіти, що полягає в стандартах освіти, навчальний план, педагогічні технології, прийоми, методи та організаційні форми навчального процесу, систему знань школярів про збереження та покращення власного та здоров'я свого роду, нації й навколишнього світу;
- матеріально-технічне забезпечення, що полягає в наявності медико-біологічного, санітарно-гігієнічного, фізкультурного обладнання й оснащування, комплектування учбових класів; відповідність організації раціонального харчування учнів з діючими санітарними правилами та нормами; профілактичні медичні огляди та оздоровчі процедури, постійне регулювання рухового режиму та моніторинг показників стану здоров'я; проведення психолого-педагогічних, реабілітаційних, корегувальних заходів щодо забезпечення здоров'я учнівської молоді;

- навчально-методичне гарантування здоров'язбережувального освітнього середовища та постійний моніторинг;
- міжособистісні взаємини суб'єктів навчально-виховного процесу.

Крім того необхідно координація діяльності закладу освіти і родини, робота шкільної психологічної служби; вивчення стану фізичного, психічного здоров'я дітей й учителів (індекс здоров'я, зниження захворюваності, підвищення загального емоційного тону); визначення рівня професійної компетентності педагогічного колективу, цілісність оздоровлювальних впливів та стабільність отриманих результатів [4, с. 45].

Діагностика сформованості здоров'язбережувального середовища у закладах освіти реалізується через:

- опитування;
- тестування;
- бесіди;
- спостереження;
- профілактичні огляди школярів.

У зв'язку з цим, більше уваги потрібно звертати на підвищення компетентності педагогічного колективу, підготовку вчителів до інноваційної діяльності, упровадження здоров'язбережувальних педагогічних технологій. Поглиблена робота з цього питання дасть позитивні результати, а саме: на рівні учнів – це сформованість позитивної мотивації на здоровий спосіб життя та культуру здоров'я у дітей та учнівської молоді, прагнення до саморозвитку й самовдосконалення; на рівні сім'ї – це участь у формуванні здоров'язбережувального середовища, реалізація ідеї «здорова дитина – здорова родина – здорова нація – успішна держава»; на рівні класу – це підвищення рівня згуртованості колективу, доброзичливі стосунки, емоційна єдність («один за всіх, і всі за одного»), участь в оздоровчій діяльності, повага до іншої думки; на рівні школи – це формування здоров'язбережувального середовища у навчальному закладі, підвищення якості надання освітніх послуг;



на рівні країни – це формування та перевірка ефективності моделі здоров'язбережувального середовища.

Упровадження в навчально-виховний процес зазначеної педагогічної умови забезпечують методи формування поглядів і переконань щодо дотримання здорового способу життя, а саме: роз'яснення, бесіди, розповіді, казки метод прикладу(позитивний приклад педагогів, батьків, новаторів здорового способу життя); методи формування оздоровчої поведінки – педагогічний вплив (порада, вимога, виховні ситуації) та привчання до виконання певних дій (режим дня, фізичні вправи); методи стимулювання діяльності і поведінки – змагання (ігри, шкільні спартакиади) та заохочення (схвалення), а також загальні методи: змагання, ігри, турніри, туристичні походи, конкурси, дні здоров'я, клубні форми роботи, екскурсії.

Таким чином, тільки в тісному співробітництві з дітьми, батьками, медиками, соціальними педагогами й практичними психологами, а також з усіма тими людьми, хто зацікавлений та небайдужий у збереженні й покращенні здоров'я учнів, вчителі спроможні створити здоров'язбережувальне освітнє середовище у закладі освіти.

### **Список літератури**

1. Бережна Т. І. Формування здоров'язбережувального середовища для молодших підлітків у загальноосвітньому навчальному закладі / Т. І. Бережна. – Чернівці : Букрек, 2014. – 200 с.

2. Ільченко В.Р. Дидактичні умови здоров'язбережувального навчального середовища / В.Р. Ільченко // Технології інтеграції змісту освіти: зб. наук. праць за матеріалами Міжнародної наук.-практ. конф. (Полтава, 14 квітня 2011 р. / редкол.: В.Р. Ільченко (гол. ред.) та ін. – Полтава, 2011. – Вип. 3. – С. 42-45.

3. Миллер Н.Д. Здоровьесберегающее обучение детей санаторных классов общеобразовательной школы : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.01 / Н.Д. Миллер. – Новокузнецк, 2006. – 18 с.

4. Подгорная О.Е. Проектирование здоровьесберегающего пространства общеобразовательной школы средствами личностно ориентированного

образования : дисс. канд. пед. наук : 13.00.01 / О.Е. Подгорная. – Тирасполь, 2005. – 211 с.

## **Фітнес-йога в системі оздоровлення студентів спеціальних медичних груп закладів вищої освіти**

**Хуртенко О.В., Яковлів В.Л.**

**Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (Вінниця)**

У статті схарактеризовано фітнес-йогу як нетрадиційний засіб фізичного виховання студентської молоді. Надано порівняльну характеристику та відмінності класичної йоги та фітнес-йоги. Проаналізовано сутність асан та дихальних вправ.

**Ключові слова:** фітнес-йога, студенти, спеціальні медичні групи, дихальні вправи, асани.

The article describes fitness yoga a sanunconventional method of students physical education. Indicated the comparative characteristics and differences of classical yoga and fitnessyoga. The essen ceofasanasandrespiratory exercises areanalyzed.

**Key words:** fitnessyoga, students, special medical groups, breathing exercises, asanas.

**Актуальність.** Нині держава приділяє велику увагу фізичному вихованню молоді. На основі Закону України "Про фізичну культуру і спорт" діє національна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації", яка визначила необхідність зміни у підходах суспільства до забезпечення здоров'я людини як найвищої цінності та пріоритетного напрямку державної політики (від 1 вересня 1998 року № 963/98).

Необхідність пошуку нових методів корекційної оздоровчої роботи продиктована кількістю студентів, що відносяться до спеціальних медичних груп (СМГ) за станом здоров'я. У нинішніх умовах життя спостерігається стійке погіршення стану здоров'я та фізичного розвитку студентської молоді. Прослідковується загальне збільшення кількості серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, системне порушення постави, наявність різних вад опорно-рухового апарату, зниження рівня фізичної підготовленості тощо. У зв'язку з цим проблема зміцнення здоров'я і підвищення працездатності студентів на основі ефективних науково

обґрунтованих методик з фізичного виховання має першочергове соціально-економічне значення [2].

**Мета дослідження.** Охарактеризувати фітнес-йогу як засіб оздоровлення студентів СМГ.

**Методи дослідження.** Аналіз науково-методичної літератури.

**Результати дослідження.** З нетрадиційних засобів фізичного виховання для студентської молоді в спеціальній медичній групі представляють особливий інтерес гімнастичні вправи фітнес-йоги-асани і дихальні вправи, виконання яких вимагає прояву сили, гнучкості, уваги і зосередженості.

Культура особистості передбачає безперервне удосконалення людини у всіх її аспектах, як у фізичному, так і в моральному плані, включаючи здоров'я і працездатність на благо суспільства. Науково-технічний прогрес несе величезні психічні навантаження і стресові ситуації.

Невміння розслаблятися, малорухливий спосіб життя людей, неправильне харчування і дихання ведуть до хвороб і зниження працездатності. В цьому відношенні фітнес-йога є виключно корисною і цінною системою, здатною допомогти гіподинамічним студентам в розкритті потенційних можливостей самовдосконалення.

Система йоги глибока і багатогранна. Йога об'єднує систему фізичних вправ, морально-етичних правил і обмежень, систему очищення організму і здорового харчування в одне ціле, здійснюючи комплексний вплив на організм. У йозі важлива не стільки форма вправи, скільки її зміст, тобто, характер виконання. Одну і ту ж за формою вправу в східній і західній культурі рухів будуть виконувати по-різному. Якщо в західних системах фізичної активності домінує принцип раціональності руху, то в східних – принцип найменшого напруження. Тобто треба зберігати правильну форму при виконанні вправ при мінімальній нарузі м'язів [3].

А це означає, що «фізіологія» забезпечення руху в східних і західних системах різна. М'язовий тонус при виконанні вправ в гімнастиці і йозі будуть різними, і працювати м'язи будуть в різних режимах. Принцип максимального

розслаблення і мінімальної м'язової напруги – основний принцип традиційних оздоровчих систем [5].

Вправи йоги є психофізіологічними, тоді як звичайні заняття фізичними вправами впливають тільки на тіло. Асани допомагають людині не тільки відчувати своє тіло, розвинути м'язи і підвищити гнучкість, але і стабілізувати розум і заглянути в себе. При виконанні простих фізичних вправ достатньо лише фізичної точності, тоді як асани вимагають, крім того, концентрації розуму і тіла, що призводить до їх рівноваги [1].

Хоча фітнес-йога заснована на стародавніх індійських практиках, вона не має відношення до будь-якого філософського вчення, релігії або типу медитації. Фітнес-йога позбавляє йогу містичного забарвлення. Маючи в своїй основі доведені корисні ефекти практики йоги, заняття прості і зрозумілі. Фітнес-йога – це більш спрощений варіант самої йоги, що включає найпростіші, доступні нетренованій людині види асан.

Однак існують відмінності між йогою і фітнес-йоогою, які наведені нижче в порівняльній таблиці (табл. 1) [4]. За допомогою фітнес-йоги можна змінити рухові стереотипи, навчитися правильно стояти, сидіти, ходити, нахилитися, тобто навчитися грамотно користуватися своїм тілом, щоб кожен рух приносив користь. Всі комплекси вправ з йоги засновані на потребах і фізичних можливостях звичайної людини. Для правильного виконання асан не обов'язково бути професійним спортсменом. Фітнес-йога доступна як здоровим, так і людям, які мають будь-які відхилення в стані здоров'я.

*Таблиця 1*

**Відмінності класичної йоги та фітнес-йоги (за даними Шоу Б., 2006)**

<b>Традиційна йога</b>	<b>Фітнес - йога</b>
Вчення, що виникло в Індії шість тисяч років тому. Призначена для підготовки тіла до медитації	Сучасна йога без містичних аспектів для широкого кола тих, хто займається фізичною культурою. Призначена для спортсменів і звичайних людей для зміцнення здоров'я
<b>Стилі</b>	
Хатха-йога – включає в себе всі типи йоги для фізичного тіла, в т. ч. нижче наведені.	Фітнес-йога – включає в себе нижче наведені типи йоги

Аштанга-йога - використовує серіоспецифічних і, головним чином, дуже складних поз.	Ускладнена фітнес-йога – тренування підвищеної інтенсивності для здорових людей і тих, що засвоїли початковий рівень.
Кундаліні-йога – фокусується на забезпеченні тіла енергією і глибокому ритмічному диханні.	Полегшена фітнес-йога – для літніх людей, дітей, для людей, що мають проблеми зі здоров'ям.
Відновлювальна йога застосовуються з опорою; ідеальна для травмованих людей і тих, хто потребує релаксації.	Пре/постнатальна фітнес-йога – для вагітних жінок і жінок після пологів
<b>Включає</b>	<b>Не включає</b>
Мантри, санскритські терміни, релігійні дисципліни	Мантри, санскритські терміни, релігійні дисципліни
<b>Мета</b>	
Об'єднання різних аспектів людського «я».	Оптимальне розумово-фізичне тренування.

Під час звичайних занять фізичною культурою відбувається вузько спрямований вплив на певну групу м'язів. Причому, цей вплив обмежується напругою і розслабленням. Під час же виконання йогівських асан відбувається багатоплановий вплив на велику кількість м'язів, зв'язок, сухожиль і суглобів одночасно. Це не тільки напруга і розслаблення, а також розтягнення, стиснення і скручування. За рахунок статичності виконання вправ, м'язи, сухожилля і навіть кістки опрацьовуються дуже глибоко, аж до кісткового мозку; подібного впливу просто неможливо досягти іншими видами вправ. Більш того, всі асани продумані таким чином, що навіть при звичайному їх виконанні починається централізований вплив на всі системи організму. Саме за рахунок такого ефекту заняття фітнес-йогою роблять тіло гнучким і сильним, допомагають очистити його від шлаків, надають яскраво виражений оздоровчий і коригуючий ефект. Шляхом розтягування, скручування і стиснення асани покращують роботу серця і кровоносної системи, а також дозволяють проводити м'який масаж органів і залоз внутрішньої секреції, які в результаті цього активізують свою роботу. Активізація залоз внутрішньої секреції призводить до нормалізації гормонального фону, що дуже важливо для організму в цілому. В свою чергу, ендокринна система безпосередньо пов'язана з нервовою, що дозволяє зміцнитися і зробити більш керованою.

Відповідно до класифікації Д. Шмітта [5] фітнес-йога складається з статичних поз (асан), дихальних вправ і релаксації.

Асани – це глибоко продумана система вправ, що дійшла до нас з глибини століть і підходить для людей будь-якої статі, віку і фізичної підготовки. Асани – процес фізичної активності на основі ідеомоторної реакції. Фізична активація означає концентрацію, свідому участь в процесі і впливі асани в кожній фазі, включаючи фазу розслаблення. У програмі з фітнес-йоги існує ряд вправ, що підводять для кожної асани, які допомагають швидко адаптуватися (Шоу Б., 2006).

Белікова Ж. (2012) звертає увагу на те, що всі йогічні вправи повинні виконуватися плавно і обережно. При кожному русі необхідно відчувати, як м'язи реагують на навантаження. виконуючи вправи вперше, не потрібно докладати максимальних зусиль і обов'язково стежити за диханням.

Використання повного йогівського дихання включає в процес дихання м'язи, які в звичайному житті використовуються не на повну силу. Це відбувається за рахунок включення в процес дихання всіх трьох відділів: верхньогрудинного, нижньогрудинного, черевного преса. Активне використання діафрагми в акті дихання надає стимулюючу дію на роботу органів черевної порожнини і грудної клітини. При нормалізації дихання зміст вуглекислого газу в організмі підвищується і досягає належного рівня. Починається поступове одужання організму, ліквідується багато захворювань. Настає заспокоєння нервової системи, поліпшується сон, підвищується працездатність, витривалість до тривалих навантажень. Дихальна гімнастика позитивно впливає на дихальну, серцево-судинну і нервову системи, сприяє підвищенню імунітету, збільшується стійкість організму до гіпоксії, розширюються судини, збільшується просвіт бронхів внаслідок збільшення вуглекислоти в крові [1].

Суть дихальних вправ – у свідомому контролі за частотою, глибиною і ритмом дихання. Регуляція дихання – найбільш важлива ознака дихальних вправ. Мірою контролю йоги рекомендують вважати серцебиття. По пульсу

встановлюється тривалість вдиху, видиху, дихальних пауз. Дихальні вправи, як і аутогенне тренування, вимагають зосередження, осмисленого ставлення і віри в їх благотворну дію. Дихати при виконанні вправ потрібно через ніс.

Прийнявши певну асану, потрібно зафіксувати її протягом хвилини, намагаючись повністю розслабити м'язи, постійно витягуючи хребет вгору і/або вперед (практично у всіх позах), поєднуючи з глибоким диханням і концентрацією на власних відчуттях всередині себе. Асана може бути спрямована як на розвиток гнучкості, так і на розвиток координації та сили. Виконуючи різні асани, рухаючись при цьому в різних напрямках, разом з диханням ті, хто займаються розтягуються і одночасно розслаблюються, внаслідок чого виправляються дефекти постави, зникають болі в спині і збільшується рухливість суглобів. Під час занять фітнес-йоогою використовується музика, що дозволяє звільнитися від стресу і напруги і повністю сконцентруватися на досягненні ментальної сили і збільшенні енергетики [3].

**Висновок.** Фітнес-йога – це шлях до вдосконалення фізичного тіла шляхом розвитку його гнучкості, сили і координації через дихальні вправи. Це один із сучасних засобів оздоровлення студентів, що мають відхилення у стані здоров'я.

### Список літератури

1. Беликова Ж.А. Применение гимнастических упражнений хатха-йоги с целью коррекции функциональных нарушений позвоночника у студентов специальных медицинских групп / Ж. А. Беликова, В. Л. Кондаков // Культура физическая и здоровье. 2012. Вып. 3. С. 93–101.
2. Хуртенко О. В. Застосування оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів ВНЗ / О. В. Хуртенко, С. М. Дмитренко, В. В. Мельник // Science Review. – 2018. – №1. – С. 56–59.
3. Скурихина Н. В. Фитнес-йога как эффективное средство влияния на состояние здоровья студентов специальных медицинских групп

/ Н.В. Скурихина, В. М. Дюков // Современные наукоемкие технологии, 2010. № 7. С. 115-118.

4. Шоу Б. Энергичная йога / Б.Шоу; пер. с англ. Д. Скворцовой. – М.: Эксмо, 2006. – 208 с.

5. Шмитт Д.С. Йога для каждой женщины. Практическое руководство. Как стать сильнее, здоровее, умнее и красивее / Д.С. Шмитт; пер. с англ. – М.: София, 2007. – 320 с.



## **Розділ 5**

### **Психолого-педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту, спорту вищих досягнень, спортивного тренування, адаптивного фізичного виховання**

#### **Особливості перенесення больового синдрому спортсменами при виконанні гімнастичних вправ в залежності від типу вищої нервової діяльності**

**Белоусова К.К., Пристинський В.М.**

**Державний вищий навчальний заклад  
«Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ)**

Як відомо на шляху до спортивної досконалості спортсмен зіштовхуються з багатьма перешкодами, в том числі із больовим синдромом, який не дає можливості йому адекватно вибудувувати процес вдосконалення спортивної майстерності.

**Ключові слова:** спортсмен, больовий синдром, темперамент, аутоагресія.

**Вступ.** Актуальність зазначеної проблеми найяскравіше простежується на тренуваннях з гімнастики оскільки спортсмен повинен не лише проявити силові, швидкісні якості, продемонструвати розвиток гнучкості і координаційні здібності, а і протистояти болю у процесі розтягнення. Адже, як суб'єктивно переносить спортсмен больовий синдром, це впливає на швидкість прогресування його здобутків, а як відомо суб'єктивність відчуття болю залежить від типу вищої нервової діяльності, тобто темпераменту.

Об'єктивність больового синдрому (різновид болю) на тренуванні є важливим показником і може свідчити про неадекватність тренувального процесу і параметрів навантаження, а суб'єктивність болю (особисте відчуття болю) свідчить про вміння до психологічного опору до болі та здатність до її прийняття як необхідності на шляху досягнення вищих результатів.

Можливість перенесення суб'єктивного відчуття болю є результатом вольових здібностей, що знаходиться в прямій залежності від типу темпераменту. Внаслідок цього буде ефективним впливати та розвивати якості сильної сторони кожного типу темпераменту і таким чином впливати на сприйняття болю спортсменом. Отже, в контексті зазначеного важливим є розуміння поняття «больовий синдром».

**Мета дослідження.** Визначити особливості перенесення больового синдрому спортсменами при виконанні гімнастичних вправ в залежності від типу вищої нервової діяльності.

**Організація та методи дослідження.** Дослідження виконано на базі науково-дослідної лабораторії духовного й фізичного розвитку дітей та учнівської молоді ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет».

**Методи дослідження** – анкетування, соціальне опитування, узагальнення даних літературних джерел.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Біль як суб'єктивний феномен практично не піддається будь-якій об'єктивізації. У клінічній практиці виділяють два типи болю – гострий та хронічний.

Гострий (швидкий) біль має сигнальне значення (сигнал про небезпеку): відчуття болю виникає приблизно через 0,1 с від початку дії больового стимулу (альтернативні назви: пронизливий, колючий, електричний біль). Наприклад, такий біль відчують при проколі шкіри голкою, порізі ножем, сильному опіку або електричному ураженні шкіри. В основі цього болю є місцевий патологічний процес, пов'язаний із травмою, інфекцією, запаленням тощо.

Хронічний біль, який має переважно дифузний характер, триває понад 3-6 місяців, тобто більше, ніж необхідно для загоєння тканин. Хронічний біль відрізняється від гострого не лише тривалістю, а й патогенезом, клінічними проявами, підходами до лікування та прогнозом.

Крім поділу болю на гострий та хронічний, існують також інші класифікації болю. Зокрема, у клінічній практиці виділяють місцевий, іррадіюючий та генералізований біль. Важливо відрізнити ноцицептивний, нейропатичний та психогенний біль (або їх умацію), а також визначити топографію болю [1].

Тобто, при аналізі больового синдрому на тренуваннях з гімнастики важливо знати природу походження больового відчуття і розуміти диференціацію відповідальності медичного працівника та спортивного

психолога. При хронічних, пронизливих болях необхідно проаналізувати тренувальний процес, помилки в програмі або при її виконанні та пройти додатковий медичний контроль. Якщо біль має психогенне походження, або є реакцією відторгнення це входить в компетенцію спортивного психолога.

Як відомо, вплив темпераменту на тренувальний процес є теоретично та практично обґрунтованим. Успіх в спорті, як і в інших видах діяльності людини, залежить від низки умов, в тому числі і від особливостей процесів навчання, виховання, тренування, підготовки до змагань. Ці процеси необхідно будувати і здійснювати не тільки на підставі загальних психолого-педагогічних закономірностей, а й з урахуванням конкретних, психологічно обґрунтованих методів і прийомів педагогічного впливу, способів організації діяльності, пристосованих до індивідуальних властивостей нервової системи і темпераменту спортсменів.

Важливість вивчення проблеми темпераменту безсумнівна в зв'язку з питаннями спортивної педагогіки, теорії і методики фізичного виховання і спортивного тренування. Розробка цієї проблеми буде сприяти науковому обґрунтуванню індивідуалізації процесів навчання, тренування, підготовки і участі в змаганнях [2].

У кожному типі вищої нервової діяльності є деякі якості, які істотно впливають на спортивну діяльність. Займаючись спортом, потрібно враховувати, якою мірою і яким чином темперамент сприяє і наскільки він перешкоджає досягненню успіху на різних стадіях спортивної діяльності.

Молодий спортсмен в процесі навчально-тренувальних занять може виробити свій власний стиль подолання перешкод і при цьому процесі важливу роль відіграють особливості його темпераменту. Але цей процес протікає не стихійно, а під впливом тренера.

Спортсмен *сангвінік* – це суб'єкт, як правило, з досить сильним, стійким, рухомим типом вищої нервової діяльності. Сангвінік відрізняється від інших, перш за все, зайвою реактивністю, яка проявляється в тій жвавості, з якою

відгукується на все його емоційна натура. Темп реакції досить високий, через це сангвінік схильний до прояву швидких рухів.

Спортсмен *холерик* володіє сильним, нестійким (з переважанням збудження) типом вищої нервової діяльності. Для нього, як і для сангвініка, характерні висока реактивність, активність, швидкий темп реакцій. Але реактивність у холерика переважає над активністю, через це він у складній ситуації легко стає запальним, різким, швидко виходить з себе.

Холерик, як і сангвінік, схильні до емоційних видів спорту (баскетбол, футбол, боротьба самбо тощо), інтенсивних темпових рухів. Він з радістю і з захопленням починає займатись улюбленим видом спорту, але це ненадовго. Спортсмен з холеричним типом темпераменту не любить тривалу тренувальну роботу на силу і витривалість, але з захопленням виконує тренування на техніку виконання. Його спортивно-технічні результати досить нестабільні, так як він схильний до зайвого хвилювання перед стартом і, як правило, "перегорають", що часто не дозволяє реалізувати повністю свої можливості і показати найкращі навички на змаганнях.

Спортсмен з *флегматичним* типом темпераменту – це спортсмен, який володіє урівноваженим і сильним типом вищої нервової діяльності. У порівнянні з сангвініками і холериками він малореактивний, внаслідок чого його важко вивести з себе, більше того, в силу малої емоційної збудливості йому вдається зберігати спокій навіть перед початком відповідальних і важливих змагань.

Необхідно відзначити, що хоча спортсмен-флегматик малореактивний, у нього висока активність, що в поєднанні дає високий показник терплячості, витримки і самовладання. Флегматику властиві ригідність і інтроверсія, що позначається на товариськості, прояві повільності і запізнілих реакціях, в повільності вироблення рухових навичок (проте вироблені навички є міцними), він важко переключається з одного виду діяльності на інший, найбільше віддає перевагу спокійним, одноманітним, нешвидким вправам.

*Меланхолік* найбільш повільний із усіх темпераментів. Він досить рідко займається спортом, особливо таким, що потребує високої активності. У меланхоліків є врівноваженість і тверезий розрахунок, тому він здатний займатися спортивною стрільбою, шахами та іншими подібними видами спорту [3].

Між темпераментом та больовим синдромом маєтся певна кореляція. Визначним є не ступінь болю, а психологічне відношення до процесів, що супроводжуються больовим відчуттям.

Перенесення болю сангвіністичним типом є емоційно вираженим процесом, супроводжується бурхливою реакцією, але вона не має глибини і тому є короткочасним проявом. Потреба до конкуренції змушує стійко переносити неприємні відчуття. Флегматичний тип не виражає емоції при больових відчуттях, сильне самовладання дає можливість виконувати всі задані навантаження. Холеричний тип бурхливо реагує на больові відчуття, але відчуття меншої вартості не дозволяють проявити увесь спектр емоцій, що відчуває спортсмен. Але є і полярно протилежна картина – суб'єктивне перебільшення ступеню болю. Меланхолічний тип також досить яскраво сприймає больові відчуття і реакцією може бути жаління себе, намагання зменшити навантаження, або взагалі його уникнення.

Щодо холеричного та меланхолічного типу при деяких акцентуаціях характеру цікавим є феномен аутоагресії. Він проявляється у використанні больового синдрому в якості покарання себе за недостатні результати при заниженій самооцінці та надмірних і неадекватних вимогах авторитетних дорослих.

**Висновки.** Підсумовуючи викладене зазначимо, що темперамент характеризує динамічний бік психічних реакцій людини – її темп, швидкість, ритм, інтенсивність. На однакові за змістом і метою дії подразники кожна людина реагує індивідуально. Одні реагують активно, жваво, глибокоемоційно, довго переживають вплив подразника, а інші – більш спокійно, повільно, швидко забуваючи про те, що на них впливало. Деякі спортсмени надто

афективно реагують на події, на ставлення до них – спалахують гнівом, діють агресивно, а дехто виявляє боязкість, не чинить жодного опору там, де це потрібно. Отже, темперамент ми визначаємо як індивідуальну особливість людини, що виявляється в її збудливості, емоційній вразливості, врівноваженості та швидкості перебігу психічної діяльності.

Темперамент є незмінною властивістю, але психологічна корекція може впливати на деякі аспекти його прояву, що може призвести до зменшення суб'єктивної реакції на больовий синдром та формувати морально-вольові якості спортсмена, що є важливим чинником сприйняття та перенесення болю на тренуваннях з гімнастики.

### Список літератури

1. Матюха Л. Ф. Больовий синдром, його вплив на організм і підходи до ефективного знеболення у практиці сімейного лікаря [Електронний ресурс]. *Український медичний часопис*, 2015. № 4. С. 32-36. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/ujrn/umch\\_2015\\_4\\_13](http://nbuv.gov.ua/ujrn/umch_2015_4_13)
2. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФИС, 1978. 134 с.
3. Шогенов Р.Х., Ветвицкая С.М. Роль темперамента в спорте. *Международный студенческий научный вестник*. 2017. № 6. С. 15-20.
4. Максименко С. Д. *Загальна психологія*: навчальний посібник. К.: Центр навчальної літератури, 2004. С. 242–243.

### **Анализ способности к воспроизведению заданных пространственных параметров движения начинающих легкоатлетов**

**Белякова А.С., Горская И.Ю., Аксельрод А.Е.**

**Сибирский государственный университет  
физической культуры и спорта (Омск)**

В статье рассмотрен вопрос, касающийся способности начинающих легкоатлетов точно воспроизводить заданную амплитуду движений. При выполнении заданий у начинающих легкоатлетов регистрировались отклонения от заданного угла как в меньшую сторону «не довод», так и в большую сторону «перевод», и выполнение задания без ошибки.

**Ключевые слова:** психомоторные способности, начинающие легкоатлеты.

The article deals with the question regarding the ability of beginner athletes to accurately reproduce the amplitude of movements. When performing tasks for beginner athletes, deviations from a given angle were recorded both in the smaller direction “not argument” and in the larger direction “translation”, and the execution of the task without error.

**Key words:** psychomotor abilities, beginners athletes.

**Введение.** Психомоторные способности проявляются в таких элементах, как тонкая различительная чувствительность по основным параметрам движения, устойчивое сохранение в памяти образов движения, оперативность и точность сенсорного и перцептивного самоконтроля. В основе управления двигательными действиями лежит способность к ощущению и восприятию, сенситивный период которых приходится на возраст с 9 до 12 лет. Повышая уровень специализированной различительной чувствительности на начальных этапах специализации и в сенситивные периоды развития способностей к дифференцированию параметров движений, в результате можно получить более качественное управление движениями [1]. Все движения осуществляются в пространстве и во времени, и от того, насколько точно спортсмен воспринимает пространство, зависит точность двигательных действий. Чувство пространства проявляется в точности выполнения разнообразных движений [2]. В разных видах легкой атлетики высокий уровень развития данной способности вносит вклад в качественное овладение техникой соревновательного упражнения, что особенно важно в прыжковых, барьерных видах, метаниях.

**Цель исследования.** Определить способность начинающих легкоатлетов воспроизводить заданные амплитуды движений разной величины в локтевом суставе.

**Методы и организация исследования.** Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных данных, психомоторное тестирование, методы математической статистики. Точность воспроизведения амплитуды движений равных углам в 20°, 50° определялась в локтевом суставе на кинематометре Жуковского с закрытыми глазами [3]. Использован цифровой кинематометр, позволяющий с высокой точностью определить величину

отклонения от заданной амплитуды движения при выполнении без контроля зрительного анализатора. В исследовании приняли участие начинающие легкоатлеты 9-10 лет (объем выборки 46 человек – 26 девочек, 20 мальчиков). Исследование проведено на базе кафедры ЕНД СибГУФК и легкоатлетического манежа СибГУФК.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В процессе исследования была определена способность начинающих легкоатлетов воспроизводить заданные амплитуды движений разной величины в локтевом суставе (табл. 1). Выявлено, что величина ошибки отмеривания амплитуд движений при заданном угле в 20° начинающих легкоатлетов-мальчиков достоверно выше, чем у начинающих легкоатлетов-девочек. При этом, ошибка средних показателей точности отмеривания амплитуд движений при заданной заданном угле в 50° начинающих легкоатлетов-мальчиков достоверно ниже, чем у начинающих легкоатлетов-девочек. То есть, точность в более мелких (локальных) движениях у девочек выше более, чем в два раза. Следует отметить, что выявлен выраженный внутригрупповой разброс показателей, что свидетельствует о разном уровне этих способностей в группах начинающих легкоатлетов, что необходимо учитывать при выборе спортивной специализации (вида легкой атлетики).

*Таблица 1*

**Измерение точности  
отмеривания амплитуд движений начинающих легкоатлетов ( $X \pm \sigma$ )**

Заданный угол воспроизведения амплитуды движения	Мальчики	Девочки
20°, величина ошибки, градус	2,2±2,0	0,9±1,1
50°, величина ошибки, градус	0,4±0,6	1,3±1,7

При выполнении заданий у начинающих легкоатлетов регистрировались отклонения от заданного угла как в меньшую сторону «не довод», так и в большую сторону «перевод», и выполнение задания без ошибки (рис. 1, 2). У



начинающих легкоатлетов-мальчиков при заданной амплитуде 20° преобладает «перевод» – 70 %, «не довод» составляет 30 % и «точного выполнения» не было зарегистрировано. У начинающих легкоатлетов-девочек, также преобладает «перевод» – 61,5 %, «не довод» – 38,5 % и «точного выполнения» не было зарегистрировано.

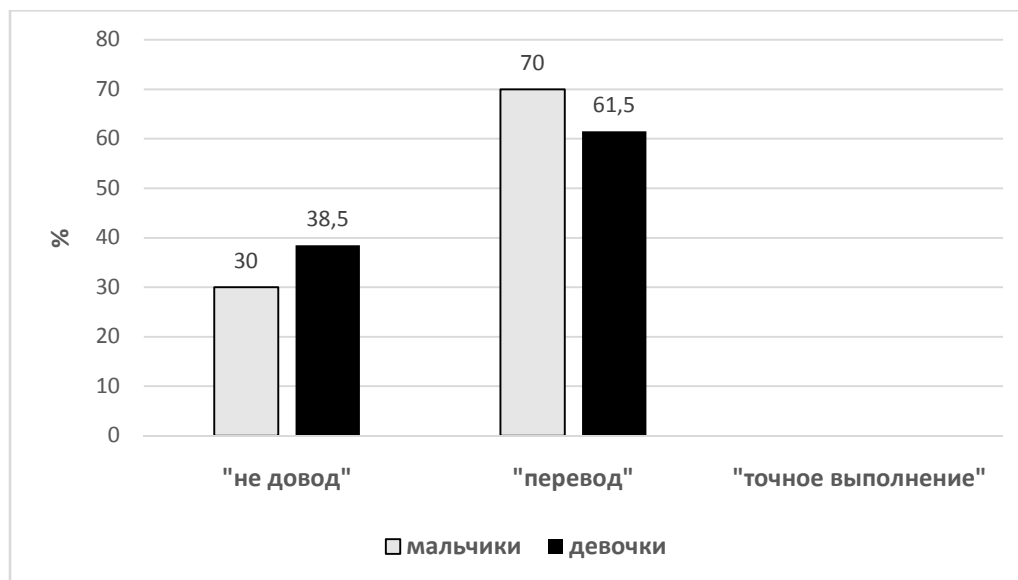
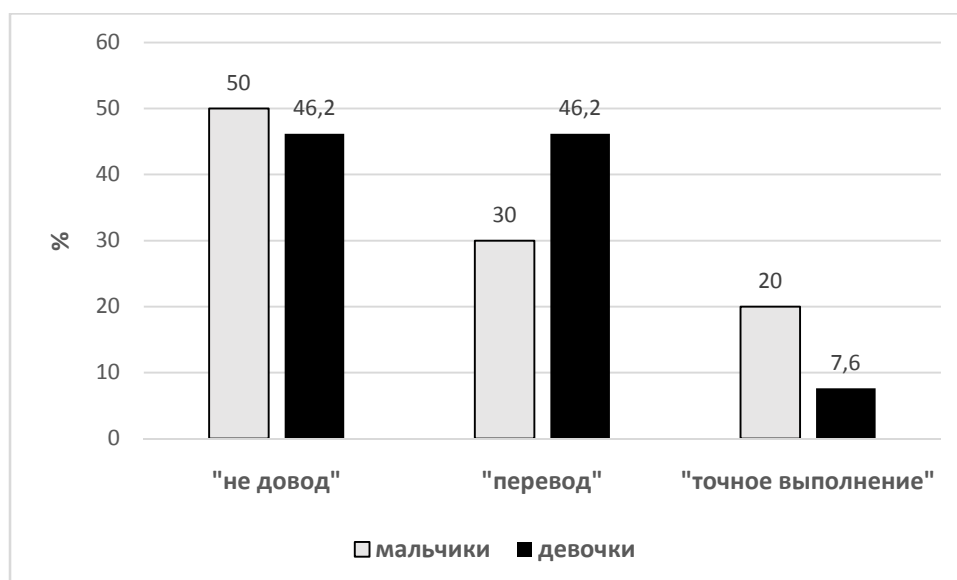


Рисунок 1. Процент «не доводов», «переводов», «точного выполнения» при заданной амплитуде 20° при выполнении теста начинающими легкоатлетами.

У начинающих легкоатлетов-мальчиков при заданной амплитуде 50° преобладает «не довод» – 50 %, «перевод» – 30 % и «точное выполнение» составило – 20 %. У начинающих легкоатлетов-девочек при заданной амплитуде 50° «не довод» и «перевод» составляет – 46,2 %, «точное выполнение» – 7,6 %. То есть, в более крупных движениях в сравнении с локальными количество спортсменов, точно выполнивших задание, выше как в выборке мальчиков, так и девочек.



*Рисунок 2. Процент «не доводов», «переводов», «точного выполнения» при заданной амплитуде 50° при выполнении теста начинающими легкоатлетами.*

**Выводы.** Полученные данные можно использовать для обеспечения контроля психофизического состояния спортсменов в годичном цикле подготовки, коррекции тренировочного процесса, индивидуализации нагрузок, спортивной ориентации (уточнения специализации в легкой атлетике). На основе среднегрупповых значений показателей психомоторной подготовленности легкоатлетов целесообразно построение индивидуального профиля психомоторной подготовленности каждого спортсмена.

### Список литературы

1. Марков К.К. Проблемы оценки и формирования психомоторных качеств спортсменов в сложно-координированных видах спорта / К.К. Марков, М.Д. Кудрявцев, О.О. Николаева // Межд. журнал экспериментального образования. – 2013. – № 10-1. – С. 121-125.
2. Помещикова И.П. Определение способности воспроизводить амплитуду движений у учащихся с нарушением опорно-двигательного аппарата / И.П. Помещикова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2008. – № 3. – С. 98-106.
3. Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.

**Педагогічна технологія удосконалення  
кидкової техніки рукопашного бою  
курсантів Національної академії Національної гвардії України  
Гаркавий О.А., Гунбіна С.Я.  
Національна академія Національної гвардії України (Харків)**

У роботі надано педагогічну технологію удосконалення кидкової техніки рукопашного бою курсантів НАНГУ на основі використання технічних засобів навчання під час навчально-тренувальних занять зі спеціальної фізичної підготовки.

**Ключові слова:** рукопашний бій, сучасні технічні засоби, кидкова техніка, педагогічна технологія, курсанти, спеціальна фізична підготовка.

The scientific article provides pedagogical technology for improving the hand-to-hand fighting cadets of the National Academy of National Guard of Ukraine based on the use of technical means of training during training sessions on special physical training.

**Key words:** hand-to-hand fight, modern technical equipment, throwing technique, pedagogical technology, cadets, special physical training.

На сторожі законності і правопорядку, конституційного ладу України стоять представники МВС України, які нерідко захищаючи закон ведуть боротьбу зі злочинністю у більшості випадків в екстремальних умовах, з ризиком для життя. Вимоги сьогодення вимагають від сучасних правоохоронців високої професійної майстерності, адже на даний момент правопорушники досконало володіють різними видами єдиноборств, озброєні сучасною зброєю, під час скоєння злочинів використовують передові інформаційні технології, що роблять злочинну діяльність зухвалою і антигуманною.

Кидкова техніка службово-прикладного рукопашного бою під час силового затримання правопорушників відіграє важливу роль, тому дослідження та удосконалення даного розділу досліджуваного єдиноборства являється практичним завданням для військовослужбовців НГУ, які входять до системи МВС України.

У відповідності до результатів останніх статистичних даних фахівців з єдиноборств, розробка нової педагогічної технології удосконалення кидкової техніки рукопашного бою дозволить зменшити кількість випадків травматизму, поранень та загибелі військовослужбовців під час виконання ними службово-

бойових обов'язків, тому цей напрямок являється пріоритетним науковим завданням.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій,** присвячених питанням удосконалення техніки єдиноборств, які прийняті на озброєння у силових структурах зарубіжних країн дозволив зробити висновок, що у цих підрозділах даному виду професійної підготовки приділяється достатньо уваги.

Дослідженням техніки бойових мистецтв закордоном і впровадженню отриманих результатів у систему професійної підготовки силовиків займалися Ояма М. (1987) [1], Адамс Б. (1996) [2]. У свою чергу, питанням удосконалення технічної майстерності з рукопашного бою займалися Тарас А.Е. (1996) [3], Шабето М.Ф. (1998) [4], Антоненко С.А. (2003) [5]. Дослідження даних авторів не передбачають використання сучасних комп'ютерних технологій під час навчально-тренувального процесу.

Сучасний розвиток технічних засобів навчання дозволить суттєво підвищити ефективність навчально-тренувальних занять. Таким чином, висока ефективність використання засобів термінової інформації передбачає їх удосконалення. Питанням раціоналізаторсько-винахідницької роботи у сфері бойових мистецтв, які використовують кидкову техніку займалися Беліков В.В. (1990), Лялько В.В. (1998), Лапутін А.М. (1990).

Розроблені вищезгаданими раціоналізаторами-винахідниками технічні засоби навчання на даний момент являються застарілими. Деякі зразки являються досить складними в плані масового застосування під час навчально-тренувального процесу зі спеціальної фізичної підготовки та поточного технічного обслуговування.

**Формулювання цілей статті.** Розробка нової педагогічної технології удосконалення кидкової техніки рукопашного бою військовослужбовців Національної гвардії України (НГУ).

**Виклад основного матеріалу.** З метою визначення ефективності розробленої педагогічної технології удосконалення кидкової техніки рукопашного бою військовослужбовців нами було проведено педагогічний

експеримент (2017-2018 рр.), який проводився на базі Національної академії Національної гвардії України НАНГУ.

У педагогічному експерименті прийняли участь курсанти молодших курсів командно-штабного факультету НАНГУ (n=60). Для визначення ефективності розробленої педагогічної технології, було визначено експериментальну групу ЕГ (n=30) та контрольну групу КГ (n=30).

КГ під час навчально-тренувальних занять з рукопашного бою (РБ) використовувала традиційну методику навчання та удосконалення кидкової техніки; ЕГ під час навчально-тренувальних занять у якості технічних засобів навчання використовувала ВКС «Katsumoto». Під час навчально-тренувальних занять з РБ досліджувані ЕГ відпрацьовували кидкову техніку даного єдиноборства в умовах наближених до практичного застосування під час службово-бойової діяльності правоохоронців. Кінцева фаза відпрацювання кидків передбачала проведення конвоювання. Відпрацювання кидків проводилося у різні сторони, цим самим було ліквідовано асиметрію досліджуваних ЕГ. Методика оволодіння даними технічними діями передбачала проведення навчальних сутичок із різними партнерами у різних варіативно-конфліктних умовах поєдинку. Під час навчально-тренувальних занять використовувався весь арсенал кидкової техніки РБ передбачений програмою навчання.

Порівнюючи показники до та після використання вище зазначеного наукового інструментарію було встановлено, що результати, отримані після педагогічного експерименту, у досліджуваних груп суттєво підвищилися у порівнянні із вихідними даними і ці відмінності в основному достовірні (ЕГ  $P < 0,05$ ).

**Висновки.** В результаті дослідження розроблено педагогічну технологію удосконалення кидкової техніки рукопашного бою військовослужбовців НГУ (на прикладі курсантів НАНГУ). Результати дослідження впроваджені у практику фізичної підготовки курсантів молодших курсів НАНГУ та військовослужбовців строкової служби БЗНП НАНГУ.

**Перспективи подальших розвідок** передбачають пошук нових методик направлених на удосконалення техніки застосування заходів фізичного впливу проти противника озброєного підручними предметами.

### **Список літератури**

1. Ояма М. Жизненное каратэ. Метод. руководство. М., 1991. 72 с.
2. Адамс Б. Специальный курс скоростного боя (прикладное каратэ). Минск: Шерхол, 1996. 80 с.
3. Тарас А.Е. Боевая машина: руководство по самозащите. Минск: Харвест, 1997. 592 с.
4. Шабето М.Ф. Боевое самбо. Практическое пособие. Мн.: „Современное слово”, 1998. 484 с.
5. Антоненко С.А. Основи методики удосконалення прийомів рукопашного бою в умовах навчання у закладах державної податкової служби // Слобожанський науково-спортивний вісник. Х. : ХДАФК, 2002. №5. С. 26-27.

### **Критерии оценки координационной подготовленности футболистов на начальном этапе спортивной подготовки**

**Горская И.Ю., Баймаков Г.С.**

**Сибирский государственный университет физической культуры и спорта**

В статье представлены результаты исследования проведенного с участием футболистов 7-8 лет, направленные на получение информации об уровне развития разных видов координационных способностей. Подобраны тесты, позволяющие оценить общую координационную подготовленность футболистов групп начальной подготовки. Разработаны количественные критерии оценки уровня развития общих координационных способностей футболистов.

**Ключевые слова:** футболисты, начальная спортивная подготовка, координационные способности, контроль координационной подготовленности.

The article presents the results of a study conducted with the participation of football players of 7-8 years, aimed at obtaining information about the level of development of various types of coordination abilities. Selected tests to assess the overall coordination of preparedness players initial training groups. Developed quantitative criteria for assessing the level of development of the overall coordination abilities of football players.

**Key words:** football players, initial sports training, coordination abilities, control of coordination preparedness.

**Введение.** Одним из ключевых вопросов остается проблема оценки координационной подготовленности в разных видах спорта. Имеющиеся в научно-методической литературе сведения свидетельствуют о том, что единые стандартизированные критерии оценки разных видов координационных способностей (КС) отсутствуют. Безусловно, в разных видах спорта применяются отдельные тесты, позволяющие оценить те или иные показатели общей координационной подготовленности, однако, нормативы, соответствующие виду спорта, уровню квалификации, возрасту и полу представлены фрагментарно, не охватывают все аспекты разнообразия видов координационных способностей. Эти тесты позволяют комплексно оценить способности к ориентации в пространстве, кинестетические способности, способности к сохранению динамического равновесия. Используя эти тесты, выявить уровень развития отдельных видов КС не представляется возможным, так же как и оценить уровни развития остальных видов КС, проявление которых в этих тестах незначительно.

Анализ и обобщение научно-методической литературы позволил выявить ряд работ, в которых обоснованы нормативные критерии оценки значимых для того или иного вида спорта координационных способностей [1, 2, 3, 4, 5]. Проблемой является то, что такие работы чаще всего посвящены только одному возрастному диапазону, либо охватывают лишь один период многолетней системы спортивной подготовки (чаще всего этап начальной подготовки).

Так, в исследованиях И. Аверьянова [1] была разработана программа оценки уровня развития кинестетических координационных способностей для футболистов 10-11 лет. В ходе исследования были разработаны тесты для оценки специальной координационной подготовленности, а также нормативные шкалы, которые автор рекомендует использовать для текущего контроля и коррекции тренировочного процесса. Кроме того, автор отмечает, что специфические координационные способности базируются и развиваются только на основе базовых КС, оценивать которые он предлагает с помощью отобранных тестов из числа применяющихся в практике физической культуры

и спорта. Однако в данном исследовании рассматривается только один вид КС, тогда как в футболе значимы кроме этого и способности к ориентации в пространстве, реагирующие способности, способности к перестроению двигательных действий.

Одними из самых масштабных исследований, осуществляемых в России, а также совместно с учеными других стран, являются работы, организованные и реализованные одним из ведущих специалистов по КС В.И. Ляхом и его учениками и последователями. В своих исследованиях, посвященных координационной подготовке в футболе, В. Лях с соавторами предлагают около 20 разработанных тестов, позволяющих оценить уровень развития специфических координационных способностей к ритму, равновесию, к дифференцированию, к приспособлению и перестроению, к согласованию, к реагированию и ориентации [3, 4, 5]. Авторы предлагают использовать показатели разных специфических КС в качестве критериев прогнозирования спортивных достижений футболистов. В данном исследовании была выдвинута концепция о существовании пяти-семи координационных способностей, определяющих успешность достижения высоких результатов в футболе. Авторами была изучена прогностическая ценность, информативность и надежность большого количества тестов, из этого количества отобраны 23 показателя, характеризующие уровень развития 7 КС, – это способности к ритму, к сохранению равновесия, к дифференцированию, к приспособлению и перестроению, к согласованию, к реагированию, к ориентации.

В исследовании была доказана высокая точность прогнозирования успешности футболиста по предложенным показателям специфических КС, о чем свидетельствуют лонгитюдные исследования авторов в течение трех лет на двух группах футболистов 16-17 лет по 26 и 25 человек (отобранных в школу спортивного мастерства из 400 юношей в Польше). Авторы делают вывод о том, что развитие координационных способностей в значительной степени генетически обусловлено, что необходимо учитывать в тренировочном процессе. Таким образом, уже на этапе отбора целесообразно иметь



определенные нормативные критерии развития показателей координационных способностей, которым должен соответствовать футболист.

На наш взгляд, наиболее интересен для исследовательских и практических целей вывод авторов о том, что в большей степени являются прогнозируемыми тесты, оценивающие способности к приспособлению и перестроению двигательных действий, способности к согласованию и ритму, статическому и динамическому равновесию. В меньшей степени успешным является прогноз по показателям кинестетического дифференцирования и ориентации в пространстве, что свидетельствует о том, что эти две способности более тренируемы. Также авторы отмечают значительную прогностическую ценность интегральных оценок координационной подготовленности, полученных на основе всех используемых тестов. Несмотря на значительный масштаб проведенных авторами исследований, нормативные критерии оценки КС для разных этапов многолетней спортивной подготовки в футболе (начиная с этапа отбора и начального этапа подготовки) только предстоит разработать и внедрить в практику работы спортивных школ и команд, так как некоторые тесты возможно использовать только при условии уже сформированных навыков выполнения технических элементов этого вида спорта. То есть, необходим компонент оценивания общей координационной подготовленности.

**Цель исследования** – разработка количественных критериев оценки общей координационной подготовленности юных футболистов.

**Методы и организация исследования.** В исследовании использованы методы анализа и обобщения научно-методической литературы, педагогического тестирования, психомоторного тестирования (компьютерная программа «Спортивный психофизиолог»), стабилотрии, математической статистики. Исследование проведено на базе кафедры естественно-научных дисциплин СибГУФК с участием 63 футболистов групп НП-1, НП-2, НП-3.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Вопрос оценки уровня координационной подготовленности не ограничивается только подбором адекватных методов и способов измерения показателей координационных

способностей. Остро стоит вопрос о нормативных величинах оценки полученных результатов тестирования. Безусловно, нормативные величины для отдельных показателей разработаны и используются в практике физического воспитания детей и подростков школьного возраста. Однако почти все такие нормативы предназначены для оценки результатов детей, не занимающихся спортом, при этом перечень этих нормативов ограничен несколькими тестами. В отдельных исследованиях, предложены нормативы для оценки уровня развития координационных способностей спортсменов. Однако эти исследования охватывают лишь малую часть координационных показателей, проведены на контингенте спортсменов одного вида спорта и конкретного возрастного диапазона. В программных материалах для ДЮСШ нормативы для оценки координационной подготовленности в лучшем случае представлены в виде одного-двух тестов («челночный бег», «слаломный бег») с рекомендуемым значением показателя, с помощью которых не представляется возможным оценить разные компоненты КС. Нормативы, разработанные для детей и подростков, не занимающихся спортом, не корректно использовать для спортсменов ввиду значительных различий в уровне координационной подготовленности. Также не совсем корректны попытки тиражировать нормативные величины для представителей конкретного вида спорта на спортсменов, занимающихся другими видами, так как особенности двигательной деятельности способствуют формированию характерной координационной подготовленности, отличающейся в разных видах спорта, иногда значительно. По этой причине необходимо расширять, обновлять и дополнять существующую базу данных о нормативных критериях оценки разных видов координационных способностей с учетом вида спорта и уровня квалификации. Наиболее важно это для видов спорта, где значимость координационной подготовки особенно велика, к которым относится и футбол.

Важным с исследовательской точки зрения является подбор и использование тестов общей направленности, оценивающих основные виды координационной подготовленности, которые будут являться стандартными

для всех видов спорта и разных этапов многолетней спортивной подготовки, что позволит на этапе начальной подготовки, верно осуществить отбор и ориентацию, даст возможность сравнения спортсменов из разных видов спорта между собой (в основном в исследовательских целях), позволит наблюдать за многолетней динамикой (индивидуальной и среднегрупповой) изменения этих параметров в разных видах спорта.

Основной задачей исследования было изучение уровня координационной подготовленности футболистов групп начальной подготовки. Оценивались показатели способностей к реагированию, сохранению равновесия, точности воспроизведения пространственных и силовых параметров движения, ориентации в пространстве. Использовались тесты только для оценки общей координационной подготовленности.

В ходе исследования были разработаны критерии шкала дифференцированной оценки уровня развития общей координационной подготовленности футболистов, находящихся на этапе начальной спортивной подготовки. Процедура разработки шкалы осуществлялась с использованием компьютерного шаблона в программе EXEL, на основании классического приема шкалирования по В.М. Зациорскому. Значение  $X \pm 0,5\sigma$  принималось за среднюю норму, ниже и выше средней – результаты, находящиеся в диапазоне значений  $X \pm 1\sigma$ , низкими и высокими результатами считаются результаты, находящиеся в пределах от  $1\sigma$  до  $2\sigma$ . Все результаты, лежащие за границами  $2\sigma$  являются очень низкими или очень высокими. Критерии и шкала оценки могут быть использованы в учебно-тренировочном процессе начинающих футболистов для осуществления оценки координационной подготовленности, планирования и коррекции координационной подготовки (табл. 1). Кроме того, разработанные критерии шкала дифференцированной оценки уровня координационной подготовленности спортсменов могут быть использованы при проведении научных исследований для сопоставления, сравнения, анализа результатов спортсменов из других видов спорта.

**Критерии дифференцированной оценки уровня развития координационных способностей у футболистов на этапе НП**

Критерии оценки (показатель)	Шкалы (баллы)				
	1	2	3	4	5
	Словесная оценка				
	Низкая	Ниже средней	Средняя	Выше средней	Высокая
ПЗМР, мс	495 и <	460-494	424-495	390-425	389 и >
СЗМР выбора, мс	670 и <	625-669	535-624	490-534	489 и >
СЗМР слежения, мс	251 и <	231-250	191-230	171-190	170и >
Максимальное количество движений кистью руки за 10 с (теппинг-тест, кол-во раз)	39 и <	40-44	45-54	55-59	60 и >
«Ловля линейки», см	9,5 и <	9,51-12,5	12,51-18,5	18,51-21,5	21,51 и >
Точность воспроизведения ½ от макс. величины усилия, величина ошибки, кг	12 и >	10-11	6-9	4-5	3 и <
Точность оценки величины предъявляемых отрезков, величина ошибки, %	30 и >	25-29	15-24	10-14	9 и <
Точность отмеривания заданной величины отрезков, %	32 и >	27-31	17-26	12-16	11 и <
Точность узнавания предъявляемых углов, величина ошибки, %	7 и >	6-6,9	4-5,9	3-3,9	2,9 и <
Проба Ромберга, поза пяточно-носочная, с	10 и >	11-18	19-34	35-42	43 и <
Проба Ромберга, поза «аист», с	4 и >	5-7	8-11	12-14	15 и <
Качество функции равновесия (стабилограф. тест «мишень»), %	37 и <	38-42	43-52	53-57	58 и >
Коэффициент резкого изменения направления движения (стабилограф. тест «мишень»), %	10 и <	10,1-12	12,1-16	16,1-18	18,1 и >
Время броска (стабилограф. тест со ступенчатым воздействием), с	0,5 и <	0,51-0,6	0,61-0,8	0,81-0,9	1 и >

**Выводы.** На начальном этапе спортивной подготовки в футболе важное место занимает оценка общей координационной подготовленности ввиду ситуационного характера этого вида спорта, сложности технических действий, вариативности выполнения этих действий в условиях дефицита времени и противоборства противника.

Разработанные в ходе исследования критерии оценки общей координационной подготовленности юных футболистов предназначены для повышения эффективности процесса контроля и коррекции тренировочных нагрузок, индивидуализации координационной подготовки в тренировочном процессе на начальном этапе подготовки, где доля средств общей направленности преобладает над использованием специфических средств. Также полученные данные целесообразно использовать для расширения и продолжения научных исследований, направленных на изучение специфичности координационной подготовленности представителей разных видов спорта.

### Список литературы

1. Аверьянов, И.В. Методика совершенствования кинестетических координационных способностей футболистов 10-11 лет / И.В. Аверьянов, И.Ю. Горская // Актуальные вопросы развития детского и юношеского футбола: сборник статей 2-й региональной научно-практ. конф. тренеров, преподавателей, инструкторов по футболу, руководителей физкультурно-спортивных учреждений. – Омск : изд-во СибГУФК, 2007. С. 35-46.
2. Горская, И.Ю. Оценка координационной подготовленности в спорте / И. Ю. Горская // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 7. – С. 34-38.
3. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
4. Лях, В. И. Специфические координационные способности как критерий прогнозирования спортивных достижений футболистов / В. Лях, З. Витковски, В. Жмуда // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 4. – С. 21-26.

5. Лях, В. И. Спортивно-двигательные тесты для оценки специфических координационных способностей футболистов / В. Лях, З. Витковски, В. Жмуда // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 8. – С. 51-54.

## **Удосконалення швидкісно-силових якостей курсантів-єдиноборців МВС України (на прикладі тайського боксу)**

**Грозан К.С.**

**Харківський національний університет внутрішніх справ (Харків)**

**Оленченко В.В.**

**Національна академія Національної гвардії України (Харків)**

У статті викладені результати дослідження спрямованого на удосконалення швидкісно-силових якостей тайбоксерів курсантів 1 року навчання вищих навчальних закладів освіти МВС України. Педагогічний експеримент проведено в період з листопада 2017 р. по січень 2019 р.), у якому прийняли участь курсанти Харківського національного університету внутрішніх справ та Національної академії Національної гвардії України. У свою чергу, курсантів-єдиноборців було розподілено на експериментальну групу (n=14, курсанти ХНУВС) та контрольну групу (n=14, курсанти НАНГУ). Порівнюючи показники до та після використання запропонованої педагогічної технології спрямованої на удосконалення швидкісно-силових якостей в тайському боксі встановлено, що результати отримані наприкінці педагогічного експерименту у досліджуваних групах суттєво підвищилися у порівнянні із вихідними даними і ці відмінності в достовірні ( $P < 0,05$ ).

**Ключові слова:** тайський бокс, швидкісно-силові якості, курсанти, навчально-тренувальний процес, етапи, педагогічна технологія.

The article outlines the results of the study aimed at improving the speed-strength qualities of 1-year taught cadets of higher education educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. The pedagogical experiment was conducted between November 2017 and January 2019, attended by the students of the Kharkiv National University of Internal Affairs and the National Academy of the National Guard of Ukraine. In turn, single-cadet cadets were allocated to the experimental group (n=14, cadets of the Kharkiv National University of Internal Affairs) and the control group (n=14, cadets of the National Academy of the National Guard of Ukraine). Comparing the indicators before and after the use of the proposed pedagogical technology aimed at improving the speed-strength qualities in the Thai box, it was established that the results obtained at the end of the pedagogical experiment in the studied groups significantly increased compared to the baseline data and these differences are mostly reliable ( $P < 0, 05$ ).

**Key words:** thai boxing, speed-strength qualities, cadets, training process, stages, pedagogical technology.

**Вступ.** На даний момент фахівці бойових мистецтв світу володіють необхідною інформацією про найбільш ефективні контактні види спорту такі як: кікбоксинг, бойове самбо, універсальний бій, рукопашний бій, екстрим-комбат, карате, джиу-джитсу, дзюдо, миксфайтинг та інші. У відповідності до вище викладеного, безсумнівно тайський бокс доцільно віднести до одного із найефективніших бойових мистецтв.

У відповідності до аналізу науково-методичної літератури даного напрямку досліджень [1-5] розкриваються проблеми навчання та удосконалення техніки та тактики даного єдиноборства. Підвищення рівня спортивних досягнень та загострення конкуренції в Україні та на міжнародній арені, вимагає цілеспрямованої підготовки тай-боксерів шляхом пошуку найбільш ефективних педагогічних технологій підготовки єдиноборців.

Слід зазначити, що для досягнення високих та стійких результатів в єдиноборствах першочергове значення відіграє рівень загальної фізичної підготовки, а також рівень спеціальної фізичної підготовленості спортсменів-єдиноборців. Певним чином, в тайському боксі висувуються високі вимоги стосовно прояву таких важливих фізичних якостей як: силові якості (вибухова сила, швидко-силово витривалість, максимальна сила ударів), рухливість суглобів та біоланок. Вище перелічені чинники у разі збалансованого їх розвитку значним чином полегшують перемогу над противником під час спортивної сутички.

**Мета** – удосконалення швидко-силових якостей тайбоксерів курсантів 1 року навчання Харківського національного університету внутрішніх справ (ХНУВС).

**Завдання дослідження:**

- провести аналіз стану та науково-теоретичних передумов удосконалення швидко-силових якостей (спеціальної фізичної підготовленості) тайбоксерів на різних етапах багаторічного тренування;
- дослідити ефективність існуючих систем та методик спрямованих на розвиток та удосконалення швидко-силових якостей тайбоксерів 18-20 років,

і на основі отриманих даних розробити нову педагогічну технологію, яку доцільно впровадити у навчально-тренувальний процес курсантів-єдиноборців ХНУВС;

- дослідити ефективність розробленої педагогічної технології, спрямованої на удосконалення швидкісно-силових якостей тайбоксерів 18-20 років в умовах.

**Організація та методи дослідження.** З метою визначення ефективності розробленої педагогічної технології удосконалення швидкісно-силових якостей тайбоксерів вище зазначеної вікової групи під час навчально-тренувальних занять з тайського боксу нами було проведено педагогічний експеримент (листопад 2017 р. – січень 2019 р.), у якому прийняли участь курсанти ХНУВС та Національної академії Національної гвардії України (НАНГУ), (курсанти ХНУВС, НАНГУ n=28). У свою чергу, курсантів-єдиноборців було розподілено на експериментальну групу (ЕГ) (n=14, курсанти ХНУВС) та контрольну групу (КГ) (n=14, курсанти НАНГУ). На початку педагогічного експерименту досліджувані дані груп за рівнем розвитку швидкісно-силових якостей достовірно не відрізнялися ( $P > 0,05$ ).

Педагогічний експеримент передбачав використання наступних методів дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, документів та архівних матеріалів; педагогічне спостереження; інструментальні методи дослідження; контрольний метод; експертна оцінка; методи математичної статистики.

Слід зазначити, що обов'язковою умовою реалізації поставлених перед нами завдань, було проведення постійного педагогічного контролю на всіх етапах дослідження. Це дозволяло своєчасно вносити корективи у тренувальні програми та методичні завдання.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Досліджувані КГ під час педагогічного експерименту використовували традиційну методику удосконалення швидкісно-силових якостей. У свою чергу представники ЕГ додатково використовували розроблену нами педагогічну технологію (надалі «Технологія» спрямовану на удосконалення швидкісно-силових якостей



курсантів 1 року навчання, які тренуються в секції тайського боксу на базі с/к ХНУВС.

Розроблена «Технологія» впроваджувалась упродовж двох етапів. На першому етапі (листопад 2017 р. – грудень 2017 р.), було проведено аналіз стану та науково-теоретичних передумов удосконалення швидкісно-силових якостей (спеціальної фізичної підготовленості) тайбоксерів на різних етапах багаторічного тренування. Крім цього, було досліджено ефективність існуючих систем та методик спрямованих на розвиток та удосконалення швидкісно-силових якостей тайбоксерів 18-20 років.

У відповідності до отриманих даних розроблено нову педагогічну технологію, яку апробовано на другому етапі педагогічного експерименту (січень 2018 р. – січень 2019 р.). навчально-тренувальний процес з тайського боксу було організовано із урахуванням віку, специфіки єдиноборства та навчального навантаження на курсантів в умовах навчання.

Річний цикл складався з підготовчого, змагального та перехідного періодів. Підготовчий період річного циклу включав в себе загально-підготовчий та спеціально підготовчі етапи. Основна спрямованість тренувального процесу під час підготовчого періоду обумовлювалася створенням, розширенням та удосконаленням базового рівня фізичної та технічної підготовленості курсантів. Слід зазначити, що на даному блоці 2 етапу (січень – вересень 2018 р.) педагогічного дослідження концентрувалася увага на підвищенні функціональних можливостей досліджуваних курсантів, а також акцентувалася увага на розвитку загальної фізичної підготовленості в поєднанні з розвитком гнучкості, координації та базового технічного рівня. У свою чергу змагальний період (жовтень 2018 – грудень 2018 р.) передбачав проведення навчально-тренувальних зборів під час яких відпрацьовувалися розроблені нами навчальні плани.

В свою чергу, обсяг загально-розвиваючих вправ під час змагального періоду курсантів-тайбоксерів ЕГ у відсотковому співвідношенні склав 39,9 %, обсяг засобів спеціальної фізичної підготовки – 63,8 % всього часу. Крім цього,

обсяг навчального навантаження, яке виконується при частоті серцевих скорочень (ЧСС), складає: 1 зона (149-150 уд.хв.) – 56,8 %; 2 зона (до 176-180 уд.хв.) – 42,6 %; 3 зона (понад 180 уд.хв.).

Також слід зазначити, що під час спеціально-підготовчого етапу курсантів-тайбоксерів ХНУВС значна увага приділялась спеціальним підготовчим вправам та силовим спеціалізованими вправам, які сприяли: збільшенню м'язової маси, силовій витривалості, максимальної сили, вибухової сили, гнучкості та координації.

Під час передзмагального етапу (18-20 днів до змагань) курсантами-тайбоксерами виконувалися підтримуючі силові та спеціально-підготовчі вправи. Наприкінці спеціально-підготовчого етапу та на початку передзмагального етапу значний об'єм навчального навантаження виконувався досліджуваними курсантами-єдиноборцями на близькому до максимального та на максимальному темпі.

Силова підготовка була спрямована на удосконалення спеціальних швидкісно-силових якостей. На даному блоці педагогічного експерименту широко використовувалися різноманітні імітаційні вправи, які передбачали: різні види прискорень, робота на лапах, робота на боксерських снарядах. Слід підкреслити, що швидкісно-силові якості на даному блоці 2 етапу педагогічного експерименту покращено за рахунок адаптаційних факторів нервово-регуляторного характеру. Крім цього на даному часовому відрізку активізовано значну кількість моторних одиниць, синхронізовано їх взаємодію, встановлено більш чіткі координаційні відношення між центральною нервовою системою та м'язами.

Підготовка на передзмагальному етапі відбувалася наступним чином: перші два робочих тижня – об'ємні мікроцикли спеціально-підготовчої спрямованості; третій тиждень – «максимальний» мікроцикл швидкісно-силової спрямованості; четвертий тиждень – підготовка за принципом «підготовчого» мікроциклу. Після кожного основного старту (змагань вищого рівня) тренування організовувалися з малим навантаженням. Тренувальні завдання

відпрацьовувалися в поєднанні із заходами відновлення та реабілітації з подальшою підготовкою до навантажень середнього та великого об'ємів.

Наприкінці педагогічного експерименту було проведено ряд спеціалізованих тестів, які показали, що після річного тренувального процесу курсантів-єдиноборців відбулися суттєві зміни в ЕГ, що свідчить про ефективність запропонованої нами педагогічної технології. Слід зазначити, що в КГ також відбулися певні зміни, але в меншій степені. Порівняння таких показників дозволило визначити міжгрупові зрушення. У відповідності до результатів отриманих наприкінці педагогічного експерименту за показниками загальної силової підготовленості, гнучкості та координації, а також спеціальної силової підготовленості, представники ЕГ мають достовірну перевагу при  $P < 0,05$  на відміну від представників КГ, відповідно на 22,9 % та 13,2 %. Крім цього, представники ЕГ показали кращий результат виступу на змаганнях вищих рівнів, про що свідчать виконані спортивні розряди та звання, на відміну від представників КГ.

Таким чином, цілеспрямована навчально-тренувальна робота спрямована на розвиток силових якостей, гнучкості та координації в поєднанні із загально-підготовчими та спеціальними засобами тренування у відповідності до розробленої нами «технології» річного циклу дозволяє ефективно та якісно організувати навчально-тренувальний процес без відриву від навчально-бойової діяльності у вищих навчальних закладах освіти МВС України.

**Висновки.** В результаті педагогічного експерименту проведено аналіз стану та науково-теоретичних передумов удосконалення швидкісно-силових якостей (спеціальної фізичної підготовленості) тайбоксерів на різних етапах багаторічного тренування.

Крім цього, досліджено ефективність існуючих систем та методик спрямованих на розвиток та удосконалення швидкісно-силових якостей тайбоксерів і на основі отриманих даних розроблено педагогічну технологію.

В результаті використання розробленої нами педагогічної технології удосконалено швидкісно-силові якості тайбоксерів курсантів 1 року навчання

Харківського національного університету внутрішніх справ. Результати дослідження впроваджені у навчально-тренувальний процес збірної команди Харківської області з тайського боксу.

**Перспективи подальших розвідок у даному напрямку** передбачають розробку методики удосконалення технічної майстерності на етапі безпосередньої підготовки до змагань.

### **Список літератури**

1. Гармаев В.Б., Сагалеев А.С., Дашиев А.Б. *Физическая подготовка тай-боксеров на этапе углубленной специализации.* – Saarbrücken: LAP LAMBERT Academic Publishing, 2012. – 102 с.
2. Заяшников С.И., Терехов О.А. *Тайский бокс.* – М.: Олимпия-пресс, 2006. – 190 с.
3. Муай-тай свободный бой: метод. пособие / О.Л. Артеменко [и др.]. – Минск: Современное слово, 2001. – 384 с.
4. Терехов О.А., Заяшников С.И. *Таиландский бокс (муай-тай): метод. пособие.* – Новосибирск: Весть, 1992. – 76 с.
5. Шехов В.Г. *Тайский бокс в свое удовольствие:* практ. пособие; под ред. А.Е. Тараса. – Минск : Харвест; М. : АСТ, 2000. – 384 с.

## **Удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців-жінок Національної гвардії України на початковому етапі навчання**

**Гунбіна С.Я.**

**Національна академія Національної гвардії України (Харків)**

**Хацаюк О.О.**

**ДНЗ № 88 (Харків)**

Розглянута актуальна проблема фізичної підготовки курсантів-жінок Національної академії Національної гвардії України в початковий період навчання. Пропонуються сучасні шляхи вирішення даної проблеми, визначено цілі та завдання. Визначені основні умови, які сприяють покращенню фізичної підготовленості, як базового фактору готовності до виконання завдань за призначенням.

**Ключові слова:** вищі військові навчальні заклади, курсанти-жінки, фізична підготовка, початковий період навчання.

The actual problem of physical training of female cadets of the National Academy of National Guard of Ukraine in the initial period of study is considered. Modern ways of solving this problem are offered, goals and objectives are defined. The basic conditions, which promote the improvement of physical preparedness, as the basic factor of readiness for the accomplishment of the intended tasks are determined.

**Key words:** higher military educational institutions, female cadets, physical training, initial period of study.

**Постановка проблеми.** Нестабільна політична ситуація в Україні, спалах терористичних актів і злочинності вимагає від сучасного правоохоронця з перших днів приходу на службу в органи внутрішніх справ високої морально-психологічної та фізичної підготовленості до виконання завдань за призначенням. Керівними документами МВС України та Національної гвардії України приділяється достатньо уваги удосконаленню фізичної підготовки атестованого особового складу.

В основі підвищених вимог до фізичної готовності курсантів-жінок лежать наступні основні фактори: фізична підготовленість являється компонентом загальної бойової готовності до виконання завдань за призначенням на рівні технічної, тактичної, психологічної готовності; фізична підготовка являється потужним засобом виховання психологічної стійкості до стресу, впевненості у власних силах та згуртуванню військових колективів правоохоронців; фізична активність курсантів-жінок являється одним із основних та невідємних складових їх здорового способу життя.

Якої б якості не були тактико-технічні дані озброєння бойової та спеціальної техніки, успішне виконання завдань за призначенням на даний момент можливе при наявності всесторонньо професійно підготовлених правоохоронців різної статті (гендерна рівність). Таким чином, проблема пошуку сучасної методики удосконалення фізичної підготовки курсантів-жінок ВНЗ освіти МВС України на початковому етапі навчання являється актуальним науковим напрямком досліджень.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблемами удосконалення фізичної підготовки правоохоронців МВС України та військовослужбовців ЗС України займалися Ю. Антошків (2006) [1]; Ю. Батайло (2008) [2]; О. Журавель (2008) [4]; В. Домніцак (2012) [3] та інші.

Також заслуговують уваги наукові роботи в галузі віськової сфери авторів: В.І Баландіна; Ю.А. Бородіна, А.Б. Добровольського, А.А. Ніколаєва. Слід звернути увагу на наукові роботи в галузі фізичної підготовки спортсменів на початковому етапі навчання А.Ц. Пуні, І.П. Волкова, В.С. Степанова. Дані напрацювання позитивно впливатимуть на процес прискореної адаптації до умов служби у Національній академії Національної гвардії України (НАНГУ) під час перших кроків служби курсантів-жінок.

**Формулювання цілей статті.** Пошук шляхів та методів удосконалення фізичної підготовки курсантів-жінок на початковому етапі навчання (на прикладі курсантів-жінок НАНГУ).

**Виклад основного матеріалу.** Готовність військовослужбовців НГУ до виконання завдань за призначенням може бути забезпечена лише при їх достатній професійній підготовленості. Жоден з її елементів навіть при максимальному ступеню його розвитку не здатен в сучасних умовах компенсувати низький рівень інших складових професійної підготовленості. У зв'язку з цим неможливо прибiльшити, чи применшити значення любого з них, у тому числі і показників фізичної підготовленості військовослужбовців-жінок.

Різномайття оперативної обстановки, висока маневреність (НГУ МВС України), необхідність виконувати завдання у різних кліматичних умовах, у

любий стан доби визначають нові вимоги до рівня фізичного розвитку курсантів-жінок. Час визначає актуальність нових форм та способів виконання завдань за призначенням, особливо під час миротворчих операцій, антитерористичних заходів, локальних воєних конфліктів. Тому на даний час назріла необхідність визначення тих актуальних проблем і питань, без дослідження яких неможлива подальша розробка засобів і методів фізичної підготовки військовослужбовців-жінок НГУ.

Для вирішення поставлених перед нами завдань перш за все необхідно дослідити загальні для всіх військових частин НГУ проблем, а саме: зміни вимог до фізичної підготовленості курсантів-жінок та військовослужбовців-жінок; підвищення рівня фізичної підготовленості, покращення стану здоров'я та фізичного розвитку кандидатів на навчання у ВНЗ освіти МВС України; удосконалення ефективності діючої системи фізичної підготовки військовослужбовців-жінок в бойових підрозділах.

В свою чергу перша проблема вже низкою авторів [1; 5] частково вивчалася, але існуючі наукові дані на даний момент застаріли, особливо в світлі професіограми правоохоронця до виконання завдань за призначенням під час ООС у східному регіоні України. Проблема професійного відбору до ВНЗ освіти МВС України в широкому плані на даний момент ще практично не вивчалася і методика її дослідження вимагає корекції із урахуванням вимог сьогодення. Без всестороннього обґрунтування вказаних проблем на сучасному етапі реформування правоохоронної структури МВС України подальше удосконалення системи фізичної підготовки правоохоронців даної категорії практично неможливе.

Одним із наукових напрямків вирішення вище перелічених проблем являється підвищення ефективності фізичної підготовки правоохоронців-жінок під час початкового періоду навчання. У наукових досліджень вказано, що фізична підготовленість курсантів-жінок першого року навчання являється вагомим фактором для прискореної адаптації до умов служби та професійного становлення. Разом з тим, рівень фізичної підготовленості молодого

поповнення (дівчат) не в повній мірі відповідає сучасним вимогам, які висуваються до військовослужбовців-жінок України, що суттєво ускладнює якісне засвоєння іншого матеріалу, що викладається під час первинної підготовки.

Для пошуку вирішення даної проблеми на нашу думку необхідно:

- 1) провести поглиблене дослідження фізичної підготовленості та фізичного розвитку курсантів-жінок;
- 2) організувати спостереження за якістю засвоєння курсантами-жінками першокурсниками програми з фізичної підготовки для 1 року навчання, визначити при цьому мінімальний рівень фізичної підготовленості, що забезпечує успішне її засвоєння;
- 3) дослідити взаємозв'язок показників вихідного рівня фізичної підготовленості із результатами їх військово-професійного навчання;
- 4) розробити практичні рекомендації по використанню фізичних вправ під час професійного відбору.

Скорочення термінів первинної військової підготовки гостро поставив проблему скорочення термінів адаптації молодого поповнення до умов навчання у ВНЗ освіти МВС України. У відповідності до спостережень фізіологів, медичних працівників – зміна ваги курсантів-жінок першокурсниць, деяких показників їх ендокринної системи, основного обміну свідчить про те, що період адаптації для них триває упродовж 6-8 місяців. Скорочення термінів адаптаційного періоду позитивно відображається на рівні виконання завдань за призначенням, а для підрозділів НГУ – рівні бойової готовності.

Одним із основних засобів скорочення термінів адаптації являється цілеспрямована організація фізичної підготовки. Відомо, що на протікання адаптаційних процесів впливає рівень фізичної підготовленості курсантів-жінок першого року навчання.

Проведені нами дослідження показали, що рівень фізичної підготовленості курсантів-жінок (новачків) на даний момент не в повній мірі відповідає сучасним вимогам. Фізична підготовленість у 60 % абітурієнтів



оцінюється незадовільно. Цей показник продовжує погіршуватися, особливо у східних регіонах нашої держави, що суттєво ускладнює якісне виконання програми з фізичної підготовки, а у подальшому і спеціальної фізичної підготовки. Слід зауважити, що спостерігається тісний взаємозв'язок із іншими дисциплінами. Помічено, що чим вищий рівень фізичної підготовленості, тим вищий рівень успішності по інших дисциплінам, та навпаки.

Крім цього помічено, що молоде поповнення більш частіше хворіє, ніж курсанти старших років навчання. Причиною цього являються складності пов'язані із фізичною невідготовленістю курсантів-жінок (новачків) та їх особистому відношенню до фізичної підготовки, навчанню у ВВНЗ, наявністю шкідливих звичок, що показують дані медичних обстежень, а також дані їх анкетування. Наші спостереження свідчать про більш благополучне протікання процесу адаптації до навчання у ВНЗ освіти МВС України у фізично розвинутих та тренуваних військовослужбовців-жінок.

Розглядаючи адаптацію, як активне та творче пристосування курсантів-жінок до вимог майбутньої професії, ми виявили чотири групи адаптації:

1 група – складності, які пов'язані із необхідністю швидко приймати норми військового колективу (колективу правоохоронців), подолання різкого підвищення інтенсивності всіх видів занять;

2 група – складності, які пов'язані з втратою шкільного колективу, батьківської опіки;

3 група – складності саморегулювання поведінки та діяльності, які пов'язані зі зміною зовнішнього керівництва; ізоляцією від шкільних друзів;

4 група – складності, які пов'язані із організацією самостійної роботи, підлеглістю чіткого ритму розкладу дня.

Зі всього розмаїття факторів та складностей, із якими курсантам-жінкам доводиться стикатися на початковому періоді навчання, особливо важливими являються питання адаптації організму дівчат до рівня психофізіологічних навантажень, визначених інтенсивністю початкового періоду навчання.

На даний момент цьому питанню приділяється значна увага, використовуючи цілий ряд педагогічних, психологічних та інших впливів, але найбільш доцільним являється вирішення активного впливу на адаптацію звичайними, більш доступними засобами, а саме – фізичними вправами.

Ми вважаємо, що попередній професійний відбір, для різних напрямків навчання, проведений на базі оцінки фізичної підготовленості кандидатів на навчання у ВНЗ освіти МВС України дозволить скоротити адаптаційний період у молодого поповнення до 2-3 місяців, а в осіб із достатньою фізичною підготовленістю взагалі може не спостерігатися зниження показників функціонального стану організму, що дозволить у них швидше сформувати механізми готовності до виконання навчально-бойових завдань.

**Висновки з даного дослідження.** З вище викладеного можна зробити практичний висновок про те, що в цілях підвищення рівня виконання завдань за призначенням, успішності навчання по дисциплінах, які вичаються необхідно проводити професійний відбір особових справ кандидатів на навчання у ВНЗ освіти МВС України (з числа жінок) по відповідним критерія фізичної підготовленості майбутньої військової професії.

Фізична підготовка, як основний предмет бойової підготовки має чіткі обмеження, які не дозволяють значним чином змінити стан фізичної підготовленості по ряду чітких об'єктивних показників, а саме: це чіткий фактор, тобто неможливо рахувати, що навіть добре організований процес фізичної підготовки на початковому етапі дозволить суттєво змінити стан фізичної підготовленості до необхідного рівня; фізична підготовка являється головним предметом професійної підготовки правоохоронців різних категорій, але не єдиним; з позиції гнучкого забезпечення функцій людини неможливо займатися наполегливо лише фізичною підготовкою, адже надто ненормоване фізичне тренування розвиває мотивацію уникати заняття з фізичної підготовки (що знижує забезпечення на функціональному рівні інших видів професійної підготовки курсантів-жінок).

У результаті досліджень намічені шляхи та методи удосконалення фізичної підготовки курсантів-жінок (жінок-військовослужбовців НГУ) на початковому етапі навчання.

**Перспективи подальших розробок** у даному напрямку передбачають удосконалення витривалості та спритності під час інших форм фізичної підготовки.

### Список літератури

1. Антошків Ю.М. Вдосконалення професійно-прикладної підготовки курсантів ВНЗ МНС України: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вихов. та спорту / Ю.М. Антошків. – Львів, 2006. – 18 с.

2. Батайло Ю.М. Роль фізического виховання в професинальній підготовці курсантов учебных заведений Министерства внутренних дел (МВД) Украины // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2008. – № 6. – С. 78-80.

3. Домніцак В.В. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів ВНЗ МВС України як компонента професійної готовності майбутніх офіцерів міліції / В.В. Домніцак // Право і безпека, 2012. – №1 (43). – С. 222-226.

4. Журавель О.В. Особливості формування педагогічних умов організації роботи з курсантами, що не встигають зі спеціальної фізичної підготовки / О.В. Журавель, І.П. Закорко, І.М. Олексенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Х. : ХДАДМ (ХХПІ), 2008. – № 5. – С. 44-48.

**Удосконалення техніки  
застосування заходів фізичного впливу курсантами-  
правоохоронцями МВС України технічними прийомами ведення  
рукопашної сутички з противником в положенні лежачи  
Гунбіна С.Я., Пилипець О.В., Хацаюк О.В.  
Національна академія Національної гвардії України (Харків)**

У статті надано педагогічну технологію удосконалення техніки ведення рукопашної сутички з противником в положенні лежачи (в партері) курсантами НАНГУ на основі використання сучасних педагогічних технологій (технічних засобів навчання).

**Ключові слова:** курсанти, заходи фізичного впливу, педагогічна технологія, рукопашний бій, спеціальна фізична підготовка.

The article provides pedagogical technology for improving the technique of conducting hand-to-hand fight with the opponent in a position lying (in the party) by cadets of the National Academy of the National Guard of Ukraine on the basis of the use of modern pedagogical technologies (technical means of training).

**Key words:** cadets, measures of physical influence, pedagogical technology, hand-to-hand combat, special physical training.

**Постановка проблеми.** В процесі службово-бойової діяльності правоохоронців МВС України можливі ситуації під час яких застосовуються заходи силового затримання правопорушника. Під час застосування заходів фізичного впливу нерідко виникає необхідність ведення рукопашної сутички із злочинцем (правопорушником) в положенні лежачи, про що неодноразово свідчать дані аналітиків силових структур. По даним спеціалістів галузі єдиноборств, такі бойові ситуації у свою чергу нерідко призводять до травматизму, поранень і навіть до загибелі правоохоронців МВС України, що у свою чергу свідчить про необхідність удосконалення техніки ведення рукопашної сутички у партері та техніки рукопашного бою в цілому.

**Аналіз літературних джерел,** Інтернет-сайтів свідчить про те, що вирішенням питань, присвячених даній проблематиці займалися А. Харлампієв [5], Пархомович Г.П. [2], Селівесторов С.А. [4], Чуносів М.А. [8], Іванов-Катанський С.А. [1]. Дослідження цих авторів розглядають лише спортивні аспекти єдиноборств, таких як боротьба дзюдо, боротьба самбо, бойове самбо, універсальний бій, джиу-джитсу, але слід зауважити, що саме дослідженням

питань пов'язаних із удосконаленням техніки ведення рукопашної сутички в партері представниками силових структур приділено недостатньо уваги.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Останні наукові дослідження і публікації стосовно даної проблеми, акцентують увагу на різних складових ведення рукопашної сутички з правопорушниками. Е. Чумаковим [7], М. Шабето [9] розглядаються питання удосконалення техніки ведення рукопашної сутички у стійці. Дослідження, які проведені іноземними фахівцями, такими як Horst Wolf (1983) [11], Dr. Hans Muller [10], K. Kashiwazaki [12] також підтверджують дане ствердження, але слід зауважити, що дослідження даних авторів недостатньо приділяють уваги, а у деяких випадках ігнорують техніку ведення рукопашної сутички (єдиноборства) у партері. У свою чергу робота Д. Рудмана [3], на прикладі боротьби самбо, якісним чином демонструє ефективність прийомів боротьби в положенні лежачи.

**Формулювання цілей статті.** Обґрунтувати раціональну педагогічну технологію удосконалення техніки ведення рукопашної сутички в партері правоохоронцями МВС України в системі професійної освіти.

**Виклад основного матеріалу.** Для підтвердження ефективності розробленої педагогічної технології було проведено експеримент, який тривав на протязі 2016-2019 рр., і проводився із курсантами командно-штабного факультету (n=121). Для підтвердження ефективності навчально-тренувальних занять по застосуванню заходів фізичного впливу (дисципліна «Спеціальна фізична підготовка» (СФП), було визначено експериментальну групу ЕГ (n=60) та контрольну групу КГ (n=61).

КГ проводила навчання за традиційною програмою СФП (розділ «Зходи фізичного впливу»). Представники ЕГ, під час навчально-тренувальних занять по застосуванню заходів фізичного впливу, використовували сучасні технічні засоби навчання (ВКС «Katsumoto») [6].

Відеокomp'ютерна система експрес-аналізу техніки єдиноборств «Katsumoto», дозволяє ефективно проводити порівняльний аналіз технічних дій

ударно-кидкової техніки любого виду (стилю) єдиноборств (бойових мистецтв), на основі бази даних еталонної техніки.

Використання інструментальних методів дослідження дозволило дослідити основні характеристики техніки прийомів задушення рукопашного бою (прискорення окремої біоланки, амплітуду, радіус, швидкість виконання технічних дій) спортсменами високої кваліфікації та курсантами НАНГУ. Загальний аналіз дослідження техніки виконання прийомів задушення спортсменами високої кваліфікації та курсантів НАНГУ показав: дані технічні дії виконується достатньо часто і складає 21 % від загальної кількості вибірки.

Крім цього дослідження даної технічної дії у виконанні спортсменів високої кваліфікації показало, що вони витрачають на виконання прийомів в середньому  $27,0 \pm 4,1$  с, у свою чергу курсанти на виконання даної технічної дії витрачають у середньому  $41,3 \pm 5,2$  с. Слід зауважити, що у курсантів НАНГУ, 26 % прийомів задушення закінчується невдачею, тобто нормативний час (1 хвилина) на виконання прийому задушення закінчується.

Аналіз найбільш ефективної техніки больових прийомів службово-прикладних єдиноборств спортсменів високої кваліфікації та курсантів НАНГУ показав, що не дивлячись на високий рівень технічної майстерності, кількість застосування больових прийомів під час змагальних сутичок досить низька і складає 21 % від загальної кількості досліджуваних сутичок. У свою чергу больові прийоми у 39 % випадків застосовують у стійці під час різних технічних дій по обеззброєнню, затриманню, конвоювання злочинців тощо. Крім цього використання інструментальних методів дослідження дозволило дослідити основні характеристики техніки больових прийомів рукопашного бою та інших єдиноборств спортсменами високої кваліфікації і курсантами НАНГУ.

Так, аналіз дослідження техніки виконання больового прийому важіль ліктя спортсменами високої кваліфікації та курсантів НАНГУ показав, що у середньому на виконання даної технічної дії спортсмени високої кваліфікації витрачають –  $20,4 \pm 5,1$  с, у свою чергу курсанти НАНГУ на виконання даної

технічної дії витрачають  $49,2 \pm 6,0$  с. Слід зауважити, що у курсантів 19 % больових прийомів закінчується невдачею, тобто нормативний час (1хв.) на виконання больового прийому закінчується.

**Висновки.** Таким чином, використана нами педагогічна технологія із акцентованим впливом сучасного наукового інструментарію, значним чином підвищила ефективність силового затримання курсантами ЕГ ( $P < 0,05$ ). Отримані результати досліджень доцільно використовувати під час силового затримання правопорушників під час виконання завдань за призначенням.

**Перспективи подальших розвідок у даному напрямку** передбачають удосконалення методичних знань та практичних умінь курсантів по проведенню навчально-тренувальних занять з рукопашного бою (застосуванню заходів фізичного впливу).

#### Список літератури

1. Иванов-Катанский С.А. Рукопашный бой : теория и практика / Иванов-Катанский Сергей Анатольевич, Касьянов Тадеуш Рафаилович. – М.: Гранд-Фаир, 2003. – 551 с.
2. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо: учебное пособие для тренеров и спортсменов. – Пермь, 1993. – 304 с.
3. Рудман Д.Л. Техника борьбы лежа. Защита. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 256 с.
4. Селиверстов С.А. Учебно-методическое пособие по самбо для спецподразделений милиции МВД. – М.: ВНИИ МВД, 1999. – 118 с.
5. Харлампиев А.А. Борьба самбо: учебное пособие для коллективов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 389 с.
6. Хацаюк О.В. Методика формування навиків силового затримання правопорушників працівниками МВС України в системі професійної підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Вип. № 9. X. : Ю Ей Інтеллект, 2006. С. 152-162.
7. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 400 с.
8. Чуносков М.А. Рукопашный бой. – Симферополь: Таврия, 2000. – 140 с.

9. Шабето М.Ф. Боевое самбо : практ. пособие. – Мн. : Современное слово, 1998. – 484 с.
10. Hans Muller Deck, Gerhard Lehman. Jujo. Schulersport. – Sportverlag Berlin, 1982. – 274 p.
11. Horst Wolf. Judo fur Fortgeschrittene. Sportverlag Berlin, 1983. 143 p.
12. Kashiwazaki K., Nakanishi H. Atacar en judo. Paidotribo Barselona, 1995. – 162 p.

**Методика підготовки та проведення інноваційного уроку з футболу з учнями 9-11 класів загальноосвітнього закладу**

**Качан О.А.**

**Донецький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти  
(Краматорськ)**

**Варіативний модуль «Футбол» (5-й рік вивчення).**

**Мета уроку:** підвищення індивідуальної техніко-тактичної майстерності учнів, їх взаєморозуміння та соціальної згуртованості.

**Тема уроку:** вдосконалення техніки володіння, ведення та контролю м'яча.

**Тип уроку:** удосконалення вмій і навичок.

**Завдання уроку:**

**1. Освітні**

• футбол-3 як метод оволодіння життєво необхідними навичками комунікації та спілкування з однолітками.

**2. Навчальні**

• ознайомити з технологією використання смарт м'ячів Xiaomi InsaitJoySmartFootballsize 4-5, щодо самостійного удосконалення техніки володіння м'ячем;

• розучити комплекс вправ на балансувальній платформі BOSU;

• закріплення різних поєднань прийомів пересування з технікою володіння та ведення м'яча вивченими способами;

• удосконалити контроль та володіння м'ячем і техніку дриблінгу;



- відпрацювання ігрових навичок під час двосторонньої гри.

### **3. Оздоровчі**

- Сприяти формуванню та корекції постави.

### **4. Виховні**

- Формувати міжособистісні взаємовідносини і виконання дружних спільних дій, повагу до суперника та командну згуртованість.

### **5. Розвивальні**

#### **фізичні якості й здібності:**

- сприяння розвитку спритності, швидкості реакції, рівноваги, координації та точності своїх рухів та вдосконалення моторного апарату.

#### **особистісні якості:**

- сприяти розвитку комунікабельності, доброзичливості та ініціативності.

### **6. Профільні**

- досягнення необхідного рівня фізичної і психічної працездатності.

### **7. Мотиваційні**

- створення позитивного емоційного настрою та зацікавленості учнів під час уроку.

**Інвентар:** футбольні м'ячі один на кожного учня, комплект різнокольорових фішок, манішки червоного, жовтого та синього колярів, смарт м'яч Xiaomi InsaitJoySmartFootballsize 4 – 1шт., смарт м'ячі Xiaomi Insait Joy SmartFootballsize 5 – 1шт., тренажер «DRIBBLING WIZARD» на кожного учня, м'яч для тренування реакції – 1шт.

**Обладнання:** міні-ворота – 2 шт.

**Дидактичні матеріали:** набір різнокольорових мотиваційних браслетів – 36 шт.

#### **Електронні дидактичні матеріали:**

- фотокомплекс вправ на балансувальній платформі BOSU;
- електронний конспект уроку.

**Технічні засоби:** мультимедійний проектор із проекційним екраном, презентер.

**Програмне забезпечення:**

- **системне:** microsoft Power Point

- **спеціальне:** мобільний додаток до Xiaomi Insait Joy Smart Football.

**Технічні засоби та програмне забезпечення учнів:** чотири смартфона застановленою програмою Xiaomi Insait Joy Smart Football.

**Критерії успіху:** зацікавленість та інтерес під час уроку дасть учням відчуття впевненості, значущості, здатності долати труднощі і отримувати задоволення від ігрової діяльності.

**Реалізація змістовної лінії:** «Громадянська відповідальність» та формування восьмої ключової соціальної та громадянської компетентності.

**Міжпредметні зв'язки:** інформатика.



**Місце проведення:** спортивна зала.

**Час проведення:** 45 хв.

**Хід уроку**

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Організовувальні вправи. Шиккування в коло в центрі спортивного залу, привітання, повідомлення теми, мети та завдань уроку.	30 с	Перевірка наявності та охайності спортивної форми. Мобілізація й спрямування уваги учнів, на розв'язання завдань уроку. Учні, що звільнені від занять, залучаються до уроку як помічники та медіатори.
Створення позитивного настрою. Вправа «Слон/ Тостер/ Джеймс Бонд».	1 хв	Учитель показує рукою на будь-якого з учнів і вимовляє одне з трьох вираження: «Слон», «Тостер» або «Джеймс Бонд». Той учень, на якого було зазначено, і його сусіди виконують відповідне завдання: «Слон»: центральний гравець зображує хобот (взявшись рукою за ніс і просунувши в неї іншу руку). Сусіди, приставивши півколом руки до центрального гравця, повинні зобразити вуха слона. «Тостер»: двоє крайніх беруться за руки, так, щоб центральний гравець опинився в кільці їх рук. Потім центральний гравець підстрибує, зображуючи готовий тост і кричить: «Я готовий і смачний!» «Джеймс Бонд»: центральний гравець складає руки «пістолетом» і стріляє, зображуючи Джеймса Бонда. Його сусіди зображують подружок Джеймса Бонда, обіймають його і кажуть: «О, Джеймс!».

		Той, хто не встиг зобразити загдане фігуру, поквапився або переплутав, стає ведучим. Темп гри поступово прискорюється.
Мотивація навчальної діяльності учнів.	15 с	Під час та в кінці уроку вчитель використовує різнокольорові мотиваційні браслети і одягає їх на руки учнів.
Інструктаж з безпеки життєдіяльності.	30 с	Під час пересувань дивитися вперед, дотримуватися інтервалу й дистанції, уникати зіткнень і травмуючих ударів, не штовхати гравців в спину позаду, не наносити удари по ногах, бути коректними до своїх партнерів.
Надання теоретико-методичних знань.	30 с	<b>Формування ключової соціальної та громадянської компетентності.</b> Футбол дозволяє об'єднати звичайний футбольний матч та ключові життєві компетентності. З моменту виникнення в Медельїні, Колумбія, футбол-3 був у подальшому допрацьований членами мережі streetfootballworld в комплексну методику для сприяння досягненню ряду соціально-важливих тем, таких, як гендерна рівність, здоров'я і миротворча діяльність. Футбол-3 дає змогу дітям та молодим людям брати на себе відповідальність за свої дії, справедливо поводитися з іншими, навчатися цінувати спілкування і вирішувати спірні ситуації як на полі, так і поза ним. Оскільки це - гра без суддів, гравці повинні навчитися самостійно вирішувати конфлікти через діалог та компроміс. Цифра «3» в назві вправи говорить про три тайми методу: спільне прийняття правил, футбольна гра та післяматчова дискусія.
Медико-педагогічний контроль (вимірювання ЧСС, візуальний контроль учнів, опитування самопочуття учнів).	15 с	Норма – 15 ударів за 10 с. Учні з підвищеним серцебиттям переходять до спеціальної групи та вдягають червоні манішки.
Розминка-руханка «Атоми і молекули».	1 хв	Вчитель говорить учням: давайте зараз порухаємось, як атоми. Всі ви знаєте, що атоми рухаються в будь-якому напрямку із будь-якою швидкістю, це так званий броунівський рух. За моєю командою всі об'єднуються в «молекули», в кожній з яких стільки атомів, скільки я назву. (Спочатку об'єднати в пари, трійки, п'ятірки для того, щоб процес поділу на підгрупи був більш спонтанним). Потім вчитель дає команду зайняти місця перед балансувальної платформи BOSU.

<p>Вчитель демонструє через проектор за допомогою презентера фотокомплекс вправ на балансувальній платформі BOSU (8 хв).</p>		
<p><b>Вправа 1.</b> Присідання.</p>	<p>1 хв</p>	<p>Стоячи на півсфері, ноги на ширині стегон виконувати присідання руки вперед.</p>
		
<p><b>Вправа 2.</b> Присідання з ускладненням.</p>	<p>1 хв</p>	<p>На перевернутій BOSU стрибком встаньте на тверду сторону, ноги на ширині плечей. Розподіліть вагу тіла так, щоб не завалюватися вперед, трохи зігніть коліна, випряміте спину, потягніться верхівкою вгору. Виконуйте присідання за загальними правилами: таз назад, корпус вперед, стопи в щільному контакті з поверхнею.</p>
		
<p><b>Вправа 3.</b> Випади.</p>	<p>1 хв</p>	<p>По черзі лівою та правою ногою поставте стопу на центр півсфери, зробіть упор на п'яту. Нога на підлозі повинна спиратися на носок. Виконуйте присідання, опускаючи таз по вертикалі. Підберіть таку відстань між стопами, щоб в нижній точці ноги були зігнуті під прямим кутом.</p>



**Вправа 4. Планка.**

1 хв

Спочатку поставте лікті на надувну частина BOSU або візьміться прямими руками за тверду основу. Прийміть упор лежачи. Утримуйте положення 30 секунд. Потім поставте лікті або долоні на підлогу, а носки - на півсферу або тверду сторону BOSU.





**Вправа 5. Гіперекстензія.**

1 хв

Поставити BOSU на основу, ляжте животом на півсферу, носками упріться в підлогу. Спочатку складіть долоні під лоб, а потім з випрямитими руками вперед. Втягніть живіт, відведіть плечі від вух. Піднімайте корпус, не опускаючи голову вниз: шия повинна продовжувати лінію хребта.




<p><b>Вправа 6. Відтискання.</b></p>	<p>1 хв</p>	<p>Спочатку прийміть упор лежачи, тримаючись руками за краї перевернутої BOSU, ноги на підлозі. Потім руки на підлозі в широкому упорі, носки на півсфері. Виконати віджимання.</p>
		
<p><b>Вправа 7. Динамічна зв'язка.</b></p>	<p>2 хв</p>	<p>Покладіть BOSU півсферою вниз. У присіді візьміться руками за краї снаряда, прийміть упор лежачи (кроками або стрибком), виконайте віджимання, поверніть ноги в початкове положення, підстрибніть строго вгору. Збільшити темп виконання: число присідань і віджимань.</p>
		
<p>Розминка-руханка «Атоми і молекули». За командою учителя учні переходять в підготовлений квадрат та розподіляються на всій його площі.</p>		
<p>Вправа «Світлофор».</p>	<p>3 хв</p>	<p>В квадраті, визначеного розміру, учні виконують пересування (в різних напрямках, зі стрибками, зупинками, поворотами) і ведення м'яча різними способами (внутрішньою стороною стопи, зовнішньою, тільки правою, тільки лівою), та по команді вчителя повинні вибігти з квадрату (для ускладнення з м'ячем).</p>

		Вчитель може подавати команди: голосові (на якое певне число), візуальні (права або ліва рука, кількість пальців) або фішки трьох кольорів.
Вправа з використанням тренажера «DRIBBLING WIZARD».	2 хв	Учні вдягають на себе тренажер та по команді починають хаотично переміщатися в квадраті на якому розкладені кольорові фішки не стикаючись один з одним без м'яча, а по команді теж саме з м'ячем.
Розминка-руханка «Атоми і молекули».	30 с	За командою учителя учні об'єднуються в «молекули» та створюють чотири команди в чотирьох секторах. За методом колового тренування виконують поставлене завдання в кожному секторі та по команді його змінюють.
1. Сектор. Вправа з використанням м'яча-тренажера DOKABALL REVOLUTION.	2 хв	Учні у колі виконують передачі м'яча один одному з використанням тренажера DOKABALL REVOLUTION.
2. Сектор. Вправа з використанням м'яча-тренажера DOKABALL FANTASTIC.	2 хв	Учні у колі виконують передачі м'яча один одному з використанням тренажера DOKABALL FANTASTIC.
3. Сектор. Вправа з використанням смарт м'яча розмір 4.	2 хв	Учні використовуючи смарт м'яч розмір 4 з використанням смартфона та програмного устаткування Xiaomi Insait Joy Smart Football, виконують жонгливання та заносять результати в електронний щоденник мобільного додатку.
4. Сектор Вправа з використанням смарт м'яча розмір 5.	2 хв	Учні використовуючи смарт м'яч розмір 5 з використанням смартфона та програмного устаткування Xiaomi Insait Joy Smart Football, виконують жонгливання та заносять результати в електронний щоденник мобільного додатку.
Медико-педагогічний контроль (вимірювання ЧСС, візуальний контроль учнів).	30 с	Норма – 15 ударів за 10 с. Учні з підвищеним серцебиттям роблять індивідуальні вправи на відновлення дихання та ЧСС.
За командою вчителя учні підходять в центр спортивного залу.		
Навчальна гра в футбол - 3	1 хв	Учитель пропонує учням зіграти в футбол – 3 змішаним командам, де дівчата та хлопці грають разом, без суддів та з тими правилами які вони разом приймуть та вибирають з числа учнів 1-3 медіаторів які не є арбітрами матчу і втручаються у хід гри виключно у критичних випадках. Медіатор використовує матчевий бланк для фіксації правил, на які погоджуються гравці.

Перший тайм: «Спільне прийняття правил».	1 хв	Дві команди узгоджують правила, які вони хочуть використовувати. Це фіксовані правила, які регламентують технічні вимоги до гри та відкриті правила які є ефективним інструментом, щоб виразити чесну гру і звернутися до конкретних соціальних тем.
Другий тайм: «футбольна гра».	10 хв	Під час матчу гравці погоджуються між собою щодо штрафних, вільних удари та забитих голів.
Третій тайм: «післяматчева дискусія».	2 хв	Команди збираються разом із медіатором в коло, щоб висловити думки стосовно гри і зрозуміти наскільки добре вони дотримувалися правил. Медіатори зачитують всі випадки порушень, які вони помітили під час матчу. Команди мають можливість нагородити своїх супротивників балами чесної гри на основі їхньої поведінки. Медіатор додає відповідні бали до рахунку забитих голів, щоб повідомити командам остаточний результат який складається з суми нарахованих балів за матч та за чесну гру.
Релаксаційна вправа взаємного масажа спини «Піца».	3 хв.	Учні становляться в коло та кладуть дві долоні на спину попереду стоячому учню, починають йти по колу слухаючи слова вчителя та повторюючи за ним масажні рухи на спині попереду стоячому учню. Слова вчителя: замісили тісто та його розтерли, розмазали кетчуп та краплинками додали майонез, порізали грибочки, потім ковбаску, додали олівки, притрусили сиром та зеленню, поставили до печі почали нагрівати. Достали піцу та поклали в коробку, порізали на шматочки та повернулися в коло подарували її один одному зі словами вдячності.
Медико-педагогічний контроль (вимірювання ЧСС, візуальний контроль учнів).	30 с.	Норма – 15 ударів за 10 с. Учні з підвищеним серцебиттям роблять індивідуальні вправи на відновлення дихання та ЧСС.
Підбиття підсумків уроку. Оцінювання.	1 хв.	Рефлексія. Оцінювання учнів та одягання браслетів з різними написами, учень може отримати декілька штук.
Домашнє завдання.	20 с.	Використовувати спеціальний м'яч для розвитку реакції. В групах виконати по 25 кидків по підлозі. Вчитель демонструє учням виконання вправи.



## Бланк-протокол для гри в футбол-3.



### Інформація

Назва закладу / організації \_\_\_\_\_

Медіатор \_\_\_\_\_

Майданчик \_\_\_\_\_ Населений пункт \_\_\_\_\_ Область \_\_\_\_\_

Дата матчу \_\_\_\_\_ Час початку \_\_\_\_\_ Тривалість \_\_\_\_\_

### Рахунок матчу

_____	Команди	_____
[ ]	Забиті голи	[ ]
[ ]	Нераховані бали	[ ]
+ [ ]	Бали чесної гри	+ [ ]
= [ ]	Загальний рахунок	= [ ]

### Правила

Опис	Опції
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

### Спостереження медіатора

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Фіксовані та відкриті правила гри в футбол-3.

**Приклади фіксованих правил**, які регламентують технічні вимоги до гри:

1. Без воротарів (збільшення кількості голів і шансів кожного гравця забити);
2. Без виходів (якщо граєте у відповідному спортивному залі і бажаєте підвищити кількість дотиків кожного гравця);
3. Не дозволяється підіймати м'яч вище поясу (більш змістовна та виважена гра);
4. Не більш ніж 60 % гравців однієї статі (сприяння гендерній рівності);
5. Без фолів, подкатів та образливих слів (повага до суперника, медіаторів та глядачів) тощо.

**Приклади відкритих правил**, які є ефективним інструментом, щоб виразити чесну гру і звернутися до конкретних соціальних тем:

1. Спільні оплески двох команд після кожного забитого м'яча (повага до суперника);
2. Гол дівчини зараховується за два чи три (заохочення участі дівчат);
3. Зупинка гри після зіткнення або падіння (емпатія, відповідальність);
4. Обидві команди разом виходять та покидають майданчик (навички співпраці);
5. Якщо команда пропускає 2 голи, її склад підсилює запасний гравець-джокер, який може грати тільки до зрівняння рахунку (гнучкість та вміння адаптуватися, впевненість у собі);
6. В спірних ситуаціях голосують всі включно з медіаторами та рішення приймається більшістю (вирішення конфліктів);
7. Всі гравці повинні віддати хоча б один пас, перед тим як забити гол (принцип участі, вміння слухати та спостерігати);
8. Заміна гравця, який забив гол (прийняття невизначеності, визнання рівності) тощо.

**Особливості технічної підготовки курсантів НАНГУ,  
які займаються прикладною стрільбою**  
**Корольов А.І.**  
**Національна академія Національної гвардії України (Харків)**  
**Должко Ф.Н.**  
**Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди (Харків)**

У статті розглянуто основні питання розвитку та удосконалення технічної підготовленості курсантів, які займаються в секції прикладної стрільби Національної академії Національної гвардії України на початковому етапі навчання із акцентованим розвитком координаційних здібностей.

**Ключові слова:** прикладна стрільба, курсанти, координація, фізичні якості, тактильна чутливість, початковий етап навчання, спеціальна фізична підготовка.

The article deals with the main issues of development and improvement of technical preparedness of the students who are engaged in the section of the applied shooting of the National Academy of the National Guard of Ukraine at the initial stage of training with the accentuated development of coordination abilities.

**Key words:** applied shooting, cadets, coordination, physical qualities, tactile sensitivity, initial stage of training, special physical training.

**Вступ.** Сучасний розвиток спортивної науки та техніки висуває високі вимоги до курсантів-правоохоронців МВС України, які займаються прикладною стрільбою. Висока конкуренція між спортсменами на змаганнях різних рівнів серед правоохоронців структурних підрозділів МВС України та військовослужбовців Національної гвардії України змушує тренерів (інструкторів) розробляти та впроваджувати нові методики (технології), які спрямовані на отримання максимально високого результату. Також слід зазначити, що дані напрацювання впроваджуються і в систему професійної підготовки правоохоронців МВС України, а зокрема курсантів Національної академії Національної гвардії України (НАНГУ), що дозволяє якісним чином підвищити рівень бойової готовності, який у свою чергу забезпечує надійний захист України в умовах «гібридної війни» на сході України.

У свою чергу, розробка сучасної методики удосконалення технічної підготовки курсантів, які займаються прикладною стрільбою позитивно вплине на їх результати виступів на змаганнях різних рівнів та під час виконання

завдань за призначенням. Крім цього, в майбутньому прискорить та підвищить зростання їх технічної майстерності в обраному виді спорту, що також позитивно відобразиться і на іміджі України на світовій арені.

Вивчаючи науково-методичну літературу та Інтернет-джерела з даної тематики, увагу привернула робота Л. Вайнштейна [1], в якій детально розкриті питання психологічної підготовки спортсмена-стрільця. Книга написана автором покладаючись на власний спортивний досвід і в доступній формі розкриває основні складові індивідуальної психологічної підготовленості, яка необхідна для участі у змаганнях різних рівнів.

Крім цього заслуговує увагу робота А. Корха [2], в якій розкриваються основи проведення підготовчої частини спортсмена-стрілка та засоби підняття працездатності, рекомендації щодо індивідуального ідеомоторного налаштування.

У свою чергу, Заслужений майстер спорту Кедяров А.П. [3] звертає увагу на проведення самоаналізу причин не влучних пострілів серед висококваліфікованих спортсменів та надає практичні рекомендації стосовно покращення результативності при проведенні пострілів в умовах змагань.

Вивчаючи науково-методичну літературу, слід виділити наукову працю Т.Д. Полякова [4], у якій розкриваються основні складові методики формування рухових навичок стрілка та акцентується увага важливості отримання вірних знань та «азів» технічної підготовленості на початковому етапі навчання.

Крім цього, у напрямі вдосконалення технічної підготовки курсантів, які займаються прикладною стрільбою в умовах навчання у ВНЗ освіти МВС України, нашу увагу привернула робота В. Дьячкова [5], який розкриває методику удосконалення оптимальних рухових дій в стрілецькому спорті спортсменами високої кваліфікації. Дана техніка являється еталонною (класичною) для початківців спортсменів та може бути використана під час навчання прикладній стрільбі курсантів – правоохоронців МВС України.

Професійно-прикладний аспект підготовки сучасних поліцейських зі стрільби з табельної вогнепальної зброї викладено в роботі авторського

колективу Моргунова О.А., Ярещенка О.А., Хацаюка О.В. («Удосконалення прикладних навичок практичної стрільби в системі професійної освіти Національної поліції України», 2016). Зазначений авторський колектив рекомендує до використання в навчально-бойовій діяльності правоохоронців МВС України технологію удосконалення прикладних навичок стрільби із використанням сучасних технічних засобів навчання. Основні положення даної роботи являються ефективними для навчання техніці стрільби курсантів під час занять з вогневої підготовки, а також спортсменів, які займаються прикладною стрільбою (кульовою стрільбою).

Таким чином, проведений аналіз науково-методичної літератури та Інтернет-джерел з даної проблематики частково розкрив шляхи удосконалення технічної майстерності курсантів, які займаються прикладною стрільбою, що в свою чергу підкреслює актуальність досліджень та дозволяє сформулювати мету та завдання роботи.

**Мета (завдання дослідження).** *Мета дослідження* – розвиток та удосконалення технічної підготовленості курсантів НАНГУ, які займаються прикладною стрільбою із акцентованим розвитком координаційних здібностей.

**Завдання дослідження:**

- провести аналіз стану та науково-теоретичних передумов розвитку та удосконалення техніки стрільби (прикладної стрільби) спортсменами високої кваліфікації та співробітників силових структур в системі професійної освіти;

- дослідити ефективність існуючих систем та методик (технологій) спрямованих на розвиток військово-прикладних навичок стрільби із різних видів стрілецької зброї;

- апробувати методику розвитку координаційних здібностей під час навчально-тренувальних занять з прикладної стрільби (на прикладі курсантів НАНГУ, початковий етап навчання), а також визначити ефективність акцентованого розвитку координаційних здібностей на спортивний результат.

**Організація та методи дослідження.** З метою визначення ефективності методики розвитку та удосконалення технічної підготовленості курсантів

НАНГУ, які займаються прикладною стрільбою із акцентованим розвитком координаційних здібностей, було проведено педагогічний експеримент (січень 2018 р. – січень 2019 р.), у якому прийняли участь курсанти НАНГУ (n=16).

У свою чергу, курсантів було розподілено на експериментальну групу (ЕГ) (n=8) та контрольну групу (КГ) (n=8). На початку педагогічного експерименту досліджувані вище зазначених груп за рівнем розвитку координаційних здібностей та рівнем технічної підготовленості з практичної стрільби достовірно не відрізнялися ( $P>0,05$ ). Слід зауважити, що учасники педагогічного експерименту дали згоду на участь в дослідженнях.

Вивчаючи дані науково-методичної літератури та Інтернет-джерел на початку педагогічного експерименту нами визначені основні параметри характеристик техніки змагальних вправ, як компоненту технічної підготовки курсантів-стрілків. Крім цього узагальнені вимоги до їх технічної підготовки на початковому етапі навчання та розроблена експериментальна методика розвитку та удосконалення технічної підготовленості досліджуваних ЕГ.

Під час педагогічного експерименту нами використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення передового практичного досвіду, порівняльний аналіз, аналіз документальних матеріалів, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математико-статистичної обробки даних.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На протязі педагогічного експерименту досліджувані КГ під час навчально-тренувальних занять з прикладної стрільби використовували традиційну методику розвитку та удосконалення технічної підготовленості курсантів НАНГУ, які займаються прикладною стрільбою. У свою чергу, досліджувані ЕГ додатково використовували розроблену нами методику, яка передбачала акцентований розвиток та удосконалення координаційних здібностей, які в подальшому забезпечували підвищення технічної підготовленості з прикладної стрільби.

Під час педагогічного експерименту встановлено, що індивідуальна технічна підготовленість курсантів з прикладної стрільби залежить від

індивідуального рівня фізичної та спеціальної фізичної підготовленості. Дане твердження підтверджується результатами виконання спеціальних фізичних, а також стрілецьких вправ спрямованих на контроль координаційних здібностей досліджуваних груп ( $p \leq 0,001$ ).

У свою чергу, незмінними складовими педагогічного експерименту було: збільшення частини обсягу тренувальних навантажень, спрямованих на удосконалення координаційних здібностей курсантів ЕГ до 36 % і 42 % в загальній та спеціальній фізичній підготовці відповідно, а також збільшення частини тренувальних засобів комплексного розвитку фізичних якостей у поєднанні з координаційними здібностями з 56 % до 74 %. Крім цього під час педагогічного експерименту в ЕГ нами була зменшена частина тренувальних засобів розвитку максимальної сили та швидко-силової витривалості з 22 до 6 % і з 22 до 19 % відповідно.

Під час навчально-тренувальних занять з прикладної стрільби в ЕГ на протязі педагогічного експерименту незмінним залишилося: загальний час тренування; тривалість та кількість тренувальних завдань; співвідношення часу та частини практичного тренування; спрямованість технічної підготовки; обсяг технічної та фізичної підготовки; частина тренувальних форм змагальних вправ.

Наприкінці педагогічного експерименту (грудень 2018 р.) встановлені достовірні відмінності між показниками контрольної та експериментальної груп, що вказувало на переважну спрямованість та ефективність традиційної програми і запропонованої нами методики технічної підготовки курсантів з прикладної стрільби.

Таким чином, досліджувані ЕГ показали кращі результати у вправах «утримання променя лазера в габаритах мішені (відкриті, заплющені очі)» - 2,11-4,86 с, 49,27-71,1 % при  $p \leq 0,01$ , «тактильна чутливість» - 29,39-43,62 % при  $p \leq 0,01$ . Це вказало на збереження пріоритетів, які були базовими для традиційної та експериментальної програм підготовки спортсменів-стрілків. Розглядаючи прирости в окремих групах, констатовано позитивний вплив обох

тренувальних програм на рівень технічної підготовленості курсантів з незначною перевагою досліджуваних ЕГ.

Слід зазначити, що більшість змін у фізичному розвитку курсантів ЕГ були прогнозованими та коливалися в межах від 15,31 до 59,11% ( $p \leq 0,05-0,01$ ). Крім цього, значний приріст був зафіксований в показниках «утримання променя лазера в габаритах мішені (відкриті, заплющені очі) та «тактильна чутливість» (діапазон  $\pm 0,05$  кгс), де їх результати зросли в 2,5-5 разів. Таким чином, адаптаційні процеси на рівні незадовільного початкового рівня технічної підготовленості дозволив реалізувати потенціал, який вивів курсантів-стрілків на новий якісний рівень прояву спеціальних координаційних якостей.

Схожі результати були помічені у курсантів-стрілків КГ (приріст близько 100 % при  $p \leq 0,01$ ) виявлено тільки у вправі «утримання променя лазера в габаритах мішені (відкриті очі)», що в свою чергу значно гірше результатів отриманих у досліджуваних ЕГ.

Традиційна програма та розроблена методика тренування були досить ефективними. Незважаючи на це, основним результатом застосування традиційної програми стало розвиток силових якостей, а розробленої методики розвитку та вдосконалення технічної майстерності курсантів-стрілків – розвиток координаційних здібностей, розвиток відчуття дотику та збільшення силової витривалості.

В результаті педагогічного експерименту виявлені достовірні відмінності ( $p \leq 0,05-0,01$ ) характеристик техніки пострілу курсантами, що полягає в меншій загальній тривалості на виконання пострілу під час відпрацювання контрольних нормативів. У свою чергу, аналіз групової динаміки результативності показав, що для досліджуваних виявлені позитивні зміни у технічній підготовленості з прикладної стрільби.

Слід зазначити, що у досліджуваних ЕГ відбулися конструктивні зміни, які відобразилися в спеціальних рухових якостях та меншому витраченому часу на постріл. Зміни коливалися в межах від 2,29 до 53,11 % ( $p \leq 0,05-0,01$ ). Для



досліджуваних КГ зміни показників відбулися в меншій кількості прояви спеціальних стрілецьких характеристик. В інших характеристиках істотних змін помічено не було ( $p \geq 0,05$ ).

За підсумками педагогічного експерименту сформувалися яскраво виражені відмінності за всіма комплексними показниками технічної підготовленості досліджуваних. Цікавим виявився той факт, що відмінності, які підтверджені в заключному тестуванні, сформовано за рахунок приросту показників курсантів ЕГ у вправах винесених для тестування (2,00-24,01 % при  $p \leq 0,05-0,01$ ). У відповідності до результатів отриманих наприкінці педагогічного експерименту за показниками розвитку координаційних здібностей та технічної майстерності з прикладної стрільби представники ЕГ мають достовірну перевагу при  $P < 0,05$  на відміну від представників КГ. Результати дослідження впроваджені у практику вогневої підготовки курсантів НАНГУ та у практику навчально-тренувальних занять з практичної стрільби.

**Висновки.** Таким чином, експериментальним шляхом підтверджено високу ефективність розробленої нами методики розвитку та удосконалення технічної підготовленості курсантів, які тренуються в секції прикладної стрільби НАНГУ (досліджувані ЕГ).

Теоретико-методичні підходи навчання та вдосконалення техніки практичної стрільби визначаються особливостями змагальної діяльності та спрямованістю на досягнення максимально-високого результату. У свою чергу, результативність техніки забезпечується можливостями відчуття дотику та рівнем розвитку спеціальних фізичних якостей.

Ефективність даної методики розвитку та удосконалення технічної підготовленості курсантів НАНГУ за допомогою цілеспрямованого розвитку їх координаційних здібностей є достовірними ( $p \leq 0,01-0,001$ ). Отриманий результат свідчить про суттєвий приріст результативності у вправах для контролю комплексних показників технічної підготовленості курсантів-стрільців, а також оптимізації характеристик техніки здійснення пострілу.

Подальші дослідження будуть спрямовані на розвиток та вдосконалення техніки плавного спуску спортсменами на початковому етапі навчання.

### Список літератури

1. Вайнштейн Л.М. Путь на олимп [Електронний ресурс] : (стрелковий портал). – 2018. Режим доступу : <http://www.gpntb.ru/win/search/help/el-cat.html>  
Назва з екрана. – Дата звернення: 08.02. 2019.

2. Стрелковий спорт и методика преподавания [Текст] : учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. А.Я. Коха. – М. : ФиС, 1986. – 202 с.

3. Кедяров А.П. Почему квалифицированный спортсмен не может разобраться в причинах плохих выстрелов [Електронний ресурс] : (стрелковий портал). – 2000. Режим доступу: [http://www.shooting-ua.com/bo-oks/book\\_513.htm](http://www.shooting-ua.com/bo-oks/book_513.htm)  
Назва з екрана. – Дата звернення: 08.02. 2019.

4. Полякова, Т.Д. Формирование двигательных навыков стрелка: учебное пособие. – М. : ИПП Госэкономплана РБ, 1993. – 190 с.

5. Дьячков В.М. Методы совершенствования в технике движений квалифицированных спортсменов / В.М. Дьячков // Пути совершенствования спортивного мастерства. М.: Физкультура и спорт, 1996. – 229 с.

### **Підвищення фізичної працездатності військовослужбовців Національної гвардії України (на прикладі курсантів НАНГУ)**

**Корольов А.І.**

**Національна академія Національної гвардії України (Харків)**

**Сергієнко В.В.**

**Харківський національний університет внутрішніх справ (Харків)**

У статті викладені результати педагогічного експерименту спрямованого на дослідження об'єктивних факторів та чинників, які впливають на підвищення фізичної працездатності та функціональний стан курсантів НАНГУ під час процесу навчально-бойової підготовки, фізичної підготовки та тренування в секціях з обраного виду спорту. На основі отриманих результатів, відпрацьовані практичні рекомендації, які спрямовані на проведення комплексу заходів відновлення після значних фізичних навантажень курсантами в системі професійної освіти та занять спортом. Результати дослідження впроваджені у практику фізичної та бойової підготовки курсантів Національної академії Національної гвардії України та курсантів Харківського національного університету внутрішніх справ.

**Ключові слова:** військовослужбовці, курсанти, відновлення, реабілітація, обраний вид спорту, фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, бойова підготовка.

The article outlines the results of a pedagogical experiment aimed at the study of objective factors and factors that influence the increase of physical capacity and the functional state of the students of the National Academy of National Guard of Ukraine during the process of training and training, physical training and training in sections on the chosen sport. On the basis of the obtained results, practical recommendations are being worked out, which are aimed at carrying out a complex of restoration measures after significant cadets' physical activity in the system of professional education and sports. The results of the study were introduced into the practice of physical and combat training of students of the National Academy of National Guard of Ukraine and cadets of the Kharkiv National University of Internal Affairs.

**Key words:** servicemen, cadets, restoration, rehabilitation, chosen sport, physical training, special physical training, combat training.

**Вступ.** В процесі навчально-бойової діяльності (навчальні заняття з військових дисциплін у полі, фізична підготовка, тактична підготовка, вогнева підготовка) курсантам Національної академії Національної гвардії України (НАНГУ) доводиться долати стомлення, яке під час виконання нормативів із вище зазначених дисциплін значним чином прогресує, що негативно відображається на виконанні завдань за призначенням.

У свою чергу, стомлення слід розглядати як складний процес, який впливає на всі рівні діяльності організму військовослужбовця і який проявляється в сукупності змін, пов'язаних із зрушеннями гомеостазу, регулюючих, вегетативних та інших систем управління.

Стрес, якому піддаються курсанти-правоохоронці в певний момент часу, чи упродовж тривалого періоду, складається з безліч факторів та в подальшому акумулюється. Таким чином, вище перелічені фактори, значним чином впливають на процес відновлення курсантів, а також на їх готовність до наступних практичних занять з бойової підготовки, а зокрема з фізичної підготовки.

У свою чергу фізична підготовка в Національній гвардії України (НГУ) являється основним предметом професійної підготовки військовослужбовців, а також курсантів НАНГУ – майбутніх командирів різних рівнів, а знання основ

методики фізичного виховання, а також методів та засобів відновлення особового складу після значних фізичних навантажень, в подальшому дозволить в короткі терміни підготувати своїх майбутніх підлеглих до службово-бойової діяльності (виконання завдань за призначенням). Крім цього прискорені темпи відновлення фізичної працездатності підлеглого особового складу значним чином підвищує бойову готовність військового підрозділу.

Всі засоби відновлення, які використовуються під час навчально-тренувальних занять з фізичної підготовки (ФП) та під час спортивних тренувань обраному виді спорту, можуть бути умовно об'єднані в три основні групи: педагогічні, психологічні та медико-біологічні [1].

Під час моніторингу науково-методичної літератури нашу увагу привернули роботи Анохіна П.К. [2], Арзютова Г.М. [3], Гуски М.Б. [4], Кольєва І.В. [5], в яких частково розкриті питання підвищення спеціальної працездатності та функціонального стану курсантів у процесі річної підготовки, а також спортсменів високої кваліфікації.

**Мета дослідження** – дослідити та виявити об'єктивні фактори та чинники, які впливають на підвищення фізичної працездатності та функціональний стан курсантів НАНГУ.

**Завдання дослідження:**

- провести моніторинг науково-методичної літератури (Інтернет-джерел) з проблематики підвищення працездатності та функціонального стану військовослужбовців НГУ та працівників МВС України;

- дослідити функціональний стан серцево-судинної системи та фізичної працездатності курсантів НАНГУ (3-4 роки навчання);

- розробити методичні рекомендації стосовно методів та способів підвищення працездатності військовослужбовців НГУ.

**Організація та методи дослідження.** З метою визначення об'єктивних факторів та чинників, які впливають на підвищення фізичної працездатності та функціональний стан курсантів-правоохоронців НАНГУ, було проведено педагогічний експеримент (вересень 2017 р. – грудень 2018 р.), у якому

прийняли участь курсанти НАНГУ (n=28, курсанти командно-штабного факультету).

Для розв'язання поставлених перед нами завдань були використані наступні методи: педагогічний аналіз і узагальнення даних науково-методичних джерел, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, аналіз відеоматеріалів, хронометрування, тестування, методи функціональної діагностики та методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Центральне місце у проблемі відновлення відводиться педагогічним засобам, які передбачають управління працездатністю курсантів та процесами відновлення за допомогою раціонально організованої м'язової роботи.

У свою чергу, психологічні засоби відновлення в останні роки набули широкого поширення. За допомогою психологічних впливів вдається швидко знизити нервово-психічну напруженість, стан психічної пригніченості, емоційну напруженість та стрес.

Загальновідомо, що «психологічний профіль» та суб'єктивна оцінка інтенсивності (наприклад, рейтинг випробовуваного зусилля) змінюються під час інтенсивних тренувань, а також у період сильного стомлення. Для характеристики психологічного стану курсантів у різні періоди тренувальної та змагальної діяльності (в обраному виді спорту) використовують різні показники, наприклад профіль стану настрою.

Загальним результатом подібних оцінок є погіршення профілю курсантів від відносно позитивного психологічного здоров'я на початку семестру, або в період невисоких тренувальних навантажень (в обраному виді спорту) до порушеного – у період інтенсивної тренувальної діяльності. Подібне погіршення профілю можливо усунути, знизивши загальне тренувальне навантаження, особливо виключивши надмірно інтенсивні елементи та знизивши загальний обсяг тренувань. Моніторинг психологічного стану курсантів доцільно здійснювати шляхом періодичного проведення спеціалізованих психологічних опитувань.

На психологічний стан курсантів впливають і стрес-фактори, які не мають прямого відношення до навчально-тренувального процесу. Тому дуже важливо передбачати в програмі підготовки спеціальні періоди, які сприяють відновленню курсантів та контролюють наявність негативних факторів. Психологічні засоби досить різноманітні (психорегуляторні, аутогенні, релаксуючі, гіпнотичні тощо).

У свою чергу, медико-біологічні засоби можуть сприяти підвищенню резистентності організму до навантажень, швидшому зняттю гострих форм загального та локального стомлення, ефективному заповненню енергетичних ресурсів, прискоренню адаптаційних процесів, підвищенню стійкості до специфічних і неспецифічних стресових впливів. У групі медико-біологічних засобів слід розрізняти: гігієнічні засоби, фізичні засоби, харчування та фармакологічні засоби. У свою чергу, під час проведення класифікації фізичних навантажень в системі бойової підготовки чи спеціальних фізичних навантажень під час тренувань з обраного виду спорту (за об'ємом), доцільно орієнтуватися на динаміку функціональної активності організму курсантів. У цій послідовності, на нашу думку, можна виділити 5 етапів процесу розвитку навантаження: тренувальне навантаження, перенапруга, значні тренувальні навантаження, надвелика напруга, перетренованість.

Крім цього, діагностика стомлення дуже важлива для раціонального планування різних структурних утворень навчально-тренувального процесу з основних предметів бойової підготовки, фізичної підготовки та обраного виду спорту. Слід зазначити, що визначення явного стомлення не представляє складності, завдяки чіткому та об'єктивному критерію її прояву – працездатності, і навпаки, оцінити приховане стомлення значно складніше. Додаткове опитування спрямоване на виявлення ознак та причин втоми рекомендується проводити за такою (приблизною) схемою:

- загальний стан курсантів (слабкість, недомагання, відсутність почуття бадьорості, млявість, схуднення, набряки);

- стан серцево-судинної системи (серцебиття, болі та неприємні відчуття в районі серця, задишка);
- стан дихальної системи (дихання носом, кашель, задишка);
- стан травної системи (апетит, відрижка, печія, нудота та блювота, здуття живота);
- стан видільної системи (потовиділення, сечовиділення та характер сечі);
- стан нервової системи (головний біль, запаморочення, безсоння, зір, слух, нюх, смак, загальна нервозність, стійкість настрою).

Також необхідно виявити основні нервові процеси, які характеризують функціональний стан нервової системи, та побічні – загальний стан організму (силу, врівноваженість та рухливість збуджувального і гальмівного процесів).

У свою чергу, перевтома – це сукупність стійких функціональних порушень в організмі людини, які виникають в результаті надмірного стомлення, що багаторазово повторюється, не зникаючих за годину відпочинку і таких, що є несприятливими для здоров'я людини. Тривала перевтома є однією із причин розвитку перенапруження та різного роду захворювань і травм. Гострі та хронічні форми стомлення можуть бути обумовлені самими різними причинами, які можна звести до п'яти основних груп, – фізіологічні, психологічні, медичні, матеріально-технічні і спортивно-педагогічні.

З метою отримання інформації про ставлення фахівців фізичної підготовки НАНГУ до проблеми особливостей відновлення курсантів-правоохоронців та встановлення значущості енергозабезпечення під час фізичної підготовки (практичних занять з бойової підготовки) курсантів старших курсів, ми провели анкетування. На думку вище зазначених фахівців, які прийняли участь в анкетуванні, 75,6 % з них обізнані із роллю систем енергозабезпечення в системі фізичної підготовці курсантів; 68,3 % вважають за доцільне урахування принципу індивідуалізації за типами енергозабезпечення під час підготовки курсантів та військовослужбовців НГУ.

Низка питань була поставлена фахівцям галузі фізичного виховання різних верств населення (фізичної підготовки військовослужбовців НГУ), у

напрямі диференціювання вправ за особливістю анаеробного енергозабезпечення м'язових зусиль (лактатного чи алактатного). На думку фахівців, такі вправи, як «підтягування на перекладині», «човниковий біг 10x10 м», «Загально-контрольна вправа на єдиній смузі перешкод», «акробатичні вправи», «прийоми рукопашного бою» є вправами алактатного спрямування. Водночас, такі вправи як «Тест на визначення спеціальної витривалості» та «Тест на відновлення», слід вважати вправами лактатного спрямування.

У відповідності до вищезазначеного відпрацьовані практичні рекомендації, які стосуються процесу відновлення, а саме:

- 1) доцільно підтримувати достатній індивідуальний рівень (базовий) здоров'я;
- 2) необхідно забезпечувати особисте збалансоване харчування та підтримувати режим гідратації;
- 3) постійно звертати увагу на відновлення запасів енергії та води (до та після навчально-тренувальної діяльності, практичних занять з бойової підготовки);
- 4) під час занять з бойової підготовки (практичних), фізичної підготовки періодично поповнювати організм питною водою;
- 5) приймати додатково дозволені фармакологічні засоби відновлення;
- 6) суворо дотримуватись режиму фізичного навантаження у поєднанні із збалансованим відпочинком;
- 7) один раз на тиждень проводити пасивне відновлення;
- 8) наприкінці третього тижня доцільно організувати більш тривалий період відновлення (2 – 3 дні, включаючи пасивне відновлення);
- 9) доцільно вести щоденник обсягу тренувальних навантажень;
- 10) обмежувати інтенсивні тренувальні заняття з елементами одноборств до 2-3 на тиждень.

**Висновки.** Таким чином, в результаті дослідження виявлені об'єктивні фактори та чинники, які впливають на підвищення фізичної працездатності та



функціональний стан курсантів НАНГУ під час процесу навчально-бойової підготовки, фізичної підготовки та тренування в секції з обраного виду спорту.

Крім цього, проведено моніторинг науково-методичної літератури та Інтернет-джерел з проблематики підвищення працездатності та функціонального стану військовослужбовців НГУ та працівників МВС України, а також досліджено функціональний стан серцево-судинної системи та фізичної працездатності курсантів старших років навчання.

Основними причинами, що затримують розвиток знань про процеси втоми являються: відсутність єдиної уяви про процеси, які відбуваються в організмі людини під час різних видів прояви втоми; відсутність методики, яка надає можливість виміряти ступінь відхилення функції стомленого органу від прийнятої норми.

### **Список літератури**

1. Ананченко К.В. Специфіка дії комплексу засобів відновлення на функціональні показники організму ветеранів-єдиноборців / К.В. Ананченко : materiały X Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji [«Nauka i inowacja – 2014»] (07-15 października 2014) po sekcjach: Medycyna. Nauk biologicznych. Fizyczna kultura i sport.– Vol. 8. Medycyna. Nauk biologicznych. Fizyczna kultura i sport. – Przemysł : Nauka i studia, 2014. – S. 61-64.

2. Анохин П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем. М. : Медицина, 1971. – 143 с.

3. Арзютов Г.Н. Структура тренировочно-соревновательной деятельности и спортивного результата в единоборствах / Г.Н. Арзютов // Педагогіка, психологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць. – Х., 1999. – № 17. – С.13-27.

4. Гуска М.Б. Підвищення спеціальної працездатності та функціонального стану курсантів у процесі річної підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / Михайло Богданович Гуска; Харків. держ. акад. фіз. культури. – Харків, 2011. – 20 с.

5. Кольев И.В. Взаимосвязь тренировочных нагрузок и восстановительных средств в единоборствах / И. Кольев // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : Міжнар. наук.-практ. конф. – Вінниця, 1994. – Ч. 2. – С. 289-290.

**Теоретические аспекты методики совершенствования  
скоростных качеств студентов по дисциплине  
«Физическая культура» в высшем учебном заведении**

**Кубиева С.С., Сражева Г.А.**

**Актюбинский региональный государственный университет  
им. К. Жубанова (Актобе, Республика Казахстан)**

В данной статье выявлены методы определения уровня развития скоростных качеств студентов: регистрация времени в беге на 30 метров с хода и 30 метров с высокого старта с помощью методики фотодиодного хронометража. Тест с монеткой, тест с линейкой. Выявлено, что уровень развития скоростных качеств современных студентов характеризуется относительно низким его значением по сравнению с предыдущим поколением. Исследованы факторы, определяющие уровень развития быстроты. К ним относятся овладение рациональной техникой бега. Определены методики совершенствования развития скоростных качеств: чередование при выполнении специальных упражнений и бега с максимальной скоростью; реализация большого объема упражнений, направленных на увеличение подвижности в тазобедренном сочленении.

**Ключевые слова:** методика, совершенствование, скоростные качества, студенты, научно-теоретические предпосылки, дисциплина, физическая культура.

This article reveals the methods of determining the level of development of high-speed qualities of students: registration of time in running at 30 meters from flying start and 30 meters from the standing start using the technique of photodiode timing. Coin test, ruler test. It is revealed that the level of development of high-speed qualities of modern students is characterized by its relatively low value compared to the previous generation. The factors determining the level of development of speed are investigated. These include mastering the rational technique of running. The methods of improving the development of speed qualities: alternation in the performance of special exercises and running at maximum speed; the implementation of a large amount of exercises aimed at increasing mobility in the hip joint.

**Key words:** methods, improvement, speed qualities, students, scientific and theoretical background, discipline, physical culture.

**Актуальность исследования.** На протяжении многих лет занятия по физическому воспитанию в вузе направлены на совершенствование физических

качеств, в том числе скоростных, наряду с содействием укреплению здоровья студентов. Результаты исследований, проводимых на протяжении многих лет, показывают ухудшение уровня физической подготовленности студентов [1].

В Целевой программе развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан [4] указано на необходимость развития физической культуры и спорта в вузах. В этой связи эти вопросы должны быть определены в ходе исследовательской работы по использованию педагогических подходов на научном уровне, особенно в воспитании физических способностей студентов. Так как стремительный рост физических способностей и спортивного мастерства студентов наблюдается именно на этой стадии.

Проблема исследования заключается в противоречии между, с одной стороны, недостаточным уровнем физической подготовленности выпускников школ, поступающих в вуз, в том числе с низким уровнем развития скоростных качеств, что требует внесения соответствующих изменений в физическое воспитание студентов, а с другой стороны, несовершенством научно-методического обеспечения данного подхода в связи с особенностями деятельности современных студентов.

**Цель исследования** – определить научно-теоретические предпосылки методики совершенствования скоростных качеств студентов по дисциплине «Физическая культура».

**Задачи исследования.**

1. Изучить методы определения уровня развития скоростных качеств.
2. Определить уровень развития скоростных качеств студентов.
3. Исследовать факторы, определяющие уровень развития быстроты.
4. Выявить современные методики развития скоростных качеств.

**Методы исследования.** Для решения данной цели были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; метод контент-анализа, метод теоретического моделирования, методы анализа и синтеза.

**Результаты исследования.** В соответствии с данными научно-методической литературы, среди методов определения уровня развития скоростных качеств студентов, специалисты выделяют следующие.

Регистрация времени в беге на 30 метров с хода и 30 метров с высокого старта с помощью методики фотодиодного хронометража. Фотодиодные пары устанавливаются на старте и финише 30-метрового отрезка на уровне плечевого сустава. В момент пересечения первой фотодиодной пары автоматически включается электрохронометр, а после пересечения второй фотодиодной пары электрохронометр выключается [1].

Тест с монеткой (быстрота реакции), тест с линейкой (быстрота реакции), показатель кистевой темпометрии (оценка максимальной частоты движений), бег на 20, 30, 60, 100 м (для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях) [2].

Контрольные упражнения для развития для оценки быстроты простой и сложной реакции (заранее известен тип сигнала); для оценки скорости одиночного движения (время броска определяется с помощью биомеханической аппаратуры); контрольные упражнения для оценки максимальной частоты движений в разных суставах (теппинг-тестов) [3].

Специалистами определен следующий уровень развития скоростных качеств студентов:

- по сравнению с предыдущим поколением у современных студентов показатели бега на 100 м достоверно ниже [2];

- показатели быстроты у 20-летних студенток соответствуют результатам 12-13-летних школьников [1];

- выполнение зачетного норматива в беге на 100 м вызывает значительные трудности у достаточно большой части студентов, что требует повышенного внимания к тренировке в данном виде [2];

- на оценку «неудовлетворительно» контрольные нормативы выполнили: бег на 100 м – 42 % юношей и 50 % девушек [1];

- «низкий» уровень быстроты был зарегистрирован у 42,6 % студентов [3];

- юноши в беге на 100 м показали результат  $14,16 \pm 0,05$  с (в сравнении с современными требованиями типовой программы по физическому воспитанию для вузов он равен оценке С+, удовлетворительно).

Таким образом, как показывает анализ результатов уровня скоростных качеств, в целом он достаточно низок и не соответствует нормативным требованиям программы по физическому воспитанию.

Среди факторов, определяющих уровень развития быстроты, выделены следующие:

- овладение рациональной техникой бега. Нерациональность методики начального обучения технике бега на короткие дистанции сдерживает общий рост достижений в спринте;

- учет не только физиологических и психологических закономерностей становления двигательного навыка, но и биомеханических особенностей формирования системы движений;

- скорость бега во многом определяется длиной шага, зависящей от длины ног, от силы отталкивания, то есть от факторов, не относящихся к скоростным характеристикам движений.

В связи с этим, предлагаются следующие методики для совершенствования развития скоростных качеств:

- обеспечение чередования при выполнении специальных упражнений и бега с максимальной скоростью, с учетом соответствия индивидуального уровня подготовленности величине нагрузки [1];

- реализация большого объема упражнений, направленных на увеличение подвижности в тазобедренном сочленении и развитие силы мышц, совершающих работу в период полета, и выполняемых в отрыве от точки опоры без влияния сил тяжести, что способствует выполнению беговых движений с большей амплитудой и приводит к более рациональной технике;

- при воспитании скоростных способностей в основной части занятия предлагаемые упражнения должны быть достаточно освоены занимающимися; длительность упражнений со скоростной направленностью должна обеспечивать проявление высокой интенсивности работы на всем ее протяжении; упражнения скоростного характера должны вызывать значительную мобилизацию функциональных систем, определяющих уровень скоростных возможностей [2].

### **Выводы.**

1. Среди методов определения уровня развития скоростных качеств студентов, выделены следующие: основанные на фотодиодном хрометраже, тесты, базирующиеся на быстроте реакции (с монеткой, с линейкой), на оценке кистевой темпометрии; на оценке скорости, проявляемой в целостных действиях (бег на 20, 30, 60, 100 м); упражнения для оценки быстроты простой и сложной реакции.

2. Уровень развития скоростных качеств современных студентов характеризуется относительно низким его значением по сравнению с предыдущим поколением, 50 %-м составом контингента студентов, имеющих неудовлетворительную оценку по данному показателю.

3. К факторам, определяющим уровень развития быстроты, относятся овладение рациональной техникой бега, учет физиологических и психологических закономерностей становления двигательного навыка; длина шага, ног, сила отталкивания.

4. Среди методик совершенствования развития скоростных качеств можно выделить чередование при выполнении специальных упражнений и бега с максимальной скоростью; реализация большого объема упражнений, направленных на увеличение подвижности в тазобедренном сочленении; обеспечение проявления высокой интенсивности работы на всем ее протяжении при длительности упражнений со скоростной направленностью.

## Список литературы

1. Гусарова Н.Н. Эффективность развития скоростных способностей студентов на основе данных оперативного контроля: автореф. дис. ... к.п.н. : 13.00.04. М., 2005. 23 с.
2. Сидоренко А.С. Обучение студентов вузов технике спринтерского бега на основе методики совершенствования внутрициклового строения бегового шага: автореф. дис. ... к.п.н. : 13.00.04. Санкт-Петербург, 2004. 24 с.
3. Шуныева Е.А. Физическое воспитание студентов вуза с низким уровнем развития скоростно-силовых качеств и выносливости средствами легкой атлетики: автореф. дис. ... к.п.н.: 13.00.04. М., 2007. 24 с.
4. Концепция развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года // Утверждена Указом Президента Республики Казахстан от 11 января 2016 года. № 168. – Астана, 2016.

### Причины низкой двигательной активности студентов

**Литус Р.И.**

**Бердянский государственный педагогический университет  
(Бердянск, Украина)**

В статье рассматривается проблематика низкой двигательной активности студентов высших учебных заведений. Рассмотрены мотивы студентов и степень заинтересованности к занятиям физической активностью. Предложены перспективы повышения мотивации уровня физической активности и физического образования студентов высших учебных заведений.

**Ключевые слова:** двигательная активность студентов, мотивы учебной деятельности, физическое воспитание студентов.

The article deals with the problems of low motor activity of students of higher educational institutions. Considered the motives of students and the degree of interest in physical activity. Prospects for increasing the motivation level of physical activity and physical education of students of higher educational institutions are proposed.

**Key words:** motor activity of students, educational activity motives, physical education of students.

**Введение.** Проблематика укрепления здоровья населения в современных условиях развития общества, с особенностями социально-экономического, научно-технического прогресса, с учетом существенной модификации

ценностных установок, является первостепенной проблемой. Занятия физическими упражнениями, которые проходят систематически, способствуют сохранению и улучшению качества здоровья, повышают уровень работоспособности. Необходимо обращать внимание не только на двигательную активность, режим дня, питания и отдыха, а главное – ввести в норму повседневной жизни занятия физическими упражнениями [3, с. 34-37].

Основной причиной низкой двигательной активности студентов Н. Кончиц считает несформированность устойчивых привычек. Одно из важных условий учебной деятельности – создание у человека осознанных устойчивых мотивов. В физкультурной деятельности принцип сознательности в период активного развития интеллекта приобретает основополагающее значение в формировании мотивации [5, с. 9-12].

**Цель исследования.** Рассмотреть причины низкой двигательной активности студентов, поиск решений увеличения объема физической активности молодежи.

**Организация исследования.** Анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, медико-биологические исследования оценки физического здоровья, физического развития, физической работоспособности и функциональных возможностей студентов I-IV курсов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Изучая материалы ученых, прослеживается тесная связь между здоровьем человека и его физическим развитием, освоением физической культурой в целом. Состояние здоровья учащихся учреждений среднего образования Украины вызывает серьезное беспокойство, даже характеризуется как катастрофическое, 53 % учащихся имеют отклонения в состоянии здоровья и 58 % имеют ограничения по состоянию здоровья в выборе профессии после окончания школы.

Современный период жизни в Украине характеризуется низким уровнем состоянием здоровья населения и сниженным уровнем двигательной активности. Для современной молодежи требуется сегодня поиск новых



средств и форм проведения учебных занятий для обеспечения достаточного уровня здоровья, улучшение самочувствия и восстановления внутренних резервов организма после учебных занятий. Хронический дефицит двигательной активности в режиме жизни студентов становится угрозой их здоровью и нормальному физическому развитию. Во многих исследованиях авторы отмечают неудовлетворительное состояние здоровья студенческой молодежи (Е.А. Захарина, 2008; Т.В. Ивчатов 2011; А.А. Мартынюк, 2011). Около 90 % студентов имеют отклонения в состоянии здоровья, более 50 % – неудовлетворительную физическую подготовленность, около 70 % взрослого населения – низкий и ниже среднего уровень физического здоровья, в том числе в возрасте 16-19 лет – 61 %, 20-29 лет – около 68 %.

Оптимальный период физического развития личности – это жизненный период от 18 до 25 лет. Преимущественно на этот возраст приходится обучение в высших и средних специальных учебных заведениях, это возраст выбора профессии, начала производственной деятельности, становления семейной жизни. Студенческий период – последняя возможность получения знаний, умений и навыков по физическому воспитанию в рамках государственной системы образования.

Современная ориентация на творческое усвоение физического воспитания будущим специалистом требует упорядочения системы действенности на его интеллектуальную, эмоционально-волевою и практическую деятельность. Это позволяет говорить о физическом воспитании как важном способе формирования личности, гражданина и будущего специалиста, целенаправленном педагогическом процессе привлечения студенческой молодежи к ценностям физической культуры [3, с. 34-37].

Посредством деятельности, исходящей из определенных мотивов, студенты выражают свое отношение к окружающему миру; это отношение (поведение) соотносится как с внутренним, так и с внешним (субъективным и объективным). Изучая мотивы деятельности, необходимо понимать не только степень заинтересованности в ней, но и учитывать уровень активности в данной

сфере, и ее направленность. Рассматривая проблему в приложении к физической деятельности, определив мотивы студентов, можно предположить, будут ли они заниматься самостоятельно или их конечная цель – сдача зачета.

В учебной деятельности проявляются следующие мотивы:

– познавательные, направленные на содержание предмета и процесс учения (овладение знаниями и способами деятельности, потребности в интеллектуальной активности, решении трудных задач и др.);

– социальные (мотивы долга, ответственности, самоопределения, самосовершенствования) и урколичные (мотивы благополучия, избегания неприятностей, престижа).

Познавательные мотивы являются наиболее важными в учебной деятельности, они могут актуализироваться, если содержание предмета имеет личностную значимость для индивида.

Физкультурная деятельность будет значимой, если ее связывать с возможностями самореализации в будущей профессиональной и семейной жизни через осознание влияния физических упражнений на организм молодых людей сточки зрения физиологии, возможностей технического роста, что может иметь значение уже осознанных целей [4].

Физкультурная деятельность студентов имеет следующую классификацию побуждающих мотивов:

– внутренние мотивы, связанные с удовлетворением процессом деятельности (эмоциональность, новизна, динамичность, любимые упражнения);

– внешние положительные мотивы, основанные на результатах деятельности (приобретение знаний, умений, навыков, активный отдых, здоровье, развитие физических качеств, коррекция фигуры);

– внешние отрицательные мотивы (страх перед насмешками из-за неумения выполнять какое-либо движение, получить низкую отметку).

Однако наиболее важным мотивом для решения основных задач физического воспитания является укрепление здоровья, а также подкрепляющие его мотивы:

- обеспечить потребность в движении;
- приобрести дополнительные знания, умения и навыки;
- улучшить работоспособность и двигательные качества;
- расширить физические возможности с целью улучшения качества жизни.

Мотивация студентов зависит и от оценки окружающих, и от самооценки. Этот фактор позволяет педагогу влиять на развитие личности, направлять деятельность индивида. Одним из условий формирования устойчивой мотивации является взаимопомощь на занятиях между субъектом и объектами воспитания, а также между объектами.

В ряде исследований ценностных ориентаций студентов выявилось противоречие между высокой оценкой абсолютных ценностей, среди которых значатся здоровье, обладание красотой и выразительностью движений, и низкой оценкой «частных» ценностей, включающих знания о функционировании человеческого организма, физической подготовленности к избранной профессии [1, с. 21-25]. Они констатируют низкий уровень знаний студентов, гедонистический характер физического совершенствования, отсутствие валеологического мышления, непонимание роли физической культуры личности. Все это свидетельствует о декларативном характере физического воспитания в вузе, которое не раскрывает перед студентами взаимообусловленность абсолютных и частных ценностей.

Отсутствие интереса к занятиям, собственным возможностям и способностям также обусловлено недостаточным уровнем теоретической и физической подготовленности, поскольку процесс формирования мотивов взаимосвязан с приобретением знаний, умений и навыков, но при повышении уровня подготовленности происходит изменение потребностей, интересов. Очевидна связь между активной позицией и решением проблем собственного

здоровья, осознанием личной ответственности за собственное самочувствие и освоением знаний в области физической культуры.

Это доказывает необходимость основательной теоретической подготовки студентов. В работах ученых акцентируется внимание на организацию жизнедеятельности студентов, отмечается ее хаотичность и неупорядоченность (неправильный режим питания, недосыпание, недостаточное пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, вредные привычки). При этом многие студенты неадекватно оценивают уровень своего здоровья (завышено), вследствие чего отсутствует важный стимул к занятиям физическими упражнениями. В тоже время главной причиной, побуждающей к заботе о здоровье, является его ухудшение. С целью формирования объективной самооценки можно применять тестирование уровня здоровья, физической и теоретической подготовленности студентов. При этом неадекватная оценка уровня собственного здоровья также может говорить о недостаточном уровне знаний.

Возникает замкнутый круг. Однако с ростом уровня знаний, физических качеств, двигательных умений и навыков увеличивается потребность в занятиях, формируется положительная мотивация. А это, в свою очередь, осуществляется в ходе непрерывных, систематических занятий.

Привычка может сформироваться на основе постоянного и длительного повторения, поэтому систематические занятия становятся привычными и могут превратиться в потребность. Тесное взаимодействие всех компонентов здорового стиля жизни должно проявляться непосредственно в физическом воспитании студентов: теоретической подготовке, которая позволяет формировать мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физическому воспитанию, а также методико-практической подготовке, обеспечивающей овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности.

Теоретическую и методико-практическую подготовку студентов целесообразно осуществлять при помощи комплекса средств, методов, форм обучения: лекций, бесед, опросов, написания рефератов, методико-практических занятий, анализа результатов тестирования уровня функциональных показателей и физической подготовленности, домашних заданий, ведения дневников самоконтроля.

Построение образовательного процесса по физическому воспитанию в высшей школе на инновационной основе, с учетом интересов и потребностей обучающихся, преобразует его целевые ориентиры, содержательные аспекты, структуру, критерии оценки результативности.

Исследования О.Ю. Малоземова, 2005; А.Н. Усатова, 2010; О.Г. Румбы, 2011; А.А. Горелова, 2013; Е.В. Гавришовой, 2014; А.С. Грачева, А.А. Третьякова, 2015 доказывают, что проблема мотивации студентов к занятиям физического воспитания оставаться актуальной и необходимо найти новые формы, методы, технологии, которые бы формировали положительную мотивацию их к двигательной активности, связанной с сохранением и укреплением собственного здоровья.

Решение положительной мотивации физкультурно-оздоровительной деятельности – предоставление студентам свободы выбора форм занятий физической культурой в соответствии с их потребностями, способностями, интересами, уровнем физической подготовленности и физического развития, поведением, стилем, образом жизни. Однако включенность студентов в занятия физической культурой зависит не только от объективных факторов, но и от факторов субъективного характера. К таким факторам относится мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности. Преподаватель должен знать тип мотивации студента, чтобы обеспечить индивидуальный подход в освоении ценностей здоровья средствами физического воспитания.

**Выводы.** Анализируя работы ученых, можно дать заключение, что во время занятий физическим воспитанием студенты, ориентированные на успех, имеют личностный смысл и уровень мотивационной готовности к таким

занятиям у них заметно выше, чем у студентов, избегающих неудач. Такие студенты имеют высокие показатели двигательной активности, понимают роль физических нагрузок для поддержания своего здоровья, считают физкультурную деятельность важной частью подготовки к профессии. Этому контингенту студентов помогают успешно решать здоровьесберегающие задачи сильная воля, умение преодолевать препятствия и способность к самоконтролю. Студентам, избегающим неудач явно не хватает волевых усилий, познавательных интересов, стремления изменить свой статус в группе как «слабого», «серенького», «посредственного» обучающегося.

Для успешного решения проблематики причин низкой двигательной активности студентов рекомендуется разработать технологию с разными мотиваторами, которые будут адекватно отвечать разным потребностям студентов влияния на их позитивное, заинтересованное отношение к занятиям физическим воспитанием в университете и повседневной жизни, что в свою очередь положительно скажется на комплексных показателях их здоровья [2].

### **Список литературы**

1. Белова Т.Ю. Комплексный подход в формировании мотивационно-ценностных ориентаций в учебно-тренировочном процессе студентов специализации «Легкая атлетика» в техническом вузе // Актуальные вопросы безопасности, здоровья при занятиях спортом и физической культурой : в 2 т. Томск : ТГПУ, 2004. Т. 1. С. 21-25.

2. Гавришова Е.В. Изучение особенностей мотивации студентов к занятиям физической культурой. Физическая культура / Е.В. Гавришова, Л.Н. Волошина, А.А. Третьяков, А.С. Грачев // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2018. Вып. 2. С. 23-29.

3. Литус Р.И. Формы проведения занятий физического воспитания для студентов Бердянского государственного педагогического университета // Личность и общество: электронный научный журнал. – 2019 – № 2(2). URL: <https://pedjournal.com/archive/2/74> С. 34-37.

4. Шилько В.Г. Педагогические основы формирования физической культуры студентов. Томск : Томский гос. ун-т, 2001. 188 с.

5. Штейнебрейс А.А., Кольвинковский Е.В., Григорьев А.В. Изменения побудительной мотивации к занятиям физической культурой студентов КГМА // Физическая культура в системе образования. Красноярск : Издательский центр КГУ, 2001. С. 9-12.

## **Статична координація в залежності від обсягу рухової активності, статі та віку**

**Марчик В. І., Лопатін Д. В.**

**Криворізький державний педагогічний університет (Кривий Ріг)**

В дослідженні відмінностей в оцінці статичної координації людей за обсягом рухової активності, статі та віку виявлена пряма залежність у збереженні стійкості рівноваги за пробою Ромберга і обсягом тижневого фізичного навантаження. У чоловіків показники статичної координації кращі, ніж у жінок. Незалежно від статі показники поліпшуються у віковому періоді з 21 до 30 років, а в наступні десятиріччя поступово зменшуються. Фізичні вправи на розвиток координації рухів та утримання статичної рівноваги тіла сприяють розвитку когнітивних здібностей людини.

**Ключові слова:** статична координація, когнітивні здібності.

In the investigated differences in the estimation of static coordination of people by volume of motor activity, articles and age revealed a direct dependence on the preserved stability of the equilibrium after the breakdown of Romberg and the volume of weekly physical activity, in men, indicators of static coordination are better than that of women. Regardless of gender, indicators improve in the age range of 21 to 30 years, and in subsequent decades gradually decrease. Physical exercises for the development of coordination of movements and maintenance of the static balance of the body contribute to the development of cognitive abilities of man.

**Key words:** static coordination, cognitive abilities.

**Актуальність проблеми.** Вважається, що координаційні здібності є здібностями організму до узгодження окремих елементів руху в єдине смислове ціле для вирішення конкретного рухового завдання. Координаційні здібності обумовлюють швидкість і ефективність освоєння прикладних навичок, рухових навичок у фізичному вихованні і набувають вирішального значення у досягненні високих спортивних результатів. Зазначається у широкому доступі

про результати наукових досліджень, що свідчать про здатність людини добре тримати рівновагу як характеристику її загального стану здоров'я. Дослідження статичної координації в залежності від різних факторів впливу сприятиме кращому розумінню динамічних процесів, що відбуваються, і більш цілеспрямованому використанню методичних розробок для підвищення ефективності їх розвитку.

У дослідженні фізіологічних механізмів регуляції статичної рівноваги тіла у спортсменів різних спеціалізацій зазначається, що чільна роль у підтримці статичної рівноваги тіла у них належить пропріоцептивній сенсорній системі, як при наявності, так і під час відсутності зорової інформації, особливо у спортсменів ситуаційних і прицільних видів спорту [4].

Наступне проведене дослідження дозволило відібрати найбільш інформативні тести, придатні для різних видів спорту, які не потребують застосування складної апаратури і великих витрат часу, що дозволяють оцінити загальну координаційну підготовленість в умовах типової спортивної споруди, серед них розглядається оцінка здібностей до збереження рівноваги за допомогою проби Ромберга [2].

**Метою роботи** стало виявлення відмінностей в оцінці статичної координації людей за обсягом рухової активності, статті та віку.

**Методи та організація дослідження.** В дослідженні, що було проведено у березні 2019 року, взяли участь студентки 2 курсу педагогічного університету віком 18-19 років (12 осіб), пауерліфтери представники чоловічої статі СК «Богатир-2» віком 16-36 років (15 осіб), відвідувачі жіночого фітнес-клубу FitCurves віком 18-65 років (19 осіб). Для оцінки статичної координації використана проба Ромберга, яка виконувалася при закритих очах до втрати положення (с).

За результатами тестування були сформовані такі вибірки: до 20 років, 21-30 років, 31-40 років, остання 60 років і більше, в яких вираховували середній показник для порівняння. Обсяг рухової активності на тиждень у досліджуваного контингенту є таким: студентки займаються фізичними



вправами за навчальним розкладом один раз протягом 80 хвилин, у відвідувачів жіночого фітнес-клубу максимально можливо може бути до шести тренувань по 30 хвилин, пауерліфтери тренуються 3-4 рази до 3 годин.

Оскільки вибірки були малочисельними, то отриманий результат не вважається достовірним, а тільки таким, що окреслює тенденцію у досліджуваному питанні.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз отриманих даних у віковій категорії до 20 років показав, що результати тестування статичної координації у чоловіків є очікувано кращими, ніж у жінок (рис. 1).

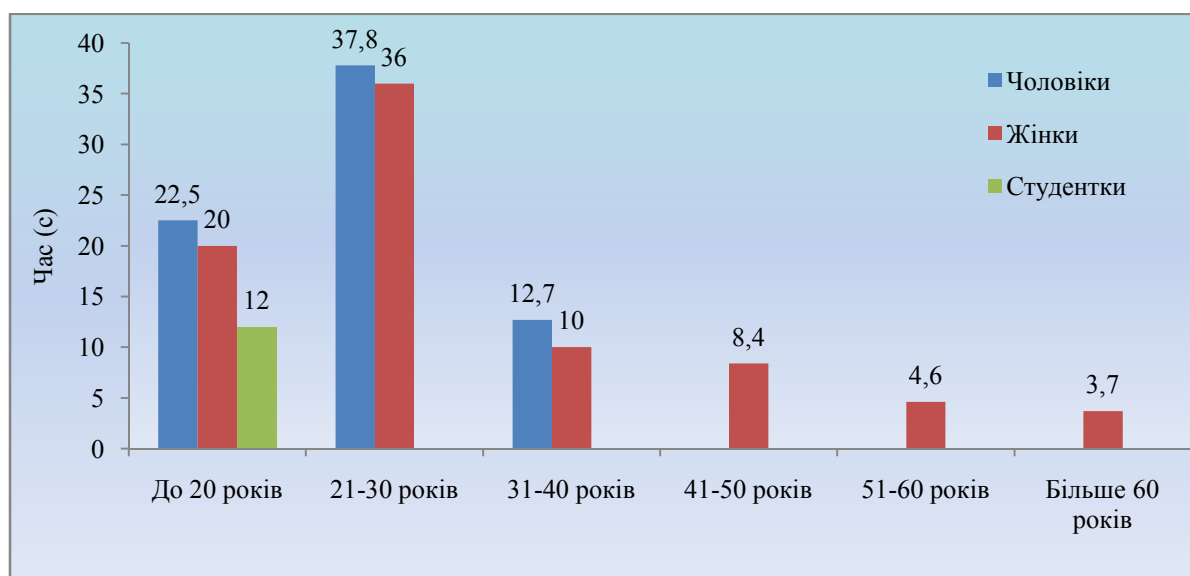


Рисунок 1. Середні показники проби Ромберга у чоловіків (пауерліфтинг), жінок (фітнес) і студенток 2 курсу навчання.

Порівняння показників проби серед жінок у віковій категорії до 20 років не принесло несподіваних результатів, у відвідувачів фітнес-клубу вони майже в половину менші, ніж у студенток 2 курсу навчання. В роботі Chernenko S.A., et al. досліджувалася значущість різниці між студентами 1-5 курсу за рівнем рухової та функціональної підготовленості і було виявлено, що саме в координаційній підготовленості спостерігаються найбільші відмінності між результатами тестування студентів у різні роки [1].

Результати проби Ромберга у вікових категоріях до 20 років, 21-30 років і 31-40 років демонструють однакову тенденцію, як у чоловіків, так і у жінок:

найкращі показники спостерігаються в 21-30 років, а в групі 31-40 років вони менші, ніж в групі до 20 років. Серед людей, які мають достатній або високий обсяг рухової активності, у чоловіків спостерігаються кращі показники статичної координації, ніж у жінок.

Аналіз тестування серед відвідувачів жіночого фітнес-клубу за віковими категоріями від 18 до 65 років виявив тенденцію зниження показників статичної координації в залежності від збільшення кількості років.

В теорії фізичного виховання координацію рухів, відчуття рівноваги розглядають через сприйняття, яке відображає в людській свідомості зміну положення об'єктів і самого спостерігача в часі і просторі. Акцент в основному здійснюється на функцію вестибулярного апарату (від лат. *vestibulum* – орган чуттів), що відповідає за сприйняття лінійних та кутових прискорень, а також положення тіла у просторі.

Проте роль мозжечку (лат. *cerebellum* – дослівно «малий мозок») як відділку головного мозку, що відповідає за координацію рухів, регуляцію рівноваги і м'язового тону не можна не до оцінювати. Особливо з точки зору, що в останні десятиріччя була виявлена участь мозжечку і в процесах вищої нервової діяльності: накопичення досвіду, пам'яті та мислення, що характеризує когнітивні здібності людини.

В дослідженнях фізкультурно-спортивної діяльності пробу Ромберга вже означають як рухово-когнітивний тест. У вивченні процесу симетричного розвитку фізичних якостей спортсменів, що займаються армспортом вивчалися антропометричні параметри за різними методами, серед яких рухово-когнітивний тест з біологічним зворотним зв'язком «Проба Ромберга європейської установки стоп» [3]. В роботі отримані дані про інструментальні методи дослідження функції рівноваги в спортивній практиці, зокрема, використання статичних рухово-когнітивних тестів, що стало підставою стверджувати про актуальність дослідження названої функції у пауерліфтерів [5].

Велика чисельність наукових і науково-популярних робіт спрямована на методи підвищення рівня когнітивних здібностей людини і якщо в деяких і розглядається роль фізичного виховання, то тільки в аспекті гармонійного розвитку особистості. Факт, що рухова активність, зокрема вправи на координацію і утримання рівноваги, сприяє розвитку когнітивних здібностей, істотно підіймає авторитет і значимість фізичної культури в соціумі і надає їй особливий сенс як змісту, яким людина наділяє вияви своєї життєдіяльності.

В даній роботі була ідея дослідити зв'язок між показниками статичної координації і рівнем когнітивних здібностей, але із доступних джерел знайдений тест когнітивних здібностей Шейна Фредеріка був оцінений авторами як занадто складний і тому не інформативним в межах даного дослідження, що не стало на перешкоді сформулювати такі висновки.

**Висновки.** В дослідженні відмінностей в оцінці статичної координації людей за обсягом рухової активності, статті та віку від 18 до 65 років виявлена пряма залежність у збереженні стійкості рівноваги за пробою Ромберга і обсягом тижневого фізичного навантаження. Зафіксовано, що у чоловіків за досліджуванним контингентом від 16 до 36 років показники статичної координації кращі, ніж у жінок. Не залежно від статі показники статичної координації поліпшуються у віковому періоді з 21 до 30 років, а в наступні десятиріччя поступово зменшуються. Фізичні вправи на розвиток координації рухів та утримання статичної рівноваги тіла сприяють розвитку когнітивних здібностей людини і тому фахівцям фізичного виховання і спорту рекомендується їх активно використовувати у навчально-виховному процесі.

### Список літератури

1. Chernenko S. A., et al. "Pattern Recognition: Description of Functional and Motor Preparedness of Students of Higher Educational Institutions" *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ* 18.4 (2018): 200-206.
2. Анализ информативности тестов для оценки координационной подготовленности спортсменов [Электронный ресурс] / И. Ю. Горская,

Л. Г. Харитоновна, А. А. Терещенко, О. В. Криживецкая. – Режим доступу : <https://www.science-education.ru/pdf/2017/2/26193.pdf>

3. Методика коррекции асимметрии в физическом развитии спортсменов, занимающихся армспортом [Электронный ресурс] / Д. Н. Черногоров, Ю. А. Матвеев, В. С. Беляев, Ю. Л. Тушер. – Режим доступу: [https://www.mgpu.ru/uploads/adv\\_documents/2524/1484827664-EstNauki3\(23\)2016.Pdf#page=56](https://www.mgpu.ru/uploads/adv_documents/2524/1484827664-EstNauki3(23)2016.Pdf#page=56)

4. Назаренко А. С. Физиологические механизмы регуляции статического равновесия тела у спортсменов различных специализаций / А. С. Назаренко, А. С. Чинкин // Наука и спорт: современные тенденции. –2015. – Вип. 6.1. – С. 19-23.

5. Черногоров Д. Н. Особенности методики подготовки квалифицированных пауэрлифтеров [Электронный ресурс]. – Режим доступу : [https://ffk.bsu.edu.ru/docs/Fizicheskaya%20kultura%20BSU\\_2017.pdf#page=226](https://ffk.bsu.edu.ru/docs/Fizicheskaya%20kultura%20BSU_2017.pdf#page=226)

## **Інноваційні технології тренування студентів**

**Мороз А. В., Шалепа О. Г.**

**Комунальний заклад**

**«Харківська гуманітарно-педагогічна академія»**

**Харківської обласної ради (Харків)**

У статті розглядаються інноваційні технології в тренуванні студентів. Мета статті – систематизувати наукові дані щодо напрямків застосування інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту. Визначено, що основні напрямки використання інформаційних технологій в фізичній культурі і спорті, що пов'язані з розвитком особистості та підвищенням якості життя людини в умовах сучасного інформаційного товариства, а також з ускладненням і вдосконаленням всіх рівнів тренувального процесу.

**Ключові слова:** тренування, студенти, заклад освіти.

Стрімкий науково-технічний прогрес і інформатизація провідних країн світового співтовариства відіграють важливу роль в глобальних перетвореннях усіх сфер життя людства. Інформаційні технології дозволяють управляти інформацією за допомогою засобів обчислювальної техніки, до яких відносять комп'ютери і програмне забезпечення, пристрої і системи зв'язку. Аспекти

впровадження сучасних інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту досліджуються багатьма фахівцями, адже їх використання дозволяє ефективно здійснювати збір, обробку та передачу інформації, якісно змінити методи і організаційні форми підготовки висококваліфікованих спортсменів, тренерів та суддів і фахівців фізичного виховання та спорту.

**Мета статті.** Систематизувати наукові дані щодо напрямків застосування інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту студентів.

Наразі комп'ютерні та інформаційні технології використовуються як засіб навчання і організації інтелектуального дозвілля; для створення моделей тренувальних і змагальних ситуацій і засіб автоматизації процесів обробки результатів змагань і наукових досліджень; для інформаційно-методичного забезпечення та управління навчально-виховним процесом в навчальних закладах, спортивних установах і організаціях; при організації моніторингу фізичного стану та здоров'я тих, хто займається; як засіб автоматизації процесів контролю, комп'ютерного тестування фізичного, функціонального, розумового і психологічного станів тих, хто займається і корекції результатів навчально-тренувальної діяльності; в рекламній, пропагандистській та підприємницької діяльності в сфері спорту [1; 6].

Проведений аналіз науково-методичної літератури дозволяє систематизувати використання інформаційних технологій в галузі фізичного виховання і спорту за наступними напрямками: навчальний процес, спортивне тренування, спортивні змагання, оздоровча фізична культура, спортивний менеджмент. Достатньо велика кількість публікацій висвітлює різні аспекти використання сучасних інформаційних технологій у закладах вищої освіти фізкультурного профілю.

Процес модернізації професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту відповідає загальній стратегії освітньої політики України сьогодення, вважає А. Сущенко. Застосування комп'ютерної техніки здатне значно підвищити продуктивність праці учасників педагогічної діяльності за рахунок високоякісної передачі навчального матеріалу, концентрації уваги на

конкретних моментах навчального матеріалу, і водночас зменшити непродуктивні втрати сил та часу на пошук, обробку, сприймання і засвоєння інформації.

Предметом досліджень в працях Г.Р. Генсерук [2], Л.В. Денисової [3] є впровадження інноваційних освітніх технологій, а саме використання комп'ютерних навчальних тренажерів з метою підвищення якості підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту.

В. Н. Єфременко за допомогою комп'ютерної програми «Психофізіологічна діагностична система» проведено оцінювання динаміки рівня психічної готовності студентів, що дозволило отримати інформацію про становлення спортивної форми студента, підвищення рівня його фізичної підготовленості і техніко-тактичної майстерності, поліпшення розумових реакцій, часу рухливості нервових процесів і психологічної стійкості, визначаючи можливі напрямки здійснення контролю якості навчального процесу та своєчасного внесення відповідних корекцій з метою підвищення його ефективності [3].

Використання інформаційних технологій створює нові можливості для розвитку спорту. Автори зауважують, що для підвищення спортивних результатів доцільно використовувати не окремо взятий метод, а застосовувати комплексний науковий підхід. Так, доцільно поєднувати біомеханічні, психологічні і статистичні тести з відповідною кореляцією з фізіологічними показниками спортсменів. Вищеназвані напрями застосування інформаційних технологій в спорті, які поділяють на три групи: довідково-методичні – розробка мультимедійних посібників, створення інформаційних баз даних; ті, що пов'язані з вивченням фізичних аспектів організму спортсмена – біомеханічні, психологічні і статистичні напрями; аналітичні – моделювання спортивних рухів і створення комп'ютерних тренажерів-стимуляторів.

Аналіз науково-методичної літератури довів доцільність впровадження сучасних інформаційних технологій у галузі фізичної культури і спорту, але

незважаючи на велику кількість напрямів їх застосування і публікацій, ці розробки досі не отримали широкого застосування.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у систематизації даних про використання сучасних інноваційних технологій в наукових дослідженнях з фізичної культури і спорту.

### Список літератури

1. Ахметов Р.Ф., Кутек Т.Б. Сучасні тенденції використання інформаційних технологій у технічній підготовці спортсменів. *Вісник Черніг. держ. пед. ун-ту*. 2011. № 86. С. 15–18.

2. Генсерук Г.Р. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до застосування інформаційних технологій у професійній діяльності : автореф. дис. канд. пед. наук; Терноп. нац. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. Т., 2005. 20 с.

3. Денисова Л. В. Гіпермедійне інформаційне середовище навчання як засіб професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту : автореф. дис. канд. пед. наук; Нац. ун-т біоресурсів і природокористування України. К., 2010. 22 с.

4. Ефременко В.Н. Динамика изменения психофизиологических показателей студентов, занимающихся баскетболом. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт*; за ред. Г. М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. Вип. 3 (46) 14. С. 27–31.

5. Ісаченко М.А. Тестовий контроль в системі оцінки знань студентів інститутів фізичної культури і спорту. *Молода спортивна наука України*. Т. 5. Львів: НВФ «Українські технології», 2007. С. 258–259.

6. Кашуба В.О., Хмельницька І.В., Юхно Ю. О. Застосування сучасних інформаційних технологій у період проведення та завершення спортивних змагань. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Волин. нац. університету ім. Лесі Українки. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. № 1 (7). С. 119–126.

**Розвиток координаційних здібностей  
у курсантів-правоохоронців МВС України під час навчально-  
тренувальних занять з рукопашного бою**

**Оленченко В.В.**

**Національна академія Національної гвардії України (Харків)**

**Михайлов О.О.**

**Харківський національний університет внутрішніх справ (Харків)**

У роботі викладені результати педагогічного експерименту спрямованого на удосконалення координаційних здібностей та базового технічного рівня з рукопашного бою курсантів молодших курсів ХНУВС та НАНГУ. Дослідження проведено в період з січня 2018 р. по січень 2019 р., на початку педагогічного експерименту курсантів-правоохоронців було розподілено на експериментальну групу (ЕГ, n=16 курсанти ХНУВС) та контрольну групу (КГ, n=14, курсанти НАНГУ).

Порівнюючи показники до та після використання запропонованої методики спрямованої на розвиток координаційних якостей та базової техніки рукопашного бою встановлено, що результати отримані наприкінці педагогічного експерименту у досліджуваних групах суттєво підвищилися у порівнянні із вихідними даними і ці відмінності в основному достовірні.

**Ключові слова:** заходи поліцейського примусу, рукопашний бій, координаційні здібності, курсанти, навчально-тренувальний процес, методика.

The presents the results of a pedagogical experiment aimed at improving the coordination abilities and the basic technical level of hand-to-hand combat of cadets of junior high schools of the Kharkiv National University of Internal Affairs and the National Academy of National Guard of Ukraine. The research was conducted from January 2018 to January 2019, at the beginning of the pedagogical experiment, law enforcement cadets were allocated to the experimental group (n = 16 cadets of the Kharkiv National University of Internal Affairs) and the control group (n = 14, cadets of the National Academy of National Guard of Ukraine).

Comparing the indicators before and after using the proposed methodology aimed at the development of coordination qualities and basic technique of hand-to-hand combat, it was established that the results obtained at the end of the pedagogical experiment in the studied groups significantly increased compared with the baseline data and these differences are mostly reliable.

**Key words:** measures of physical impact, hand-to-hand combat, coordination abilities, cadets, training process, methodology.

**Вступ.** Проблема удосконалення фізичної підготовленості та формування професійно-прикладних рухових навичок курсантів-правоохоронців вищих



навчальних закладів освіти МВС України була і є актуальною. Основні напрями у вирішенні вище зазначеної проблеми передбачають удосконалення системи фізичного виховання, а також покращення соціально-побутових умов і безсумнівно – дотримання здорового способу життя в поєднанні із гармонійним особистим розвитком.

Виконання завдань за призначенням правоохоронцями МВС України нерідко відбувається в екстремальних умовах (участь в операції об'єднаних сил на сході України, миротворчі місії, охорона громадського порядку тощо), які передбачають сутички з правопорушниками (злочинцями) і вимагають від них досконалого володіння технікою рукопашного бою (заходами поліцейського примусу), сили, витривалості, спритності швидкості оцінки оперативної (бойової) обстановки та прийняття рішення, зібраності, координованості під час застосування табельної вогнепальної зброї – тобто всебічної професійної підготовленості.

Аналіз науково-методичної літератури та архівних матеріалів свідчить про те, що в системі фізичної підготовки правоохоронців МВС України існує значна кількість наукових робіт, які розкривають основи формування рухових навичок. Крім цього, значна частка робіт присвячена методиці навчання техніці службово-прикладного рукопашного бою [1-5]. Слід зауважити, що питання формування професійно-прикладних рухових навичок рукопашного бою в системі вищої освіти МВС України розкрито не в повному об'ємі. Тому пошук нових способів (методик, технологій) навчання техніці та тактиці застосування заходів поліцейського примусу являється актуальним напрямом наукових досліджень. Важливим також являється розвиток координаційних здібностей на початковому етапі навчання (1-2 рік навчання). Саме на початковому етапі формуються необхідні фізичні якості, розвиваються координаційні здібності та особиста техніка, яка в подальшому трансформується у техніко-тактичний арсенал, що забезпечує успішне та надійне виконання завдань покладених на правоохоронців МВС України у різних умовах службово-бойової діяльності.

**Мета (завдання дослідження).** *Мета дослідження* – розвиток та удосконалення координаційних здібностей у курсантів молодших курсів Харківського Національного університету внутрішніх справ (ХНУВС) та Національної академії Національної гвардії України (НАНГУ) на початковому етапі навчання під час навчально-тренувальних занять з рукопашного бою.

*Завдання дослідження:*

- провести аналіз стану та науково-теоретичних передумов розвитку та удосконалення координаційних здібностей на початковому етапі навчання в службово-прикладних видах єдиноборств прийнятих на озброєння МВС України;

- дослідити ефективність існуючих систем та методик (технологій) спрямованих на розвиток та удосконалення координаційних здібностей правоохоронців МВС України і на основі отриманих даних розробити методику розвитку координаційних здібностей;

- апробувати розроблену методику розвитку координаційних здібностей під час навчально-тренувальних занять з рукопашного бою (на прикладі курсантів ХНУВС та НАНГУ, початковий етап навчання).

**Організація та методи дослідження.** З метою визначення ефективності розробленої методики удосконалення координаційних здібностей курсантів-правоохоронців молодших курсів під час навчально-тренувальних занять з рукопашного бою (заходів поліцейського примусу) було проведено педагогічний експеримент (січень 2018 р. – січень 2019 р.), у якому брали участь курсанти ХНУВС (n=16) та НАНГУ (n=14).

Курсантів-єдиноборців було розподілено на експериментальну групу (n=16, курсанти ХНУВС) та контрольну групу (n=14, курсанти НАНГУ). На початку педагогічного експерименту досліджувані вище зазначених груп за рівнем розвитку координаційних здібностей достовірно не відрізнялися ( $P > 0,05$ ). Слід зауважити, що учасники педагогічного експерименту дали згоду на участь в дослідженнях. В свою чергу педагогічний експеримент організовано

у відповідності до етичних норм та вимог стосовно проведення наукових досліджень в галузі фізичного виховання різних верств населення.

Під час педагогічного експерименту нами використовувалися наступні методи дослідження: аналіз спеціалізованої науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; метод експертної оцінки; методи математичної статистики. Слід відмітити, що обов'язковою умовою реалізації поставлених перед нами завдань, було проведення постійного педагогічного контролю на всіх етапах дослідження. Це дозволяло своєчасно вносити корективи у тренувальні програми та методичні завдання.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Курсанти-правоохоронці НАНГУ КГ під час педагогічного експерименту використовували традиційну методику удосконалення координаційних здібностей. Представники ЕГ додатково використовували розроблену нами методику, спрямовану на розвиток координаційних здібностей курсантів 1 року навчання, які тренуються в секції рукопашного бою ХНУВС.

Розроблена методика впроваджувалась упродовж 2 етапів. На першому етапі (січень 2018 р. – лютий 2018 р.), було проведено аналіз стану та науково-теоретичних передумов розвитку та удосконалення координаційних здібностей курсантів на початковому етапі навчання заходам поліцейського примусу (рукопашного бою) а також спортивного розділу рукопашного бою в умовах навчання у вищому навчальному закладі освіти МВС України. У відповідності до даних, отриманих під час моніторингу науково-методичної літератури, архівних матеріалів, власного досвіду служби, вивчення матеріалів з мережі Інтернет по даній проблематиці розроблено методику, яку апробовано на другому етапі педагогічного експерименту (березень 2018 р. – січень 2019 р.).

Навчально-тренувальний процес з рукопашного бою (заходів поліцейського примусу) було організовано із урахуванням віку, специфіки єдиноборства та навчального навантаження на курсантів в умовах навчання. Слід зауважити, що базова техніка рукопашного бою, яка вивчається курсантами молодших курсів на початковому етапі навчання була

диференційована на спортивний розділ, поліцейський розділ та армійський розділ.

Розроблена методика передбачала використання під час практичних занять базових вправ з рукопашного бою, які спрямовані на розвиток координації. Вони досить прості та допомагають розвинути координаційні здібності, а також узгодити роботу корпусу та рук, ніг (різних біоланок), а також відчутти нюанси техніки та відпрацювати особисту, індивідуальну (коронну) техніку виконання прийомів.

Слід зауважити, що запропонована нами методика передбачала виконання базових вправ з положення бойової стійки. По мірі розвитку координаційних здібностей у досліджуваних курсантів ЕГ виконання спеціальних вправ та прийомів рукопашного бою (РБ) проводилося в ускладнених умовах.

До основної частини заняття з рукопашного бою (у відповідності до програми навчання) включалися наступні спеціальні вправи та прийоми РБ (комбіновані технічні елементи):

- стрибки в русі через гімнастичну лаву на одній (двох) ногах, в подальшому стрибки через лаву в умовах виключення зорового аналізатора;
- стрибки через гімнастичного коня,
- акробатичні елементи в поєднанні з ударно-кидковою технікою;
- стрибки на батуті;
- гімнастичні вправи на перекладині, брусах (складно-координаційні);
- відпрацювання ударів руками та ногами під час руху різними способами із переходом в партер та у зворотному напрямі;
- відпрацювання ударів руками в поєднанні із нирками і уклонами та перекидами;
- асиметричне виконання гімнастичних вправ та прийомів (імітація) РБ;
- комплекси рукопашного бою зі зброєю та без зброї.

Вище перелічені спеціальні фізичні вправи та прийоми РБ виконувалися з повною амплітудою руху та передбачали використання боксерських снарядів.

Особливо це стосувалося вправ ударно-кидкового характеру. Під час тренування зверталася увага на чіткість та точність виконання ударно-кидкових дій та спеціальних фізичних вправ. Крім цього між серіями фізичних вправ спеціальної спрямованості та відпрацювання елементів техніки рукопашного бою проводився силовий тренінг, який передбачав виконання дій по раптовим командам та сигналам, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, степ-тест, вправи для м'язів черевного пресу тощо.

Наприкінці педагогічного експерименту було проведено ряд спеціалізованих тестів, які показали, що після річного тренувального процесу курсантів-єдиноборців відбулися суттєві зміни в ЕГ (курсанти ХНУВС), що свідчить про ефективність запропонованої нами методики.

У КГ (курсанти НАНГУ) також відбулися певні зміни, але в меншій ступені. Порівняння таких показників дозволило визначити міжгрупові відмінності. Відповідно до результатів, отриманих наприкінці педагогічного експерименту, за показниками розвитку координаційних здібностей та базової технічної підготовленості з рукопашного бою представники ЕГ мають достовірну перевагу при  $P < 0,05$  на відміну від представників КГ, відповідно на 27,8 % та 18,1 %. Крім того, представники ЕГ показали кращий результат під час заліково-екзаменаційної сесії по виконанні прийомів рукопашного бою, під час атестації з рукопашного бою (спортивний розділ) та участі у змаганнях серед початківців, про що свідчать виконані вищі спортивні розряди.

Таким чином, цілеспрямована навчально-тренувальна робота, яка спрямована на розвиток координаційних здібностей та технічної майстерності (базового рівня) під час навчально-тренувальних занять по застосуванню заходів поліцейського примусу, а також тренувань з РБ (в спортивній секції) дозволяє в подальшому забезпечити надійне виконання завдань за призначенням покладених на правоохоронців МВС України, а також підвищити спортивний результат та кваліфікацію з рукопашного бою (бойових мистецтв прийнятих на озброєння системи МВС України).

**Висновки.** В результаті дослідження розвинуто та удосконалено координаційні здібності у курсантів молодших курсів Харківського Національного університету внутрішніх справ на початковому етапі навчання під час навчально-тренувальних занять з рукопашного бою (заходів поліцейського примусу).

Крім цього, проведено аналіз стану та науково-теоретичних передумов розвитку та удосконалення координаційних здібностей на початковому етапі навчання в службово-прикладних видах єдиноборств прийнятих на озброєння МВС України. Результати дослідження впроваджені у практику спеціальної фізичної підготовки (роботи секцій з РБ) курсантів ХНУВС та НАНГУ.

**Перспективи подальших розвідок у даному напрямку** передбачають розробку методики удосконалення технічної майстерності з рукопашного бою (заходів поліцейського примусу) курсантів-правоохоронців із використанням сучасних технічних засобів навчання під час проходження дисципліни «Спеціальна фізична підготовка».

#### **Список літератури**

1. Антоненко С.А. Основи методики удосконалення прийомів рукопашного бою в умовах навчання у закладах державної податкової служби // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х. : ХДАФК, 2002. – № 5. – С. 26-27.

2. Каратаєва Д.О., Хацаюк О.В. Удосконалення ударної техніки рукопашного бою правоохоронців МВС України на основі використання сучасних інформаційних технологій: метод. рекомендації. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2006. – 32 с.

3. Теория и практика рукопашного боя : сб. науч.-метод. материалов специализации «Рукопашный бой» / сост. Сагалаков Д.А. – М.: Компания Спутник +, 2003. – 200 с.

4. Хацаюк О.В. Організація фізичної підготовки у навчальних закладах НГУ: навч. посіб. / О.А. Гаркавий, А.В. Стаднік, К.В. Ананченко – Х.: НАНГУ, 2018. – С. 93-153.

5. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 400 с.

6. Шулика Ю. А. Боевое САМБО и прикладные единоборства. – Ростов н/Д: «Феникс» 2004. – 224 с.

## **Особливості спортивної підготовки каратиста-початківця стилю кіокушинкай Осика К.С.**

**Донецький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти  
(Краматорськ)**

У статті розглядаються особливості тренувального процесу, технічна програма з кіокушинкай карате. Наведено характеристику помаранчового поясу майстерності. Висвітлено психологічні особливості особистості каратистів-початківців, представників низького рівня кваліфікації.

**Ключові слова:** кіокушинкай карате, тренувальний процес, технічна програма, помаранчовий пояс, психологічні особливості, особистість, каратист-початківець.

Peculiarities of the training process and the technical program in the kyokushinkai karate are considered in the article. Detailed characteristics of the orange skill belt are given. Psychological peculiarities of a personality of a karatist-beginner with a low qualification level are also covered.

**Key words:** kyokushinkai karate, training process, technical program, orange belt, psychological peculiarities, personality, karatist-beginner.

**Постановка проблеми.** В ході дослідження спортивної діяльності каратистів необхідно вивчити провідні етапи тренувального процесу, психологічні особливості особистості каратистів-початківців.

**Аналіз основних досліджень і публікацій.** Проблеми становлення особистості спортсмена-каратиста ґрунтовно досліджували М. Ведель, С. Іванов-Катанський, В. Кушнірик, А. Мацуї, М. Місакян, Т. Міягі, М. Накаяма, М. Ояма, Х. Рояма, О. Танюшкін, М. Томпсон, Е. Хуг, В. Фомін. У даних дослідженнях акцент зроблено на вивченні процесу формування особистісних якостей каратистів та специфіці їхньої спортивної діяльності.

**Формулювання цілей статті (постановка завдання).** Метою дослідження є вивчення психологічних особливостей особистості каратистів-початківців, володарів помаранчового поясу майстерності.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** В кіокушинкай карате виокремлюють 4 рівні майстерності: перший рівень – помаранчовий пояс (10 кю – 9 кю); другий рівень – синій, жовтий пояси (8 кю – 5 кю); третій рівень – зелений, коричневий пояси (4 кю – 1 кю); четвертий рівень – чорний пояс (1 дан – 10 дан).

Наведемо кваліфікаційну технічну програму на здобуття поясів майстерності (InternationalKarateOrganization, ІКО-3).

В сучасному кіокушинкай карате існує усталена, розгалужена й струнка система поясів майстерності, яка складається із 10-ти учнівських ступенів (кю) – від помаранчового до коричневого поясу і 10-ти майстерських ступенів (данів) – 9 поясів різних градацій і вищого – 10 дана – червоного поясу, котрий мають фундатор кіокушинкай карате Масутацу Ояма, та деякі видатні майстри сучасності. Колір поясу в карате означає глибину засвоєння техніки східної боротьби, осягнення сенсу бойового мистецтва. Помаранчовий пояс каратиста символізує стабільність, синій – колір неба перед сходом сонця, жовтий – схід сонця, зелений – чарівну весняну квітку, коричневий – зрілість, чорний – мудрість. Десять учнівських поясів (кю) складаються з 5-ти пар, кожна з яких має один колір і цілісну внутрішню структуру. Більш високий ступінь майстерності всередині одного кольору відзначається нашивкою на кінці поясу смужки кольору більш високого кю. Тільки 1-ий кю, котрий безпосередньо передує 1-ому майстерському ступеню (1-ому дану) має золоту смужку. Відповідно, кількість золотих смужок означає градації майстерських ступенів. Технічні нормативи в кіокушинкай карате вичерпуються 3-ім даном. Наступні майстерські ступені присуджуються з обліком певних досягнень в кіокушинкай карате та значних заслуг перед школою бойових мистецтв. Цим ступенем обмежуються технічні кваліфікаційні нормативи, наведені нами далі.

*10-й кю – помаранчовий пояс, 4 місяці тренувань (30 годин занять):*

І. Стійки: йой дачі, шизен дачі, дзенкуцу дачі.

Удари руками: сейкен ой цукі (3 рівні), мороте цукі (3 рівні).

Блоки: сейкен джодан уке, сейкен мае гедан барае.



Удари ногами: хиза гері (удар коліном), кін гері (удар ногою у пах).

II. Кондиція: 3 хвилини кін гері (хідарі, мігі – правою і лівою ногами), 25 віджимань на сейкен (кулаках), 30 підйомів тулуба.

III. Теорія: уміння правильно складати кімоно та зав'язувати пояс. Етикет Доджо (тренувальної зали). Що таке кіокушинкай карате? Засновник кіокушинкай карате – Масутацу Ояма, його життєвий і творчий шлях.

*9-й кю – помаранчевий пояс з синьою смужкою, 4 місяці тренувань (40 годин занять):*

I. Стійки: мусубі дачі, санчін дачі, кокуцу дачі.

Удари руками: сейкен аго учі, сейкен гяку цукі (3 рівні).

Блоки: сейкен учі уке чудан, сейкен сото уке чудан.

Удари ногами: мае гері чудан чусоку (прямий удар ногою у тулуб).

Дихання: Ногаре 1, Ногаре 2. (два варіанти м'якого дихання у карате)

Ката: Тайкіоку соно ічі, Тайкіоку соно ні.

II. Кондиція: 4 хвилини мае гері (хідарі, мігі – правою та лівою ногами), 30 віджимань на сейкен (кулаках), 40 підйомів тулуба.

III. Куміте: санбон куміте (обумовлений бій із суперником на 3 кроки).

IV. Теорія: знання історії кіокушинкай карате.

Охарактеризуємо послідовність та значення поясів майстерності кіокушинкай карате згідно традиційній японській філософії та сучасної методики тренувального процесу.

Пояси – це символи того, що очікує спортсмен від занять улюбленим видом бойового мистецтва – кіокушинкай карате. Добре, якщо систематичні заняття карате мають позитивний вплив на спортсмена, зміцнюють його фізичний стан та здоров'я, сприяють духовному розвитку каратиста. Бажано, щоб спортсмен поступово, не поспішаючи, зі сторонньої точки зору навіть повільно, проходив всі ступені спортивної майстерності, впевнено переходячи від одного поясу до іншого, накопичуючи коштовний досвід. На цьому шляху спортсмену конче потрібно перемогти свого головного ворога – егоїзм, і навчитися терпінню (Осу). Бо терпіння (Осу) і дисципліна розглядаються в

кіокушинкай карате як основи вчинкового світу спортсмена, його самоактуалізації та самореалізації в житті. У процесі постання особистості каратиста, стрункої системи мотивації досягнення успіху в спортивній діяльності провідну роль відіграють разом з дисципліною терпіння, наполегливість, завзятість, сила волі, натхнення і талант [1; 2; 4].

*Помаранчевий пояс каратиста-новачка (10-9 кю) – низький рівень кваліфікації*, є відбитком кількості та якості труднощів і перешкод, що трапляються на шляху каратиста до досягнень і перемог. Це колір Мооладхара Чакра, копчикового хребтового центру, елементом якого є земля, цінніший й найповажніший з елементів Всесвіту. Через кілька місяців серйозних занять, пояс нового спортсмена стає брудним, і тому має більш темний колір. В цей час він готується здати іспит на помаранчевий пояс. Для каратиста, котрий домагається помаранчевого поясу, елемент землі означає, що тренування на цьому рівні повинні ґрунтуватися на стабільності. Під час наближення до іспиту на помаранчевий пояс, головна увага повинна бути зосереджена на осягненні фізичної основи. Це осягнення приходить через практику концентрації у стійках стабільності: дзенкуцу дачі (передня стійка), санчін дачі (міцна трикутна стійка) і кіба дачі (стійка вершника) – і через контроль тіла, що дає змогу правильно і гармонійно виконувати елементи рухів у даних стійках.

М. Ояма часто нагадував своїм учням tachisan-nen або “три роки осягнення стійки”. Каратист починає свій серйозний спортивний шлях, натхненно навчаючись відчувати і осягати стійку. Зі зміцненням стабільності приходить елементарне розуміння динамічного балансу. Фундаментальний контроль балансу в кіокушинкай карате з’являється тоді, коли спортсмен навчиться відчувати свою вагу, з центром в собі [4].

Майстри підкреслюють, що вміння спортсмена правильно оволодіти стійкою зі всіма її складностями є ядром його бойового мистецтва. Правильна стійка дозволяє каратисту всебічно і чітко орієнтуватися на татамі: контролювати свої дії і рухи, передбачати наміри та тактичні ходи суперника.

На тренуваннях закладається основа правильної стійки, а добре розвинута

чуттєвість рук і ніг каратиста дає йому змогу досить точно реагувати на дії супротивника і приймати стійку найбільш раціональну й ефективну з тактико-технічної точки зору щодо конкретної бойової обстановки під час змагань. Сила і прогрес вибудовуються в кіокушинкай карате на твердій фізичній, морально-психологічній та тактико-технічній основах. Спортсмен, котрий домагається помаранчевого поясу, повинен мати рівномірний рух, натхненно вивчаючи етикет та процедури Доджо (“місце, де шукають Шлях”, тренувальна зала), що є основоположними засадами тренувального й змагального процесів та повсякденного життя каратиста. Тренування на цьому етапі перш за все концентрується на зміцненні кісток і м'язової тканини спортсмена. Лише таким чином можна отримати надійний і творчо вагомий, перспективний шлях в спорті. Надійна основа має життєво важливе значення, якщо каратист намагається досягти значних успіхів в спортивній діяльності [2; 5].

Великий майстер фехтування на мечех Міямото Мусасі вважав [1], що життя майстра східної боротьби багато в чому нагадує життя тесляра, котрий завжди повинен мати гарні, добре налаштовані інструменти, щоб виконати свою роботу на високому мистецькому рівні. З наближенням до іспиту на помаранчевий пояс каратист має непоганий фізичний стан. Спортсмен приймає новий стиль життя: амбіції, вдячність, наполегливість та життєві творчі джерела. Каратисту бажано твердо подолати свою упертість, щоб вона не стояла на заваді всебічного засвоєння важливих бойових блоків і прийомів. Представник помаранчевого поясу має бути ентузіастом в тренуваннях, і оберігати мрії і надії друзів-каратистів та одноклубників щодо вищих досягнень в спортивній діяльності [3].

Важливими психологічними особливостями першого рівня майстерності є початок формування системи вольових якостей особистості каратиста: сміливості, рішучості, наполегливості, завзятості, витримки, сумлінності. Дані якості ще не достатньо розвинуті й не склали єдиної цілісної сфери.

Народжується усталений інтерес до занять кіокушинкай карате, але часто спостерігаються відхилення від правил та етикету, порушення дисципліни, що в

цілому негативно впливає на результативність тренувань. Домінує репродуктивний тип здібностей у спортсменів з окремими проявами творчого типу, особливо у спарингах. Спостерігається спрямованість особистості на суспільне схвалення з боку батьків, однолітків, тренера; на зміцнення здоров'я, на дружні стосунки з однолітками та визнання з їх боку.

Каратисти опановують *прийоми релаксації*. Згідно концепції М. Мольца, досягти мети можна у стані спокою і розслаблення, внаслідок зняття напруги після сильних переживань або фізичних зусиль. Релаксаційні вправи дозволяють розслабитись, зняти напругу тіла і мозку, знизити нервові напруження, відновити душевну рівновагу, поглибити самопізнання.

Мета: розвинути здатність спортсменів думкою відключати м'язи від імпульсів, що йдуть від рухового центру головного мозку і призводять тіло до визначених поз і їх фіксації та збуджують почуття знемоги і легкості.

*Вправа “Внутрішній промінь”*. Вправа виконується індивідуально. Допомагає зняти втому, стабілізувати внутрішній стан. Приберіть зручну позу. Уявіть, що у вашій голові, у верхній її частині, виникає світлий промінь, який повільно і послідовно рухається згори донизу. Промінь повільно і поступово освітлює обличчя, шию, плечі, руки теплим, рівним і розслабляючим світлом. Промінь, проходячи донизу, розгладжує зморшки. У вас зникає напруження в голові, розслаблюються зморшки на лобі, опускаються брови, “охолоджуються” очі, послаблюється напруга в кутиках губ, опускаються плечі, вивільнюються шия і груди. Внутрішній промінь формує зовнішність спокійної вільної людини, задоволеної собою і своїм життям. Виконайте вправу декілька разів – згори донизу. Закінчуйте вправу словами: “Я став молодим і сильним, спокійним і стабільним. Я все буду робити добре!”

*Розвиток самоусвідомлення* передбачає стимулювання у спортсменів рефлексії, самоспостереження та самоаналізу, постійного діалогу із самим собою. Вправи спрямовуються на самодіагностику станів, розвиток здатності до заглибленого самопізнання, формування більш адекватної самооцінки, уявлення про своє «Я», корекцію особистісних недоліків, пробудження потреби

в самовдосконаленні шляхом створення ситуації нового бачення себе та обговорення своїх думок, вражень, почуттів та переживань, які виникають у процесі роботи. Мета: підвищення психологічної культури юнаків-каратистів, розвиток самопізнання та саморозуміння, вдосконалення рефлексивних характеристик особистості.

*Вправа “Приємні спогади”.* Приберіть зручну позу, заплющити очі. При вдиху свідомо концентруйте увагу на м’язах вашого тіла, на видиху послабляйте увагу. Займайтесь цим 5 хвилин. Відчуйте розслаблення вашого тіла. Спробуйте відновити в пам’яті найбільш приємні і заспокійливі епізоди минулого з усіма деталями. Це може бути вигляд гірського озера, де ви відпочивали. Пригадайте найдрібніші деталі гірської місцевості. Які звуки ви чули? Можливо, тихий шелест листя. Чим більше деталей ви пригадаєте і уявите собі, тим краще розслабитесь. Займайтесь цим не менше 15 хвилин.

*Загальнорозвивальні вправи [2; 4]* спрямовані на підвищення загальної фізичної підготовки. Використовуються п’ять типів загальнорозвивальних вправ: розігрівачі, розтягувальні вправи, з підвищення рівноваги, вправи з розвитку сили і витривалості.

*Розігрівачі вправи (12 – 15 хвилин).*

1. Стрибки на пригалці (на обох ногах, на лівій нозі, на правій нозі – по 1 хвилині).

2. Бігові вправи і стрибки (біг приставним шагом правим боком, лівим боком, спиною уперед; біг з обертанням за годинною стрілкою і проти годинної стрілки; біг зигзагом, біг зигзагом спиною уперед із прискоренням; стрибки на правій, лівій, на обох ногах; стрибки на правій, лівій, на обох ногах спиною уперед; стрибки у глибокому присяді лівим, правим боком і спиною уперед).

3. Спокійна ходьба.

*Вправи на розтягування (5 – 6 хвилин).*

1. Нахили стоячи: ноги разом (уперед, за п’яти); нахили стоячи: ноги широко розставлені (до правої, лівої ноги, уперед, назад).

2. Нахили сидячи: ноги максимально розведені в сторони (до правої, лівої

ноги, уперед і з затримкою в кожній позиції).

3. Нахили уперед з положення дзадзен (опустившись на коліна з опорою на п'яти) до торкання підлоги чолом і назад до торкання підлоги лопатками.

4. Вправа «Метелик»: сісти на підлогу, присунути стопи ближче до тулуба, з'єднати підошви і п'яти разом, покласти лікті на стегна і пригорнути їх донизу (виконати рух кілька разів), далі зробити нахил до своїх стоп (затриматися в цьому положенні деякий час).

5. Шпагат (правий, лівий, поперечний).

*Вправи на підвищення рівноваги (5 – 6 хвилин).*

1. Стійка на голові (з опорою на голову і руки).

2. Стійка на руках; ходіння на руках.

3. Виконання в повільному або у швидкому темпі декількох (від одного до десяти) ударів ногою без ставлення ноги на опору (правою і лівою ногами поперемінно).

*Комплексна вправа з розвитку сили і витривалості (5– 6 хвилин).*

Віджимання на кулаках (10 разів), вистрибування-розпірка (10 разів), підйоми ніг лежачи на прес (10 разів), рух з упора присівши в упор лежачи на кулаках (10 разів). Усі чотири вправи (40 рухів) виконуються одна за одною в одному циклі, далі починається новий цикл (робимо 3-6 циклів).

У підготовці каратиста-початківця використовуються наступні техніки карате: постановка класичних та бойової стійок, ударів руками (цукі, учі), ударів ногами (гері), блоків руками та ногами (уке), навчання різним видам пересувань у бойовій стійці (крок вперед, крок назад, крок вперед зі зміщенням з лінії атаки, крок назад зі зміщенням з лінії атаки, підшагування уперед та відшагування назад, стрибкові удари). Спочатку відбувається відпрацювання технічних елементів карате «у повітря», далі використовуємо для постановки техніки важкий мішок, маківари та лапи, потім переходимо до відпрацювання з партнером у комбінаційних прийомах. Також у підготовці каратистів (додатково до основної техніки карате) використовуюся фехтувальні вправи з холодною зброєю, наприклад з палицею (*ханбо*) [3; 4; 5].

Для фехтування, що виконується з чіткою візуалізацією супротивника, спортсмен стає в природну стійку (шизен дачі) – ноги на ширині пліч, носки трохи розведені назовні, руки попереду в бойовій позиції або в бойовій стійці (куміте дачі) – ліва або права нога ставиться уперед, між ступнями ширина пліч, обидві ноги дещо зігнуті, руки попереду в бойовій позиції. Фехтування виконується спочатку в лівосторонній стійці, а потім – у правосторонній, далі може мати місце природна зміна бойової стійки. Із самого початку роботи з холодною зброєю ми знайомимо спортсмена з припустимими фізичними властивостями цієї зброї (матеріал для виготовлення, форма, розміри, вага), сферою застосування цієї зброї (захист, атака; застосування проти незброєного супротивника, проти добре озброєного супротивника, припустимою дистанцією для застосування даного виду зброї), різними методами носіння зброї, її достоїнствами й недоліками. Далі ми учимо спортсмена правильному утриманню зброї в руці, захистам за допомогою цієї зброї (блокам) і ударам у різні частини тіла супротивника. Наступним важливим етапом є закріплення цих рухів (блоків, ударів, а також їх комбінацій) на шкіряних боксерських мішках, дерев'яних манекенах і різного роду мішенях. З підвищенням тренувальної майстерності може виконуватися різноманітна робота зі спаринг-партнером з макетами холодної зброї, а також з частковим застосуванням справжньої холодної зброї або її застосуванням у неповну силу (щодо уникнення травм під час тренувальних занять). Блокування зброєю виконується за технікою карате: з обертом тулуба на 45 градусів, тобто в першу чергу захищаємо від удару супротивника свій тулуб, а далі підставляємо добре озброєну руку. Класичний закон карате, котрий повинен усвідомити каратист: будь-яка зброя має бути природним продовженням його власної руки, яка, до речі, стає під час двобою страшною зброєю для супротивника.

*Фехтування палицею (ханбо).* Дерев'яна палиця ханбо (з японської – половинна тичина) виготовляється з твердих порід дерева (дуб, вишня), має довжину до 90 см і діаметр 2,5-3 см. Застосовується проти незброєного та озброєного супротивника, переважно на середній і далекій відстанях.

*Технічні прийоми:* обертання палиці за траєкторією «вісімки»; відбивання ударів супротивника, спрямованих у нижній рівень, тримаючи один кінець палиці одною рукою або обидва кінці палиці разом; відбивання палицею ударів у середній рівень праворуч або ліворуч, узявшись за обидва кінці палиці; відбивання палицею удару у верхній рівень круговим рухом зверху донизу або знизу догори, утримуючи палицю за один кінець, а також підставкою під удар назустріч, узявшись за обидва кінці палиці.

Відпрацьовування тичкових ударів (цукі) кінцем палиці в середній рівень супротивника (груди, живіт), січних ударів (учі) ліворуч-праворуч чи праворуч-ліворуч (або по діагоналі) у верхній рівень (по голові, шиї) і в нижній рівень (по ногах) супротивника [1; 2].

*Комбінації з палицею (ханбо) із тренувальним партнером (суперником).*

Група каратистів поділяється на пари. Партнери можуть бути приблизно однакового фізичного розвитку і кваліфікації, або один партнер може перевершувати іншого за фізичною кондицією, або у технічній майстерності. Один каратист виконує роль супротивника (проводить атаки, різноманітні напади й провокаційні дії), інший каратист при цьому активно захищається (виконує захисні дії і контратаки). Після виконання даної комбінації 10 – 20 разів партнери міняються ролями.

1. Супротивник озброєний палицею, а каратист захищається неозброєний. Суперник б'є палицею зверху донизу, а каратист виконує верхній блок передпліччям (джодан уке) по передпліччю супротивника і дуже швидко (майже одночасно з блоком) б'є іншою розкритою рукою суперникові в пах (пальці спрямовані донизу), після цього трохи висунувши руку, котра прицільно й сильно б'є уперед; взявшись за пах супротивника, потрібно зробити різкий ривок на себе, тим самим перекидаючи його на землю. В жорстокому двобої іноді використовується удар ногою зверху донизу по лежачому супротивникові.

2. Суперник озброєний палицею і готується із сильним замахом двома руками завдати удару зверху донизу. Неозброєний каратист швидко кидається



вперед і б'є суперника головою в сонячне сплетення, потім збиває його з ніг і кидає на землю. Далі може виконати бойовий удар кулаком зверху донизу по супротивнику.

3. Суперник і спортсмен обидва озброєні палицями (у правій або лівій руці). Супротивник, взявшись двома руками за один кінець палиці, б'є збоку, спрямовуючи удар у тулуб. Спортсмен, взявши палицю двома руками за обидва кінці, робить блок назовні (учі уке), перпендикулярно ударові суперника. Далі, перекладаючи в одну із рук палицю, спортсмен робить два удари палицею по голові й один по ногах супротивника.

4. Суперник незброєний, а каратист має одну палицю. Супротивник робить удар ногою в пах (кін гері). Каратист блокує атаку перпендикулярно ударній нозі, переміщуючи донизу і вперед палицю, міцно взявшись за обидва її кінці. Потім, перекладаючи палицю в одну із рук, спортсмен завдає удару палицею по голові супротивникові. Далі, наближаючись до суперника на ближню відстань, наносить вільною рукою (без палиці) удар ліктем по голові або по тулубу чи спині.

5. Суперник незброєний, але значно сильніший фізично. Каратист озброєний палицею. Супротивник швидко кидається до ніг спортсмена і намагається повалити його на землю. Каратист на випередження б'є палицею по голові або спині суперника, що трохи нагнувся. Далі контратака може бути продовжена ударами палицею по уразливих місцях на тілі супротивника.

Якщо ж суперникові все-таки вдалося провести вдалий кидок, то спортсмену під час падіння потрібно мати максимальну витримку й струпованість членів тіла, щоб після падіння швидко встати на ноги й ефективно контратакувати суперника.

6. Супротивник озброєний палицею, а проти нього незброєний каратист. Суперник б'є палицею спортсмена по голові зверху вниз. Каратист здійснює на випередження один крок назад (з підстрахуванням руками голови) і, повертаючись спиною, б'є ногою назад (уширо гері) або круговим ударом із розвороту (уширо маваші гері) по середньому чи верхньому рівневі

супротивника. Далі контратаку можна продовжити ударами руками або ногами згідно з бойовою ситуацією.

**Висновки.** Комплексна система підготовки каратистів-початківців сприяє розвитку удосконаленню спеціальної технічної майстерності й можливості в подальшому отримання середнього та високого рівня кваліфікації і перемогам на змаганнях різного рівня. Важливими психологічними особливостями особистості каратистів-початківців, представників низького рівня майстерності, є початок процесу формування системи вольових якостей.

### Список літератури

1. Линд В. Энциклопедия боевых искусств / Вернер Линд; пер. с нем. А.В. Волкова. – М.: АСТ; Астрель, 2007. – 927 с.
2. Мисакян М.А. Каратэ киокушинкай: самоучитель / М.А. Мисакян. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 400 с.
3. Ояма М. Путь каратэ Кёкусинкай / М. Ояма. – М. : До-информ, 1992. – 107 с.
4. Ояма М. Это каратэ / Масутацу Ояма. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 320 с.
5. Ояма М. Классическое каратэ / М. Ояма. – М. : Эксмо, 2008. – 256 с.

### Розвиток фізичних якостей спортсмена з позиції сучасних досягнень біологічних наук про спорт

**Осіпов В. М.**

**Бердянський державний педагогічний університет (Бердянськ)**

Запропоновано, для вивчення фізичних якостей спортсмена, застосовувати моделювання організму людини, де будуть поєднуватися знання з області біологічних наук про спорт, що дозволить виявляти найбільш ефективні варіанти управління фізичним розвитком і фізичною підготовленістю спортсмена.

**Ключові слова:** теорія спорту, моделювання організму, м'язові волокна, фізичні якості, фізична підготовка.

It is proposed to explore the possibilities of physical athlete, apply modeling of the human body, which will be combined with knowledge from the field of biochemistry, biomechanics that will identify the most effective options for managing the physical development and physical fitness of an athlete.

**Key words:** theory of sport, modeling of the human body, physical qualities, physical training, muscle.

**Вступ.** У ХХІ столітті розвиток наук про спорт, таких як спортивна фізіологія, анатомія, гістологія, біохімія, біомеханіка та психологія досяг такого рівня, що емпіричний шлях розвитку теорії та методики фізичного виховання та спортивного тренування вже давно втратив свою теоретичну й практичну значимість. Але до сих пір у навчальному процесі, інститутів і факультетів фізичного виховання, професійна теоретична підготовка майбутніх вчителів фізичної культури та тренерів з видів спорту не відповідає цим сучасним досягненням. Наразі, немає жодного підручника з теорії фізичної підготовки, який би узагальнив знання про спорт з досягнень біологічних наук про людину, а те, що написано в статтях окремих науковців у журналах – ніхто не узагальнює.

На протязі всього періоду навчання у закладах вищої освіти фізкультурного профілю, студенти вивчають різні фахові дисципліни: біохімію, анатомію, фізіологію, біомеханіку, психологію і головний курс теорію і методику фізичного виховання. Біологічні дисципліни, як правило викладають біологи, або медики, які не мають ніякого відношення до спорту. А потім дивлячись на курс теорії і методики фізичного виховання і біологічний курс дисциплін, студенти не можуть збагнути який же між ними зв'язок, оскільки всі фізичні явища, пов'язані з фізичною підготовкою і спортивним тренуванням, викладаються студентам без глибокого біологічного аналізу. Тобто спортивна педагогіка, як наука розвивається сама по собі, а біологічні науки про спорт – самі по собі.

Тому, виходячи з вищесказаного, необхідно узагальнити та об'єднати всі основні відомості й механізми існування людини в умовах спортивної діяльності та створити ідеальну модель спортсмена, яка дозволить більш точно і змістовно пояснювати й будувати методи тренування, контролю та плани фізичної підготовки.

**Аналіз досліджень і публікацій** з цієї проблеми дозволив вивчити значний досвід, накопичений в теорії фізичного виховання і спорту з питань дослідження рухових фізичних якостей людини та фізичної підготовки спортсменів високого класу [3]. Але для побудови тренувального процесу інформація біологічного характеру, в цих роботах, використовується лише у вигляді скудного опису процесів утворення енергії в клітинах, далі наводяться відомі емпіричні фізіологічні дані (споживання кисню, виділення вуглекислого газу, концентрація в крові лактату тощо) і зводиться все до уявлень про зміну якоїсь невимірної працездатності. Тобто замість того щоб вивчати саме природну суть проявів фізичних якостей людини з точки зору біологічних наук, які є теоретичним фундаментом спорту, спортивні педагоги лише займаються виробництвом і трактуванням нових термінів «здібності», «здатності», «можливості», «властивості» до руху, дії та діяльності, що ніяк не впливає на покращення результатів на спортивних аренах [5].

Створення сучасної теорії фізичного виховання вимагає нового наукового фундаменту. Таким фундаментом повинні стати теоретичні та математичні моделі спортсмена, які можна розробити виходячи з досягнень спортивної біохімії та фізіології [4]. Але на сьогоднішній день, в університетах і на факультетах фізичної культури, ці дисципліни викладаються лише як загальні курси «Біохімія» та «Фізіологія».

Біохімія спорту повинна вивчати хімічні реакції в клітинах різних органів у процесі виконання фізичних вправ, а також кількісні молекулярні зміни в клітинах у відповідь на виконання фізичної вправи, спортивного тренування або тренувального процесу. Вона повинна містити теоретичні та математичні моделі клітин, органів тіла людини, описувати хімічні процеси при їх активізації і в період відновлення.

У підручнику «Биохимия мышечной деятельности» [1] Волкова Н.И., Корсуна С.Н., Несена Э.Н., Осипенко А.А, який є основною навчальною книгою у підготовці фахівців з фізичної культури і спорту, такої інформації немає. Лише початок розділу, де представлено опис моделі м'яза, був

правильним, однак, автори лише намагалися розглянути організм як єдине ціле, але повністю упустили розгляд біохімічних процесів в клітинах ендокринної, імунної, серцево-судинної систем, в клітинах жирової тканини й багато іншого, що має значення до забезпечення м'язової роботи.

У підручниках зі спортивної фізіології В.І. Дубровського [6], Я.М. Коца [2] виділяються лише два центральних питання з курсу спортивної фізіології: фізіологічні механізми адаптації організму при спортивному тренуванні та фізіологічна характеристика різних видів спорту і оздоровчої фізичної культури. Основна увага приділяється фізіологічним методам дослідження, що дозволяє отримати експериментальні дані для емпіричних досліджень.

Таким чином, на сьогоднішній день, базові наукові дисципліни – спортивна біохімія і фізіологія не містять в собі послідовно викладеної теорії, яка б базувалася на сучасних досягненнях цих наук про спорт і тому вони не можуть бути основою для формування як біологічного теоретичного мислення у студентів, так і фундаменту теорії фізичної підготовки спортсменів.

**Мета, завдання та методи дослідження.** *Мета дослідження* – розглянути розвиток рухових фізичних якостей людини з позиції сучасних досягнень біохімії та фізіології спорту. Досягненню мети дослідження сприяло використання загальнонаукових *методів* теоретичного рівня: аналіз, синтез, порівняння, обґрунтування, систематизація та інтерпретація.

**Результати дослідження та їх обговорення.** При рухах спортсмена можна зафіксувати його переміщення і прискорення в просторі, силу взаємодії з предметами, і виконувати роботу. У теорії фізичного виховання та спорту ці фізичні явища отримали назву «фізичні якості», до яких віднесли: силу, швидкість, витривалість, гнучкість і спритність. І ось тут виникає парадокс, виміряти явища пов'язані з фізичною активністю спортсмена можливо, але розвивати самі фізичні якості неможливо. Оскільки, розвивається тільки організм людини, його морфофункціональні структури, наприклад, м'язи, які можуть скорочуватися і давати дослідникам силу та швидкість переміщення кісток і тіла в цілому в просторі.

Щоб збільшити силу необхідно змінити будову м'язових волокон, тобто збільшити кількість міофібрил у кожному м'язовому волокні. Прояв сили також залежить від управління м'язовими волокнами з боку центральної нервової система, яка має в корі головного мозку рухові зони з нейронами, які посиляють інформацію мотонейронам спинного мозку, а ті, в свою чергу, іннервують м'язові волокна окремих м'язів.

Кожен мотонейрон спинного мозку іннервує безліч м'язових волокон, тому всі м'язові волокна, які контролюються певним мотонейроном складають моторну рухову одиницю. Кожна рухова моторна одиниця має свій поріг збудження і максимальну частоту скорочення. Зростання сили м'яза пов'язано з включенням в роботу як можна більше рухових моторних одиниць. Тому при збільшенні сили тяги відбувається активізація спочатку низькопорогових моторних одиниць, а потім все більш високопорогових. Активність ферментів м'язового волокна залежить від температури, ступеня закислення м'яза і концентрації стрес-гормонів (адреналіну і норадреналіну) в крові. Цей ефект досягається за допомогою розминки, як вступної частини заняття.

Отже, механізм управління силою пов'язаний з фізіологічним законом активізації рухових моторних одиниць. Здатність людини включати як можна більше рухових моторних одиниць істотно розрізняється у чоловіків і жінок, молодих і літніх людей, а також представників різних видів спорту. Піддається тренуванню з проявом максимальних силових можливостей.

Витривалість, як здатність людини виконувати тривалий час задане фізичне навантаження без втрати потужності роботи, залежить від різних типів енергозабезпечення м'язової діяльності та сторін її прояву: алактатна потужність; анаеробна гліколітична потужність; аеробна гліколітична потужність; потужність ліполізу. Алактатна потужність залежить від м'язової маси, яка зумовлює запаси АТФ і КРФ. Анаеробна гліколітична потужність залежить від маси і буферних властивостей гліколітичних м'язових волокон, окислювальних м'язових волокон і крові. Аеробна гліколітична потужність залежить від маси мітохондрій в окислювальних і проміжних м'язових

волокнах. Потужність ліполізу залежить від маси мітохондрій в окислювальних м'язових волокнах.

Швидкості, як фізичного явища, в природі не існує, це узагальнююче поняття всіх рухових явищ, які можуть бути описані як швидкі. Ці явища до фізики не мають ніякого прямого відношення. А ось швидкість скорочення м'яза, темп рухів є фізичними явищами. З точки зору біології швидкість скорочення м'яза залежить від: зовнішнього опору; м'язової композиції (гліколітичні чи окислювальні м'язові волокна); максимальної сили. Темп руху залежить як від швидкості скорочення, так і від швидкості розслаблення м'язів антагоністів. Швидкість розслаблення залежить від потужності роботи кальцієвих насосів м'язового волокна, які сприяють скороченню та розслабленню м'язів.

Під гнучкістю розуміють рухливість у суглобах. Обмеження рухливості можуть бути анатомічними, фізіологічними і морфологічними. Анатомічні обмеження пов'язані з кістками або м'язами. Фізіологічні обмеження пов'язані з тонусом розтягнутих м'язів і рефлексом на розтягування. Морфологічні обмеження пов'язані з довжиною міофібрил у м'язових волокнах. Міофібрили мають різну довжину і самі короткі обмежують рухливість у суглобі. Для збільшення рухливості слід розвивати найдовші міофібрили.

З точки зору фізики спритність не можна розглядати як фізичну якість. Це є проблема формування рухових навичок і якість технічної підготовки спортсмена.

Виходячи з вище викладеного, можна констатувати, що сам розвиток фізичних якостей людини просто неможливий. Розвитку підлягають структури клітин людського організму. Для збільшення проявів сили і швидкості скорочення м'язів потрібно зайнятися розвитком міофібрил у м'язових волокнах, а для прояву витривалості, тобто збільшення потужності й тривалості м'язової роботи, слід збільшити кількість мітохондрій у м'язових клітинах.

**Висновки.** Розвивати необхідно не фізичні якості спортсмена, а морфофункціональні структури організму людини (міофібрили і мітохондрії у

м'язових волокнах, серцево-судинну, дихальну, ендокринну системи, нервово-м'язовий апарат). Тому, для якісної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, необхідно об'єднати ці знання в єдину модель людського організму, яка функціонує в умовах змагальної діяльності, і стане основним об'єктом дослідження в теорії спортивної підготовки. Модель повинна працювати за біологічними законами і відображати хід термінових та довготривалих адаптаційних процесів в клітинах, тканинах, органах, системах органів, організмі в цілому. Такою моделлю можна буде повністю керувати в процесі педагогічного впливу засобами і методами спортивного тренування.

Така інформація значно покращить сприйняття студентами понять, що застосовуються у ході навчання і сформує здатність до теоретичного мислення з використанням абстрактних моделей людського організму, що дозволить більш точно і змістовно пояснювати й будувати методи контролю, тренування і плани фізичної підготовки в різних видах спорту.

#### **Список літератури**

1. Волков Н.И. Биохимия мышечной деятельности / Н.И. Волков, Э.Н. Нессен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 503 с.
2. Коц Я.М. Спортивная физиология / Я.М. Коц. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 347 с.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – М.: Известия, 2001. – 333 с.
4. Осіпов В.М. Основні теоретичні положення розвитку нового наукового напрямку в теорії спорту – спортології / В.М.Осіпов // Вісник Чернігівського національного ун-ту ім. Т.Г.Шевченка. – Т. 1. –Вип. 107 / за ред. М.О. Носка. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – С. 265-269.
5. Осіпов В.М. Науково-теоретичні основи розвитку рухових фізичних якостей спортсмена / В.М. Осіпов // Спортивний вісник Придніпров'я: наук.-практ. журнал, 2015. – № 3. – С. 107-111.



6. Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.

## **Удосконалення підготовки висококваліфікованих спортсменів-єдиноборців (на прикладі бойового самбо)**

**Соломаха С.Ю.**

**Харківський національний університет внутрішніх справ (Харків)**

**Корольов А.І., Хацаюк О.В.**

**Національна академія Національної гвардії України (Харків)**

Сучасні правила змагань з боротьби самбо (бойовий розділ) обґрунтовують необхідність внесення коректив до технічного арсеналу спортсменів-єдиноборців. У зв'язку з цим виникає проблема пошуку новітніх методик (технологій) удосконалення технічної підготовленості атлетів. В свою чергу, науково обґрунтоване застосування сучасних технічних засобів навчання під час навчально-тренувальних занять з бойового самбо на різних етапах багаторічної підготовки єдиноборців, у значній мірі підвищить індивідуальну технічну підготовленість самбістів та результативність їх виступу на змаганнях вищих рівнів.

**Ключові слова:** боротьба самбо, бойове самбо, правоохоронці, спортсмени високої кваліфікації, навчально-тренувальний процес, біомеханіка, техніка, змагальна діяльність.

The current rules of the Sambo wrestling (combat division) justify the need to make adjustments to the technical arsenal of single-player athletes. In connection with this, there is a problem of finding the latest techniques (technologies) to improve the technical preparedness of athletes. In turn, the scientifically grounded application of modern technical means of training during training sessions on combat Sambo at various stages of the long-term training of martial arts will greatly increase the individual technical preparedness of the Sambo-athletes and the effectiveness of their performances at higher level competitions.

**Key words:** Sambo wrestling, combat Sambo, law enforcement, high-skilled athletes, training process, biomechanics, technology, adventure activities.

**Вступ.** Результати останнього чемпіонату світу з боротьби самбо (Бухарест, Румунія, 8-12 листопада 2018 року), стали базовими для нового розвитку боротьби самбо на шляху до переходу в олімпійський вид спорту.

У спортивному розділі боротьби самбо командну першість серед жінок виборола збірна команда Росії, срібло здобула команда Білорусії та бронзу – команда Грузії. В свою чергу серед чоловік командні місця розподілилися наступним чином: золота нагорода – Росія, срібло – Грузія, бронза – команда Таджикистану. Стосовно бойового розділу боротьби самбо, то місця розподілилися наступним чином: золото – Росія, срібло – Україна, бронза – Казахстан.

Чемпіонами світу з бойового самбо стали: вагова категорія до 52 кг – Родіон Асканаків (Росія), вагова категорія до 57 кг Олександр Нестеров (Росія), вагова категорія до 62 кг – Каміль Абдулазізов (Росія), вагова категорія до 68 кг – Шейх-Мансур Хабібулаєв (Росія), вагова категорія до 74 кг – Владислав Руднев (Україна), вагова категорія до 82 кг – Темирлан Іхсангалієв(Казахстан), вагова категорія до 90 кг – Магомед Магомедов (Росія), вагова категорія до 100 кг – Анатолій Волошинов, вагова категорія понад 100 кг – Валентин Молдавський (Росія) [1].

Сучасні нововведення до правил з боротьби самбо на даний момент викликають протиріччя серед фахівців, а також спортсменів-самбістів. Крім цього, існують також і суб'єктивні результати даних змін викладених у методичних рекомендаціях по вірній трактовці правил з боротьби самбо (спортивний та бойовий розділи). Вище зазначене свідчить про вірність обраного Міжнародною федерацією самбо (FIAS).

Слід також зауважити, що сучасні зміни в правилах боротьби самбо (надалі самбо), повинні вплинути на зміст технічного арсеналу спортсменів-самбістів високої кваліфікації і відповідно – на зміст навчально-тренувального процесу. У свою чергу, нововведення в правилах вимагають від фахівців, тренерів та атлетів пошуку нових сучасних шляхів, а також певних резервів підвищення та вдосконалення спортивної майстерності, одним з яких являється більш прикладне та широке застосування біомеханічного аналізу тактико-технічних дій (ТТД) самбо на основі застосування сучасних технічних засобів навчання.

Технічні та тактичні складові, системи, методики (частково технології) тренувань на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів-єдиноборців викладені в роботах Рудмана Д.Л. [2], Харлампієва А.А. [3], Чумакова Е.М. [4], Шуліки Ю.А. [5] та інші. Крім цього, слід зауважити, що сучасні нововведення в самбо не отримали суттєвого відображення у спеціалізованій науково-методичній літературі, за винятком практичного проведення напередодні змагань вищих рівнів семінарів для суддів, тренерів та спортсменів, а також особливостей трактовки та обговорення в мережі Інтернет на офіційних сторінках Міжнародної федерації самбо.

В свою чергу, сучасне самбо являється позитивним прикладом реалізації задач, які стоять перед системою фізичного виховання та спорту вищих досягнень. Крім цього, боротьба самбо являється синтезом загальноосвітньої, професійно-прикладної та спортивної складової загальної культури, у той самий час, як більшість інших єдиноборств втрачають свою популярність.

Сучасний етап розвитку самбо за останні декілька років відрізняється наявністю певного протиріччя в системі підготовки єдиноборців. З одного боку, це різнопланова робота тренерів-дослідників (теоретиків єдиноборств), заслужених тренерів з самбо, штатних тренерів збірної команди України з самбо, яка відображається в показниках виступу на змаганнях вищих рівнів. І навпаки, з іншого – ігнорування під час навчально-виховного процесу існуючого (накопиченого) науково-методичного потенціалу, що у свою чергу, може також якісно підвищити спортивну результативність, надати нового імпульсу у розвитку самбо в Україні.

**Мета роботи** – визначити доцільність та ефективність застосування якісного біомеханічного аналізу із акцентованим використанням сучасного наукового інструментарію під час підготовки членів збірної команди Харківської області з бойового самбо (дорослі) до змагань вищих рівнів.

### **Завдання дослідження:**

- провести аналіз стану та науково-теоретичних передумов застосування сучасних технічних засобів навчання під час підготовки висококваліфікованих єдиноборців до змагань вищих рівнів;
- провести моніторинг науково-методичних робіт з проблематики використання біомеханічного аналізу технічної складової єдиноборств прийнятих на озброєння силових структур світу;
- експериментально дослідити ефективність застосування біомеханічного аналізу та технічних засобів навчання на етапі безпосередньої підготовки до змагань самбістів – членів збірної команди Харківської області з бойового самбо (чоловіків).

**Організація та методи дослідження.** З метою визначення доцільності та ефективності застосування якісного біомеханічного аналізу із акцентованим використанням сучасного наукового інструментарію під час підготовки членів збірної команди Харківської області з бойового самбо (дорослі, n=18) до чемпіонату України з боротьби самбо (бойовий розділ) було проведено педагогічний експеримент (січень 2018 р. – грудень 2018 р.).

У свою чергу, самбістів було розподілено на експериментальну групу (ЕГ, n=10) та контрольну групу (КГ, n=8). На початку педагогічного експерименту досліджувані вище зазначених груп за показниками технічної підготовленості з бойового розділу боротьби самбо достовірно не відрізнялися ( $P > 0,05$ ). Слід зауважити, що учасники педагогічного експерименту, а також тренерський штаб, дали згоду та дозвіл на участь в дослідженнях. Крім цього, слід підкреслити, що педагогічний експеримент організовано у відповідності до етичних норм та вимог стосовно проведення наукових досліджень в галузі «Олімпійський та професійний спорт». Досліджуванні КГ під час навчально-тренувальних занять з бойового самбо використовували традиційну методику удосконалення технічної майстерності, затверджену тренерським штабом на період підготовки до чемпіонату України. Представники ЕГ використовували

додатково результати біомеханічного аналізу отриманні за допомогою наукового інструментарію, а саме ВКС «Katsumoto».

Відео-комп'ютерна програма експрес-аналізу «Katsumoto» дозволяє визначити швидкість виконання технічних дій єдиноборства, прискорення, рух загального центру маси, окремих біоланок людини, радіус виконання технічних дій і на основі отриманих даних будує порівняльні графіки. Нове схемне рішення відео-комп'ютерної системи «Katsumoto» полягає у її універсальності, мобільності та достовірності отриманих даних біомеханічних досліджень (монографія – В.П. Бізін, Д.О. Миргород, О.В. Хацаюк «Технические средства обучения двигательным действиям. Учет специфики видов спорта, возрастных и индивидуальных особенностей атлетов», Germany : LAP LAMBERT Academic Publishing, 2014. – С.36-42).

Під час педагогічного експерименту нами використані наступні **методи дослідження**: анкетування фахівців з бойового та спортивного самбо (фахівців споріднених бойових мистецтв), ведучих тренерів та спортсменів високої кваліфікації з бойового самбо; відеоаналіз, біомеханічний аналіз технічних дій (топових); аналіз та методи математичної статистики (прикладні математичні пакети Microsoft Word).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Практична реалізація нових правил змагань з боротьби самбо (бойовий розділ) суттєво підвищило інтерес до даного виду спорту зі сторони глядачів, фахівців галузі єдиноборств, а також широкого кола спортсменів. Сучасний бойовий розділ характеризується швидкістю протікання змагальних сутичок, мінімізацією тактики очікування, відсутністю у технічних діях спортсменів зайвих рухів, зменшенням кількості травматичних технічних дій. Змагання проходять динамічно із застосуванням бойовими самбістами ефектних ударів та амплітудних кидків, а також якісних прийомів в партері. Крім цього, оцінка технічних дій стала об'єктивнішою, а результати змагальних сутичок у більшості випадків відображають дійсний рівень набутої спортивної форми самбістами. Також слід підкреслити, що

бойовим самбістам, у яких переважає технічний арсенал в партері, складніше перебудувати свою техніку відповідно до нових правил.

У свою чергу, аналіз результатів біомеханічного аналізу виконання однакових технічних дій бойового самбо (ударно-кидкового характеру) проведеного за допомогою ВКС «Katsumoto» у стійці самбістами ЕГ свідчать про те, що особливе місце в сучасному бойовому самбо на рівні зі швидкісно-силовими якостями набувають і спеціальні (спритність, координація, гнучкість). Крім цього, спритність, координація та гнучкість проявляються у навичках виконання технічних дій із різних варіативних положень партнерів, із різних хватів (у різні сторони та із максимальною амплітудою кидкових дій).

Разом з тим, було помічено, що недостатньо уваги приділяється тренерами з бойового самбо застосуванню спортсменами больових прийомів та прийомів задушення у стійці, що не суперечить правилам самбо (бойовий розділ). Також недостатньо уваги приділяється подальшому переслідуванню супротивника після серій ударних дій у стійці, переходом з утримання на больовий (задушливий) прийом та навпаки, використовуючи при цьому бойовими самбістами особистої біомеханічної переваги, яка виражається в ефективному захисті та обґрунтованій і виваженій контратаці (як стійці, так і в партері).

Проведені дослідження підтвердили розроблену нами напередодні педагогічного експерименту робочу гіпотезу про доцільність вдосконалення навчально-тренувального процесу не лише висококваліфікованих бойових самбістів, але й самбістів-початківців на початковому етапі багаторічного тренування. Базою для даного вдосконалення повинно бути об'єднання в систему підготовки позитивного досвіду школи бойового самбо країни – чемпіона світу з бойового самбо в командному заліку.

У відповідності до результатів отриманих наприкінці педагогічного експерименту за показниками біомеханічного аналізу отриманого за допомогою сучасного наукового інструментарію під час підготовки членів збірної команди Харківської області з бойового самбо (дорослі) до змагань вищих рівнів

встановлено, що представники ЕГ мають достовірну перевагу при  $P < 0,05$  на відміну від представників КГ. Представники ЕГ також показали кращий результат виступу на змаганнях вищих рівнів, про що свідчать виконані спортивні розряди та звання, на відміну від представників КГ.

**Висновки.** Знання основ біомеханічних рухів являється базовим під час вивчення та вдосконалення техніки бойового самбо, а також основою для раціональної та ефективної побудови змагальної діяльності, як основного показника результатів навчально-тренувального процесу. В бойовому розділі самбо біомеханічний аналіз набуває особливого змісту. Ефективна оцінка технічних дій, які виконуються бойовими самбістами із різних динамічних положень, являється основною складовою для досягнення високих спортивних результатів на міжнародній арені.

В результаті дослідження із використанням елементів біомеханічного аналізу нами виявлені кількісні біомеханічні характеристики рухових дій під час навчально-тренувального процесу бойових самбістів високої кваліфікації. Крім цього, з метою удосконалення навчально-тренувального процесу бойових самбістів високої кваліфікації пропонується:

- під час удосконалення базової техніки звертати увагу на можливість виконання технічних дій із різних нестандартних положень у поєднанні з ударами руками та ногами (в обидві сторони);

- збільшити кількість спеціальних вправ, які спрямовані на розвиток та удосконалення координації, гнучкості та спритності під час виконання технічних дій в умовах навчально-бойових спарингів;

- розширити технічний арсенал прийомами задушення та больовими прийомами у стійці;

- з метою цілеспрямованого відпрацювання технічних дій бойового самбо під час навчально-тренувальних занять проводити навчальні спаринги із різними партнерами (різної вагової категорії), які мають різні біомеханічні характеристики.

**Перспективи подальших розвідок у даному напрямку** передбачають розробку методики удосконалення тактичної майстерності з бойового самбо спортсменів Харківської області – членів збірної команди України з бойового самбо.

### **Список літератури**

1. Чемпионат мира по самбо 2018 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0-%A7%D0%-B5%D0%-BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82\\_%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B0\\_%D0%BF%D0%BE\\_%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%B1%D0%BE\\_2018](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0-%A7%D0%-B5%D0%-BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B0_%D0%BF%D0%BE_%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%B1%D0%BE_2018). Назва з екрана. – Дата звернення: 10.02. 2019.
2. Рудман Д.Л. Самбо. М.: «Тера спорт», 2000. 385 с.
3. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. 400 с.
4. Шулика Ю. А. Боевое САМБО и прикладные единоборства. Ростов н/Д: «Феникс», 2004. 224 с.

### **Características biomecánicas de la trayectoria del movimiento de la rodilla durante la prueba de la combinación técnica "golpe directo en la cabeza con la mano derecha - impacto directo en el cuerpo de la rodilla" por atletas kickboxers de alta calificación**

**Oleg Tertov**

**Club Deportivo Privado «Mixfight» (Madrid, España)**

Con el propósito de investigar y corregir la técnica de choque de las artes marciales estudiadas de los representantes de KG y EG durante el experimento pedagógico, se realizó un análisis biomecánico de la combinación técnica de "golpe directo a la cabeza con la mano derecha: un golpe directo al cuerpo de la rodilla". Esta combinación técnica en su acción de eliminatoria le permite terminar la competencia competitiva de pre-término con una victoria pura. El propósito del trabajo es determinar la viabilidad y la efectividad de la aplicación del análisis biomecánico cualitativo con el uso acentuado de herramientas científicas modernas durante la preparación de kickboxers altamente calificados para competiciones de diferentes niveles.

La aplicación compleja acentuada de las herramientas, los métodos y las herramientas científicas modernas durante la prueba (refinamiento) de la habilidad técnica de los atletas estudiados: control de un solo equipo y grupos experimentales permitió optimizar los componentes importantes del equipo en las condiciones simuladas, lo que



proporcionó un aumento estadísticamente significativo en el nivel de habilidad técnica de los representantes del grupo experimental ( $P < 0,05$ ).

**Palabras clave:** kickboxing, técnica de choque, análisis biomecánico, atletas de alta cualificación, etapa de preparación directa para competiciones.

З метою дослідження та корекції ударної техніки досліджуваного єдиноборства у представників КГ та ЕГ упродовж педагогічного експерименту було проведення біомеханічного аналізу технічної комбінації «прямий удар в голову правою рукою – прямий удар в корпус коліном». Дана технічна комбінація за своєю нокауточною дією дозволяє закінчити достроково змагальну сутичку чистою перемогою. Мета роботи – визначити доцільність та ефективність застосування якісного біомеханічного аналізу із акцентованим використанням сучасного наукового інструментарію під час підготовки кікбоксерів високої кваліфікації до змагань різних рівнів.

Акцентоване комплексне застосування засобів, методів та сучасного наукового інструментарію під час тестування (удосконалення) технічної майстерності досліджуваних спортсменів-єдиноборців контрольної та експериментальної груп дозволило оптимізувати важливі необхідні складові техніки в змодельованих умовах, що забезпечило статистично достовірне підвищення рівня технічної майстерності представників експериментальної групи ( $P < 0,05$ ).

**Ключові слова:** кікбоксинг, ударна техніка, біомеханічний аналіз, спортсмени високої кваліфікації, етап безпосередньої підготовки до змагань.

**Introducción.** Los cambios modernos en las reglas de kickboxing deben afectar el contenido del arsenal técnico de los atletas de luchadores altamente calificados y, en consecuencia, en el contenido del proceso de entrenamiento. A su vez, las innovaciones en las reglas requieren que los especialistas, entrenadores y atletas busquen nuevas formas modernas, así como ciertas reservas para mejorar y mejorar las habilidades atléticas, una de las cuales es el uso más aplicado y generalizado del análisis biomecánico de actividades de kickboxing técnico basado en el uso de medios técnicos modernos de entrenamiento.

Los componentes técnicos y tácticos, sistemas, técnicas (parcialmente tecnología) de entrenamiento en diferentes etapas del entrenamiento a largo plazo de atletas de un solo jugador se exponen en los documentos [1-5]. Cabe señalar que las innovaciones modernas en el kickboxing no se han reflejado sustancialmente en la literatura científica y metodológica especializada, a excepción de la conducta práctica en la víspera de competiciones de niveles más altos de seminarios para jueces,

entrenadores y atletas, así como las características de interpretación y discusión en Internet en las páginas oficiales de la Federación Internacional de Kickbox WAKO.

**Propósito del trabajo** – para determinar la conveniencia y la eficacia de la aplicación del análisis biomecánico cualitativo con el uso acentuado de herramientas científicas modernas durante la preparación de kickboxers de alta calidad para competiciones de diferentes niveles.

**Objetivo de investigación:**

- realizar un análisis del estado y las condiciones previas científicas y teóricas para el uso de medios técnicos modernos de entrenamiento durante el entrenamiento de luchadores altamente calificados para competiciones de nivel superior;

- realizar un seguimiento de los trabajos científicos y metodológicos sobre los problemas de uso del análisis biomecánico del componente técnico del unicornio;

- investigar experimentalmente la efectividad de la aplicación del análisis biomecánico y los medios técnicos de entrenamiento en la etapa de preparación directa para competiciones de kickboxers de alta calidad.

**Organización y métodos de investigación.** Con el propósito de investigar y corregir la técnica de choque de las artes marciales estudiadas de los representantes de KG y EG durante el experimento pedagógico, se realizó un análisis biomecánico de la combinación técnica de "golpe directo a la cabeza con la mano derecha: un golpe directo al cuerpo de la rodilla". Esta combinación técnica en su acción de eliminatoria le permite terminar la competencia competitiva de pre-término con una victoria pura. La principal tarea del estudio de la acción técnica fue determinar el efecto de la fatiga (como elemento de estabilidad y confiabilidad) en la eficiencia de la combinación técnica estudiada. Las pruebas se realizaron gradualmente e incluyeron 3 bloques.

Durante el desarrollo del primer bloque, esta combinación se probó a un ritmo moderado, después de lo cual se diseñaron ejercicios físicos y técnicas técnicas especialmente seleccionados que tienen un efecto en el nivel de resistencia especial (el arsenal de ejercicios se presenta en la Tabla 1) para simular las cargas competitivas, luego (el segundo bloque) la combinación técnica Se probó a un ritmo

rápido (de combate), después de lo cual los atletas en estudio realizaron nuevamente los ejercicios que se muestran en la Tabla 1.

*Tabla 1*

**Arsenal de ejercicios físicos para simulación de carga competitiva**

Ejercicios físicos, recepciones (número de repeticiones)
Doblado-extensiones de manos en la colocación de énfasis (10 veces)
Montaje horizontal desde la posición del tope (5 veces)
Doblado de la extensión del cuerpo en la posición de un énfasis recostado en la parte posterior de la "prensa" (10 veces)
Acrobacias: gire a través de la cabeza hacia adelante, hacia atrás (3 repeticiones), circular en sentido horario y anti (3 veces en cada lado del rack y acostado)

El tercer bloque final asumió las pruebas al ritmo máximo (de choque), seguido de un descanso de 1 minuto (simulando un descanso entre las rondas) y se resolvió el segundo bloque.

Durante el experimento pedagógico, utilizamos los siguientes métodos de investigación: cuestionamiento de especialistas en artes marciales (especialistas en artes marciales relacionadas), entrenadores y atletas destacados de alta calificación en kickboxing; Análisis de video, análisis biomecánico de acciones técnicas; Análisis y métodos de estadística matemática (paquetes matemáticos aplicados de Microsoft Word) y otras técnicas.

Todos los bloques de investigación pedagógica llevaron a cabo tomas de video y análisis biomecánico de la rodilla atacante del atleta atacante y fijaron los índices numéricos y de tiempo, lo que permitió realizar una corrección urgente de la acción técnica "golpe directo a la cabeza de la mano derecha – un golpe directo al cuerpo de la rodilla". Durante las pruebas, se utilizó el sistema de videocomputadora de análisis expreso de la técnica de artes marciales "Katsumoto" (monografía – V.P Bizin, D.O. Mirgorod, O.V. Hatseyuk "Medios técnicos de entrenamiento para acciones motoras. Cuenta de las características específicas del deporte, la edad y las particularidades individuales. Atletas", Alemania: LAP LAMBERT Academic Publishing, 2014. – pp. 36-42).

**Resultados de la investigación y su discusión.** Con el fin de determinar la conveniencia y la eficacia del uso del análisis biomecánico cualitativo con el uso

acentuado de herramientas científicas modernas durante la preparación de los miembros del equipo del club deportivo "Mixfight", Madrid, España (adultos, n = 12), se realizó un experimento pedagógico en el campeonato del club en España en kickboxing. Diciembre 2017. – Enero, 2019).

A su vez, los sambistas se dividieron en grupo experimental (n = 6) y grupo de control (n=6). Al comienzo del experimento pedagógico, los grupos mencionados anteriormente estudiados por los indicadores de preparación técnica en kickboxing no difirieron significativamente ( $P>0,05$ ). Cabe señalar que los participantes del experimento pedagógico, así como el cuerpo técnico, dieron su consentimiento y permiso para participar en la investigación. Además, se debe enfatizar que el experimento pedagógico se organiza de acuerdo con las normas éticas y los requisitos para llevar a cabo investigaciones científicas en el campo de los deportes olímpicos y profesionales. El grupo de control durante las sesiones de entrenamiento sobre kickboxing utilizó una técnica tradicional para mejorar las habilidades técnicas, aprobada por el cuerpo técnico durante el período de preparación para el campeonato del club.

A su vez, los representantes del grupo experimental – utilizaron además los resultados del análisis biomecánico obtenido con la ayuda de herramientas científicas, a saber, la aplicación "Katsumoto".

El tercer bloque de investigación se llevó a cabo de acuerdo con un algoritmo definido previamente y se proporcionó para realizar pruebas después de los dos bloques anteriores y un arsenal de ejercicios especiales que simulan la actividad física durante una batalla competitiva con el oponente.

Los resultados del análisis de video permitieron revelar ciertas desventajas en la preparación técnica que surgen del trasfondo de la fatiga en los representantes del grupo de control, a saber: la pierna derecha de apoyo es recta, lo que reduce la fuerza y la castidad del impacto; Durante la flexión de la rodilla, el centro general de las masas está fuertemente inundado hacia atrás, lo que hace el golpe, aunque constante, pero no poderoso y permite que el enemigo aplique protección; Durante las fases

finales de recibir la mano, la elevación es demasiado alta, lo que abre los órganos abdominales para contraatacar.

El análisis del material de video de los representantes del grupo de control mostró que los atletas de este grupo que pasaron la combinación del estudio gastaron  $00:02:07 \pm 00:00:02$  con. El aumento en el tiempo para la combinación durante el tercer bloque por parte de los atletas en el grupo de control se debe al comienzo de la progresión cansada y al inicio de la inclusión de la memoria motora subconsciente en las condiciones variacionales simuladas de la pelea.

Los resultados experimentales del análisis de video permitieron revelar ciertas desventajas en la preparación técnica de los sujetos que se hicieron visibles en el contexto de la progresión de la fatiga, a saber: la escritura a mano como componente de la combinación se realiza desde una sobremarcha, lo que hace que el golpe sea ineficaz e influye aún más en el desarrollo de la fatiga; Las manos flexionadas no proporcionan una protección confiable, pero el hecho es que los representantes del grupo experimental se concentran en las fases finales de la combinación, lo que proporciona estabilidad (equilibrio) y autocontrol.

El análisis del material de video de los representantes del grupo experimental mostró que los atletas del grupo dado gastaron  $00:02:02 \pm 00:00:02$  a  $00:00:02$  con eso a  $00:00:05$  con menos que los atletas del grupo de control, que en caso de enfrentamiento personal proporcionará asistencia técnica. y la superioridad táctica de las últimas rondas a los representantes del grupo experimental. A su vez, un aumento en el tiempo para realizar una combinación durante el tercer bloque de los atletas en el grupo experimental se debe a la progresión de la fatiga, la concentración en la técnica de las acciones de choque, la pérdida de flexibilidad en los músculos.

Un análisis gráfico de la trayectoria del movimiento de biolanca (rodilla) de impacto durante los 3 bloques de la combinación técnica "impacto directo en la cabeza de la mano derecha – impacto directo en el cuerpo de la rodilla" por atletas del grupo experimental y de control (datos proporcionados en la Fig. 1) realizado con la ayuda de la aplicación "Katsumoto" Permite revelar otras brechas invisibles en la aptitud técnica de los atletas.

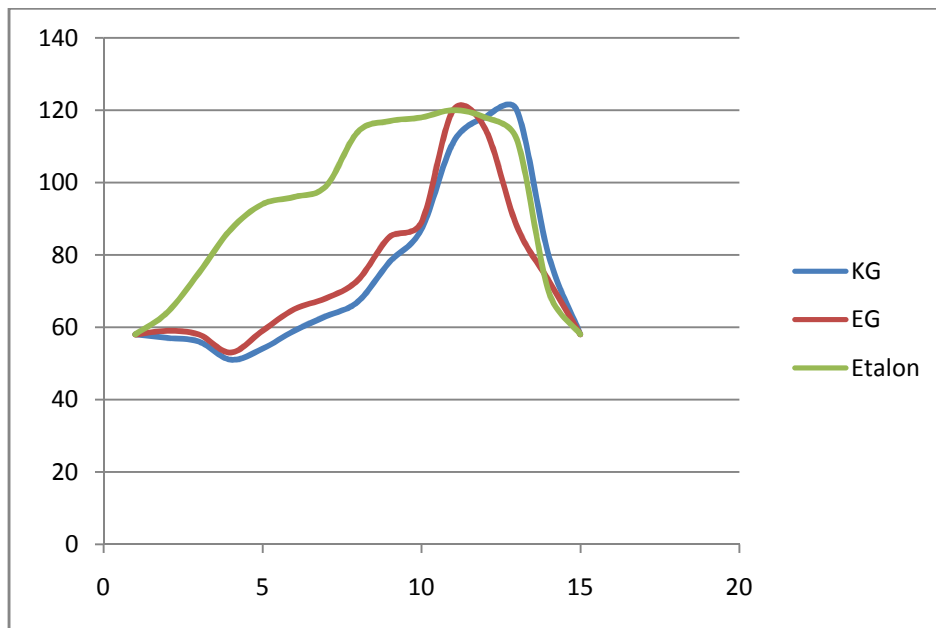


Figura 1. Movimiento de la biolanca (rodilla) estudiada en el espacio durante la combinación técnica de "golpe directo en la cabeza con la mano derecha - impacto directo en el cuerpo de la rodilla" (3 bloques).

Comparando los datos con la referencia (análisis computarizado), la altura de levantar la rodilla atacante durante el impacto de la combinación de prueba de los representantes del grupo de control y experimental de alguna manera diferente (los datos se muestran en la Tabla 2).

Tabla 2

**Altura de la rodilla atacante durante el impacto de la combinación estudiada por representantes del grupo de control y experimental**

Fases de la combinación técnica	Representantes del grupo de control. (Altura de elevación de una rodilla en cm)	Representantes del grupo experimental. (Altura de elevación de una rodilla en cm)	Modelo de computadora (estándar) (Altura de elevación de una rodilla en cm)
1	58±1	58±1	58
2	57±1	59±1	64
3	56±1	58±1	75
4	51±1	53±1	87
5	54±1	59±1	94
6	59±2	65±1	96
7	63±2	68±1	99
8	67±3	73±1	114
9	78±3	85±1	117

10	87±2	89±1	118
11	111±3	120±1	120
12	118±2	115±2	118
13	120±1	88±2	112
14	80±2	73±2	70
15	58±1	58±1	58

Así, las tareas se han cumplido. Como resultado de la prueba de esta combinación técnica, se ha confirmado la alta eficiencia del análisis de video en todas las etapas del experimento pedagógico. Además, se ha establecido que el uso de herramientas científicas modernas (KKS "Katsumoto") en todos los bloques del experimento pedagógico y las etapas de nuestra investigación permitió realizar una corrección urgente de la técnica de choque de las artes marciales estudiadas.

**Conclusiones.** De acuerdo con los resultados de las pruebas de la combinación estudiada por representantes de los grupos experimental y control, por primera vez, se crearon modelos gráficos de la trayectoria del movimiento de un biolanque separado en el espacio con vinculación con el tiempo y la altitud, así como modelos computacionales estándar de las combinaciones estudiadas en diferentes condiciones de la colisión simulada.

Además, se ha establecido que un arsenal bien equilibrado y equilibrado de ejercicios físicos destinados a simular la inclusión de mecanismos de fatiga durante una pelea permite realizar estudios más profundos e informativos sobre técnicas de artes marciales relacionadas con el shock.

La aplicación compleja acentuada de las herramientas, los métodos y las herramientas científicas modernas durante la prueba (refinamiento) de la habilidad técnica de los atletas estudiados: control de un solo equipo y grupos experimentales permitió optimizar los componentes importantes del equipo en las condiciones simuladas, lo que proporcionó un aumento estadísticamente significativo en el nivel de habilidad técnica de los representantes del grupo experimental ( $P < 0,05$ ).

**Las perspectivas de exploración adicional** en esta dirección incluyen el desarrollo de una técnica para mejorar la habilidad táctica en kickboxing por atletas de alta calificación.

## Referencias

1. Ivanov, A. L. (1995). Kikboksingh [Kickboxing]. K.: Perun, 312.
2. Kulikov, A. (1997). Kikboksingh [Kickboxing]. Moskva, 320.
3. Редкие удары кикбоксинга [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://kickboxinglife.ru/redkie-udary-kikboksinga.html>
4. Удары ногами в кикбоксинге [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://boevieskusstva.narod.ru/ydarnogkikbox.htm>
5. Яремко М.О. Вдосконалення швидкісно-силових якостей в ударних прийомах кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. – Львів, 2001. – 18 с.

## Педагогічна модель функціональної готовності курсантів НАНГУ до виконання завдань за призначенням

**Хацаюк О.В.**

**Національна академія Національної гвардії України (Харків)**

У статті за результатами проведених досліджень запропоновано змістово-функціональну модель формування готовності майбутніх офіцерів НГУ до виконання завдань за призначенням засобами спеціальної фізичної підготовки. Під час педагогічного експерименту були використані сучасні технічні засоби навчання та функціональні комплекси, які забезпечили зростання рівня спеціальної фізичної підготовленості у представників експериментальної групи. Експериментально підтверджено, що високий кваліфікаційний рівень спеціальної фізичної підготовленості (СФП) забезпечує якісне виконання військовослужбовцями завдань за призначенням.

**Ключові слова:** готовність, завдання за призначенням, курсанти, професійна підготовленість, спеціальна фізична підготовка, сучасні технічні засоби навчання, кваліфікаційні рівні.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Нестабільна політична обстановка в світі, суспільні негаразди, «гібридна» війна на сході України, загострення криміногенної ситуації в містах та селах нашої Батьківщини, вимагає від сучасних військовослужбовців високої професійної компетентності, адже



завдання, які вони виконують забезпечують: мир, безпеку та спокій на теренах незалежної України та за її межами під час миротворчих місій.

У свою чергу, високий рівень бойової готовності військовослужбовців залежить від індивідуального рівня професійної підготовленості (компетентності), що у свою чергу впливає на ефективність виконання ними службово-бойових завдань за призначенням. Висока професійна компетентність військовослужбовців забезпечується постійним процесом навчання та виховання, який організовується із урахуванням вимог керівних документів, бойового досвіду, основних дидактичних принципів навчання та вимог сьогодення. Тому пошук сучасних педагогічних технологій та методик (моделей) професійної підготовки військовослужбовців із урахуванням вище зазначеного являється пріоритетним напрямом наукових досліджень.

Також важливим являється організація різнопланової та ефективної підготовки майбутніх офіцерів НГУ, які в подальшому у відповідності до своїх посадових обов'язків будуть навчати військовій справі підлеглий особовий склад, що в подальшому забезпечить надійне виконання ними завдань за призначенням.

Система професійної підготовки в НГУ передбачає проходження військовослужбовцями різних предметів бойової та спеціальної підготовки, основу яких складають: фізична підготовка, вогнева підготовка та тактична підготовка. У відповідності до «Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України» (надалі – «Інструкції») фізична підготовка має забезпечувати необхідний рівень готовності військовослужбовців НГУ до виконання завдань за призначенням [1, с. 5]. Слід також зауважити, що фізична підготовка проводиться із урахуванням особливостей службово-бойової діяльності (СБД) військових частин НГУ і має спеціальну спрямованість [1, с. 5]. Тому у військових частинах та вищих військових навчальних закладах (ВВНЗ) вона має назву «Спеціальна фізична підготовка». Слід також зазначити, що на даний момент офіцерські кадри для НГУ готує Національна академія Національної гвардії України (НАНГУ, м. Харків). У свою чергу кафедра

фізичної підготовки та спорту НАНГУ забезпечує фізичний та методичний розвиток майбутніх офіцерів до службово-бойової діяльності у військах.

Сучасний етап реформування вищих військових навчальних закладів освіти до стандартів НАТО передбачає змін існуючої програми професійної підготовки майбутніх офіцерів, зокрема програми спеціальної фізичної підготовки, що в подальшому забезпечить якісне виконання ними завдань за призначенням.

У відповідності до «Інструкції» основними завданнями спеціальної фізичної підготовки є:

1) підвищення всебічної спеціальної (загальної) фізичної підготовленості шляхом розвитку та удосконалення фізичних якостей;

2) формування професійно-прикладних навичок з пересування по пересіченій місцевості, подолання перешкод, рукопашного бою, військово-прикладного плавання, метання гранат;

3) забезпечення високої професійної працездатності;

4) підвищення стійкості організму до впливу несприятливих факторів службово-бойової діяльності;

5) виховання психологічної стійкості, впевненості у своїх силах, цілеспрямованості, сміливості і рішучості, ініціативи і винахідливості, витримки і самовладання;

6) формування готовності до дій в екстремальних умовах;

7) удосконалення бойової злагодженості підрозділів;

8) зміцнення здоров'я, загартування, гармонійний фізичний і духовний розвиток та ведення здорового способу життя.

Слід також підкреслити, що використання новітніх педагогічних технологій (методик, моделей) із акцентованим впливом сучасних технічних засобів навчання під час практичних занять зі СФП та інших форм фізичної підготовки з курсантами НАНГУ під час їх професійного становлення – забезпечує набуття ними необхідного рівня готовності до виконання завдань за призначенням та являється актуальним напрямком наукових досліджень.

Дослідження виконано у відповідності до плану науково-дослідної роботи і дослідно-конструкторських робіт кафедри фізичної підготовки та спорту НАНГУ (2017-2019 рр.) та Зведеного плану НДР і ДКР (РК) Українського інституту науково-технічної і економічної інформації (шифр «Модель-РБ», номер держреєстрації 0108U007536).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проведений аналіз науково-методичної літератури у напрямку удосконалення рівня професійної компетентності військовослужбовців засобами СФП із акцентованим впливом сучасних педагогічних технологій, анкетування провідних спеціалістів бойової та спеціальної (фізичної підготовки), результати попередніх науково-дослідних робіт [2] даної спрямованості, власний бойовий та педагогічний досвід викладання дисципліни «СФП», досвід виступу на змаганнях різних рівнів зі службово-прикладних видів спорту системи МВС України, підтверджують необхідність удосконалення професійної компетентності майбутніх офіцерів.

Питанням формування необхідних військово-професійних (прикладних) навичок та розвитку основних (спеціальних) фізичних якостей майбутніх офіцерів на різних етапах навчання викладено в роботах Чуха А.М., Бородіна Ю.А., Грищенко Д.С., Вареньги Ю.В., Закорка І.П., Кирпенка В.М., Монастирського В.М., Палевича С.В., Полторака С.Т., Ткачука О.О., Хацаюка О.В., Ярещенка О.А. На наш погляд, дані наукові напрацювання являються достатньо інформативними та дозволяють якісним чином оцінити дійсний стан рівня фізичної (спеціальної) підготовки курсантів (військовослужбовців). Результати досліджень вище зазначених науковців дозволяють нам якісним чином розробити нову змістово-функціональну модель професійного становлення майбутніх офіцерів.

Під час проходження дисципліни «СФП» курсантами відпрацьовуються навчальні питання, які передбачають вивчення та удосконалення техніко-тактичних дій застосування заходів фізичного впливу (службово-прикладного рукопашного бою) проти противника у різних умовах СБД. На думку Антоненка С.А., Миргород Д.О., Лещені С.В., Мальцева О.Н., Моргунова О.А.,

Овчарука І.С., Українця Г.І., Василенка Г.Д. рукопашний бій слід диференціювати на поліцейський та армійський розділи, так, як кожній групі технічних прийомів службово-прикладного рукопашного бою притаманні свої особливості їх застосування, і які дозволяється застосовувати у відповідності до відомчих та державних керівних документів. Слід також зауважити, що на даний момент вище зазначеними авторами не приділяється належної уваги питанням вивчення бойових прийомів рукопашного бою (РБ) в положенні лежачи та застосуванню сучасних технічних засобів навчання під час практичних занять з РБ, що негативно впливає на загальний рівень професійної компетентності майбутніх офіцерів.

Питанням удосконалення технічної майстерності військовослужбовців та правоохоронців МВС України на основі використання сучасних технічних засобів навчання присвячені роботи Бізіна В.П., Миргород Д.О., Лялька В.В., Хацаюка О.В. Дані напрацювання на достатньо високому рівні дозволяють розвивати та удосконалювати необхідні навички службово-прикладного РБ. Крім цього, сучасні технічні засоби навчання (ТЗН) запропоновані вище зазначеними науковцями, дозволяють прискорити процес удосконалення технічної майстерності з РБ курсантами, правоохоронцями МВС України та військовослужбовцями різних військових формувань.

Цікавими та унікальними на нашу думку являються навчальні посібники авторських колективів: Хацаюка О.В., Гаркавого О.А., Ананченка К.В. [15; 16], Артем'єва В.О., Сергієнка В.В. [1]. Дані навчальні посібники деталізують зміст проходження навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка», яка забезпечує у майбутніх офіцерів розвиток необхідного рівня фізичної підготовленості до виконання завдань за призначенням. Не дивлячись на повноту викладеного матеріалу, у вище вказаних навчальних посібниках недостатньо приділяється уваги спортивним та рухливим іграм, які в свою чергу являються відмінним засобом розвитку спритності, сприяють зняттю емоційної напруги, а також згуртовують курсантів – майбутніх офіцерів.

Не дивлячись на значну кількість робіт даного напрямку досліджень, питанням удосконалення рівня професійної компетентності військовослужбовців засобами СФП із акцентованим впливом сучасних педагогічних технологій нами не виявлено.

**Формулювання цілей статті** – провести моніторинг науково-методичної літератури та на основі отриманих даних розробити функціональну педагогічну модель формування готовності майбутніх офіцерів до виконання завдань за призначенням засобами спеціальної фізичної підготовки із акцентованим застосуванням сучасних технічних засобів навчання.

Педагогічний експеримент передбачав використання наступних методів дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури (Інтернет-джерел), документів та архівних матеріалів; педагогічне спостереження; інструментальні методи дослідження; контрольний метод; експертна оцінка; методи математичної статистики; інструментальні методи дослідження.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Увідповідності до результатів науково-дослідної роботи (НДР) [2] (Каратєва Д.О., Хацаюк О.В.) експериментально підтверджено, що на етапі поглибленої спеціалізації (3-4 років навчання у ВВНЗ), настає момент, коли військово-прикладні навички та технічну підготовленість з рукопашного бою (РБ) сформовано на певному проміжному кваліфікаційному рівні, але який не в повній мірі забезпечує надійну готовність до виконання завдань за призначенням у різних умовах службово-бойової діяльності військовослужбовців даної категорії. Тому, саме на цьому етапі з'являються передумови оптимізації рухових дій за допомогою сучасних ТЗН, що у свою чергу прискорить підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості та певним чином удосконалить професійну компетентність військовослужбовців в цілому.

Таким чином, результати попередньої НДР зазначеної вище, дозволяють нам доповнити арсенал засобів необхідних для організації навчально-тренувального процесу з СФП, а також теоретично обґрунтувати необхідність цілеспрямованого комплексного впливу засобів термінової інформації (ЗТІ) на

провідні сенсорні системи організму, які беруть участь у регулюванні рухових дій майбутніх офіцерів під час виконання ними завдань за призначенням.

З огляду на вище викладене, змістово-функціональна модель формування готовності майбутніх офіцерів до виконання завдань за призначенням засобами СФП у ВВНЗ містить: цільовий, організаційно-змістовий та результативно-оцінний блоки. Слід зауважити, що вище зазначену модель, ми подаємо, як схематичне зображення процесу розвитку та удосконалення спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців, який зорієнтований на їх готовність до виконання завдань за призначенням в умовах навчання у ВВНЗ.

Розглянемо структурні блоки змістово-функціональної моделі формування готовності майбутніх офіцерів до виконання завдань за призначенням засобами СФП.

1. Цільовий блок. Даний блок являється функціональним ядром системи, яка підпорядкована основній меті та завданням наших досліджень. Він визначає: вимоги до рівня професійної компетентності офіцерів, мету, об'єкт та предмет дослідження, педагогічні умови тощо.

2. Організаційно-змістовий блок. Даний блок містить у собі наступні структурні компоненти: навчально-методичне забезпечення, методичні рекомендації, методичні рекомендації з тестування рівня СФП.

3. Результативно-оцінний блок. Результативно-оцінний блок змістово-функціональної моделі формування готовності майбутніх офіцерів до виконання завдань за призначенням засобами СФП забезпечують наступні компоненти: критерії; кваліфікаційні рівні; тести тощо.

Таким чином, у відповідності до результатів проведеного аналізу дійсного стану із урахуванням теоретичних засад дослідження, нами розроблено експериментальну модель, яка схематично та покроково відтворює процес формування готовності майбутніх офіцерів до виконання завдань за призначенням засобами СФП.

З метою визначення ефективності розробленої вище зазначеної змістово-функціональної моделі нами проведено педагогічний експеримент.

Педагогічний експеримент проводився на навчально-матеріальній базі: Національної академії Національної гвардії України (м. Харків) та центрах бойової підготовки військових частин НГУ, в період з 15 серпня 2016 р. по 10 березня 2019 р., у якому прийняли участь курсанти (чоловічої статті) командно-штабного факультету загальна кількість,  $n=121$ ; вік досліджуваних 19-22 роки.

Експериментальну роботу було запроваджено у двох групах: контрольна група (КГ,  $n=61$ ) та експериментальну групу (ЕГ,  $n=60$ ). Під час педагогічного експерименту досліджувані курсанти КГ використовували традиційну методику розвитку та удосконалення необхідних військово-прикладних навичок (необхідних фізичних якостей) спрямованих на підвищення готовності до виконання завдань за призначенням передбачених робочою програмою навчальної дисципліни «СФП» (цілеспрямований вплив на групи не здійснювався).

У свою чергу, в ЕГ були створені передумови для впровадження змістово-функціональної моделі формування готовності майбутніх офіцерів до виконання завдань за призначенням засобами СФП із акцентованим використанням ЗТІ. Багаторазове та систематичне відпрацювання спеціальних вправ та прийомів РБ в умовах отримання цілеспрямованої комплексної термінової інформації про основні параметри військово-прикладних рухів дозволило курсантам ЕГ підвищити рівень індивідуальної спеціальної фізичної підготовленості.

**Висновки з даного дослідження.** Отже, мета розробленої змістово-функціональної моделі формування готовності майбутніх офіцерів до виконання завдань за призначенням засобами СФП – досягнута. За результатами проведення дослідження рівень спеціальної фізичної підготовленості оцінено як «відмінний», що забезпечує достатній рівень готовності до виконання завдань за призначенням. В свою чергу, такий рівень досягнуто в результаті застосування визначених нами педагогічних умов під час вивчення курсантами НАНГУ командно-штабного факультету дисципліни «Спеціальна фізична підготовка». Експериментально перевірено педагогічні

умови формування готовності майбутніх офіцерів до виконання завдань за призначенням засобами СФП.

Аналізуючи результати отримані під час педагогічного експерименту, встановлено, що всі умови проведення експерименту були витримані. Експериментальна робота позитивно вплинула на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості і готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням. Зазначено, що ці зміни більшою мірою відбулися у курсантів Ег у порівнянні з Кг, і ці зміни є статистично достовірними.

**Перспективи подальших розвідок у даному напрямі** передбачають розробку педагогічної моделі удосконалення техніки застосування заходів фізичного впливу військовослужбовцями НГУ під час ведення активних бойових дій.

### **Список літератури**

1. Інструкція з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України [Текст] / С.В. Лещеня, Орленко І.П., Мелешко А.О., Забродський С.С.; за заг. ред. засл. працівника фізичної культури і спорту України О.Н. Мальцева. – К. : ГУ НГУ, 2014. – 140 с.

2. Хацаюк О.В. Удосконалення техніки рукопашного бою правоохоронців МВС України із використанням сучасних технічних засобів навчання. Шифр «Модель – РБ». – Харків: АВВ МВС України, 2008. – 135 с.



## Розділ 6

### Професійно-педагогічна підготовка фахівця в галузі фізичного виховання, спорту, оздоровчо-рекреаційної рухової активності

#### Спілкування як педагогічна проблема взаємодії між викладачем та студентами

Андрєєв М. В., Школа О. М.

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради (Харків)

У статті розглядається вплив спілкування між викладачем та студентами в процесі занять. Мета статті – дослідити поняття «спілкування» та виявити різні сторони його сприйняття в процесі навчання студентів. Виявлено, що через спілкування в педагогічній взаємодії кожен з учасників освітнього процесу знаходить умови для власного особистісного зростання.

**Ключові слова:** взаємодія, спілкування, викладач, студенти, заклад освіти.

The article discusses the impact of communication between teacher and student in the process of training. Purpose of the article is to explore the concept of "communication" and to identify various aspects of his understanding in the process of teaching students.

**Key words:** interaction, communication, teacher, students, educational institution.

Сучасний розвиток української освіти йде шляхом реформування та переосмислення організаційних, освітніх і управлінських аспектів процесу навчання. Міністерство освіти і науки України докладає багато зусиль щодо реформування освітньої галузі. Аналіз стану справ в українській освіті показує невідповідність та нескоординованість між багатьма існуючими факторами. Нові освітні стандарти, що розробляються і впроваджуються в Україні сьогодні, потребують високого професіоналізму викладачів закладів освіти.

Професійні здібності викладача виражаються у відповідності сучасним критеріям якості освіти. Однією з таких професійних здібностей є здібність, яка визначає успішність педагогічного спілкування, що є формою педагогічної взаємодії викладача зі студентською молоддю.

Спілкування – процес обміну між людьми певними результатами їх психічної та духовної діяльності: засвоєною інформацією, думками, судженнями, оцінками, почуттями й настановами (Подолька Л. Г., Юрченко В. І.). У вікіпедії спілкування визначається як передача інформації

будь-якій формі від однієї особи до іншої безпосередньо або за допомогою засобів зв'язку будь-якого типу [4]. За формою та характером воно буває різним. В освітньому процесі використовують професійно-педагогічне спілкування, що становить основу науково-педагогічної діяльності викладача закладів освіти. Педагогічне спілкування є способом реалізації змісту, методів і прийомів педагогічних впливів, спрямованих на формування особистості студента та є одним із найголовніших аспектів професіоналізму й педагогічної майстерності викладача.

Мета педагогічного спілкування викладача реалізується через: взаємообмін навчальною і науковою інформацією; передачу суспільно-значущих і професійно-важливих норм і цінностей; підтримку студентської молоді, мотивацію її діяльності; узгодження спільних дій, отримання зворотного зв'язку щодо характеру стосунків між суб'єктами педагогічної взаємодії. Таке спілкування служить для сприймання та розуміння один одного; передачі інформації та обміну соціальними ролями, організації спільної діяльності; прояву взаємних оцінних ставлень, ставлення викладача до учня чи студента як особистості.

Викладач ділиться зі студентами своїм інтересом до дисципліни, викликає в них справжній інтерес до нього. Знання стають цікавими. При цьому мають значення не тільки слова викладача, а те, як він демонструє свої уявлення (педагогічний артистизм). Викладач своїм прикладом спілкування пропонує культурну норму взаємин та формує в майбутнього фахівця комунікативну компетентність.

Професійно-педагогічне спілкування сприяє передачі громадянських, національних, професійних і моральних цінностей, формує духовний світ молоді та презентує модель його майбутньої професійної поведінки. Спілкування з викладачем допомагає студенту самоствердитися в новій соціальній ролі «учня (студента)» і «майбутнього фахівця». Воно коригує самооцінку та визначає перспективи особистісного зростання в освітньо-професійній сфері. Через педагогічне спілкування в молоді виникає мотив

самоосвіти й професійного самовиховання, бажання брати участь у різних навчальних і виховних заходах, а також у науково-дослідній роботі.

На думку різних вчених (Ш. Амонашвілі, І. Волкова, В. Сухомлинського, Г. Костюка, Д. Ніколенка, В. Шаталова) поняття «спілкування» відрізнялося [1; 2; 3].

В.О. Кан-Калик розробив декілька етапів професійно-педагогічного спілкування викладачів зі студентами (1 етап прогностичний – моделювання педагогом майбутнього спілкування зі студентами або групою; 2 етап комунікативна атака – організація безпосереднього спілкування в момент початкової взаємодії; 3 етап – управління спілкуванням під час педагогічного процесу; 4 етап – аналіз ситуації минулого спілкування та його моделювання на майбутню діяльність). Щоб спілкування було конструктивним на кожному етапі, викладачеві треба володіти психолого-педагогічною культурою спілкування: знати психологію студентського віку та особливості конкретної студентської аудиторії; об'єктивно оцінювати поведінкові реакції, комунікативну активність окремих студентів, адекватно емоційно відгукуватися на них; вміти швидко організувати аудиторію і привернути її увагу до змісту заняття, залучати до активної роботи всіх студентів; вибирати такий спосіб своєї поведінки, який найкраще б відповідав особливостям і психічному стану студентів; володіти прийомами стимулювання інтелектуальної ініціативи й пізнавальної активності студентів, організації діалогічної взаємодії; своєчасно коригувати свій комунікативний задум відповідно до реальних умов педагогічної взаємодії; аналізувати процес спілкування, встановлювати співвідношення мети, засобів і результатів комунікативної взаємодії.

Важливою умовою ділових взаємин викладача зі студентами є сприятливі особисті стосунки членів студентської групи. Тому треба намагатися налагодити добрі контакти з групою, привертати прихильність групи до себе, створювати й підтримувати добрий настрій, коригувати ділові й міжособистісні

стосунки в групі. Головне – це позитивне особистісне ставлення до партнерів спілкування на основі поваги до їх особистості, тактовності й коректності.

Таким чином, для професійного спілкування важливими є такі вміння: демонструвати іншому суб'єкту своє ставлення до чого-небудь; чути й бачити іншу людину; співпереживати іншої думці; приймати іншого як даність; поважати іншу людину; зберігати особливості власного «Я». Стиль спілкування безпосередньо впливає на атмосферу емоційного благополуччя під час заняття або іспиту, що суттєво позначається на результативності освітньої діяльності учнівської молоді. При цьому педагогічна позиція викладача є важливою при педагогічній взаємодії з учнями чи студентами. Між ними встановлюються ділові та міжособистісні взаємини, а їх співробітництво в реальних міжособистісних контактах є тим соціальним середовищем, в якому відбувається становлення особистості майбутнього фахівця та подальший розвиток особистості викладача. Отже, в педагогічній взаємодії кожен із них знаходить умови для власного особистісного зростання.

### Список літератури

1. Амонашвили Ш. А. Психологические основы педагогики сотрудничества. Киев: Освіта. 1991. 111 с.
2. Ярощук Г. Д. Структура та рівні готовності майбутніх економістів до професійного спілкування. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету*. Серія: педагогіка. 2010. Вип. 2. С. 66-73.
3. Коломинский Я. Л. Изучение педагогического взаимодействия. *Педагогика*. 1991. № 10. С. 36-42.
4. Компетентісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи. Бібліотека з освітньої політики / за заг. ред. О. В. Овчарук. Київ: К.І.С. 2004. 112 с.
5. Електронний ресурс. – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Спілкування>. Дата звернення 25.02.2019.

**Використання інноваційних освітніх технологій  
в організації професійно-педагогічної підготовки  
фахівця в галузі фізичного виховання і спорту  
Борисенко Л.Л.**

**ВП «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного  
університету імені Тараса Шевченка» (Лисичанськ)**

У статті розкрито зміст поняття «інновація», визначені найбільш ефективні інноваційні технології навчання сучасного освітнього середовища. Охарактеризовані основні проблеми освітнього процесу, які необхідно розробляти і вирішувати. Описані шляхи, які забезпечать ефективне використання інноваційних технологій навчання.

**Ключові слова:** інноваційні процеси, т'ютор, педагог-новатор, технології, інноваційна компетенція, контекстне навчання, імітаційне навчання, проблемне навчання, модульне навчання, повне засвоєння знань, дистанційне навчання.

Одним з найважливіших стратегічних завдань на сьогоднішньому етапі модернізації вищої освіти України є забезпечення якості підготовки спеціалістів на рівні міжнародних стандартів. Розв'язання цього завдання можливе за умови зміни педагогічних методик та впровадження інноваційних технологій навчання.

Процес модернізації професійної підготовки фахівців з фізичної культури вписується в загальну стратегію освітньої політики України на сучасному етапі, де однією з її основних завдань є досягнення сучасної якості освіти, його відповідності актуальним і перспективним потребам особистості, суспільства і держави.

Питання професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури вивчаються такими сучасними педагогами як О.А. Абдуліна, М.М. Загрязніна, В.П. Беспалько, Ю.Г. Татур, Н.В. Кухарев, Г.В. Степанова, М.М. Рибокова, І.А. Бутенка, М.М. Боген, А.А. Полякова і багатьма іншими. У роботах цих та інших авторів, зокрема зазначається, що сучасний стан підготовки педагогічних кадрів у ВНЗ країни, глибина і темпи перетворень у вищій школі не відповідають потребам суспільства на нинішньому етапі його розвитку [1; 3].

Інноваційні процеси, в яких проявляється саморозвиток освітніх систем, грають тут роль своєрідного механізму. Під їх впливом змінюються не тільки

окремі компоненти – цілі, зміст, методи і технології навчання, але, перш за все, сам учитель. В даний час не може вважатися педагогічно грамотним фахівцем учитель фізичної культури, не працюючий в альтернативних педагогічних проектах і системах, що не вивчає специфіку інноваційного руху в українській шкільній освіті, котрий не розуміє суті інноваційної діяльності в сфері освіти, який не володіє великим арсеналом інноваційних освітніх технологій.

Традиційна підготовка фахівців, орієнтована на формування знань, умінь і навичок в предметній області, все більше відстає від сучасних вимог. Сьогодні основою освіти повинні стати не стільки навчальні дисципліни, скільки способи мислення і діяльності. Необхідно не тільки випустити фахівця, який отримав підготовку високого рівня, але і включити його вже на стадії навчання в розробку нових технологій, адаптувати до умов конкретної виробничого середовища, зробити його здатним до прийняття нових рішень, а також успішно виконувати функції менеджера. Реалізації цих пріоритетних вимог сприяють педагогічні інновації.

Вивчаючи трактування поняття «інновація» у західних авторів, С.В. Костюкевич виявив, що їх підхід до визначення цього поняття носить прагматичний та утилітарний характер: для виготовлення нових продуктів або послуг необхідно уміти витягувати користь від знань та умінь [5, с. 8]. Виявляється наступна ланцюг: знання – інновації – економічний ріст.

При аналізі технологій навчання важливо виділити застосування сучасних електронних засобів, ІКТ. Традиційна освіта передбачає перевантаження навчальних дисциплін з надлишковою інформацією. При інноваційній освіті так організовано управління навчально-виховним процесом, що викладач виконує роль т'ютора (наставника). Крім класичного варіанту, здобувач освіти може вибрати дистанційне навчання, економія часу, засоби. Позиція молоді щодо варіанта навчання змінюється, вони все частіше вибирають нетрадиційні види отримання знань. Пріоритетною задачею інноваційної освіти стає освоєння аналітичного мислення, саморозвиток, самовдосконалення.

Що ж фахівці вважають інноваціями в освітньому процесі вузу?

Так, А.І. Владіміров до інновацій відносить введення нового в зміст навчання (методи, методики, технології, форми). Це нове дозволяє значно змінити характер пізнавальної діяльності та стилю мислення в учнів, сприяє формуванню у них інноваційної компетенції. На думку автора, інноваційна діяльність у вузі сприяє підвищенню якості освіти, якості особистості. В результаті цієї діяльності створюються нові інтелектуальні або наукомісткі освітні технології, навчальні посібники та навчальне обладнання. Створюються нові джерела фінансування вузів; удосконалюється трудова мотивація; підвищується професійний рівень професорсько-викладацького складу; створюється інноваційна інфраструктура [3, с. 98].

Найбільш ефективними є такі інноваційні технології навчання: контекстне, імітаційне, проблемне, модульне, повне засвоєння знань, дистанційне.

Контекстне навчання ґрунтується на інтеграції різних видів діяльності здобувачів освіти з фізичної культури: навчальної, наукової, практичної. Основою навчання є використання поєднань різних форм організації діяльності: навчальна діяльність академічного типу, навчально-професійна діяльність.

Основою імітаційного навчання є імітаційно-ігрове моделювання в умовах навчальних процесів, що відбуваються в реальній системі. Дане навчання дає змогу побачити в навчальному процесі різні види професійного контексту і формувати професійний досвід в умовах квазіпрофесійної діяльності.

Проблемне навчання здійснюється на основі ініціювання самостійного пошуку знань через проблематизацію (викладачем) навчального матеріалу. Вимагає особливої організації та майстерності викладача в постановці проблемного завдання.

Модульне навчання є різновидом програмованого навчання, сутність якого полягає в тому, що зміст навчального матеріалу жорстко структурується з метою його максимально повного засвоєння, супроводжуючись обов'язковими блоками вправ і контролю за кожним фрагментом.

Ключовий момент – це організація навчального матеріалу в найбільш стислому і зрозумілому для студента вигляді. Дане навчання забезпечує обов'язкове опрацювання кожного компонента дидактичної системи; чітку послідовність викладу навчального матеріалу і систему оцінки і контролю засвоєних знань; адаптацію навчального процесу до індивідуальних можливостей і запитам учнів.

Повне засвоєння знань розроблене на основі ідей Дж. Керролла і Б.С. Блума – про необхідність зробити фіксованими результати навчання, оптимально змінюючи при цьому параметри умов навчання в залежності від здібностей. Викладач, виходячи з необхідності досягти повного засвоєння знань кожним здобувачем, складає перелік конкретних результатів навчання, щоб визначити досягнення, розробляє різні способи опрацювання навчального матеріалу для молоді з різними здібностями.

Дистанційне навчання – це універсальна гуманістична форма навчання, що базується на використанні широкого спектру традиційних, нових інформаційних і телекомунікаційних технологій, і технічних засобів, які створюють умови для вільного вибору освітніх дисциплін, які відповідають стандартам, діалогового обміну з викладачем, при цьому процес навчання не залежить від розташування учня в просторі і в часі.

З технологічної точки зору освітній процес в системі дистанційного навчання є результатом оптимального поєднання інформаційних, педагогічних та управлінських технологій. Таке поєднання дозволяє втілити ідею оптимального співвідношення можливостей викладача, студента і засобів навчання.

Педагогічний досвід викладацької діяльності показує, що здійснювати інноваційну діяльність з фізичного виховання необхідно за кількома напрямками: активізація освітнього процесу з метою підвищення якості освіти та використання ефективних технологій навчання (інформатизація навчання).



Активізація навчального процесу полягає в пошуку, розробці та апробації активних методів і форм навчання. В рамках цього напрямку необхідно розробляти і вирішувати такі проблеми освітнього процесу:

- формування дослідницьких умінь в процесі самостійної роботи (організація різних форм самостійної роботи, що сприяють залученню до науково-дослідної роботи);

- розробка різноманітних засобів навчання, що підвищують ефективність самостійної роботи: методичні вказівки по організації самостійної роботи, що виділяють загальні прийоми раціональної самостійної роботи, що проводиться як навчальне дослідження, а також містять схеми дослідницької діяльності, що проводиться при виконанні різних видів самостійної роботи;

- контрольні питання з теорії дослідницької діяльності;

- система завдань і дослідницьких завдань для самостійної роботи;

- створення предметно-просторового середовища, стимулюючого формування дослідницьких умінь в процесі самостійної роботи (інформаційного навчального середовища);

- адаптація молодших курсів до професійної освіти з фізичного виховання і спорту;

- розробка різноманітних засобів навчання, що підвищують ефективність освітнього процесу (розробка і створення навчальних модулів на друкованій основі для лабораторного практикуму і домашніх завдань);

- використання проблемних методів викладу матеріалу із застосуванням евристичних прийомів (евристична бесіда, створення проблемних ситуацій, мозковий штурм).

Використання ефективних технологій навчання з фізичного виховання також пов'язано з інформатизацією навчання. В рамках цього напрямку необхідно проводити наступну роботу:

- створення програмних оболонок або авторських систем, які надають користувачеві програмно-інструментальні засоби для створення різних

тренувальних та контролюючих програм без особливих навичок програмування і без самого процесу традиційного складання програм;

- створення предметних тестів, тренінгових програм і електронних підручників;

- розробка і проведення навчальних занять з використанням електронних підручників і тренінгових програм;

- створення освітніх мультимедіа-технологій для наочного подання інформації.

Інноваційна діяльність з фізичного виховання є специфічною і досить складною, потребує особливих знань, навичок, здібностей. Впровадження інновацій неможливе без педагога-дослідника, який володіє системним мисленням, розвиненою здатністю до творчості, сформованою й усвідомленою готовністю до інновацій. Педагогів-новаторів такого типу називають педагогами інноваційного спрямування, їм властиві чітка мотивація інноваційної діяльності та викристалізована інноваційна позиція, здатність не лише включатися в інноваційні процеси, але й бути їх ініціатором.

Завдяки старанням педагогів-новаторів нових орбіт сягало мистецтво навчання і виховання, їм належать різноманітні відкриття. На новаторську педагогічну практику зорієнтовано і немало представників науки, які свої авторські програми реалізують у закладах освіти не як експериментатори, а як учителі й вихователі. У новаторській педагогіці багатогранно втілена творча сутність навчально-виховного процесу. Якщо наукова педагогіка розвиває загальні закономірності і теоретичні проблеми з фізичного виховання, то новаторська творить ефективні педагогічні технології.

Перед кожним із нас два шляхи: жити минулими заслугами, закриваючи очі на кардинальні зміни у світі, прирікаючи своїх учнів (і власних дітей) на життєвий неуспіх, або пробувати щось змінити у своєму ставленні до новітніх освітніх технологій. Гарно про це сказав І. Підласий: «Можна бездумно тужити за втраченими ідеалами, скаржитись на падіння духовності та вихованості, втрату людяності й моральності, загалом на життя і зовсім незвичну школу, але

хід подій вже не повернути. Погрожувати поїздові, що стрімко віддаляється від перону, дозволено лише дітям» [5, с. 12].

Отже, особливістю інновацій в освітньому процесі з фізичного виховання і спорту можна вважати використання нових знань, прийомів, підходів і технологій для отримання результату у вигляді освітніх послуг, що відрізняються соціальною та ринковою затребуваністю. Головною ж спрямованістю інновацій є якісне оновлення професійної педагогічної діяльності.

Таким чином, використання інновацій у вищій школі з фізичного виховання сьогодні – це прямий шлях до інтеграції освіти, науки і практики. Метою інноваційної діяльності вищих навчальних закладів стає якісна зміна особистості здобувачів освіти в порівнянні з використовуваної протягом багатьох років традиційною системою, що представляє собою пряму трансляцію знань від викладача до студента. Крім того, інновації повинні стати основним інструментом поліпшення якості освіти в сучасному вузі.

### **Список літератури**

1. Андрущенко В. Інноваційний розвиток освіти в стратегії «українського прориву» // Вища освіта України . – 2008. – № 2. – С. 10-17.
2. Болюбаш Я.Я. Організація навчального процесу у вищих закладах освіти : навч. посібник для слухачів закладів підвищення кваліфікації системи вищої освіти / Я.Я. Болюбаш. – К. : Компас, 1997. – 64 с.
3. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : посібник / І.М. Дичківська. – 2-ге вид., допов. – Київ : Академвидав, 2012. – 352 с.
4. Інтеграція освітніх систем України і Європи : навч.-метод. посібник / В.К. Медведєв, Ю.В. Стасєв, С.В. Залкін та ін.; за ред. В.К. Медведєва. – Харківський університет Повітряних Сил ім. І. Кожедуба. – Х., 2005. – 124 с.
5. Підготовка майбутнього вчителя до впровадження педагогічних технологій : навч. посіб. / за ред. І. А. Зязюна, О. М. Пехоти. – К. : А.С.К., 2003. – 240 с.

**Научно-методические аспекты  
использования электронного учебника в учебном процессе  
по предмету «Физическая культура» в колледже  
Ботагариев Т.А., Азаматова Ж.Н.  
Актюбинский региональный государственный университет  
им. К. Жубанова (Актобе, Республика Казахстан)**

В данной статье определено мнение преподавателей физической культуры о необходимости внедрения электронного учебного пособия по предмету «Физическая культура» в учебный процесс. Показано, что учителя физической культуры не успевают одновременно реализовать теоретическую и практическую часть программы. Причиной этого является недостаточность внедрения электронных учебных пособий. Выявлен не отвечающий требованиям программы уровень физической, теоретической и технической подготовленности студентов колледжа. Разработана технология внедрения электронного учебного пособия по предмету «Физическая культура» в колледже. Она включает в себя следующие компоненты. Предварительная работа в электронном классе, практическая реализация изученного материала в спортивном зале с включением рефлексии студентом своей техники двигательного действия, тестовый контроль освоенного материала. Доказана эффективность педагогического эксперимента по внедрению электронного учебного пособия в учебный процесс по предмету «Физическая культура» в колледже через позитивные сдвиги в динамике физической, теоретической и технической подготовленности студентов.

**Ключевые слова:** электронное учебное пособие, предмет, физическая культура, колледж, студент, физическая, теоретическая, техническая, подготовленность, рефлексия.

The opinion of teachers of physical culture about the necessity of introduction of the electronic teaching aid on the discipline "Physical culture" in educational process is defined in this article. It is shown that teachers of physical culture do not have enough time to implement the theoretical and practical part of the program simultaneously. The reason of this fact is the lack of implementation of electronic textbooks. The level of physical, theoretical and technical preparedness of college's students does not meet the requirements of the programme which has been identified. The technology of an electronic teaching aid introduction on the discipline of "Physical culture" has been developed. It includes the following components. Preliminary work in the electronic classroom, practical implementation of the studied material in the gym with the inclusion of reflection of the student's motor technique, test control of the mastered material. The effectiveness of the pedagogical experiment on the introduction of the electronic teaching guide in the educational process for the discipline "Physical culture" in the college through the positive changes in the dynamics of physical, theoretical and technical preparedness of students was proved.

**Key words:** electronic teaching aid, discipline, physical education, college, student, physical, theoretical, technical, training, reflexion.

**Актуальность исследования.** Физическая культура должна формировать у учащихся теоретические и практические знания, умения и навыки. За отведенное время на занятии преподаватель большую часть времени затрачивает на практическую часть программного материала. На это указывают в своих исследованиях В.М. Богданов, В.С. Пономарев, А.В. Соловов [1], А.И. Федоров [5]. Они считают, что проблему можно решить с помощью внедрения электронного учебника.

**Проблема исследования** заключается в противоречии между необходимостью внедрения электронного учебника в учебный процесс по физическому воспитанию студентов для формирования теоретических и практических знаний, умений и навыков, и недостаточным научно-методическим обоснованием механизма реализации этого процесса в рамках системы уроков в колледже.

**Цель исследования** – научно обосновать эффективность внедрения электронного учебника по предмету «Физическая культура» в колледже.

**Задачи исследования.**

1. Определение мнения преподавателей о необходимости внедрения электронного учебника по предмету «Физическая культура» в учебный процесс.

2. Выявить исходный уровень физической и теоретической подготовленности студентов юридического колледжа г. Актобе, владения ими техникой двигательных действий в рамках программного материала по легкой атлетике (спринт).

3. Разработать технологию внедрения электронного учебника по предмету «Физическая культура» в учебный процесс колледжа и экспериментально её обосновать.

**Методы исследования.** Для решения данной цели были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы,

анкетный опрос [4], контрольные испытания [2], методы математической статистики [4], педагогический эксперимент [2]. В исследовании приняло участие 15 преподавателей физической культуры, 30 студентов колледжа.

**Результаты исследования.** Было установлено, что 53,8 % респондентов указали на то, что на уроке учителя физической культуры не успевают реализовать параллельную дачу теоретической и практической информации школьникам. 74,6 % респондентов причиной этого считают, что на уроке необходимо внедрение интерактивных методов, в частности электронного учебника.

Далее представлены данные, характеризующие исходный уровень физической подготовленности. По всем показателям студенты контрольных и экспериментальных групп не отличались друг от друга. Однако, в беге на 60 м у мальчиков контрольной группы результат соответствовал 9,7 с, а в экспериментальной группе – 9,8 с, но они статистически достоверно не отличаются друг от друга ( $p > 0,05$ ).

Аналогичная ситуация наблюдалась и по другим показателям. По всем показателям, подлежавших тестированию, уровень физической подготовленности студентов в соответствии с нормативными требованиями программы был адекватен оценке «удовлетворительно».

Для выявления исходного уровня теоретической подготовленности по трем видам программного материала были составлены тестовые вопросы. По такому разделу как «Спринт» у мальчиков контрольной и экспериментальной группы результаты ответов на вопросы соответствовали 58,8 % и 60 %; по разделу «Бег на средние дистанции» - 60,2 % и 61,4 %; по разделу «Прыжки в длину» - 54,2 % и 53,0 %. У девочек контрольной и экспериментальной групп по материалу «Спринт» - 59,3 % и 55 %; по «Бегу на средние дистанции» - 64,2 % и 65,0 %; по «Прыжкам в длину» - 58,0 % и 59,2 % соответственно. В соответствии с градацией оценок исходный уровень теоретической подготовленности школьников находился в диапазоне от 3,0 до 3,4 балла.

Для определения степени исходного уровня владения техникой двигательных действий была применены следующие методические приемы. Во-первых, техника оценивалась по традиционной методике, предлагаемой в научно-методической литературе, основанной на 5-балльной системе. Во-вторых, применялись педагогические критерии оценки техники двигательных действий (спортивный результат, параметры стандартной техники). В-третьих, для относительного нивелирования субъективизма в оценке техники выполнения учащимися двигательных действий были привлечены три эксперта (ведущие преподаватели физической культуры), которые проранжировали учащихся по технике выполнения ими данных заданий. После этого был вычислен коэффициент конкордации. Анализ результатов показал следующее. У мальчиков контрольных и экспериментальных классов уровень владения техникой низкого старта соответствовал 3,3 и 3,4 балла соответственно; бега на 2000 м – 3,0 и 3,1 балла; прыжка в длину с места – 3,5 и 3,6 балла. У девочек контрольных и экспериментальных классов уровень владения техникой низкого старта соответствовал 3,1 и 3,2 балла соответственно; бега на 2000 м – 3,1 и 3,0 балла; прыжка в длину с места – 3,3 и 3,4 балла.

Значение коэффициента конкордации (согласованности мнений экспертов) соответствовало 0,82. Таким образом, предварительные результаты констатирующего эксперимента позволяют заключить, что уровень теоретической и физической подготовленности, владения учащимися техникой спринта, бега на средние дистанции и прыжка в длину относительно недостаточно соответствуют требованиям.

Педагогический эксперимент был проведен на протяжении 2017-2018 учебного года со студентами юридического колледжа. Критериями эффективности внедрения электронного учебника являлись динамика уровня теоретических знаний, физической подготовленности, технической подготовленности учащихся. В электронный учебник включены следующие компоненты. Во-первых, включена типовая программа по физическому воспитанию. Во-вторых, в соответствии с программой, в электронном учебнике

предложен теоретический и практический материал. В-третьих, изложена методическая последовательность освоения материала. В-четвертых, даны характерные ошибки и пути их исправления. В-пятых, после каждого программного материала даны тесты, позволяющие учащемуся и преподавателю проконтролировать усвоение теории и практики. В-шестых, по каждому программному материалу представлена рефлексия овладения учащимся того или иного двигательного действия. Для этого должны быть видео или фотосъемки идеального выполнения физического упражнения и непосредственного выполнения учащимся этого двигательного действия. Затем ученику необходимо предложить самому искать ошибки. Учащемуся представляется в наглядном и описательном выражении стандартная техника выполнения упражнения. Затем представлено «собственное» выполнение учеником двигательного действия. Сопоставляя стандартную технику и свою, «собственную технику», он выявляет ошибки, которые в письменном виде излагает под рисунком. Данный подход позволяет занимающемуся «пропустить» через себя выполнение данного упражнения и осознать ошибки, которые он делает, и искать пути их исправления. В-седьмых, учащимся представлен дополнительный материал для расширения своих теоретических представлений о том или ином виде спорта.

В электронном учебном пособии разработаны модули для освоения таких видов программного материала, как легкая атлетика, волейбол, баскетбол, гимнастика и лыжная подготовка. Электронное учебное пособие предполагает следующие формы учебной работы: лекции, методические и практические занятия, самостоятельную работу, тестовые задания, а также представлен анализ техники и методики обучения видов программного материала как легкая атлетика, волейбол, баскетбол, гимнастика, предусмотренных учебной программой в школе. В электронном учебном пособии расположены такие компоненты, как лекции, тестирование, практические занятия, самостоятельная работа студента, дополнительные материалы.



Технология внедрения электронного учебника по предмету «Физическая культура» в учебный процесс заключается в следующем. На одном из трех часов занятий в неделю учащиеся по 25 минут работают в электронном классе с данным учебником. Здесь у них должны сформировываться теоретические знания по программному материалу, зрительные ощущения по выполнению двигательных действий (при ознакомлении с методикой выполнения упражнений). В спортивном зале при непосредственном выполнении упражнений, сложившиеся у учащихся зрительные ощущения постепенно превращаются в двигательные навыки по их реализации в практике физического воспитания. Получив конкретное задание от учителя, ученик готовится к практическому занятию. На практическом занятии ученик должен быть мысленно готовым к ответам на поставленные учителем вопросы по выполнению элементов двигательного действия. После прохождения конкретного программного материала ученик делает самоконтроль через тестовые задания теоретического и практического характера. Для получения ответов на теоретические вопросы ученик пользуется дополнительными материалами, представленными в электронном учебнике.

Результаты педагогического эксперимента, проведенного на базе школы-гимназии № 51 г. Актобе, показали следующее. После окончания педагогического эксперимента по всем показателям учащиеся экспериментальных классов превосходили учащихся контрольных классов. Так, по бегу на 60 м у мальчиков экспериментальной группы результат повысился на 0,9 с, а в контрольной группе на 0,2 с ( $p > 0,05$ ). По теоретической подготовленности в разделе «Спринт» у мальчиков контрольной и экспериментальной группы результаты ответов на вопросы повысились соответственно на 13,2 % и 31,2 %; по разделу «Бег на средние дистанции» - 11,2 % и 31,4 %; по разделу «Прыжки в длину» - 8,6 % и 41,8 %. В соответствии с градацией оценок исходный уровень теоретической подготовленности школьников контрольной группы находился в диапазоне от 3,4 до 3,9 балла, а у экспериментальной группы от 4,0 до 4,9 баллов. У мальчиков контрольных и

экспериментальных классов уровень владения техникой низкого старта повысился соответственно с 3,3 до 3,9 баллов и от 3,4 до 4,9 баллов.

### **Выводы.**

1. Результаты анкетного опроса показали, что учителя физической культуры не успевают одновременно реализовать теоретическую и практическую часть программы. Причиной этого является недостаточность внедрения электронных учебников.

2. Выявлен не отвечающий требованиям программы уровень физической, теоретической и технической подготовленности студентов колледжа.

3. Разработана технология внедрения электронного учебного пособия по предмету «Физическая культура» в колледже. Она включает в себя следующие компоненты: предварительная работа в электронном классе, практическая реализация изученного материала в спортивном зале с включением рефлексии студентом своей техники двигательного действия, тестовый контроль освоенного материала.

4. Эффективность педагогического эксперимента по внедрению электронного учебного пособия в учебный процесс по предмету «Физическая культура» в колледже подтверждена позитивными сдвигами в динамике физической, теоретической и технической подготовленности студентов.

### **Список литературы**

1. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 8. – С. 55-59.

2. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.

3. Как провести социологическое исследование / под ред. М.К. Горшкова, Ф.Э. Шереги. – М. : Политиздат, 1985. – 223 с.

4. Основы математической статистики : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / под ред. В.С. Иванова. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 176 с.

5. Федоров А.И. Современные информационные технологии в системе высшего физкультурного образования // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 12. – С. 56-59.

## **Основні компоненти професійної підготовки майбутніх фіхівців з фізичної реабілітації до роботи зі спортсменами**

**Книш С.І.**

**Бердянський державний педагогічний університет (Бердянськ)**

Процеси глобалізації, інтеграції та інформатизації суспільства, соціально-економічні зміни в Україні визначили нові пріоритети у професійній підготовці фахівців фізичної реабілітації. Вивчення компонентів професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації є актуальною та своєчасною. Фізична реабілітація нині розглядається як галузь знань, що знаходиться на стику фізичного виховання і охорони здоров'я, має своєю метою максимальне відновлення функціональних можливостей організму людини шляхом використання фізичних вправ, тому підготовка фахівців фізичної реабілітації повністю відповідає завданням, що стоять перед українською системою охорони здоров'я і є на даний час надзвичайно актуальною.

**Ключові слова:** фізична реабілітація, компоненти, компетенції, фізичне виховання, професійні вміння, здоров'я, галузь знань, фізичні вправи, фахівці.

The processes of globalization, integration and informatization of society, socio-economic changes in Ukraine have identified new priorities in the professional training of specialists in physical rehabilitation. The study of the components of the training of future specialists in physical rehabilitation is relevant and timely. Physical rehabilitation is now regarded as a branch of knowledge at the junction of physical education and health, has the goal of maximally restoring the functional capabilities of the human body through the use of physical exercises, so the training of specialists in physical rehabilitation fully meets the challenges facing the Ukrainian health system I'm currently extremely relevant.

**Key words:** physical rehabilitation, components, competences, physical education, professional skills, health, branch of knowledge, physical exercises, specialists.

Погіршення стану здоров'я української нації вимагає особливої уваги до проблеми підвищення ефективності підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації, здатних професійно складати та реалізовувати індивідуальні програми відновлення здоров'я людини, зокрема в оздоровчих центрах. Вивчення компонентів професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації є актуальною та своєчасною. Професійна підготовка має подвійне значення і розглядається як процес (навчання) та результат (готовність). Крім

того вона визначається сукупністю вимог, компонентів, компетенцій, які висуваються до майбутнього фахівця щодо оволодіння ним спеціальними знаннями, уміннями і навичками, його особистісних якостей і власного досвіду роботи й усвідомлення норм поведінки, що в подальшому забезпечать успішне виконання професійних функцій.

**Мета дослідження** полягає в науковому обґрунтуванні складових компонентів професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації.

Проблема професійної підготовки фахівців із фізичної реабілітації знайшла відображення у багатьох дослідженнях. Зокрема, розроблено понятійний апарат підготовки фахівців із фізичної реабілітації (О. Вацеба, Г. Верич, Т. Круцевич, В. Мухін, В. Мурза, С. Попов, Є. Приступа), висвітлено загальні питання професійної підготовки майбутніх фахівців із фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах (Н. Белікова, А. Герцик, Т. Д'яченко, В. Кукса, О. Міхеєнко, Л. Сущенко); конкретизовано окремі аспекти медичної та соціальної реабілітації.

Становлення фізичної реабілітації як науки та навчальної дисципліни зумовлене тим, що в суспільстві гостро постала необхідність комплексно вивчити процеси розвитку здоров'я людини (формування, лікування, відновлення, оздоровлення), етапи керованості станом здоров'я (підтримання, збереження, відтворення) взагалі і окремими його складниками (фізичне, психічне, репродуктивне) та виокремити види професійної реабілітації (соціальна, медична, фізична, психічна, педагогічна) [3].

Фізична реабілітація нині розглядається як галузь знань, що знаходиться на стику фізичного виховання і охорони здоров'я, має своєю метою максимальне відновлення функціональних можливостей організму людини шляхом використання фізичних вправ, тому підготовка фахівців фізичної реабілітації повністю відповідає завданням, що стоять перед українською системою охорони здоров'я і є на даний час надзвичайно актуальною [5].

Вченими, що досліджували компоненти професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації, було враховано взаємозв'язки між

різними складовими структури системної організації, які базувались на принципах безперервності, міждисциплінарності, комплексності, багаторівневості, модульності, універсальності, професійної спрямованості, стадійності.

Доведено, що професійна підготовка фахівців із фізичної реабілітації до роботи зі спортсменами складається з таких елементів: зовнішнє середовище, мотиваційний, змістовий, операційний компоненти, процесуальна і оціночно-результативна складова та навчальна дисципліна «Фізична реабілітація в спорті» [1; 2; 3]. Названі особливості функціонування й розвитку системи професійної освіти зумовлені існуванням підсистем ціннісних орієнтацій, соціально-економічних умов суспільства, соціокультурних організацій, ринку праці. Такі особливості необхідно враховувати під час проектування мотиваційного, змістового, операційного компонентів.

Підсистемами мотиваційного компонента є модель кваліфікованого фізичного реабілітолога або фахівця, яка визначає сукупність вимог до студента, професійної підготовки, мети системи підготовки. Підсистеми мотиваційного компонента мають міцний фундамент політеоретичних основ професійної підготовки фахівців із фізичної реабілітації до роботи зі спортсменами. Мотиваційний компонент (хочу) включає такі компетенції: усвідомлення цінності здоров'я, усвідомлення необхідності створення здоров'язбережувального середовища, формування мотивації до здоров'язбережувальної діяльності.

Змістовий компонент складається з таких підсистем: джерел змісту освіти й інтеграційно-диференційованих комплексів знань, умінь, навичок, норм, цінностей, досвіду діяльності.

Операційний компонент (вмію) включає такі компетенції: готовність нести відповідальність за здоров'я своє та інших людей, готовність реалізовувати здоров'язбережувальні технології, готовність реалізовувати моделі здорового способу життя, готовність прогнозувати, планувати, контролювати, здійснювати, аналізувати здоров'язбережувальну діяльність.

Операційний компонент готовності майбутнього фахівця з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності передбачає наявність комплексу професійних умінь та навичок, необхідних для використання здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності, тобто відображає практичну готовність до здоров'язбережувальної діяльності. В структурі особистості майбутнього фахівця з фізичної реабілітації ми виокремлюємо такі групи професійних вмінь: проектувально-конструктивні, виконавські та аналітико-рефлексивні.

Теоретичний аналіз проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації розглядав Микитюк О.М. і виділив такі структурні компоненти їх готовності до здоров'язбережувальної діяльності: мотиваційний, когнітивний, операційний та особистісний. Необхідність достатньої сформованості кожного з компонентів не викликає сумніву, адже результативність здоров'язбережувальної діяльності залежить від конструювання у майбутніх фахівців з фізичної реабілітації стійких мотивацій до збереження та зміцнення власного здоров'я та здоров'я оточуючих (мотиваційний компонент), розширення комплексних знань у галузі здоров'язбереження (когнітивний компонент), оволодіння способами та прийомами здоров'язбережувальної діяльності (операційний компонент), потреби в удосконаленні особистісних характеристик та професійних якостей, потреби і здатності до самоосвіти і саморозвитку, здатності до рефлексії, самоконтролю та корекції процесу і результату здоров'язбережувальної діяльності [4].

Як було сказано вище, мотиваційний компонент готовності майбутнього фахівця з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності визначається мотиваційно-ціннісним ставленням до майбутньої професійної діяльності і є логічною підставою формування особистості фахівця, що визначає його соціальну і професійну позиції. Когнітивний компонент готовності майбутнього фахівця з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності включає в себе наявність у студентів

професійно-педагогічних знань, необхідних для здійснення здоров'язбережувальної діяльності. Операційний компонент готовності майбутнього фахівця з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності передбачає наявність комплексу професійних умінь та навичок, необхідних для використання здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності, тобто відображає практичну готовність до здоров'язбережувальної діяльності. В структурі особистості майбутнього фахівця з фізичної реабілітації ми виокремлюємо такі групи професійних вмінь: проектувально-конструктивні, виконавські та аналітико-рефлексивні. До проектувально-конструктивних належать вміння: гностичні, проектувально-прогностичні, конструктивні. До виконавських вмінь належать мотиваційно-стимулюючі, розвиваючі, організаційні, комунікативні. Група аналітико-рефлексивних умінь охоплює контрольню-регулюючі та оцінювально-результативні.

Особистісний компонент готовності майбутнього фахівця з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності відображає професійно важливі особистісні якості, необхідні для ефективного здійснення ним професійної діяльності в галузі здоров'язбереження. Цей компонент включає також і комунікативну компетентність, тобто емпатійні та перцептивні навички, здатність встановлювати емоційно позитивний контакт із пацієнтами, вміння створювати сприятливу емоційну атмосферу, виявляти гнучкість у вирішенні конфліктних ситуацій, здатність діяти, вміння оцінювати власні дії, уміння займатися самовдосконаленням у своїй фаховій діяльності.

Отже, результати дослідження підтверджують гіпотезу, що професійна підготовка фахівців із фізичної реабілітації буде відбуватись ефективніше за умови, що зміст підготовки студентів враховуватиме сучасні вимоги до професійних знань, умінь та навичок майбутніх фахівців із фізичної реабілітації як координаторів та учасників процесу відновлення. За умови реалізації останнього студенти будуть відчувати себе повноправними учасниками реабілітаційного втручання. Аналіз літературних джерел дав змогу сформулювати

і зрозуміти готовність майбутнього фахівця з фізичної реабілітації до професійної діяльності в оздоровчих центрах розглядається як інтегративне утворення особистості, яке характеризується сукупністю мотиваційно-ціннісного, когнітивного, діяльнісного та особистісного компонентів, що відображають розвиток особистісних якостей майбутнього фахівця і результат оволодіння професійно орієнтованими знаннями, вміннями та навичками, які дозволять йому спрямовувати свої зусилля на відновлення здоров'я людини, підвищення її працездатності та поліпшення функціонального стану організму у процесі застосування фізичних вправ та природних чинників у профілактично-оздоровчих закладах.

### Список літератури

1. Актуальні питання фізичної реабілітації : монографія / Левченко В.А., Вакалюк І.П., Бондаренко В.М., Мудрак М. В., Бондар Ю.М. : Прикарпатський національний ун-т ім. Василя Стефаника. – Івано-Франківськ, 2007. – 604 с.

2. Zenchenkov I.P. Філософсько-педагогічна взаємодія духовного і фізичного в процесі формування майбутнього педагога-реабілітолога / І.П. Zenchenkov // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : Збірник наукових праць [за ред. Єрмакова С.С.]. – Харків-Донецьк : ХДАДМ (ХХП), 2005. – №. 10. – С. 21–23.

3. Кукса В.О. Професійна підготовка фахівців з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах : дис. ... канд. пед. наук / Володимир Олександрович Кукса. – К., 2002. – 317 с.

4. Микитюк О.М. Проблеми формування здоров'язберігаючої компетентності учителів в умовах навчально-виховного процесу / О.М. Микитюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 4. – С. 30-38.

5. Приступа Є.Н. Роль і місце фахівця з фізичної реабілітації в системі охорони здоров'я населення / Є.Н. Приступа, А.С. Вовканич // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту



[Текст]. Харківське обласне відділення НОК України; Харківська державна академія дизайну і мистецтв. – Х., 1998. – С.92-96.

**Професійна особистість тренера  
в забезпеченні якості спортивної підготовки**

**Кравченко А.А., Пристинський В.М.**

**ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ)**

Багатолітній досвід власної роботи, дані літературних джерел свідчать про те, що тренер для своїх підопічних часто має більш високий авторитет, ніж вчителі в школі, а іноді й батьки. Юні спортсмени намагаються наслідувати своєму тренеру, беруть з нього приклад, а тому дуже важливо, щоб цей приклад був позитивним. Сумно бачити, коли, з дозволу сказати "тренери", невдоволення виступом на змаганнях свого учня виражали лайки. Що може відчувати після цього учень до свого тренера? Тільки страх і образу, а не повагу і вдячність. Якщо здобута перемога, то це заслуга спортсмена; а якщо поразка – то це поразка тренера, а не спортсмена.

Високопрофесійний тренер – це винахідлива, творча людина, котра постійно знаходиться в пошуку, вносить щось нове у тренування, придумує нові вправи, щоб тренування проходили цікаво, має постійно самовдосконалюватись та застосовувати новітні технології в практиці. Саме спортивний тренер приводить спортсмена на вищу сходинку п'єдесталу пошани. Основні завдання тренера полягають у здібності вивчити та максимально використовувати індивідуальні фізичні й психологічні ресурси спортсмена; грамотно розподілити навантаження, інтенсивність і режим тренувань, щоб спортсмен встигав відновитися до вирішального старту; підібрати найбільш ефективні засоби і методи фізичної, технічної, тактичної, психологічної та теоретичної підготовки для досягнення кращих результатів; слідкувати за станом здоров'я спортсмена, підтримувати емоційно на перемогу.

Сучасний тренер – це людина, що розвиває в юних спортсменів ініціативу і самостійність, виховує необхідність переборювати труднощі; прагне, щоб його

вихованці вміли визначати перспективну мета своєї спортивної діяльності; розробляти план дій; організовувати обговорення цього плану в спортивній команді; обладнати місця для проведення тренувань і змагань, підготовляти спортивне спорядження й інвентар; захоплювати товаришів майбутніми тренуваннями і змаганнями; організовувати в команді змагання на краще виконання різних вправ, елементів техніки; проводити заходи, які присвячені Олімпійським іграм, чемпіонатам світу, Європи; орієнтуватися в непередбаченій обстановці; контролювати виконання спортивних завдань; підводити підсумки; організовувати допомогу вчителю в проведенні уроку фізкультури.

Особливу увагу сучасний тренер має звертати на те, щоб його вихованці та волонтери спорту прагнули прищеплювати іншим любов до спорту, бути щирим і тактовним з однолітками; впливати на інших своєю захопленістю, бути упевненим в успіху; розуміти позитивний вплив занять спортом на формування гармонійно розвиненої особистості.

Робота тренера пов'язана з умінням зробити правильні акценти для кожного із своїх спортсменів для досягнення максимального результату, створити повноцінний план підготовки. Для цього, на нашу думку необхідно:

1. Визначити особливості періоду підготовки (певні змагання, цілий змагальний період, коли є декілька стартів підряд тощо).
2. Об'єктивно визначити рівень підготовленості спортсменів.
3. Правильно розподілити оптимальні фізичні навантаження.
4. Розпланувати відновлювальні заходи (сауна, плавання, пасивний відпочинок тощо).
5. Визначити за індивідуальними біоритмами кожного спортсмена очікуванні підйоми та спади функціональних показників організму.
6. На протязі всього циклу підготовки спланувати заходи щодо підвищення психологічної стійкості (індивідуально для кожного спортсмена, з урахуванням його темпераменту).

7. Регулювання фізичного стану здоров'я спортсмена з точки зору медицини (перевірка пульсу на тренуванні, проведення диспансерних оглядів кожні 3-6 місяців) та режиму харчування, відпочинку.

8. Здійснення постійного педагогічного та медико-біологічного моніторингу і контролю за станом спортивної підготовленості на протязі макроциклу (рівень покращення техніко-тактичних нормативів та контрольних випробувань, можливості відновлення пульсу при максимальних навантаженнях та мінімальному часі на відновлення організму тощо).

Отже, наведені рекомендації мають слугувати тренеріві в забезпеченні якості спортивної підготовки в контексті реалізації спортивного тренування як багатолітнього цілеспрямованого педагогічного процесу.

Відомо, що періоди макроциклу та їх етапи служать цілям управління формуванням певної фази спортивної форми. Для процесу набуття спортивної форми характерна фазовість її розвитку (набуття, стабілізації, тимчасового зниження). У макроциклах цим фазам відповідають підготовчий, змагальний і перехідний періоди, які мають бути забезпечені взаємодією фізичної, технічної, тактичної, психологічної й морально-вольовою, теоретичною, інтегральною підготовкою спортсмена [4].

Таким чином, схарактеризувавши основні засади спортивного тренування, що розглядаються в контексті їх специфічних закономірностей, необхідно зазначити, що зв'язок теорії з практикою має опосередкований характер, а їхня єдність здійснюється завдяки творчому мистецтву тренера "матеріалізувати" ці закономірності у вискоефективному і "технологічному" навчально-тренувальному процесі.

Цілком очевидно, що недосконалість в тренувальних технологіях не може компенсуватися навіть найточнішими теоретичними та методичними узагальненнями, так саме, як і найдосконаліша технологія буде мати низьку ефективність, якщо вона не відображає об'єктивних законів, які керують процесом спортивного вдосконалення.

У зв'язку з цим, професійна діяльність сучасного тренера має полягати не тільки в проведенні певних тренувань, а й в умінні зробити правильні акценти для кожного із своїх спортсменів (з урахуванням віку, рівня набутих знань, умінь і навичок, індивідуальних можливостей кожного спортсмена) для досягнення максимального результату.

### Список літератури

1. [https://studopedia.ru/7\\_153396\\_ponyattya-makrotsiklu-periodi-makrotsiklu.html](https://studopedia.ru/7_153396_ponyattya-makrotsiklu-periodi-makrotsiklu.html)
2. <https://studfiles.net/preview/5282928/page:4>
3. <http://borba.com.ua/news/1211-yakim-maye-buti-trener.html>
4. <http://womanday.in.ua/yaki-isnuyut-vydy-pidgotovky-v-sporti.html>

### Методи застосування слова та забезпечення наочності офіцером НГУ як педагогом в процесі фізичного виховання

**Любич Р.І.**

#### Національна академія Національної гвардії України (Харків)

Представлено методи застосування слова та наочності які доцільно застосовувати в процесі організації та проведенні занять з фізичної підготовки, представлена їх коротка характеристика та способи їх застосування. Проведений аналіз та їх вплив на якість та результативність проведення занять.

**Ключові слова:** фізична підготовка, офіцер, тренування, педагог, фізичні вправи.

The methods of using the word and visibility that are appropriate to use in the process of organizing and conducting physical training sessions are presented, their short description and methods of their application are presented. The analysis and their influence on the quality and effectiveness of conducting classes were conducted.

**Key words:** physical training, officer, training, teacher, physical exercises.

**Вступ.** Актуальність роботи полягає у визначенні та аналізі методів застосування слова та наочності в процесі фізичної підготовки які значною мірою допоможуть офіцеру НГУ в процесі організації та проведення занять. Застосування наочності на заняттях з фізичної підготовки відіграє переважно допоміжну роль, однак іноді навчальний матеріал (наприклад складнокоординовані вправи, складна техніка рухів, які учні не можуть

безпосередньо спостерігати) має такий характер, що без у наочнення правильне уявлення взагалі неможливе.

Демонстрація реальних явищ та використання слова як відомо складають основу загально-педагогічних методів виховання та навчання. Вони широко використовуються в повсякденному житті офіцера при роботі з ввіреним йому особовим складом, ці методи також широко використовуються в процесі фізичної підготовки як в загально педагогічних так і в особливих специфічних формах.

Важко переоцінити значення вправ, які виконуються за словесним описом. Тут вправи використовуються не тільки для фізичного розвитку, але й з освітньою метою, тобто для вдосконалення процесів свідомого керування рухами на основі придбаних знань.

Значну роль методу слова у фізичному вихованні відводить П.Ф. Лесгафт. Він з усією суворістю вимагав, щоб кожна вправа, яка дається учням, була перед цим пояснена, як її робити і з якою метою.

Всі заняття мають бути організовані “за коротким і точним роз’ясненням викладача, а не за наслідуванням: викладач, не показуючи рухів, описує і, по можливості, роз’яснює їх”. “Усе, що вимагає серйозного свідомого засвоєння, повинно бути з’ясовано спочатку словом, і тільки потім доповнено і перевірено об’єктивним оглядом”. Мова йде про найдоцільніше використання наочності, яке виключає сліпе наслідування і не суперечить положенням принципу свідомості й активності.

За даними психологів (В. Кліменко), яскраво підкреслено (експресивно) виражені думки і почуття, правильні тон і інтонація додають додатково, до повідомлення близько 40 % інформації. Емоційна яскравість у спілкуванні в значній мірі забезпечує ефективність засвоєння інформації, підвищує розумову активність – учнів, спонукає їх до роздумів над діями, запропонованими учителем.

Емоційність в спілкуванні та експресивність викладу думок є важливим засобом формування мотивації навчання та формування образу рухових дій.

Розрізняють два шляхи підвищення емоційності та експресивності спілкування. Перший шлях ґрунтується на умінні підбирати і вживати слова, словосполучення, синтаксичні конструкції, котрі найточніше передають учням сенс тих чи інших процесів, що розгортаються на заняттях, створюють передумови для інтуїтивного мислення, збагачують наявні образи додатковою інформацією і формують нові, реальніші образи. Другий шлях передбачає використання інтонацій, міміки, жестикулювання (руки – це “очі людського тіла”), таких немовних засобів експресивності як паузи, відокремлене вимовляння слів, що підкреслюють думку і формулюють проблемну ситуацію.

У спілкуванні вчителя й учнів велике значення має гумор і дотепність, які допомагають активізувати увагу і створюють позитивне емоційне підґрунтя навчального заняття, а отже підвищують його ефективність.

**Мета дослідження.** *Метою роботи* є аналіз методів застосування слова та наочності в процесі фізичної підготовки, визначення найбільш ефективних та доцільних методів які можливо застосовувати у військовому середовищі.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Що стосується методів використання слова то практично всі основні сторони діяльності офіцера-педагога в процесі фізичної підготовки пов’язані з використанням слова: за допомогою слів передають знання, активізують та поглиблюють сприйняття, відбувається постановка завдань, формують відношення до них, керують їх виконанням, аналізують та оцінюють результат, направляють поведінку підлеглих. В залежності від цих різноманітних функцій слова користуються різними методами його застосування.

Загальнопедагогічні методи – бесіда, обговорення, дидактична розповідь та інші – набувають в фізичному вихованні як правило більш лаконічну форму, цьому сприяє спортивна термінологія. Безпосередньо в процес занять фізичними вправами включають безпосередньо ті словесні методи які дозволяють зберегти високу щільність на занятті та гармонійно зв’язати слова з рухами. До них відносять наступні.

Інструктаж – точний словесний опис завдання, техніки рухів чи дій або тренувальних вправ та правил їх виконання.

Супровідне пояснення – лаконічні коментарі та зауваження, якими супроводжується демонстрація наочних посібників, натуральних об'єктів чи використовують під час виконання вправ тих що займаються з метою направити та поглибити сприйняття, виправити чи підкреслити ті, чи інші елементи вправ.

Вказівки та команди – специфічні форми мовного впливу, які відрізняються лаконічністю та владним нахилом. Вони належать до основних способів оперативного управління діяльністю тих що займаються. Вказівки використовуються ще й з метою попереднього інструктажу, постановки та уточнення завдань.

Словесна оцінка – загальноприйняті чи спеціальні категорії мовного схвалення чи несхвалення. Поряд з своїм основним призначенням – бути мірилом досягнутого успіху, вони можуть виступати в ролі одного з способів коректування дій: оцінюючи дії під час виконання вправи, керівник тим самим сповіщає про відповідність з наміченим зразком, та відповідно направляє подальші зусилля.

Словесні звіти та роз'яснення – усна інформація яку дають учні за вимогою керівника або по своїй ініціативі, намагаючись якомога точно та коротко сформулювати свої уявлення про отримане завдання чи про виконану вправу. Для керівника це одне з джерел інформації про результативність та ефективність його заняття. Аналогічну дію мають роз'яснення один одному тих що займаються по завданню керівника, щоб спільно зрозуміти техніку та тактику виконання вправ. Цей спосіб ще й сприяє формуванню педагогічних вмінь та навичок, тому що функції керівника частково перекладені на підлеглих.

Промовляння про себе та віддання самонаказів – засновано на внутрішній мові методи самонавчання та самовиховання. Метод промовляння про себе полягає в описанні за допомогою внутрішньої мови загальної картини

майбутніх рухових дій. Так готуючись до виконання комбінації гімнастичних чи ігрових вправ, декілька разів уявляють її в думках називаючи її елементи та виражаючи словами ступінь навантаження. Завдяки органічним зв'язкам слова та м'язові-рухових відчуттів та уявлень внутрішня мова може відтворити картину майбутніх дій. Методи використання слова в цілях самовиховання не обмежуються вище перерахованими, до них можна віднести різні форми самостійного обдумування, аналізу та інші. Можливо розробити детальніше методи пов'язані з спеціальною психологічною підготовкою військового, наприклад методи психорегулюючого тренування не тільки під час занять з фізичної підготовки, а і у інших видах діяльності військовослужбовця [3].

Наочність в фізичному вихованні розуміється багатогранно – як опора на інформацію усіх органів відчуттів завдяки яким відбувається контакт з реальністю це використання зорових, рухових та інших відчуттів. Забезпечуючи наочність в такому широкому розумінні застосовують комплекс методів, заснованих на прямому чи опосередкованому сприйнятті вправ що вивчаються їх окремих сторін, характеристик, умов виконання. Ці методи можна умовно розподілити на наступні групи та підгрупи.

Методи натуральної чи опосередкової демонстрації. До них відносять перш за все методично організований показ вправ, в цілому, по елементах, в уповільненому виконанні. Для формування попередніх уявлень про рухові дії, правила та умови виконання, так і для уточнення уявлень використовують допоміжні засоби демонстрації. Ці методи опосередкової демонстрації все більш різноманітні.

Демонстрація наочних посібників (малюнки), схеми, фотографії, контурограми де відтворюються окремі фази рухових дій.

Макетна демонстрація – демонстрація елементів техніки виконання фізичних вправ за допомогою муляжів.

Мультимедійна демонстрація – перегляд відеороликів, навчальних фільмів, показ слайдів.



Вибірково-сенсорна демонстрація – відтворення окремих параметрів руху за допомогою апаратних пристроїв (метроном, системи сигналізаторів та інші.) дозволяючи сприймати візуально та на слух.

Методи спрямованого відчуття рухів – м'язові відчуття спочатку слабо визначені, уточнюються в процесі засвоєння рухових дій та займають в кінцевому результаті основне місце в загальному комплексі відчуттів які складають сенсомоторну основу рухових навичок. За для сприяння застосовують методи спрямованих відчуттів з практичною апробацією їх в штучно створених умовах. Наприклад використання спеціальних пристроїв та тренажерів на яких програмуються потрібні параметри рухів і тим самим дозволяють практично відчувати їх.

Методи орієнтування – використання предметних чи символічних орієнтирів (прапорці, розмітка, фішки, знаки напрямку руху) що вказують напрям, амплітуду, траєкторію руху, точку прикладання зусиль.

Методи лідирування та сенсорного програмування – сенс полягає в використанні під час виконання вправ зовнішніх факторів які б стимулювали та направляли виконуючих вправи, полегшуючи вирішення рухових завдань. Використання лідирування під час бігу, використання пульсометрів та інше.

Використання спеціальних, технічних засобів при розвитку, вдосконаленні та контролі спеціальних фізичних якостей і техніко-тактичної майстерності дозволяє систематизувати, оптимізувати, автоматизувати і програмувати навчально-тренувальний процес. На велику роль наочних посібників, особливо на етапі осмислення навчального матеріалу, вказується в ряді досліджень. Вважається, що мислення працює тільки тоді, коли для цього в свідомості є необхідний матеріал, і зокрема наявність певної кількості подань, прикладів, фактів [4; 5].

Отже, організація пізнавальної діяльності особового складу по сприйняттю предметів, що вивчаються і явищ в їх натуральному вигляді або за допомогою наочних посібників має досить істотне значення для осмислення

досліджуваного матеріалу. Чим більше в свідомості учня утворено уявлень, чим вони чіткіші і яскравіші, тим більше є матеріалу для «роботи думки».

Функції наочних засобів навчання (НЗН) розподіляють на три типи:

Перша та основна функція – інформаційна. Зовні виконання цієї функції здійснюється через різні джерела інформації. Внутрішня сторона цієї функції проявляється у впливі на основні процеси засвоєння знань; сприйняття, осмислення, запам'ятовування.

Друга функція – організація пізнавальної діяльності учнів і управління нею. Вона реалізується в таких напрямках: а) управління пізнавальною діяльністю учнів; б) організація контролю; в) організація коригування навчального процесу.

Третя функція – виховна. Специфіка використовуваного матеріалу і можливості комплексу НЗН сприяють формуванню окремих якостей особистості. При навчанні руховим умінням в вузах фізичної культури широко використовується принцип наочності. Натуральний показ, який викладачі широко використовують, не завжди є кращим варіантом реалізації принципу наочності [2].

Рухові дії не завжди можна показати в уповільненому темпі, їх іноді важко повторити багаторазово, буває складно змінити ракурс.

Найбільш ефективним з методичної точки зору може бути поєднання наочної демонстрації дії з використанням наочних навчальних посібників. При цьому наочні навчальні посібники можуть бути як предметно-образні, так і знакові.

Застосування наочності дозволяє збільшити кількість розв'язуваних пізнавальних завдань, оскільки можливе використання аналізу, з'єднання елементів по групам, визначення їх послідовності, виділення опорних точок і позицій тощо. Висловлюється думка про те, що тренування не завжди важливе при навчанні. Так, для освоєння простих рухів буває досить одного показу. Але при навчанні складним рухам тренування дуже важливе. У цьому випадку зручно інформувати особовий склад про зміст матеріалу способом

моделювання, в якому істотна роль належить наочним образам. Вони створюються як при безпосередньому показі, так і за допомогою використання засобів наочності [1].

**Висновок.** Служба у Національній гвардії України – це тяжка та відповідальна праця. Офіцер-педагог безперервно працює з підлеглим особовим складом, виховує своїм прикладом, та відповідними знаннями, та відношенням до служби. Висококваліфікований офіцер – це перш за все високо компетентний в психолого-педагогічній та військовій спеціальності який здатен на високому рівні передавати професійні знання, вміння та навички, виховувати професійно важливі якості у підлеглих.

Перспективи подальшого розвитку у даному напрямку передбачають розробку технології застосування найбільш ефективних методів наочності під час проведення навчальних занять з військово-прикладних навичок.

#### Список літератури

1. Іващенко В.П., Безкопильний О.П. *Теорія і методика фізичного виховання*. Черкаси, 2005. – 420 с.
2. Ахмедов А. Р. Значение и роль наглядных средств обучения в учебно-тренировочном процессе. *Молодой ученый*. 2016. № 8. С. 1202-1204. URL <https://moluch.ru/archive/112/28429/>
3. Литвин Н.А. *Використання засобів наочності в процесі навчання школярів*. К. : Дніпро, 1997. 132 с.
5. Чешейко С. Інноваційні підходи організації процесу фізичного виховання. *Фізичне виховання в школі*. 2005. № 2. С. 46–49.

## **Візуальне мислення як фактор успішності кульової стрільби**

**Самсонов Ю.В., Мартинов І.В., Белошенко Ю.К.**

**Національна академія Національної гвардії України (Харків)**

Аналіз процесу підготовки курсантів стрільбі з вогнепальної зброї показав, що засоби та методи існуючої психологічної підготовки майбутніх офіцерів не достатньо ефективні і вимагають удосконалення.

**Ключові слова:** кульова стрільба, навчальний процес, спеціальна фізична підготовка, вогнева підготовка, курсанти.

The analysis of the training process for firearms has shown that the means and methods of existing psychological training of future officers are not sufficiently effective and require improvement.

**Key words:** bullet shooting, educational process, special physical training, fire training, cadets.

**Постановка проблеми.** Більшість праць, присвячених проблемі результативності кульової стрільби, відносяться до проблем теорії та методики фізичного виховання. Разом з тим, вогнева підготовка в навчальній програмі майбутніх офіцерів передбачає необхідність дослідження психологічних особливостей тих, хто стріляє. Процес формування психологічної готовності до застосування табельної вогнепальної зброї військовослужбовців Національної гвардії України залежить від індивідуально-психологічних якостей особистості та визначається рівнем успішності стрільби. При цьому візуальне мислення як фактор кульової стрільби досі не досліджувалось.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Методологічною основою дослідження виступають теоретичні положення, пов'язані з теорією єдності психіки та діяльності, які розроблялися у вітчизняній психології (Л.С. Виготський, Г.С. Костюк, О.М. Леонтьєв); теоретичні положення, що розкривають закономірності розвитку особистості як суб'єкта життєдіяльності (С.Л. Рубінштейн, С.Д. Максименко); положення, пов'язані з концепцією психологічного стресу (В.О. Бодров, Л.О. Китаєв-Смик, Н.І. Наєнко, Г. Сельє, R. Lazarus, C. Spilberger та ін.); індивідуально-психологічний підхід до аналізу діяльності військовослужбовця, що використовується у військовій психології (О.В. Барабанщиков), напрацювання вікової та педагогічної психології в особистісному аспекті (Л.А. Снігур, А.В. Массанов).

Уперше поняття навчальної успішності було введено Б.Г. Ананьєвим. Поняття академічна успішність і навчальна успішність співвідносяться з поняттям результативності та ефективності. Взагалі "успіх" визначається тлумачним словником як результат діяльності, який отримав високу зовнішню оцінку та соціальне схвалення. У роботах Л.С. Виготського, О.М. Леонтєва, С.Л. Рубінштейна вчення розглядається як процес надбання знань, умінь, навичок на противагу розвитку, під яким мається на увазі надбання здібностей і нових якостей. У цьому випадку під успішністю розуміється те, наскільки ефективно, швидко курсанти набувають нові вміння, знання, навички, наскільки ефективно вони можуть бути застосовані.

Кульова стрільба, що викладається курсантам є розділом їх професійної підготовки, в якому спортивна стрільба доповнюється завданням вогневої підготовки і вивченням зброї. Особливістю завдання є орієнтація на знищення людини як супротивника з метою захисту країни. Ця оборонна функція обернена до особистісних якостей людини, яка має бути готовою до позбавлення іншої людини життя і, разом з тим, усвідомлювати функцію збройного захисника країни. Таким чином до техніки стрільби приєднується особистісний фактор.

Крім цього, проводячи аналіз останніх досліджень і публікацій, які якісно впливають на процес підготовки висококваліфікованих військовослужбовців, слід окремо виділити праці G. Gauchard, C. Jeandel P. Perrin (2001) [1], О.В. Хацаюка, П.К. Савчука (2006) [2], у яких детально викладено методику розвитку й удосконалювання вестибулярного апарату, від якого залежить рухова діяльність людини.

Проведений аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчив, що вдосконалювання прикладних навичок практичної стрільби військовослужбовців НГУ проводиться традиційним методом і не передбачає використання комбінованого методу та застосування сучасного наукового інструментарію, що, сповільнює процес професійної підготовленості військовослужбовців.

**Формулювання цілей статті.** Удосконалення навичок прикладної стрільби із табельної вогнепальної зброї під час навчально-тренувальних занять зі спеціальної фізичної та вогневої підготовки військовослужбовців із урахуванням візуального мислення та використанням сучасних освітніх технологій.

*Об'єктом дослідження* є процес підготовки особистості майбутнього офіцера в кульовій стрільбі. *Предметом дослідження* є вплив візуального мислення на успішність кульової стрільби.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** З метою визначення ефективності розробленої методики вдосконалювання навичок прикладної стрільби із табельної вогнепальної зброї на основі використання комбінованого методу та сучасних технічних засобів навчання під час вогневої та спеціальної фізичної підготовки курсантів НАНГУ нами було проведено експеримент тривалістю 4 місяці (травень-серпень 2018 р.), у якому взяли участь курсанти НАНГУ (n =30).

Курсанти НАНГУ під час різних форм спеціальної фізичної підготовки та практичних занять з вогневої підготовки використовували систему пульсометрії TIMEX (Ironman Triathlon “Fitnesssystem”) та комбінований метод підготовки, який включав у себе комплекс спеціально підібраних фізичних вправ та дій, що застосовуються у процесі комплексних навчально-тренувальних занять з вогневої та спеціальної фізичної підготовки. Під час практичних занять курсанти використовували пістолет ПМ.

Новим був метод безперервної реєстрації частоти серцевих скорочень (ЧСС) безпосередньо у процесі виконання вправ за допомогою системи TIMEX. Застосування цієї системи дало змогу отримати точні значення ЧСС через кожні 5 секунд у вигляді графічного та табличного матеріалу, не відволікаючи досліджуваних від заданої діяльності засобами оброблення отриманих даних за допомогою сучасного наукового інструментарію (прикладної комп'ютерної програми).

На першому етапі роботи було визначено і систематизовано характер та спрямованість спеціального фізичного навантаження, що супроводжують випадки використання та застосування зброї, його фактичні та гіпотетичні варіанти. У результаті, проаналізувавши документальні джерела про випадки застосування табельної зброї військовослужбовцями НГУ та співробітниками МВС України, працівниками СБУ, ми виділили основні види фізичного навантаження, після якого правоохоронці найчастіше застосовували табельну зброю. Це, як правило, швидкісно-силове навантаження динамічного характеру, спрямоване на основні групи м'язів тулуба і кінцівок, тривалістю до 1,5-2 хв. Нерідко спостерігалось навантаження на вестибулярний апарат.

Під час другого етапу роботи для того, щоб підібрати спеціальні фізичні вправи, за своїм змістом та формою найбільш придатні для моделювання навантажень і ситуацій, які супроводжують випадки використання зброї, перш за все ми виділили і систематизували фактори та умови, які визначають критерії вимог до відбору та використання фізичних вправ спеціальної спрямованості у процесі спеціальної фізичної та вогневої підготовки. Було проведено низку спеціальних досліджень з використанням комплексу методів. У результаті аналізу отриманих даних були виявлені основні фактори, які визначають критерії відбору спеціальних фізичних вправ для військовослужбовців.

На заключному, третьому етапі роботи дослідження, було проведено серію експериментів з відбору спеціальних фізичних вправ для курсантів, які придатні як підготовчі, а також для комбінування під час виконання контрольної вправи з практичної стрільби після фізичного навантаження. Безсумнівно, перш за все ми виходили з умов застосування табельної зброї військовослужбовцями, тому припустили, що контрольна вправа повинна бути комбінованою, анайкраще— інтегральною і такою, яка моделює ці умови.

Спираючись на наукові знання у галузі теорії та методики фізичного виховання, фізіології спорту та втоми, а також на дослідження інших авторів,

ми виділили три основні групи вправ, які моделюють різні за характером стани фізичної втоми курсантів (військовослужбовців) у різних службових ситуаціях:

- 1) вправи, які викликають локальну та місцеву втому, у цьому випадку м'язів, які безпосередньо задіяні під час практичної стрільби (прицільного пострілу);
- 2) вправи, які викликають подразнення вестибулярного апарату;
- 3) вправи, які викликають загальну фізичну втому.

Обрані вправи були класифіковані за трьома викладеними вище групами. У кожній групі було проведено попередній експертний відбір та аналіз кожної із відібраної вправи, а також проведено перевірку впливу на організм курсанта.

У процесі дослідження ступеня впливу відібраних вправ на організм курсантів, що тренуються, було виявлено оптимальні компоненти навантаження: кількість повторень кожної вправи та комплексу в цілому, темп, послідовність. Отже, нами було визначено варіанти комплексного спеціального фізичного навантаження й експериментально перевірено їх вплив на результати стрільби та організм курсантів, що тренуються.

Як стрілецький компонент використовувалася вправа стрільби з пістолета ПМ “швидкісна стрільба з місця по нерухомій цілі”. Пульсові значення за вказаними варіантами спеціального фізичного навантаження реєструвалися впродовж виконання вправи, особливо нас цікавила ЧСС до їх закінчення, тобто до безпосереднього виконання практичної стрільби. У результаті цього було визначено такий варіант комбінованого спеціального фізичного навантаження: “10 разів виконати стрибок угору з початкового положення упор присівши, перейти у положення упор лежачи, виконати 10 разів згинання-розгинання рук в упорі лежачи”. Ця комбінація повторюється тричі, після чого виконується пересування з початкового положення (рубежу) 30 м на вогневий рубіж 20 м та 2 оберти стрибком на 360° (1 праворуч, 1 ліворуч). Як показали результати експерименту, у разі виконання запропонованого нами варіанта комбінованого фізичного навантаження, середня величина ЧСС після його закінчення сягала 172-178 уд/хв.



У процесі порівнювання результатів виконання стрільби після вказаного варіанта фізичного навантаження з результатами виконання зазначеної вище стрілецької вправи без навантаження встановлено, що середня кількість уражень цілей у першому випадку склала 3,15 разу, у другому – 2,26 разів.

Результати математичної обробки одержаних даних за критерієм Стьюдента показали, що різниця в результатах практичної стрільби достовірна ( $p < 0,01$ ). Це свідчить про те, що запропонований комбінований варіант фізичного навантаження здійснює “збиваючий” вплив.

Таким чином, можна вважати, що запропонований нами варіант комбінованого фізичного навантаження найбільш придатний для використання як стандартне універсальне спеціальне фізичне навантаження у поєднанні з практичною стрільбою в умовах тиру.

**Висновки з даного дослідження.** На підставі викладеного вище можна зробити такі висновки: інтервали відпочинку між закінченням фізичного навантаження та початком практичної стрільби в межах від 20 с до 1 хв. 20 с впливають на величину пульсу у напрямку пониження із 178 до 149 уд/хв; найбільше погіршення результатів практичної стрільби виникає, коли стрілецька вправа виконується на фазі відновлення (на 40 с) після виконання навантаження функціонального характеру (стрибки та згинання рук). Це свідчить про необхідність урахування моменту першого пострілу під час контрольної стрільби та можливості ускладнення, чи полегшення умов практичної стрільби шляхом регулювання моменту її початку після спеціального фізичного навантаження (комбінованого характеру).

Запропонований нами варіант комбінованого фізичного навантаження із паралельним використанням сучасного наукового інструментарію може бути використано для комбінування з різними стрілецькими вправами, які можна виконувати як у складі зміни, так і по одному за мінімальних витрат часу, без додаткового оснащення та з можливістю дозування фізичного впливу (імітаційних засобів) в умовах стандартного тиру.

**Перспективи подальших розробок** у даному напрямку передбачають створення ефективних педагогічних технологій практичного застосування зброї під час виконання завдань за призначенням військовослужбовцями НГУ.

### **Список літератури**

1. Gauchard G.-C., Jeandel C., Perrin P.-P. Physical and sporting activities improve vestibular afferent balance in elderly human subjects [Текст] // *Gerontology*. – 2001, Sep-Oct. – 47 (5). – P.263–270.
2. Хацаюк О.В. Вдосконалення вестибулярної стійкості правоохоронців МВС України в процесі фізичної підготовки з використанням стаціонарного динамічного стенду / О.В. Хацаюк, П.К. Савчук // Молода спортивна наука України : збірник наук. пр. з галузі фізичної культури і спорту. Вип. 10 : у 4 т. – Львів : НВФ “Українські технології”, 2006. – Т. 1. – 464 с.

## **Сучасні вимоги і шляхи удосконалення процесу підготовки майбутніх вчителів фізичної культури**

**Сліпецький В.П.**

### **Відокремлений підрозділ «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка»**

У статті теоретично обґрунтовані проблеми підготовки майбутніх вчителів фізичної культури, окреслено сучасний стан професійної підготовки студентів у закладах вищої освіти. Розкрито суть поняття «професійна підготовка майбутнього вчителя фізичної культури».

**Ключові слова:** професійно-педагогічна підготовка, фахові знання, уміння і навички.

The article deals with theoretically substantiated problems of the preparation of future teachers of physical culture, outlines the current state of professional training of students in higher education institutions. The essence of the concept "professional training of the future teacher of physical culture" is revealed.

**Key words:** vocational and pedagogical training, professional knowledge, skills and abilities.

**Актуальність.** Збереження і зміцнення здоров'я дітей, молоді та всього населення є найважливішим завданням держави й суспільства. На сучасному етапі розвитку України проблема активної соціальної орієнтації на здоровий

спосіб життя населення, зміцнення та укріплення здоров'я є пріоритетними напрямками державної політики освіти, розв'язання в освітніх закладах таких проблем залежить від запровадження нових підходів організації навчально-виховного процесу. Сучасний етап науково-технічного прогресу вимагає інтенсифікації розумової праці студентської молоді, висуває високі вимоги до спеціальної професійно-педагогічної підготовки учителя загальноосвітньої школи та фізичного виховання в тому числі.

**Аналіз останніх публікацій.** Проблемі професійно-педагогічної підготовки учителя фізичного виховання приділяли увагу такі автори, як Афонін В. [1], Вяткін Б.А. [3], Карченкова М.В. [4], Наумчук В.І. [5], Сущенко Л. [6], Федик О. П. [8], Шиян Б. М., Кругляк О. Я. [9] та інші.

**Мета статті** – аналіз вимог до підвищення якості професійної підготовки вчителя фізичної культури, як головної умови становлення сучасного педагога.

**Результати досліджень.** Перебудова змісту освіти є гострою проблемою сьогодення фахівців різних галузей та необхідною вимогою сучасного суспільства. Особливої уваги набула проблема корінних змін у системі фізичного виховання, а саме підвищення якості підготовки майбутніх фахівців галузі «Фізична культура і спорт».

Система підготовки фахівців галузі фізичної культури характеризується побудовою тривалого навчально-виховного процесу, в основі якого мають бути варіабельні засоби і методи, інноваційні технології [1].

Навчальний процес у вищих навчальних закладах України зорієнтований на формування освіченої, гармонійно розвиненої особистості, здатної до постійного оновлення знань, швидкої адаптації до змін в соціально-культурній сфері та організації праці в умовах ринкової економіки. Він базується на принципах науковості, гуманізму, демократизму, наступності і безперервності та зводиться до системи заходів, спрямованих на реалізацію змісту освіти [8].

Педагогічна діяльність учителя фізичної культури є творчою, конструктивною, організаторською, діагностичною, важливою для відтворення суспільного потенціалу. Вона забезпечує навчально-виховний вплив не лише

розумового, а й фізіологічного характеру. В зв'язку з цим його соціально-педагогічні функції (вихователя, організатора, дослідника) постійно розширюються й ускладнюються. До професійних здібностей учителя фізичного виховання належать: наявність педагогічного хисту; прагнення працювати в галузі; типологічні риси нервової системи, що характеризують силу, рухливість і врівноваженість основних психічних процесів; добрий фізичний стан; висока загальна, інтелектуальна й естетична культура; морально-правова свідомість тощо [3].

Переорієнтація життєвих цінностей постійно обумовлює пошук шляхів удосконалення процесу управління становленням людини як особистості. У зв'язку з цим суттєво змінюються пріоритети фізкультурно-спортивної діяльності, які сьогодні розглядаються не тільки з точки зору соціальної сфери, але й з економічної площини.

Фізкультурно-спортивна діяльність припускає інтеграцію якостей особи, яка містить в собі внутрішню свободу, гідність, любов до Батьківщини, повагу до влади. За сучасних умов фізкультурно-спортивна діяльність повинна передбачати не тільки розкриття особистого фізичного потенціалу людини, але і його розвиток в інтелектуальній, творчій та соціальній сферах [7].

Аналіз вимог до підготовленості вчителя фізичного виховання дає підстави стверджувати, що вони будуються на сукупності взаємопов'язаних фізкультурно-виховних і психолого-педагогічних знань і вмінь, котрі становлять основу професійно-педагогічної компетентності вчителя фізичного виховання. Це інтегроване, багаторівневе та багатокomпонентне утворення, що об'єднує: світоглядні позиції також діагностико-прогностичних, навчально-розвивальних, оздоровчо-профілактичних, навчально-методичних, виховних, комунікативних, здоров'язбережувальних, контролювальних, моніторингових, фізкультурно-просвітницьких аспектів його діяльності та є важливою характеристикою творчої педагогічної діяльності в галузі фізичної культури і спорту, прагнення до соціально-педагогічної активності, духовного та фізичного самовдосконалення особистості вчителя. Професійно-педагогічна

компетентність вчителя фізичного виховання є сукупністю елементів, що взаємодіють, взаємо проникають і мають виражений вплив на гуманізацію [2].

Навчальний процес майбутніх фахівців фізичної культури і спорту включає в себе такі основні блоки: теоретико-методичний і практичний блок.

Теоретико-методичний блок – передбачає формування знань у галузі «Фізична культура і спорт», зокрема спеціальних дисциплін (методика викладання гімнастики, методика викладання легкої атлетики, плавання); медико-біологічних дисциплін (анатомія, фізіологія, фізична реабілітація); загальногуманітарних дисциплін (історія, економіка, філософія), психолого-педагогічних (психологія, педагогіка тощо).

Практичний блок – передбачає оволодіння професійно важливими вміннями та навичками: науково-дослідної діяльності, організаційно-педагогічної діяльності, підвищення спортивної майстерності.

Методична підготовка студентів є системою, яка складається з проведення лекційного курсу, семінарських, практичних та оглядово-методичних занять, самостійної та індивідуальної роботи з викладачем і навчальної практики [9].

Набуття високого рівня умінь і навичок майбутніх фахівців можливе лише при розробці нових технологій професійної підготовки, які базуються на результатах педагогічної науки останніх років з використанням активних форм навчання, проблемно-пошукових методів, інформаційних і комунікаційних технологій.

Завершується процес навчання рівнем готовності до професійно-педагогічної діяльності на основі педагогічних знань і умінь, особистісних якостей студентів, а також предметних знань, умінь і рухових навичок, які визначають ступінь їх готовності.

Рівень підготовки слід розглядати з позицій диференційованого підходу в навчанні студентів за допомогою різних засобів фізичного виховання і технічних засобів навчання [6].

Вагомих результатів професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури можна досягти лише за умов законодавчого, програмного та нормативного забезпечення, що виражається у конкретних документах і матеріалах, розроблених державними органами управління у сфері фізичної культури і спорту.

Положення щодо змісту і організації професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах базуються на засадах Конституції України, Законів України «Про освіту», «Про вищу освіту», Державної національної програми «Освіта. Україна XXI століття», Національної доктрини розвитку освіти України у XXI столітті та інших законодавчих актах. Національна доктрина розвитку освіти націлює національну систему освіти на формування здорової, всебічно розвиненої особистості, яка вміє творчо мислити, ініціативно діяти, сприяє соціально-економічному розвитку держави.

Оскільки під «підготовкою» розуміють «запас знань, досвіду, здобутих у процесі навчання, практичної діяльності», то у вищому педагогічному навчальному закладі професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури виступає як цілісний процес засвоєння й закріплення загальнопедагогічних і фахових знань, умінь, навичок, ознайомлення з передовим педагогічним досвідом. Результатом професійної підготовки є стан готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності у загальноосвітніх навчальних закладах [4].

У зв'язку з тісним взаємозв'язком професійного навчання з практикою, особливої ролі набуває теоретичне обґрунтування та експериментальна розробка системи професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури на основі моделювання в системі теоретико-методичного забезпечення, яка містить у собі концептуальні положення, принципи, моделі, види, форми, методи [7].

Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури, за словами Л.П. Сущенко, розглядається як процес, який відображає науково й методично

обґрунтовані заходи вищих навчальних закладів, спрямованих на формування протягом терміну навчання рівня професійної компетентності особистості, достатнього для організації фізичного виховання різних верств населення регіону й успішної праці в усіх ланках спортивного руху з урахуванням сучасних вимог ринку праці.

Тому, з урахуванням змісту загального поняття «підготовка», зміст поняття «професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури» пропонують розглядати у таких аспектах:

- з точки зору її організаторів це процес створення науково-педагогічними працівниками й керівниками умов для цілеспрямованого формування і розвитку в майбутніх спеціалістів компетентності та здатності до професійної діяльності;

- з точки зору студентів це процес досягнення ними необхідного рівня підготовленості, який би забезпечив готовність до виконання дій за призначенням; – як результат професійної підготовки це готовність її суб'єктів до професійної діяльності [6].

**Висновки.** Навчальний процес студентів спеціальності «Фізичне виховання» має свою специфіку, в основі якої, крім теоретико-методичної підготовки, велике значення має спортивна підготовка як складова частина системи професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Ефективність підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту неможлива без удосконалення та прогнозування ефективності навчального процесу. Тому, першим кроком до вирішення даної проблеми, має бути корекція мети, чітка структуризація змісту та науково-методичне обґрунтування кожної з навчальних дисциплін, які забезпечують навчальний процес студентів спеціальності «Фізичне виховання», відповідно вимог сучасної освіти: розробки нових форм і методів навчання, критеріїв оцінювання професійної майстерності студентів, обґрунтування теоретичних і методичних основ управління процесом навчання в цілому.

Отже, професійна підготовка майбутнього вчителя фізичної культури є складною багатогранною системою, яка спрямована на здобуття та розвиток

достатнього для продуктивної професійної діяльності рівня компетентності у процесі навчання у вищому навчальному закладі і практичній діяльності.

### Список літератури

1. Афонін В. Теорія і практика професійної підготовки студентів інститутів фізичної культури як педагогічна проблема / В. Афонін, А. Сениця // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць у галузі фізичної культури і спорту. – Львів : НВФ «Українські технології», 2004. – Т. 4. – С. 7–10.
2. Вільчковський Е.С. Професійна спрямованість підготовки фахівців з фізичного виховання // Розвиток педагогічної і психологічної наук в Україні 1992-2002 рр. : зб. наук. пр. – Харків : ОВС, 2002. – Ч. 1. С. 301–310.
3. Вяткин Б.А. Спорт и развитие индивидуальности человека // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 2–5.
4. Карченкова М.В. Педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності : автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 „Теорія і методика професійної освіти” / М.В. Карченкова. – Переяслав-Хмельницький, 2006. – 20 с.
5. Наумчук В.І. Професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.14 «Теорія та методика професійної освіти» / В.І. Наумчик. Тернопіль, 2002. – 19 с.
6. Сущенко Л. Про педагогічні технології, спрямовані на особистісно орієнтований підхід до професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту / Л. Сущенко, М. Маліков // Наукові записки Тернопільського держ. педагогічного ун-ту. – 2004. – № 4. – С. 121–124.
7. Забора А.В. Формування знань і навичок майбутніх вчителів фізичної культури в процесі вивчення дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання» і «Гімнастика з методикою викладання»: автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. – ЛДІФК. – Л., 2004. – 23 с.
8. Федик О. П. Психологічні особливості професійної підготовки студентів до майбутньої спортивно-педагогічної діяльності : автореф. дис. на



здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 „Педагогічна та вікова психологія” / О. П. Федик. – К., 1999. – 16 с.

9. Шиян Б.М., Кругляк О.Я. Система підготовки майбутніх учителів до реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання молодших школярів / Б.М. Шиян, О.Я. Кругляк // Актуальні проблеми фізкультурної освіти в Україні : науково-методичний журнал 2 (22). Теорія і методика фізичного виховання. – Харків, 2006.

**Вплив стилю керівництва на психологічний клімат та міжособистісні стосунки у спортивній команді**  
**Суббота С.Г., Пристинська Т.М., Маляренко Д.В.**  
**ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»**

**Вступ.** Аналіз психолого-педагогічної та методичної літератури дозволив установити, що під стилем керівництва спортивною командою розуміють упорядковане застосування тренером цілісної, стійкої системи способів, прийомів, методів впливу на поведінку, відносини, погляди, позиції, взаємини спортсменів з метою формування оптимальної психологічної атмосфери в інтересах спортивної результативності. Досліджуючи тему сутності стилю керівництва, японський американський соціолог, Тамотсу Шибутані вважає, що загальна функція стилю керівництва полягає в адаптації діяльності керівника до специфіки умов її здійснення, що представляє єдність двох функцій, пов'язаних з адаптацією діяльності до особливостей об'єктивно існуючих зовнішніх умов та самого суб'єкта діяльності [3].

**Мета дослідження** – аналіз стилю керівництва та його вплив на психологічний клімат у спортивній команді.

**Організація та методи дослідження.** Дослідження виконано на базі науково-дослідної лабораторії взаємодії духовного й фізичного виховання дітей та учнівської молоді ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет».

**Методи дослідження** – аналіз і узагальнення даних літературних джерел.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Стиль керівництва характеризується стійкістю і динамічністю. Стійкість проявляється у повторенні тих, або інших прийомів і способів керівництва, а динамічність обумовлюється характером завдань, особливостями спортивної команди, рівнем спортивної майстерності гравців і психічним станом тренера.

Традиційно прийнято розрізняти три основних стилі керівництва: авторитарний, демократичний і ліберальний. Однак, у сучасній літературі пропонуються й інші стилі: директивний, пасивний, директивно-колегіальний, директивно-пасивний, колегіально-пасивний, директивно-колегіально-пасивний, тобто комбінований [2]. На практиці рідко зустрічаються тренери, управлінські функції яких чітко уклалися б у рамки одного стилю. Одним з найбільш показових і до того ж досить інформативних феноменів, безпосередньо пов'язаних з діяльністю тренера традиційно вважається індивідуальний стиль діяльності.

При виконанні функціональних обов'язків тренер прибігає до різних прийомів, способів і методів впливу на своїх вихованців з метою успішного рішення навчально-тренувальних завдань. Структура стилю керівництва змінюється у відповідь на зміни структури спортивної команди. Проте, крім динамічних властивостей, керівництво має базові, основні. До них відносяться:

- організація функціонування команди;
- постановка індивідуальних і колективних завдань;
- порозуміння й встановлення контактів із спортсменами;
- підведення підсумків діяльності команди й кожного її члена;
- контроль з боку тренера;
- оперативна оцінки діяльності спортсменів;
- задоволення потреб тренера й спортсменів.

Усі фактори, що детермінують стиль керівництва поділяються на об'єктивні й суб'єктивні. До об'єктивних – відносяться офіційно зафіксовані норми, що регламентують поведінку тренера у відношенні до спортсменів.

Маються на увазі санкції та приписання, порушення яких спричиняє правові наслідки. Який би стиль керівництва не сформувався, тренер не має права дозволяти собі сповідати перекручену мораль та моральність; ображати та принижувати особистість тощо. Порушення цих норм веде до формування стилю, який не адекватний ситуації. Крім норм і правил, що регламентують стиль керівництва, до об'єктивних факторів варто віднести:

- вік спортсменів, їх професійна майстерність;
- рівень дисципліни й організованості в команді;
- успішність діяльності й результати змагань;
- характер тренувального навантаження;
- масштаб змагань;
- ступінь відповідальності за виступи тренера й спортсменів на змаганнях;
- ступінь підпорядкування тренерів і прийняття спортсменами тренерських розпоряджень;
- період існування команди.

До суб'єктивних факторів відносяться: особистісні якості тренера й спортсменів; спрямованість, потреби, цілі; мораль, моральність і світогляд; поведінка, вчинки і дії; взаємини в системах «спортсмен-спортсмен»; «тренер-спортсмен»; соціально-психологічна сумісність; психологічний стан тренера й спортсменів; доцільність і вчасність розпоряджень. Коли суб'єктивні фактори збігаються і у тренера, і у спортсменів – керівництво командою стає ефективним. При цьому може носити демократичний або ліберальний характер. Коли дана єдність відсутня, то тренер, в силу його позиції в команді, намагається «нав'язати» спортсменам досягнення мети, якої він прагне. Тут на допомогу приходять директивний метод керівництва.

Під час обговорення стилів керівництва виділяють такий показник, як ступінь керованості командою. Це, з одного боку, рівень професійної компетентності, а з іншого боку – рівень самооцінки й прагнення особистості. До факторів, що впливають на ступінь керованості командою, крім згаданих,

варто віднести: рівень культури тренера й вихованців, адекватність розпоряджень ситуаціями, що виникають, відповідність міри засудження характеру спортивної діяльності тощо. Наявність зазначених особливостей у спортсменів дозволяє тренерам колегіального стилю здійснювати індивідуальний підхід. Антиципіююча поведінка таких тренерів дозволяє передбачити результати розпоряджень, попереджати можливий конфліктний діалог з вихованцями.

Таким чином, ступінь керованості – це характеристика не стільки окремого суб'єкта, скільки управлінської взаємодії, де проявляються індивідуальні риси як тренера, так і спортсмена. Отже, ступінь керованості спортивною командою залежить від поєднання індивідуальних особливостей тренера і спортсмена, а також здатності тренера оцінювати й передбачати відповідні дії, можливі діалоги.

При директивних методах керівництва зростання спортивної майстерності супроводжується вадами розвитку особистості й формування психологічної атмосфери команди. Якщо при демократичному стилі керівництва особистість спортсмена характеризується відкритістю спілкування, спонтанністю емоцій, почуттів, вільним висловленням поглядів, критики, то при авторитарному стилі керівництва – спортсмени замкнені, свідомо обмежують інтенсивність спілкування, у взаєминах із тренером поводяться не щиро, з елементами запобігання, що частіше характеризує тільки зовнішню сторону спілкування. Такі спортсмени спотворюють відповіді або стурбовані тим, що повідомлювана ними інформація стає надбанням тренера.

Спортсмени, що прагнуть до самостійності у вчинках та поглядах, що виражають сумнів у правоті тренера-авторитара, піддаються з його боку психологічному тиску. Способи тренера авторитарно керувати спортсменами, що досягли високої майстерності, зіштовхуються із силою їх Я-концепції, самовпевненістю в собі, самостійністю, гострою реакцією на спробу приниження, необґрунтованої критики.

Отже, авторитарний стиль керування також має право на існування, але повинен бути строго дозований, мати межі тривалості й інтенсивності. Крайня його виразність веде до негативних наслідків. Ситуації, що вимагають авторитарного втручання тренера, особливо присутні в момент змагань. Але із зміною умов діяльності авторитарні методи повинні змінюватися на демократичні, й навпаки.

При демократичному стилі керування частина функцій, пов'язаних із критикою й вимогливістю передається команді, однак більша його частина повинна бути прерогативою тренера. Вимогливість і критика, якщо це не самоціль – є навчання й практична допомога тим, хто не до кінця розуміє свої обов'язки або не вміє їх виконувати. Критикуючи, тренер-демократ або автократ повинен пам'ятати про одну умову – не ображати й не принижувати особистість того, кого критикуєш.

Стиль керівництва формується в залежності від того, наскільки успішно команди вирішують поставлені завдання. Так, при успішному вирішенні завдань тренери віддають переваги демократичним формам керування, при неуспішному – авторитарно-демократичним; іншими словами – зниження результативності підвищує ступінь авторитарності.

Стиль керівництва накладає відбиток на формування психологічного клімату команди. Так, авторитарний стиль частіше приводить до конфронтації й напруги у міжособистісних стосунках. Життєдіяльність спортсменів у стані регламентації дій сприяє тому, що одні з них починають лестити, догоджати, безмовно підкорятися й відчувати страх перед можливістю застосування різних санкцій; інші, йдуть на конфлікт, створюючи опозицію тренерові, пручаються психологічному тиску.

В умовах конфронтації опозиційно налаштовані спортсмени прибігають до морального й навіть фізичного «пресингу» тих, хто не підтримує їх, намагається завоювати прихильність тренера. Обстановка, що складається, веде до розколу в команді та утворенню угруповань, про існування яких тренер може не здогадуватися.

Вплив демократичного стилю на психологічний клімат команди протилежний авторитарному. Тренер-демократ у відносинах зі спортсменами об'єктивний, здатний враховувати індивідуальні особливості, стимулювати ініціативу, максимальну віддачу. У керуванні командою він спирається на лідерів і капітана команди. Підсумки змагань обговорюються на загальних зборах, де кожному надається можливість висловити власну думку. Усі способи й методи керування спрямовані на виховання довірливого відношення до тренера, симпатій, дружби й почуття «Ми-концепції». Подібний стиль спілкування й керівництва здатний створювати атмосферу емоційного комфорту, стійких почуттів. Виникає стійкий стан задоволеності своїм статусом у команді й поведінням, відношенням із тренером, товаришами й динамікою результатів. Так формується сприятливий психологічний клімат, що сприяє особистісному зростанню спортсменів.

**Висновок.** Таким чином, визнаючи безперечність актуальності проблеми формування стилів керівництва (авторитарний, демократичний, ліберальний), необхідно зазначити, що значне просування в її розв'язанні пов'язане з необхідністю урахування розподілу комбінованих стилів у структурі керівництва, відповідності стилів керівництва стадіям розвитку команди, виразності особистісних якостей тренера, актуальності ситуації, динаміки стилю керівництва залежно від зростання спортивних результатів.

### Список літератури

1. Сушков И.Р. *Психология взаимоотношений*. М.: Академический проект, ИП РАН, 1999. 448 с.
2. Пугач В.П., Семенов В.Г. *Сучасні методи досліджень у спорті: Навчальний посібник*. Харків: Основа, 1994. 132 с.
3. Шибутани Т. *Социальная психология*. М. : Прогресс, 2004. 534 с.

**Професійна підготовка майбутніх фахівців  
з фізичного виховання і спорту  
Тесленко А.О., Долинний Ю.О.**

**Донбаська державна машинобудівна академія (Краматорськ)**

**Актуальність.** Актуальною проблемою сучасної педагогічної теорії і практики є професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту. Підвищена увага до цього питання багатьох педагогів, психологів, соціологів зумовлена тим, що останнім часом діти, молодь та доросле населення України все менше приділяє уваги активному та здоровому способу життя. Населення нашої держави багато часу приділяє засобам масової інформації, комп'ютерам та гаджетам. Така тенденція призводить до негативних наслідків здоров'я людей. Все частіше населення держави піддається вірусним та хронічним захворюванням, вкорінюються у повсякденне життя пагубні звички, люди мало часу приділяють прогулянкам на свіжому повітрі. Тому, останнім часом зростає кількість людей з ослабленим здоров'ям, з обмеженими фізичними можливостями, які впродовж усього життя потребують державної допомоги [5].

Змінити дане положення можливе тільки завдяки залученню людей та молоді до масової фізичної культури, здорового та активного способу життя, занять спортом. Це повинні втілювати у життя майбутні фахівці з фізичного виховання і спорту. Отже, якісна професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту є актуальною проблемою сучасності.

**Метою дослідження** є визначення професійних складових професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту.

**Результати дослідження.** Становлення нашої держави, демократичний розвиток суспільства, соціальна політика України – усе це потребує переходу до нового типу гуманістично-інноваційної фізкультурної освіти, що має здійснюватися на основі впровадження нового змісту, форм, методів навчання, підвищення якості професійної підготовки, розвитку професійно значущих якостей майбутнього фахівця з фізичного виховання і спорту [4].

Професійна підготовка фахівців з фізичного виховання і спорту ґрунтується на професійних складових. Однією з головних професійних складових підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до професійної діяльності виступає *професійно-особистісна* складова. Ця складова дозволяє забезпечувати професійну підготовку майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до фізкультурно-оздоровлювальної роботи як невід'ємної складової частини професійного становлення особистості майбутнього фахівця з галузі знань 01 «Освіта / Педагогіка», спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Професійно-особистісна складова за словами Г.І. Заболотної, Є.І. Тихомирова, Л.В. Парінова, О.Ю. Єфремова виступає фундаментальною основою методологічного забезпечення професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту. Вона передбачає здійснення підготовки майбутнього фахівця як професіонала на основі інтеграції особистісної позиції студента і його професійних знань, умінь і навичок та визначає унікальність особистості майбутнього фахівця, його інтелектуальною і моральною свободою [8].

Наступною, не менш вагомою, складовою є *особистісно-орієнтована* складова. Особистісно-орієнтована складова сприяє здійсненню диференційованого відбору засобів, форм і методів організації навчально-виховної діяльності у процесі підготовки майбутніх фахівців з фізичної фізичного виховання і спорту враховуючи їх особистісні та індивідуальні особливості, рівень інтелектуальної, ціннісно-сислової готовності до навчання, самоосвіти і самовиховання. Особистісно-орієнтована складова, як методологічне підґрунтя дослідження у своїй основі центрує увагу на розвитку особистості майбутнього фахівця, дозволяє студенту виявити і розвинути власні творчі можливості на основі самовдосконалення [2].

Ще одна складова професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної фізичного виховання і спорту, це *компетентнісна* складова. Компетентнісна складова допомагає сформувати в майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту спеціальні компетенції у структурі фізкультурно-оздоровлювальної



діяльності, підготувати їх до застосування своїх знань, умінь і навичок при розв'язуванні професійних задач, а також заохочувати студентів до саморозвитку, самореалізації та формування особистісного суб'єктивного досвіду фізкультурної діяльності [1, с. 17].

*Діяльнісна* складова підготовки майбутніх фахівців з фізичної фізичного виховання і спорту визначає організацію діяльності головних суб'єктів освітнього процесу (викладачів і студентів) у єдності її стратегічної, тактичної і операційної складових, сприяє виявленню сукупності педагогічних умов успішної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до фізкультурно-оздоровлювальної роботи, а також розробці методики реалізації цих умов. Діяльнісна складова, яка в педагогічних дослідженнях виступає конкретно-науковим методологічним принципом, провідною методологією розвитку особистості студента. Насамперед, це зумовлюється вкрай тісним взаємозв'язком понять «діяльність» і «розвиток» [6, с. 64].

*Рефлексивна* складова дозволяє сформувати у майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту уміння і навички для проектування фізкультурно-оздоровлювальної діяльності, направленої на відновлення, зміцнення і збереження здоров'я людини засобами фізичної культури, а також готовність самостійно вирішувати проблемні ситуації у майбутній професійній діяльності [7, с. 78].

*Професійна* складова дозволяє забезпечувати підготовку студентів до фізкультурно-оздоровлювальної діяльності як невід'ємної складової частини професійного становлення особистості майбутнього фахівця з фізичного виховання і спорту у процесі його професійної підготовки. Професійну складову ми розуміємо як цілісний і цілеспрямований процес формування у майбутнього фахівця з фізичного виховання і спорту знань з фізкультурно-оздоровлювальної роботи, їх розуміння та усвідомлення, умінь застосування їх у педагогічному процесі; формування ціннісних орієнтацій, педагогічних та професійних цінностей та їх привласнення з метою гармонійного розвитку особистості студентів, збереження, формування, розвитку [3].

**Висновки.** Підготовка до професійної діяльності здорових, фізично підготовлених, грамотних і інтелектуально розвинених майбутніх фахівців – першочергове та найважливіше завдання системи професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту у закладах вищої освіти.

Аналіз педагогічної літератури вітчизняних і зарубіжних дослідників у напрямку оптимізації процесу фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти на основі складових професійної підготовки майбутніх фахівців дає можливість сформулювати висококваліфікованого фахівця з фізичного виховання і спорту, який буде спроможний проводити професійну діяльність у напрямку зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей людей різного віку, підвищення інтересу та мотиваційних цінностей у людей до систематичних занять фізичним вихованням і спортом, навичок здорового способу життя.

#### Список літератури

1. Белікова Н. О. Концептуальні підходи до формування готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2012. № 1. С. 17–21.
2. Гончаренко С.У. Педагогічні дослідження. Методологічні поради молодим науковцям. Київ-Вінниця: ТОВ фірма «Плавер», 2010. 308 с.
3. Демінська Л.О. *Аксіологічні засади професійно-педагогічної підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання*: монографія. Донецьк: Юго-Восток, 2013. 436 с.
4. Долинний Ю. О. Система підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького*, 2018. № 2. 2018. С. 38–46.
5. Долинний Ю. О. Теоретичні основи підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка*, 2016. 204 с. Вип. 30. С. 30–39.

6. Долинний Ю. О. Реабілітаційна робота з дітьми з обмеженими фізичними можливостями. *Науковий Часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. Серія №15. „Корекційна педагогіка та спеціальна психологія”. Вип. 30. К.: вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. С. 64-68.

7. Долинний Ю. О. Особенности подготовки специалистов физического воспитания и спорта к реабилитационной работе. *Психология. Специальная педагогика. Социальная защита*. Кишинев : изд-во КГПУ «Ион Креангэ». № 4 (37) / 2014. С. 78–84.

8. Заболотна Г. И. Профессионально-личностный подход к развитию студентов в образовательном пространстве университета туризма и сервиса [Електр. ресурс]. Режим доступу : <http://www.emissia.org/offline/2009/1335.htm>

## **Актуальні проблеми підготовки вчителя-реабілітолога**

**Хатунцева С.М., Кара С.І.**

**Бердянський державний педагогічний університет (Бердянськ)**

У статті проаналізовано актуальні проблеми підготовки вчителя-реабілітолога, окреслено проблему формування у майбутнього фахівця готовності до самовдосконалення. Наголошено, що самоосвіта є складовою самовдосконалення вчителя-реабілітолога. З'ясовано, що формування готовності майбутніх учителів-реабілітологів до самоосвіти включає: знання ведення реабілітаційної та статистичної документації, основ роботи з громадськістю і сім'єю, індивідуальну роботу; взаємодію викладачів та студентів зорієнтовану на підбір ефективних форм навчальних, виховних, реабілітаційних, компенсуючих заходів та занять.

**Ключові слова:** самовдосконалення, професійна підготовка, вчитель, реабілітолог, готовність, фізична реабілітація.

**Постановка проблеми.** Динамічні процеси, що відбуваються в європейському і світовому освітньому просторі зумовили зміну ставлення суспільства до проблем інклюзії, що передбачає збільшення ступеня участі всіх громадян у соціумі, і насамперед тих, які мають особливі освітні запити, потребують індивідуалізації та адаптації. У зв'язку з цим актуальним є питання підготовки такого фахівця, який биміг дбати про відновлення фізичного стану громадян, формувати здорове покоління за допомогою сучасних методів

збереження, зміцнення і відновлення здоров'я. Саме професійна діяльність сучасного педагога, зокрема вчителя-реабілітолога, спрямована на подолання проблем, пов'язаних із здоров'ям населення, вирішити які може лише універсальний професіонал, який володіє здоров'язбережувальними і реабілітаційними технологіями.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Вивчення наукового фонду з питання підготовки вчителя-реабілітолога дає можливість стверджувати, що ця проблема залишається однією із найбільш дискусійних й невирішених. Проблеми вдосконалення професійної підготовки фахівця у ЗВО досліджені в працях М. Дьяченко, Л. Кандибовича, Д. Зинов'єва, Т. Ільїної, І. Кобиляцького та інших. У контексті самоосвіти учителя вивчено такі питання, як особистісне самовизначення (Л. Божович, Є. Клімов, В. Шендрик), професійне самовизначення (В. Сафіна, Г. Солодова, О. Прекіна), взаємозв'язок та взаємообумовленість особистісного та професійного самовизначення (О. Борисова) та інше. Педагоги надають перевагу виявленню дидактичних та виховних засобів, що впливають на формування готовності фахівця, тоді як психологи акцентують увагу на встановленні зв'язків між станом готовності та результативністю вправ. Аналіз наукових джерел свідчить, що проблема готовності майбутнього вчителя-реабілітолога до самовдосконалення залишається актуальною.

**Метою** даної роботи є аналіз актуальних проблем формування у майбутнього вчителя-реабілітолога готовності до самовдосконалення.

**Матеріал і результати дослідження.** Посилення уваги до якості освіти, до проблем підвищення професійної підготовки фахівців зумовлює активізацію педагогічних досліджень, адже саме від результатів діяльності вчителів-реабілітологів у певній мірі залежить реалізація інноваційних реформ, перспектива розвитку здорового суспільства та його соціальних інститутів. Приріст функціонального й інтелектуального навантаження в професійній діяльності вчителів-реабілітологів висуває нові вимоги й до їх професійної підготовки. Стрімкий ріст сучасної науки, техніки та необхідність щоденної

роботи з інформацією, мінливість оздоровчих технологій, вдосконалення організації корекційно-реабілітаційних процесів у масових і спеціалізованих закладах для дітей, які мають вади у фізичному або розумовому розвитку визначають самоосвіту як обов'язкову умову самовдосконалення майбутнього педагога.

Професія учителя-реабілітолога вимагає оновлення знань шляхом систематичного звернення до чинного законодавства України про освіту, соціальний захист, Конвенцію про права дитини, сучасних наукових джерел; аналізу та синтезу матеріалу щодо теорії і практики корекційно-реабілітаційних процесів та розвитку дітей та підлітків; вмінь орієнтуватися у великому обсязі інформації, обирати цілі реабілітації, знати принципи реабілітації дітей та підлітків; розуміти зміст їх навчання та виховання; дослідницької діяльності, вдосконалення професійних умінь та навичок, зокрема, ефективних методів, форм, прийомів реабілітаційної роботи, корекційного та компенсуючого навчання і виховання. Тому прогресивні зміни в системі педагогічної освіти пов'язані з формуванням у майбутніх учителів-реабілітологів готовності до самоосвіти як компонента самовдосконалення.

Отже, на сучасному етапі розвитку суспільства, враховуючі основи управління й організації корекційно-реабілітаційних процесів у масових і спеціалізованих закладах для дітей та підлітків, які мають вади у фізичному або розумовому розвитку, підготовка фахівця має бути скерована на формування готовності майбутнього вчителя-реабілітолога до регулярної самоосвіти на засадах індивідуалізації навчання. Самоосвіту майбутнього вчителя ми визначаємо як цілеспрямовану специфічну діяльність вчителя-реабілітолога, скеровану на задоволення пізнавальних потреб в галузі реабілітації з метою надбання систематичних професійних знань та самовдосконалення [1].

Педагоги та психологи наголошують, що підготовка у ЗВО буде результативнішою, якщо загальні та фахові компетентності, програмні результати, які опановують майбутні фахівці, будуть для них індивідуально-значущими. Це сприятиме формуванню в студентів цілісного наукового

світогляду, творчої ініціативи та самоактуалізації, які стають якостями їх особистості й відбиваються на професійній діяльності [2, с. 74].

**Висновки.** Таким чином, аналіз наукових джерел доводить, що формування готовності майбутніх учителів-реабілітологів до самоосвіти включає: по-перше, знання норм і правил ведення психолого-педагогічної, реабілітаційної та статистичної документації, основ соціальної роботи з громадськістю і сім'єю, індивідуальну роботу, що включає виявлення індивідуальних особливостей дітей та підлітків, встановлення та вирішення їх особистісних проблем; по-друге, постійну взаємодію викладачів та студентів, зорієнтовану не тільки на збагачення теоретичних знань, а й на підбір ефективних форм навчальних, виховних, соціально-адаптаційних, реабілітаційних, корекційних, компенсуючих заходів та занять; по-третє, співпрацю з фахівцями, які розробляють індивідуальні методи та прийоми корекційно-реабілітаційної роботи: лікарями, психологами, фізіологами, дефектологами, дієтологами та іншими працівниками з корекційно-реабілітаційної роботи та координацію їх діяльності.

#### **Список літератури**

1. Khatuntseva S. M. Readiness of a future teacher for self-education. *Наука Красноярськ*. Красноярськ, 2014. № 6 (17). С. 125–138.
2. Овчарова Р. В. Справочная книга школьного психолога. М., 1996. 74 с.

## Характеристика професійної діяльності інструктора тренажерної зали Хуртенко О.В., Дмитренко С.М.

Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського (Вінниця)

У статті проаналізовано роботу сучасних фітнес-клубів. Визначено функціональні обов'язки інструктора тренажерного залу. Виявлено програму професійного становлення інструктора тренажерної зали.

**Ключові слова:** фітнес-клуб, тренажерна зала, інструктор, компетентність.

The article analyzes the work of modern fitness clubs. The functional duties of the instructor of the gym are determined. The program of professional formation of the gym instructor was revealed.

**Key words:** fitness-club, gym, instructor, competence.

**Актуальність.** Сучасні умови, коли відбувається модернізація системи вищої професійної освіти, змінюються старі освітні парадигми, впроваджуються нові інноваційні технології, диктують нові вимоги до професійної підготовки кадрів, у тому числі і з фізичної культури і спорту [3].

В даний час необхідність орієнтації професійної освіти в галузі фізичної культури і спорту на сферу фітнесу вже не викликає сумнівів. Однак в нашій країні ще не налагоджена єдина державна система професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців з фізичної культури і спорту для роботи в сфері оздоровчого фітнесу [1].

**Мета дослідження:** охарактеризувати професійну діяльність інструктора тренажерної зали.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури.

**Результати дослідження.** З метою збільшення кількості залучених до фізкультурно-оздоровчої діяльності, поліпшення фізичної підготовленості населення введено в дію «Державну програму розвитку фізичної культури і спорту» та Цільову комплексну програму «Фізична культура – здоров'я нації». Усі державні програми спрямовані на практичну реалізацію Закону України «Про фізичну культуру і спорт» [2]. Ці документи розкривають основні напрямки державної політики в галузі фізичної культури та спорту, визначають їх роль у житті та розвитку суспільства. Але ні одна державна програма не

може враховувати всієї різноманітності інтересів людей різного віку, місцевих умов, національних та регіональних традицій.

Аналіз соціально-економічного розвитку України свідчить про труднощі в організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дорослим населенням. Основною організаційною ланкою у фізкультурно-оздоровчій діяльності з дорослими безумовно є фітнес-клуби, де люди можуть задовольнити широкий спектр фізкультурно-оздоровчих інтересів і потреб. Кожен заклад відповідно до своїх функцій і цілей пропонує тренувальні програми, допомагає бажаючим вибирати формати занять згідно з їхніми можливостями і побажаннями.

Особливої популярності останніми роком набули клуби, в яких працюють персональні тренери, котрі спрямовують свою роботу на підготовку клієнтів з урахуванням їхніх індивідуальних потреб та специфіки фізичного розвитку, віку, статі, рівня підготовленості, мети заняття. Заняття силовим фітнесом сприяють збереженню і зміцненню фізичного здоров'я людини. Різноманіття програм тренувань робить їх доступними та дозволяє врахувати будь-які прагнення й інтереси кожного бажаючого [4].

Підвищений інтерес населення до напрямів силового фітнесу (бодібілдинг, кросфіт, пауерліфтинг тощо) зумовлює появу й розвиток нових програм тренувань, створює конкуренцію між фітнес-клубами та тренерами, посилює вимоги до рівня їхньої професійної компетентності. Персональні тренери, що спеціалізуються на силових напрямках фітнесу, з точки зору споживачів, повинні володіти дуже широким спектром знань у галузі фізичної культури та рекреації, мати навички роботи з різноманітним технічним забезпеченням, а також володіти знаннями по правилах харчування, психології спілкування та мотивації людини. У цьому напрямку спостерігається дефіцит чіткого визначення професійних функцій діяльності фітнес-тренера, переліку, змісту й критеріїв сформованості професійних навичок, які повинні набути майбутні фітнес-тренери. Така обставина пов'язана з тим, що наукових надбань і досліджень професійної діяльності та загальної підготовки фітнес-тренерів



недостатньо. Про окремі дослідження по силових напрямках фітнесу взагалі майже неможливо знайти наукової літератури.

В Україні й донині доволі фрагментарно проводяться дослідження, які б розкривали проблеми професійної підготовки фітнес-тренера, або фітнес-інструктора тренажерної зали.

Кваліфікація інструкторів – це головний пріоритет фітнес-клубів, а фітнес-індустрія – це динамічний сектор економіки. Потреби клієнтів весь час змінюються. Тому будь-який власник або менеджер клубу повинен бути впевнений в тому, що його співробітники професійно компетентні, адже професіоналізм співробітників – одне з найважливіших складових успіху в будь-якій сфері [4].

У зв'язку з цим виникає потреба уточнення і визначення компонентів спеціальних професійних компетенцій інструктора тренажерного залу. Сфера його функцій і завдань обумовлює набуття системи відповідних знань, умінь і навичок.

Для того, щоб визначити потреби працюючих в сфері оздоровчого фітнесу фахівців з фізичної культури і спорту в навчанні, необхідно, перш за все, встановити їх найважливіші функціональні обов'язки. Розглянемо це на прикладі такого фахівця оздоровчого фітнесу, як інструктор тренажерного залу.

В обов'язки інструктора входить первинний інструктаж в тренажерному залі. Ця перша зустріч з клієнтом повинна складатися з декількох важливих частин [5]:

- 1) Знайомство з географією залу, який, як правило, розділений на зону силових, кардіотренажерів і зону вільних ваг.

- 2) Принципи роботи на кардіотренажерах: вибір пріоритетного кардіотренажера, включення тренажера, настройка, ручний режим роботи і різні автоматичні програми, рекомендації про тривалість тренування в кардіозоні.

- 3) Використання силового обладнання: особливості правильного і безпечного виконання вправ на кожному тренажері (правильний підбір ваги

обтяжень, техніка виконання вправи від початку до кінця повторень в кожному підході), настройка тренажера, установка сидінь, спинне і розташування рукояток для правильного виконання вправи.

4) Правила роботи в зоні вільних ваг, які включають не тільки основи безпечного тренування, але і вимоги до установки і прибирання обладнання по закінченні вправ.

5) Основи побудови тренувальної програми: розминка, силова частина та стретчинг.

Тут ми можемо говорити про існування певної специфіки занять в тренажерному залі. Так, наприклад, клієнтам, які не мають досвіду тренувань в тренажерному залі, зазвичай не рекомендують відразу приступати до занять з вільними вагами. Спочатку необхідно освоїти правильну і безпечну техніку на силових тренажерах.

В інструктаж з техніки безпеки роботи в тренажерному залі також рекомендується включати правила безпечного тренування.

Виконання обов'язків інструктора тренажерного залу має свою специфіку, що виражається, перш за все, в тому, що:

- інструктор тренажерного залу, з одного боку, здійснює свою професійну діяльність в фізкультурно-оздоровчій сфері, з іншого боку, є працівником сфери послуг;

- професійна діяльність інструктора тренажерного залу має яскраво виражену клієнтоорієнтованість, тобто орієнтацію на вирішення конкретних проблем клієнтів, пов'язаних зі зміною їх зовнішнього вигляду і стану організму, а не на досягнення високих спортивних результатів;

- інструктор тренажерного залу є одночасно продавцем додаткової послуги «персональне тренування», що має на увазі володіння маркетинговими навичками і вміннями;

- інструктор тренажерного залу є провідником політики певної установи фізкультурно-оздоровчого профілю (фітнес-клубу, фітнес-центру), в якому він здійснює свою професійну діяльність.

У сферу діяльності інструктора тренажерного залу може входити і робота зі спеціальними групами населення – клієнтами, що мають ті чи інші хронічні захворювання або фізичні недоліки, а також мають обмеження в руховій активності, пов'язані з віком або вагітністю. Крім цього, інструктор може працювати в області реабілітації осіб, які відновлюють здоров'я після травм або захворювань. В цьому випадку інструктору необхідно пройти потрібне для роботи з цими групами осіб, навчання і мати відповідну кваліфікацію [5].

Все вищесказане і визначає професійні знання, вміння і навички, а також особистісні якості, тобто спеціальні професійні компетенції, якими повинен володіти інструктор тренажерного залу для своєї ефективної діяльності.

Ми вважаємо, що основна ідея модернізації процесу професійної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту полягає в тому, щоб як мінімум створити умови, що дозволяють студентам в навчальному процесі ВНЗ розвивати креативне мислення, творчо осмислювати і освоювати інноваційні технології, а як максимум – створити педагогічну систему, засновану на інноваційних технологіях професійної освіти, яка дозволить досягти сучасної якості підготовки фахівців нового типу, що володіють інноваційними професійними знаннями, вміннями і навичками, певними професійно значущими особистісними якостями, тобто сформованими професійними компетенціями.

В даний час в Україні немає загальної кваліфікації як для інструкторів тренажерного залу, так і для тренерів. Нерідко клієнт, переходячи з клубу в клуб, незавжди може визначити, чи відповідає кваліфікація нового інструктора його особистим вимогам, як впливають на кваліфікацію і знання ті, чи інші титули.

Моніторинг діяльності різних фітнес-клубів і освітніх центрів м. Вінниці виявив програму зростання, яку може пройти інструктор тренажерного залу в своєму професійному становленні та розвитку, яка полягає в реалізації наступної системи: інструктор тренажерного залу – персональний тренер з фітнесу – майстер-тренер – елітний тренер.

Оскільки, від якості професійної освіти залежить професійний і особистий успіх випускника чи фахівця зі стажем, його конкурентоспроможність, то основна мета професійної підготовки – зробити людину знаючу, розуміючу, уміючу, підготовлену до конкретної професійної діяльності, тобто володіючу спеціальними професійними компетенціями.

Озброїти майбутніх фахівців основними знаннями, вміннями і навичками, сформувані у них професійно важливі якості особистості (компетенції) в конкретній сфері діяльності означає практично гарантувати їм можливість бути завжди затребуваними і конкурентоспроможними на ринку праці.

**Висновок.** Завдання практичної підготовки конкурентоспроможного фахівця стає все більш актуальним. А процес освіти і виховання студентів, спрямований на підготовку конкурентоспроможного фахівця, визначає, в кінцевому рахунку, і конкурентоспроможність закладу вищої освіти.

#### Список літератури

1. Василенко М. Особливості професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). 2016. – №3. – С. 59–63.
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
3. Психологія готовності тренера до прийняття управлінських рішень в екстремальних умовах професійної діяльності : моног. за ред. М.І. Томчук, О.В. Хуртенко. Вінниця: ВОПОПП, 2009.
4. Прима А. В. Сучасний погляд на формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності. *Наукові записки*. Серія: Педагогіка. 2016. С. 108–115.
5. Хоули Э.Т., Б. Дон Френкс. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. К. Олимпийская литература, 2004. 361 с.

**Характеристика ритму студентів  
факультету фізичного виховання і спорту  
Чернишенко Т.М., Хоронжевський Л.Є.  
Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського (Вінниця)**

У статті розглядається динаміка музичного ритму у студентів, які навчаються на факультеті фізичного виховання і спорту. Визначено, що відчуття музичних ритмів – 2/4, 3/4, 4/4 мають різні показники, як у юнаків, так і у дівчат. Найкращі результати отримано з музичного розміру 4/4.

**Ключові слова:** музичний ритм, музичні розміри 2/4, 3/4, 4/4, юнаки, дівчата.

**Вступ.** Про вплив музично-ритмічних рухів і танцювальних вправ на загальний розвиток людини вказували багато відомих вітчизняних та зарубіжних учених минулого і сучасності (Е. Жак-Дальроз, Н. Александрова, Н. Ветлугіна, Т.Т. Роттерс, В.М. Кізім). Щоб виконати під музику певні рухи потрібно володіти високорозвиненим відчуттям музичного ритму [1; 2; 3]. Це зумовило необхідність вивчити рівень відчуття ритму у майбутніх спеціалістів, які будуть працювати в сфері фізичної культури з різним контингентом.

У фізичному вихованні почуття ритму залежить від відчуття простору, часу, точності м'язових зусиль. Почуття музичного ритму ґрунтується на відчутті звуків різної тривалості та визначенні їх тривалості в рухах [2; 4]. З цього приводу Б. Теплов стверджує, що відтворювати музичний ритм можливо тільки на підставі почуття ритму, тобто на основі музичного критерію та рухової активності моторики [5].

Відчуття музичного ритму – це комплексна здібність, куди входять сприйняття, розуміння, виконання, створення ритмічної вправи. Сприйняття музичного ритму – це активний процес, в якому бере участь слух, зір і нервово-руховий апарат.

**Мета роботи** полягала в дослідженні відчуття ритму у студентів факультету фізичного виховання з різних спеціальностей («Середня освіта. Фізична культура», «Фізична культура», «Здоров'я людини»).

Для досягнення мети вирішувались такі **завдання**:

1. Вивчити і узагальнити сучасний стан питання з цієї проблеми.
2. Дослідити динаміку показників оцінки відчуття ритму у юнаків і дівчат упродовж 7 років (з 2013 по 2019 рр.).

Дослідження відбувалося під час занять з дисципліни «Ритміка і хореографія» студентів факультету фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. У дослідженні взяли участь 469 юнаків та 176 дівчат віком від 17 до 22 років.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі **методи дослідження**: огляд літературних джерел, педагогічне спостереження, комплексний тест контролю відчуття ритму, методи математичної статистики.

Комплексний тест контролю відчуття ритму виконувався на музичні розміри – 2/4, 3/4, 4/4 з різними завданнями:

1 завдання – одночасно виконання оплесків і рахунок музики на м/р 2/4 (8 тактів);

2 завдання – одночасно виконання ходьби на місці, оплески і рахунок музики на м/р 2/4 (8 тактів);

3 завдання – одночасно виконання ходьби в русі, оплески і рахунок музики на м/р 2/4 (8 тактів).

Аналогічно три завдання виконувалось на м/р 3/4 та на м/р 4/4. Тести оцінювалися в балах (від одного до п'яти балів).

**Результати дослідження.** Результати дослідження ритму з музичних розмірів 2/4, 3/4, 4/4 юнаків та дівчат представлені в таблицях 1 і 2.

Аналізуючи отримані результати ритму у юнаків на м/р 2/4 (музичні твори – гопак, полька) виявлено, що вони коливаються від 3,1 бала (високий показник) до 2,6 балів (найменший показник). Загальний середній бал – 2,93.

Результати ритму музичного розміру 3/4 (музичні твори – вальс, полонез) мають найвищі оцінки. Так, високий показник – 3,5 балів отримано у хлопців в 2016 році, найменший 2,9 балів в 2013 році. Загальний середній бал складає 3,24 бала.

Показники ритму музичного розміру 4/4 (музичні твори – марш, сучасна танцювальна музика) виявлено, що найкращий результат 3,7 бала юнаки показали в 2019 році, найменший в 2013 році, що складає 2,9 бала. Загальний середній бал складає 3,41.

Таблиця 1

**Динаміка показників музичного ритму юнаків, які навчаються на факультету фізичного виховання і спорту, в балах**

Показники ритму	Рік дослідження						
	2013 (n=56)	2014 (n=75)	2015 (n=81)	2016 (n=64)	2017 (n=67)	2018 (n=55)	2019 (n=71)
Музичний розмір 2/4	2,6±0,6	3,1±0,4	3,0±0,8	3,1±0,2	3,1±0,4	2,8±0,5	2,8±0,2
Музичний розмір 3/4	2,9±0,5	3,1±0,3	3,3±0,6	3,5±0,5	3,2±0,3	3,4±0,2	3,3±0,3
Музичний розмір 4/4	2,9±0,5	3,4±0,4	3,3±1,1	3,6±0,7	3,5±0,6	3,5±0,7	3,7±0,5

У дівчат результати оцінки ритму набагато кращі ніж у юнаків. Так, середній бал музичного розміру 2/4 складає 3,1 бала. Окрім 2013 року, де результат становить 2,9 балів, всі показники протягом шести років коливаються від 3,0 до 3,3 балів.

Дослідження результатів ритму 3/4 дозволяють нам констатувати, що рівень показників протягом семи років від 3,5 балів підвищувався до 3,7 балів (2016 р.). Погіршення результату відбулося в 2018 р. з 3,5 балів до 3,4 бала.

Таблиця 2

**Динаміка показників музичного ритму дівчат, які навчаються на факультету фізичного виховання і спорту, в балах**

Показники ритму	Рік дослідження						
	2013 (n=23)	2014 (n=25)	2015 (n=21)	2016 (n=24)	2017 (n=27)	2018 (n=25)	2019 (n=31)
Музичний розмір 2/4	2,9±0,4	3,1±0,4	3,3±0,6	3,1±0,3	3,0±0,7	3,2±0,6	3,2±0,3
Музичний розмір 3/4	3,5±0,5	3,5±0,3	3,4±0,4	3,7±0,5	3,5±0,3	3,4±0,4	3,6±0,3
Музичний розмір 4/4	3,1±0,4	3,4±0,3	3,3±0,9	3,6±0,7	3,6±0,5	3,5±0,6	3,6±0,5

Результати оцінки в балах музичного розміру 4/4 також виявило, що дівчата ритмічно виконують завдання і їх показники знаходяться в межах від

3,6 балів (вища оцінка) до 3,1 бала (низька оцінка). Середній бал завдань музичного розміру у дівчат складає 3,4 бала.

**Висновки.** Характеристика оцінки показників контролю відчуття ритму з різних музичних розмірів (2/4, 3/4, 4/4) студентів факультету фізичного виховання і спорту виявило, що дівчата по всіх показниках випереджають хлопців. Розвиток музично-ритмічного почуття – це процес тривалий і різнобічний. Рух є основним засобом розвитку відчуття ритму, природної музикальності, емоційного відгуку на музику, здатності осмислено, усвідомлено сприймати і виконувати їх під музику.

### Список літератури

1. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка / Н. А. Ветлугина. – М.: 1968. – 151 с.
2. Кізім В.М. Дослідження рівня відчуття ритму у студентів інституту фізичного виховання і спорту / В.М. Кізім // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15: зб. наукових праць; за ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. – С. 319-322.
3. Ротерс Т.Т. Ритм – домінуючий компонент взаємодії фізичного та естетичного виховання у музично-ритмічних заняттях // Теорія і методика фізичного виховання і спорту / Т. Т. Ротерс. – 2002. – № 2-3. – С.146-148.
4. Словник визначень основних музичних, танцювальних і хореографічних термінів та понять з дисципліни «Ритміка і хореографія» (для студентів денної та заочної форм навчання інституту фізичного виховання і спорту педагогічних університетів) / укладачі Т.М. Чернишенко, В.М. Кізім. – Вінниця, 2015. – 67 с.
5. Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей / Б.М. Теплов. Избранные труды: в 2 т. – Т. 1. – М. : Педагогика, 1985. – С. 42.



## Оглядково-методичні заняття у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту

Шандригось В.І., Шандригось Г.А.

Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка (Тернопіль, Україна)

В статті розглядаються проблеми викладання спортивно-педагогічних дисциплін. Метою дослідження є аналіз місця і значення оглядово-методичних занять у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. Оглядково-методичні заняття є значимою формою підвищення рівня професійної підготовки студентів зі спортивно-педагогічних дисциплін і спрямовані на створення логічно завершеної системи знань. Даний вид занять проводиться з метою вдосконалення методики організації і проведення занять, засвоєння найбільш ефективних методичних прийомів, становлення єдності в розумінні і методиці навчання руховій дії.

**Ключові слова:** спортивно-педагогічні дисципліни, оглядово-методичні заняття, професійна підготовка, майбутні фахівці з фізичної культури і спорту.

Problems of teaching sport-pedagogical subjects are discussed in the article. The aim of the study is to analyze the place and importance of overview and teaching classes in the training of future specialists of physical culture and sports. Survey methodology training is a significant increase in the form of training students to sports and educational courses, aimed at creating a logically complete system of knowledge. This type of training is aimed at improving methods of organizing and conducting classes, learning the most effective teaching methods, establishment of unity in understanding and learning methods for motor action.

**Key words:** sports and educational discipline, overview and methodological studies, training, future specialists of physical culture and sports.

**Вступ.** Важливою ланкою в процесі професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту є цикл спортивно-педагогічних дисциплін (СПД). Саме у цьому циклі формуються професійно важливі теоретичні знання та практичні уміння. І від того, як вони будуть сформовані у майбутнього фахівця, залежить успішність його професійної діяльності [3, 4].

На думку багатьох вчених сьогодні недостатньо уваги приділяється методичній підготовці майбутнього вчителя, мало використовуються методи активізації пізнавальної діяльності студентів і формування творчого ставлення до оволодіння майбутньою професією [1, 2, 4].

Науковці [4, 5] у своїх працях відзначають, що методика навчання різноманітним фізичним вправам є одним з основних напрямків у підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. Позитивний результат можна досягнути лише за умов розумного та доцільного керівництва викладача і свідомої участі студентів у цьому процесі. При цьому якість вивчення СПД залежить від застосування ефективних форм і методів організації та проведення навчально-виховного процесу студентів [3].

Виходячи із вище зазначеного, **метою дослідження** є аналіз значення оглядово-методичних занять у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

Із **методів дослідження** ми використовували теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Як уже зазначалось, СПД є однією з основних ланок професійної підготовки фахівців на факультеті фізичного виховання.

Основною формою проведення СПД є **практичне заняття**, адже в процесі практичних занять формується професійна майстерність майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. Практичні заняття з СПД спрямовані на забезпечення свідомого оволодіння студентами руховими вміннями і навичками, які складають техніку і тактику певного виду спорту, методикою навчання і тренування, організацією і управлінням навчальним процесом. Під час практичних занять здійснюється оволодіння студентами прийомами техніки і тактичними діями, комплексом імітаційних, підготовчих, підвідних і спеціальних вправ відповідно до специфіки певного виду, індивідуальних можливостей і нахилів студентів, визначається характер їх самостійної роботи. Перевіряється рівень практичних умінь і навичок.

**Оглядово-методичні заняття** є досить важливою формою підвищення рівня професійної підготовки студентів з предметів циклу СПД. Як різновид практичних занять, ці заняття спрямовані на поглиблене вивчення студентами

техніки, тактики певного виду спорту і методики навчання та тренування найбільш важливих вправ, дій, які мають місце в шкільній програмі.

Оглядово-методичні заняття спрямовані на створення логічно завершеної системи знань. Вони проводяться з метою відпрацювання методики організації і проведення занять, засвоєння найбільш ефективних методичних прийомів, становлення єдності в розумінні і методиці навчання вправи.

На жаль, на сьогоднішній день, оглядово-методичні заняття не часто практикуються викладачами з СПД, а інколи й не передбачені у змісті навчальних програм.

Відсутність чітких рекомендацій призводить до того, що на практиці ми часто зустрічаємось з малозрозумілою формою, так званими «методичними заняттями», типу гібрид: оглядово-методичні плюс навчальна практика [1, 5].

Ідея оглядово-методичних занять полягає в тому, щоб завершити етап навчання окремих технічних прийомів або тактичних дій з метою узагальнення певного розділу навчального матеріалу. Обговорити важливі елементи техніки, послідовність навчання, цілеспрямований підбір засобів і методів з визначенням місця даного технічного прийому, або тактичної дії в шкільній програмі.

За допомогою оглядово-методичного заняття викладач озброює студента вмінням правильно поставити завдання з початкового навчання певної вправи.

Оглядово-методичні заняття повинні плануватися у графіку проходження курсу, в робочих навчальних програмах дисциплін. До цих занять необхідно мати чітко розписану методичну розробку, в іншому випадку вони не будуть ефективними і зведуться до розмов «про все потроху». Як правило, оглядово-методичне заняття з СПД рекомендують [5] проводити за наступною схемою:

1. Характеристика вправи (елемента), що вивчається:
  - де і коли почала застосовуватись;
  - зв'язок з іншими елементами (вправами);
  - позитивний і негативний перенос;
  - місце в загальній системі вправ;

- вплив на організм.
2. Опис техніки (аналіз техніки):
    - вихідне положення, напрям руху;
    - основні і додаткові елементи техніки.
  3. Методика навчання вправі (елементу):
    - послідовність навчання;
    - полегшення умов виконання;
    - допомога і страхування;
    - конкретні особливості методики;
    - цілеспрямовані методичні прийоми (по етапах навчання).
  4. Місце вправи (елемента) в шкільній програмі:
    - в якому класі (класах) вивчається;
    - кількість уроків, необхідних для вивчення;
    - освітні завдання на кожний урок;
    - набір засобів (поурочно);
    - цілеспрямований розподіл цих уроків протягом навчального року.
  5. Заключення (відповіді на запитання студентів).

На оглядово-методичних заняттях розглядається орієнтовний перелік питань, відповідно до якого студент повинен:

- знати, з яких частин складається навчальне заняття, його тривалість і завдання кожної частини;
- знати і вміти провести навчання вправі згідно методичної послідовності;
- назвати і показати спеціальні вправи з певного розділу, що вивчається;
- знати методику навчання вправи;
- вміти підбирати засоби до завдань методики навчання;
- назвати, показати, вміти провести навчання виду спорту;
- знати і вміти провести контроль і самоконтроль в процесі занять фізичними вправами.

Оглядово-методичні заняття проводяться і контролюються викладачем. В ході занять застосовуються парний, груповий і інші способи набуття методичних умінь і навичок, що дозволяють одночасно виконувати завдання максимальній кількості студентів. Керівник заняття втручається в дії студентів у випадках значних порушень у методиці навчання. В кінці заняття робиться розбір і оголошуються оцінки.

Фахівці рекомендують [2] оглядово-методичні заняття з СПД проводити перед черговим проміжним контролем, перед підсумковим контролем знань, умінь студентів і педагогічною практикою в школі (ДЮСШ), що вписується в технологію професійної підготовки студентів зі спортивних дисциплін на факультетах фізичного виховання.

Слід зазначити, що якість процесу підготовки студента багато в чому залежить від професійного рівня викладача, умов проведення занять, ставлення студентів до процесу навчання.

Всі вище перераховані аспекти і є тими чинниками на основі яких і організовується та проводяться оглядово-методичні заняття з СПД.

Варто також зазначити те, що для ефективного проведення оглядово-методичних занять необхідна низка відповідних методичних матеріалів з усіх СПД (підручники, навчальні і методичні посібники, електронні навчально-методичні комплекси, інша навчально-методична література тощо). На заняттях повинні застосуватись сучасні технічні засоби (фото- і відеозйомка, комп'ютерна техніка тощо). Це дає можливість значно підвищити якість даного виду занять.

**Висновки.** Підсумовуючи вище зазначене, слід вказати, що даний вид занять є важливим елементом формування майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, а зважаючи на те що освіта розвивається з урахуванням нових напрямків її розвитку та інтеграції у європейський освітній простір є нагальною потреба забезпечення цих занять не лише змістовим наповненням, але й матеріально-технічним забезпеченням.

Даному типу занять практично не приділяється увага в науково-методичній літературі. Пошук Інтернет ресурсів дав посилання лише на кілька джерел в Україні і ще десяток посилань на праці фахівців з ближнього зарубіжжя (переважно навчальні і робочі програми). Це є підтвердженням того, що даний вид занять мабуть ще не має широкого розповсюдження і є недостатньо вивченим.

### **Список літератури**

1. Кравчук Т.М. Особливості проведення навчальної практики зі спортивних дисциплін як однієї з форм професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в другій половині ХХ ст. / Т.М. Кравчук // Теорія та методика фізичного виховання. – 2008. – № 3 (41). – С. 3-5.

2. Моржухина С.В. Педагогические условия совершенствования преподавания спортивно-педагогических дисциплин на факультете физической культуры и спорта: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08; 13.00.04 / С.В. Моржухина. – Калининград, 2007. – 21 с.

3. Пірус О. Формування готовності викладачів ВНЗ I-II рівня акредитації фізкультурного профілю до використання інтерактивних методів навчання на прикладі викладання дисципліни «Теорія і методика легкої атлетики» / О. Пірус // Молода спортивна наука України, 2011. – Т. 4. – С. 106-110.

4. Тимошенко О.В. Оптимізація професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури: монографія / О.В. Тимошенко. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2008. – 421 с.

5. Шиян Б.М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: навч. посіб. / Б.М. Шиян, В.Г. Папуша. – Харків: ОВС, 2005. – 208 с.

## Розділ 7

### **Проблема формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту в контексті становлення у дітей та молоді гуманістичного світогляду**

#### **Дослідження організаційно-методичного забезпечення занять з футболу учнів закладів середньої освіти**

**Бойченко А. В.**

**Комунальний заклад**

**«Харківська гуманітарно-педагогічна академія» (Харків)**

У статті розглянуто питання щодо сучасного стану організаційно-методичного забезпечення занять з футболу з учнями закладів середньої освіти. Визначено низку невирішених питань організаційно-методичного забезпечення секційних занять з футболу учнів середніх класів. З метою підвищення ефективності впровадження занять з футболу для учнів 8-9 класів закладів середньої освіти визначено напрями вдосконалення організаційно-методичного забезпечення в процесі секційних занять з футболу.

**Ключові слова:** учні, заклади середньої освіти, заняття, футбол.

The article deals with the current state of the organizational and methodological support of football lessons with students of secondary education institutions. A number of unresolved issues of organizational and methodological support of sectional football lessons for middle school students has been identified. In order to increase the effectiveness of the introduction of football classes for students in grades 8-9, secondary education institutions have identified areas for improving organizational and methodological support in the process of sectional football classes.

**Key words:** pupils, institutions of secondary education, classes, football.

Популярним видом фізичної активності як серед школярів, так і загалом серед молоді є футбол, оздоровчий вплив якого широко застосовується в практиці закладів середньої освіти (А. В. Бойченко, 2018; В. Г. Ареф'єв, 2016; О.А. Суровов, 2017 та ін.). Однак, незважаючи на популярність футболу серед учнівської молоді, в закладах освіти України він ще не використовується як ефективний засіб формування й ведення здорового способу життя, відволікання дітей та молоді від негативного впливу вулиці. Зниження рухової активності, фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості – ще не повний список проблем сучасної школи, які неможливо вирішити тільки уроками фізичної культури.

Загальний стан здоров'я учнів погіршується щорічно. У вирішенні проблеми значну роль має відіграти ефективна організація фізичного виховання учнів із використанням різноманітних додаткових видів рухової активності в процесі позаурочних занять з метою всебічного розвитку особистості учнів [6]. Ефективність системи з точки зору спортивних результатів має забезпечити відбір обдарованих дітей та наступність і безперервність в їх футбольній освіті [3]. Поряд з уроком фізичної культури з елементами футболу мають стати секції з футболу при закладах середньої освіти. Ефективне функціонування системи шкільної футбольної освіти потребує належного нормативно-правового, організаційного, науково-методичного і матеріально-технічного забезпечення.

Сучасний стан організаційно-методичного забезпечення не дає змогу вирішити нагальні питання організації та проведення секційних занять з футболу з учнями 8-9 класів. Тому, це потребує пошуку найбільш ефективних засобів і методів розв'язання певного завдання фізичного виховання в позаурочних заняттях з футболу.

Насьогодні достатньо вивчені питання щодо планування тренувального процесу (Г.А. Голденко, 1984; Л. Р. Айрапетянц, 1992; І.Г. Максименко, 2013; Г.А. Лисенчук, 2004 та ін.), розвитку фізичних якостей (В.М. Шамардін, 1984; Л.В. Волков, 1988; М.М. Булатова, 1996; С.О. Галюзи, 2012 та ін.), формування індивідуальної техніко-тактичної майстерності (Г.М. Максименко, 2010), методики навчання та тренування (О.А. Суровов, 2017; Г. В. Таможанська, 2017; В. В. Шаленко, 2007). Однак не досліджуваною залишається проблема організаційно-методичного забезпечення секційних занять з футболу для учнів в умовах розвитку та нових вимог сучасної освіти, крім того, значна частина розроблених матеріалів спирається на старі програми з фізичної культури, навчальну програму для гуртків з футболу в 1-11 класах закладів середньої освіти [5], навчально-методичні посібники, розроблені до затвердження нових програм з фізичної культури, які не враховують взаємозв'язок програмного матеріалу секцій з футболу між школою м'яча та варіативним модулем «Футбол», інноваційні підходи у фізичному вихованні школярів, що безумовно



знижує ефективність секційної роботи з футболу.

Отже, обґрунтування організаційно-методичного забезпечення секційних занять з футболу у закладах середньої освіти є актуальним науковим напрямком.

**Мета дослідження :** дослідити сучасний стан організаційно-методичного забезпечення секційних занять з футболу з учнями закладів середньої освіти.

Футбол за часи незалежності України набув значногорозвитку. До зобов'язань Міністерства освіти і науки України було віднесено пропагування та сприяння серед закладів освіти організації роботи секцій з футболу, починаючи з молодших класів. До зобов'язань Федерації футболу України віднесено надання допомоги закладам середньої освіти у всіх регіонах України у встановленні спортивних майданчиків та футбольних полів зі штучним покриттям; в забезпеченні футбольними м'ячами та комплектами інвентарю та методичних матеріалів «Все для уроку футболу». У 2005 році розроблена навчальна програма для секцій з футболу в 1-11 класах загальноосвітніх навчальних закладів.

Навчальний матеріал програми передбачає вивчення теоретичних питань з футболу, фізичної, технічної, тактичної підготовки, домашніх завдань і контрольних навчальних нормативів і вимог. Однак, діюча програма потребує удосконалення, а саме: урахування базових умінь та навичок, які повинні отримати школярі відповідно до програми; установлення взаємозв'язку програмного матеріалу гуртків з футболу між школою м'яча та варіативним модулем «Футбол»; уточнення та доповнення вправ для розвитку фізичних якостей у різних вікових періодах; доповнення змісту програми орієнтовними контрольними нормативами фізичного розвитку та підготовленості учнів.

Стрімкий розвиток програмного матеріалу секційної роботи з футболу у закладах середньої освіти відбувся протягом 2008-2013 років. За ці роки розроблено та впроваджено навчально-методичний посібник «Футбол у школі» [2] та «Основи навчання гри у міні-футбол» [1], в яких розглянуті методичні й

організаційні питання навчання футболу і проведення занять з цієї гри в школі, історія футболу, техніка і тактика гри, фізична і психологічна підготовка.

Велику увагу Федерація футболу України приділяє розробці навчально-методичного забезпечення викладання футболу у школі, у тому числі і секційної роботи, але технічне забезпечення залишається на низькому рівні. На цей час були розроблені певні електронні мультимедійні програми та навчально-методичні посібники, які містять теоретичний матеріал, методики навчання елементам технічних, тактичних дій у футболі, фото і відеоматеріали, розробки з самостійного вивчення елементів тактики, необхідні вчителю моделі заповнення шкільної документації, планування і контролю динаміки фізичної і технічної підготовки учнів.

Аналіз сучасного стану організаційно-методичного і технічного забезпечення секційних занять з футболу в школі дозволив визначити негативні моменти навчання: недосконалість законодавчого забезпечення розвитку футболу; неврегульованість механізму співпраці між центральними і місцевими органами виконавчої влади, органами місцевого самоврядування, Федерацією футболу України, іншими суб'єктами діяльності у футболі, підприємствами, організаціями та установами у вирішенні питань, пов'язаних з розвитком футболу; неналежні умови для занять футболу в закладах середньої освіти, оскільки більшість шкільних майданчиків знаходяться в непридатному стані та є травмонебезпечними, а використання спеціалізованих технічних пристроїв та обладнання для кращого навчання юних футболістів не всі можуть собі дозволити; відсутність централізованих програм будівництва майданчиків із природним і штучним покриттям для шкільного футболу, забезпечення загальноосвітніх навчальних закладів футбольними м'ячами, наборами інвентарю, екіпіровки та методичних матеріалів; невідповідність сучасним вимогам науково-методичного та медико-біологічного забезпечення розвитку футболу.

Вивчення належних документів щодо планування занять з фізичної культури показало, що календарні плани, в яких основним є оптимальний

розподіл навчальних годин за елементами програмного матеріалу, у більшості випадків складаються формально і не забезпечують творчого його використання в роботі. Але, кваліфіковані вчителі, готуючи ці документи, враховують як можливості матеріально-технічної бази школи, так і особливості фізичного розвитку та підготовленості учнів, оскільки складаються вони для кожного класу окремо. У більшості обстежених шкіл календарні плани для паралельних класів фактично нічим не відрізняються [6].

Таким чином, футбол в школі є одним з найбільш дієвих механізмів масового залучення дітей до занять футболом та підвищення їх рухової активності. Ефективне функціонування системи шкільної футбольної освіти потребує належного нормативно-правового, організаційного, науково-методичного, фінансового, матеріально-технічного забезпечення.

Для підвищення ефективності впровадження футболу в закладах середньої освіти необхідна система, яка б визначала вибір та підготовку місць для занять, матеріально-технічне забезпечення, побудову занять, керівництво групою, добір методів навчання, так і наявність державних програм, які відповідають сучасним вимогам, планування роботи, розклад занять, методичні рекомендації для нормального забезпечення секційної роботи з футболу.

### **Список літератури**

1. Бойченко А. В. Основи навчання гри у міні-футбол: навч.-метод. посіб. Харків: ХГПА, 2016. 122 с.
2. Віхров К.Л., Зубалій М. Д., Столітенко Є.В. Футбол у школі: навч.-метод. посіб. Київ: Комбі ЛТД, 2004. 256 с.
3. Навчальна програма для гуртків з футболу в 1-11 класах загальноосвітніх навчальних закладів [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://ua.convdocs.org/docs/index-56797.html>
4. Столітенко Є.В., Черевко Т.П. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом : навч. посіб. Київ, 2013. 304 с.
5. Фізична культура в школі : 5-11 класи: методичний посібник / за заг. ред.С. М. Дятленка. Київ: Літера ЛТД, 2011. 368 с.

6. Шаленко В.В. Формування рухових якостей та технічної підготовленості школярів протягом безперервної футбольної підготовки: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту. Х. : ХДАФК, 2005. 20 с.

**Специфика планирования  
процесса по физическому воспитанию в регионах**  
**Ботагариев Т.А., Кайназаров Н.Д.**  
**Актюбинский региональный государственный университет  
им. К. Жубанова (Актобе, Республика Казахстан)**

В данной статье выявлены особенности планирования обязательных занятий «Физическая культура» в рамках расписания для учащихся средних классов общеобразовательной средней школы региона. На обязательных занятиях по предмету «Физическая культура» планирование учебного материала реализуется в соответствии с закономерностями развития физических качеств. Определены особенности планирования внеклассной работы для учащихся средних классов средней общеобразовательной школы региона. Содержание планирования внеклассной работы по физическому воспитанию соответствует структуре планирования обязательных занятий в первой, третьей и четвертой четвертях учебного года. Изучена взаимосвязь планирования обязательных уроков «Физическая культура» общеобразовательной средней школы в регионе и внеклассной работы для учащихся среднего звена. Отсутствие запланированных городских и областных соревнований во второй четверти оказывает негативное влияние на уровень физической и технической подготовленности учащихся. Выявлена несоответствующая реализация запланированного материала в связи с отсутствием материальной базы в школе.

**Ключевые слова:** планирование, процесс, физическое воспитание, школьники, урочная работа, внеклассная работа, взаимосвязь, регион.

This article identifies features of planning mandatory classes "Physical Education" within the schedule for middle school students of secondary schools in the region. In compulsory classes on the subject of "Physical culture", the educational material's planning is implemented in accordance with the laws governing the development of physical qualities. The features of planning out-of-class work on "Physical education" for the secondary school's students of the region are determined. The content of planning out-of-class work in physical education corresponds to the structure of planning compulsory classes in the first, third and fourth quarters of the school year. The interrelation of planning compulsory lessons "Physical culture" of secondary schools in the region and extracurricular work for middle school students was studied. The lack of planned city and regional competitions in the second quarter has a negative impact on the level of physical and technical preparedness of students. Identified inappropriate implementation of the planned material due to lack of material base in the school.

**Key words:** planning, process, physical education, students, lesson work, extracurricular work, interconnection, region.

**Актуальность исследования.** В школах планирование по общеобразовательным урокам (физика, химия и другие) определяется в самой программе, а учитель физической культуры должен учитывать степень готовности учащихся к учебному году, специфику местности в школе показал, что ей посвятили свои исследования Арзуманов С.Г., Усманходжаев Т.С. [1], Г.А. Васильков [2], В.С. Рубин [3], А.Н. Хан [4] и другие.

**Проблема исследования** заключается в противоречии между необходимостью при планировании процесса физического воспитания, учета взаимосвязи урочной и внеклассной работы и недостаточным научно-методическим обеспечением этого процесса.

**Цель исследования** – определение особенностей планирования процесса физического воспитания в школе региона.

**Задачи исследования.**

1. Определение особенностей планирования обязательных занятий «Физическая культура» в рамках расписания для учащихся средних классов общеобразовательной средней школы региона.

2. Определение особенностей планирования внеклассной работы для учащихся средних классов средней общеобразовательной школы региона.

3. Изучение взаимосвязи планирования обязательных уроков «Физическая культура» общеобразовательной средней школы в регионе и внеклассной работы для учащихся среднего звена.

**Методы и организация исследования.** Для решения поставленных перед работой задач использовались следующие научные *методы*: анализ научно-методической литературы; анализ документальных материалов. Изучались документы планирования: годовой план-график, поурочные планы, календарные планы спортивно-массовой работы школ г. Актобе № 30, 51. Использовались рекомендации специалистов. Экспериментальная работа

проводилась на базе Актюбинского регионального государственного университета им. Жубанова, СШ № 51 г. Актобе (Республика Казахстан).

**Результаты исследования и их обсуждение.** В настоящее время занятия физической культурой в школах проводятся 3 раза в неделю, то есть планируется 102 часа в год (ранее 68 часов). В первой четверти планируется 27 часов, из них 1 час – основы знаний, 12 часов – легкая атлетика, 10 часов – спортивные игры, 4 часа – общефизическая подготовка. Во второй четверти планируется 21 час: 1 час – основы знаний, 2 часа – спортивные игры, 14 часов – гимнастика, 4 часа – национальные игры. В третьей четверти планируется 33 часа: 1 час – основы знаний, спортивные игры – 16 часов, 4 часа – национальные игры, 2 часа – общая физическая подготовка, 10 часов – лыжная подготовка. В четвертой четверти планируется 21 час: 1 час – основы знаний, 8 часов – легкая атлетика, 8 часов – спортивные игры, на общую физическую подготовку – 4 часа.

При анализе тематического плана прохождения учебного материала учащимися 9 классов в первой и второй четвертях были выявлены следующие закономерности: на 2-7 занятиях по легкой атлетике развиваются различные физические качества учащихся. Например, на 2-м занятии развиваются скоростные качества учащихся в беге на 30-60 м. На третьем занятии запланирован бег на 30-60 м, прыжок в длину с разбега, поэтому здесь развиваются такие качества как скоростные и скоростно-силовые. На четвертом занятии развиваются сила, скорость, гибкость. На шестом занятии запланированы бег на 2000 м, метание мяча. Здесь развиваются выносливость и скоростно-силовые качества, которые развивались на предыдущих занятиях.

Общие развивающие упражнения проводятся на 8-11 уроках, в которых предусмотрено развитие выносливости, силы, скорости, выносливости путем равномерного бега, выполнения упражнений с набивным мячом, упражнений по перетягиванию каната.

На 12-17 занятиях по легкой атлетике развивается выносливость учащихся, принимаются зачеты. С помощью прыжков в длину, упражнений в

беге 2000 м будут развиваться скоростно-силовые качества, выносливость. Так на 13-ом занятии совершенствуется сила, скоростные качества; на 14-ом занятии посредством бега на 2000 м, метания мяча совершенствуется выносливость и сила учащихся; на 15-м занятии благодаря бегу на 30-60 м и прыжкам в высоту развиваются скорость, гибкость; на 17-ом занятии повышается скорость, сила, гибкость путем бега на короткие дистанции, прыжков в высоту; на 18-ом уроке повторяются упражнения 17-го урока и принимаются зачеты.

Элементом баскетбола обучение учащихся реализуется на 18-27 занятиях. На 18-19-ом уроках запланировано обучение передач мяча (от груди, пола, плеча), ведение мяча, двусторонняя баскетбольная игра. С помощью них развивается ловкость, гибкость, интерес учащихся. На 20-ом занятии запланированы обучение передаче мяча и игре в защите, броску мяча в корзину. Это повышает такие качества как гибкость, координация и интерес к игре. 21-й урок предназначен для привития учащимся навыков безошибочного выполнения упражнений по передаче мяча друг другу (от груди, плеча, пола), ведению мяча, броску мяча в корзину избранным способом. С помощью двухсторонних игр по баскетболу и акценте на игре защитников развиваются гибкость, ловкость, интерес к игре. На 28-ом занятии учащимся по основам знаний предлагается теоретический материал из истории развития национальных видов спорта.

В ходе изучения взаимосвязи программного материала и календарного плана внеклассных спортивно-массовых мероприятий, были выявлены следующие закономерности (табл. 1).

В школах г. Актобе, запланированные во внеклассной работе спортивно-массовые мероприятия, имеют как общее сходство с обязательным учебным материалом, так и различия. Так, наиболее насыщенной по проведению мероприятий является первая четверть (сентябрь-октябрь). Здесь были запланированы и проведены соревнования по легкой атлетике, легкоатлетическому кроссу для 5-6, 7-8 и 9-11 классов. Из других видов спорта

отдано предпочтение мини-футболу, пионерболу, баскетболу. В первой четверти этого мероприятия было проведение «Дня здоровья». По-видимому, загруженность первой четверти соревнованиями объясняется выявлением у учащихся способностей к занятиям тем или иным видом спорта. Как видно из таблицы, пройденный обязательный программный материал соответствует запланированным и реализованным внеклассным мероприятиям.

Таблица 1

**Соответствие содержания планируемого учебного материала на уроках физкультуры и спортивно-массовых мероприятий по внеклассной работе СШ № 30 г. Актобе**

Чет-верти	Месяцы	Учебный материал	Спортивно-массовые мероприятия
I	сентябрь	спринт	минифутбол (внутришкольные)
	октябрь	метание гранаты прыжки в высоту кроссовая подготовка	пионербол (внутришкольные), баскетбол (внутришкольные), туризм (городские), день здоровья, легкоатлетический кросс, шахматы (городские)
II	ноябрь	акробатика	волейбол (внутришкольные)
	декабрь	висы, упоры, опорные прыжки, лазанье по канату, элементы атлетической гимнастики, единоборств	весёлые старты (внутришкольные)
III	январь	баскетбол	баскетбол (городские)
	февраль	волейбол	атлетическая гимнастика (внутришкольные), волейбол (городские)
IV	апрель	национальные подвижные игры	национальные игры (внутришкольные)
	май	кроссовая подготовка, спринт, прыжки	легкая атлетика

Во второй четверти не наблюдается непосредственной взаимосвязи между содержанием учебного и внеурочного материала. На обязательных уроках были запланированы гимнастика (акробатика, опорные прыжки), элементы атлетической гимнастики, единоборств. Во внеклассной работе из мероприятий проводились соревнования по волейболу, Весёлые старты, то есть, те виды материала, которые не являются каким-то итогом основных



учебных занятий. Также необходимо отметить, что объём проводимых спортивных мероприятий относительно первой четверти недостаточен, т.е. все соревнования были внутришкольного масштаба.

На наш взгляд, противорочие здесь заключается в следующем. Как известно, в школьном спорте соревновательный период приходится на каникулы (зимние, весенние). Поэтому мы считаем, что во второй четверти должны быть организованы внутришкольные соревнования, матчевые, контрольные встречи по видам спорта, по которым состоятся первенства школ в зимние каникулы.

В третьей и четвертой четвертях наблюдается соответствие в обязательном материале и видах внеклассных мероприятий. Так, на протяжении третьей четверти шёл программный материал по баскетболу и волейболу, а соревнования проходили также по этим видам спорта. В четвертой четверти проводились соревнования по национальным играм и легкой атлетике, что соответствовало прохождению программного материала.

Таким образом, подход при котором массовые спортивные соревнования должны базироваться на школьной программе, в полной мере осуществлен в первой, третьей и четвертой четвертях.

Анализ педагогических наблюдений на уроках физической культуры учащихся 9 классов, проведенных в СШ № 30 в течении третьей четверти, позволил выявить следующие противоречия. В реализации запланированного учебного материала наблюдались несоответствия с требованиями методики проведения уроков по предмету «Физическая культура». Например, из-за отсутствия материальной базы в школе некоторые упражнения, данные в программе средних и старших классов, не были учтены, так как нельзя обучить технике метания гранаты, если нет самих гранат. Поэтому состав применяемых в уроке средств и методов скуден, идет однообразная работа. Не используются в полной мере методы активизации детей на уроке (круговая тренировка и нетрадиционные методы). Мало внимания уделяется разбору техники, большой акцент делается на количественные показатели, чем на качественные. Нет

последовательности в раскрытии по этапам обучения программного материала (через построение конкретных задач). Недостаток урочного времени не позволяет детям адаптироваться к физическим нагрузкам и полностью усвоить двигательные умения и навыки.

### **Выводы.**

1. На обязательных занятиях по предмету «Физическая культура» планирование учебного материала реализуется в соответствии с закономерностями развития физических качеств.

2. Содержание планирования внеклассной работы по физическому воспитанию соответствует структуре планирования обязательных занятий в первой, третьей и четвертой четвертях учебного года.

3. Отсутствие запланированных городских и областных соревнований во второй четверти оказывает негативное влияние на уровень физической и технической подготовленности учащихся.

4. Выявлена несоответствующая реализация запланированного материала в связи с отсутствием материальной базы в школе.

5. Необходимо обратить внимание учителей физической культуры на отмеченные недостатки в планировании физического воспитания учащихся и его реализации.

### **Список литературы**

1. Арзуманов С.Г., Усманходжаев Т.С. Для школ южных районов: планирование содержания учебной программы // Физическая культура в школе. – 1976. – № 7. – С. 19-23.

2. Васильков Г.А. Планирование учебного процесса и методический багаж для его реализации // Физическая культура в школе. – 1990. – № 8. – С. 11-15.

3. Рубин В.С. Разделы теории и методики физической культуры. – М. : Физическая культура, 2006. – 112 с.

4. Хан А.Н. Педагогические основы построения школьного урока физической культуры : автореф. ... док. пед. наук : 13.00.04. – М., 1984. – 33 с.

**Експериментальна перевірка ефективності педагогічних умов супроводу розвитку соціальної відповідальності у старшокласників, які перебувають під впливом неформальних молодіжних організацій**  
**Гейтенко В.В.**

**ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ)**

У статті розглянуто проблему розвитку морального компоненту соціалізації учнів старшого шкільного віку, які перебувають у неформальному молодіжному середовищі. Визначено рівні соціальної відповідальності старшокласників-неформалів та тип особистої відповідальності (інтренальний або екстренальний). Експериментально перевірено та доведено ефективність педагогічних умов для підвищення морального компоненту соціалізації неформала та залучення його до груп та об'єднань просоціального спрямування. Доведено, що висока ефективність дискусійних, ігрових і тренінгових технологій та інтерактивних методів сприяє формуванню соціального досвіду старшокласника.

**Ключові слова:** соціалізація, соціальний досвід, соціальна відповідальність, асоціальна та антисоціальна неформальна молодіжна організація, моральний компонент соціалізації.

The article deals with the problem of development of the moral component of socialization of the senior school students who are existing in the informal youth environment. The level of the social and the type of the personal responsibility (internal or external) were defined. The effectiveness of the pedagogical conditions for the enhancement of the moral component of socialization of the member of the informal social group and involvement of him into the groups and unions of the social orientation has been experimentally tested and proved. It is proven that the high effectiveness of the discussion, game and training technologies and interactive methods promotes the formation of the social experience of the senior school student.

**Key words:** socialization, social experience, social responsibility, asocial and antisocial informal youth organization, the moral component of socialization.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Складні соціально-економічні умови, низький морально-етичний рівень суспільства створюють нестабільну систему, на тлі якої утворюються неформальні молодіжні організації. Молодіжних неформальних організацій в сучасному суспільстві досить велика кількість, але особливий інтерес і певну небезпеку для оточуючих представляють антисоціальні субкультури: скінхеди, гопники, любери, нацисти, антифи, навколофутбольні фанати, хіпі, панки, металісти, байкери, готи, емо та інші. Такі організації найчастіше негативно впливають на соціалізацію та

становлення особистості старшокласників [3]. Підлітковий вік знаменує певну кризу розвитку особистості та супроводжується зміною авторитетів. У старшокласників, які перебувають у неформальному молодіжному середовищі, змінюються погляди на батьків, вчителів, однолітків, знижується загальнолюдські цінності [2; 10]. Неформали з асоціальних та антисоціальних організацій вживають спиртні напої, наркотичні речовини, простежується суїцидна та агресивна поведінка. Вважаємо, що засвоєння неформалами знань суспільної поведінки, моральних норм, якостей та звичок попередить негативну поведінку та підвищить рівень морального компоненту соціалізації, дозволить залучити їх до просоціальних організацій і об'єднань.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Єдиної думки щодо соціалізованості підлітків у сучасному науковому просторі не існує. Різноманітні міркування щодо визначення терміну соціалізованості вказують на те, що соціалізованість людини можна розглядати, як результат становлення особистості і цих результатів може бути велика кількість. А. Мудрик розглядає соціалізованість у контексті суб'єкт-об'єктного та суб'єкт-суб'єктного підходів. В контексті суб'єкт-об'єктного підходу соціалізованість розуміється як „...сформованість рис, що задаються статусом і необхідні даному суспільству” і визначається як «результативна конформність індивіда до соціальних „приписів”» [6, с. 92].

У психологічній науці визнається спонтанний розвиток психіки людини та її інтелекту. Головним періодом дозрівання інтелекту вважається підлітковий та юнацький вік, коли у старшокласника розвивається самосвідомість, а також життєве важлива якість, за якою можна характеризувати рівень розвитку людини – це здатність до рефлексії [1]. Розвиток цієї якості є ключовим для становлення людини як особистості та індивідуальності.

І. Персіянов вважає, що компоненти соціалізації слугують для формування соціальних якостей підлітків, завдяки яким старшокласник орієнтується в різних життєвих ситуаціях і досягає позитивної самореалізації (соціальною відповідальністю, толерантністю, комунікабельністю,

пізнавальною активністю, адаптивністю) [8]. Т. Пташко виділяє пізнавальний (володіння соціальними нормами поведінки), ціннісно орієнтаційний (дозволяє оцінювати власну поведінку в соціумі) та діяльнісний (активність особистості в суспільній діяльності, прояв індивідуальності) [9].

Отже, ґрунтуючись на наукових здобутках Б. Ананьєва, А. Белкіна, А. Леонтєва, А. Маслоу, нами було виділено моральний компонент соціалізації старшокласників-неформалів, який виражається у володінні знаннями соціальної відповідальності, прояві патріотизму, почутті національної гідності, громадянської зрілості; у володінні нормами адекватного спілкування, суспільної поведінки; у володінні моральними основами життя сім'ї, піклування про родину, взаємоповагою; у перетворенні знань в особисті переконання, цілі й цінності.

**Мета дослідження** – експериментально перевірити ефективність педагогічних умов, які забезпечуватимуть розвиток соціальної відповідальності у старшокласників-неформалів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Для експериментальної перевірки ми виокремили 113 неформалів, які були віднесені до експериментальних груп (ЕГ) та 118 старшокласників-неформалів – до контрольних груп (КГ). До експериментальних груп долучили підлітків старшого шкільного віку, які навчаються у 9-11 класах загальноосвітніх навчальних закладів та перебувають у неформальних молодіжних організаціях просоціального, асоціального й антисоціального спрямування. Так, до експериментальних груп потрапили 37 представників просоціальних, 47 – асоціальних та 29 – антисоціальних груп і молодіжних організацій. Кількісний склад контрольних груп був сформований наступним чином: 41 – просоціальних, 49 – асоціальних, 28 – антисоціальних.

Одним із основних критеріїв морального компоненту є соціальна відповідальність. Для визначення рівня соціальної відповідальності старшокласників-неформалів було проведено опитування щодо діагностування рівня суб'єктивного контролю за методикою Д. Роттера. За цим тестом ми

дослідили, яким з двох рівнів особистої відповідальності (інтренальним або екстеренальним) переважно володіє старшокласник.

До інтренального типу належить людина, яка свої життєві події пов'язує перш за все з самим собою. Тобто все, чого людина досягла, є наслідками власної діяльності і всю відповідальність покладає тільки на себе. Екстеренальний тип, навпаки, впевнений, що на його успіхи впливають зовнішні обставини. Тобто, відповідальність „перекладає” на інших або зводить до випадковості та везіння: вважатиме винних у своїх невдачах або успіхах вчителів, батьків, однолітків тощо (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники інтренальності старшокласників-неформалів експериментальної та контрольної груп, %.**

Показники Групи	низькі		середні		високі	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Інтренальність у сфері досягнень	56,2	52,6	24,3	26,9	19,5	20,5
Інтренальність у сфері невдач	55,1	53,8	31,3	36,4	13,6	9,8
Інтренальність у сфері сімейних відносин	70,4	68,9	15,2	18,3	14,4	12,8
Інтренальність у сфері учнівських відносин	58,7	63,4	31,2	26,6	10,1	10
Інтренальність у сфері міжнаціональних відносин	17,5	21,6	37,1	31,6	45,4	46,8
Інтренальність у сфері здоров'я	20,6	22,3	45,8	42,6	33,6	35,1
<i>Загальна інтренальність</i>	46,43	47,1	30,81	30,4	22,76	22,5

Отже, за шкалою інтренальності в сфері досягнень 56,2 % ЕГ та 52,6 % КГ мають низький рівень, що свідчить про те, що власні успіхи, радості, невдачі і досягнення старшокласники пов'язують з везінням, іншими людьми, долею тощо. Середні показники в ЕГ властиві 24,3 % опитуваних, у КГ – 26,9%; 19,5 % ЕГ і 20,5 % КГ відповідають високому рівню суб'єктивного контролю, коли старшокласники впевнені, що самостійно домоглися всього без сторонньої підтримки.

За шкалою інтернальності щодо невдачі тільки 13,6 % представників експериментальної групи і 9,8 % контрольної групи мають високі показники. Тобто почуття суб'єктивного контролю досить розвинене, а свої неприємності вони пов'язують безпосередньо з самим собою. Низькі показники мають 55,1 % та 53,8 %, середні – 31,3 % і 36,4 % відповідно. Одержані дані свідчать про недостатню розвиненість у характері більшості неформалів такої риси, як відповідальність. Позитивні чи негативні події старшокласник, який перебуває у неформальному молодіжному середовищі, пов'язує з іншими людьми, чи обставинами.

Шкала інтернальності в сімейних відносинах свідчить, що 70,4 % старшокласників ЕГ і 68,9 % КГ мають низькі показники, тобто вони схильні вважати, що причиною сімейних конфліктів і суперечок, які виникають в родині, є батьки, сестри, брати, а не вони самі. Середні показники властиві 15,2 % старшокласників ЕГ та 18,3 % КГ. Лише 14,4 % учнів ЕГ та 12,8 % КГ опитуваних властиві високі показники, тобто підліток не заперечує своєї відповідальності за події, які відбуваються в його родині.

Інтернальність у сфері учнівських відносин свідчить, що 10,1 % ЕГ та 10,0 % КГ вважають власні дії одним з головних факторів організації ефективної навчальної діяльності; 58,7 % експериментальної і 63,4 % контрольної груп характерні низькі показники, що вказує на схильність вважати власні невдачі зовнішніми обставинами: тобто „вчитель не може зрозуміло пояснити навчальний матеріал”, „мені не пощастило з варіантом контрольної роботи” тощо.

45,4 % старшокласників експериментальних та 46,8 % контрольних груп володіють високими показниками міжнаціональних відносин; 37,1 % ЕГ і 31,6 % КГ – середні, низькі – 17,5 % експериментальних та 21,6 % контрольних груп.

Низькі показники за шкалою інтернальності щодо здоров'я характерні 20,6 % експериментальних та 22,3 % контрольних груп. Старшокласники-неформали вважають, що хвороба і здоров'я залежить від спадковості („якщо

мої родичи хворіли, то я теж буду хворіти”), долі („від долі не втечеш, якщо судилося, то одужаю”), результатів випадку і сподівань на професіоналізм лікарів („одужання буде швидшим, якщо лікарі адекватно виконуватимуть свою роботу”); середні показники характерні 45,8 % ЕГ і 42,6 % КГ; високі – 33,6 % ЕГ та 35,1 % КГ, коли неформали усвідомлюють, що запорука гарного самопочуття залежить від самого себе.

Відтак, високий показник загальної інтернальності властивий лише 22,76 % старшокласникам експериментальної групи та 22,5 % контрольної групи. Тобто, неформали з інтернальною особистістю відчують власну відповідальність за свої дії, які безпосередньо впливають на їхнє життя. Такі підлітки більш впевнені в собі та своїх силах, спокійні та доброзичливі, позитивно сприймають життя, усвідомлюють власну необхідність. Середній показник притаманний 30,81 % старшокласників експериментальних та 30,4 % контрольних груп, які у різних ситуація часто беруть відповідальність на себе, але, якщо ситуація вийшла з під контролю, то знімають з себе відповідальність, звинувачуючи інших людей. Низький показник рівню суб’єктивного контролю властивий 46,43 % опитуваних експериментальних та 47,1 % контрольних груп, коли підлітки не вважають, що здатні контролювати своїми діями значущі для них події власного життя. Вони впевнені, щобільшість подій є результатом випадку, а тому їм властиві підвищенатривожність, занепокоєння, недостатня впевненість у власних діях, агресія.

Представлені положення ілюструють значущість такої характеристики морального компоненту соціалізації як відповідальність, для усвідомлення якої необхідно створити певні соціально-педагогічні умови. На наш погляд, такими умовами можуть слугувати трудова діяльність, бажання займатися суспільно-корисною діяльністю, в процесі якої людина буде приносити користь суспільству.

У сучасній соціально-педагогічній літературі під соціалізацію розуміють, насамперед, оволодіння людиною соціальним досвідом. Отже, важливим результатом навчання і виховання особистості є засвоєння соціальних умінь,



навичок, знань, правил, способів спілкування, поглядів на життя, стереотипів поведінки, що й становить соціальний досвід індивіда. У зв'язку з цим, визначаємо необхідність формування у старшокласників соціального досвіду на засадах впровадження інтерактивних педагогічних технологій, які б забезпечували процес супроводу їх соціалізації в середовищі неформальних молодіжних організацій.

У зв'язку з цим, перед вчителями, психологами, соціальними педагогами, батьками стоїть важливе завдання по забезпеченню передачі соціального досвіду старшокласникам, які є учасниками неформальної молодіжної організації, для їх успішного адаптування в соціальному середовищі. Формування соціального досвіду підлітків має бути спрямовано на засвоєння гуманістичних цінностей, що нівелюватиме вплив негативного середовища та сприятиме намаганням стати активним громадянином, не байдужим до суспільства, до культурної спадщини України, інших країн світу.

У соціально-педагогічному словнику дефініція “соціальний досвід” розкривається як сукупність вже наявного досвіду, який сформувався під час різного виду діяльності та при спілкуванні з оточуючими людьми, що в свою чергу вплинуло на розуміння людиною життя, цінностей [5, с. 285]. Формування соціального досвіду старшокласників розглядають як продукт творчого розвитку їх особистості, який сформувався під впливом суспільних відносин, взаємодії з соціальними інститутами [7], а сутність індивідуального соціального досвіду виражається у знаннях, уміннях і навичках, у поведінці в суспільстві [6, с. 126].

У зв'язку з цим, впровадження інноваційних технологій, інтерактивних методів і форм навчання в роботу соціального педагога сприятиме розвитку пізнавального інтересу старшокласників щодо засвоєння нового соціального досвіду. Соціальний педагог, завдяки інтерактивним ресурсам Інтернету, комп'ютерного, теле- і відеопростору, має можливість спрямовувати соціальну активність неформальної групи в позитивне русло (розв'язувати проблемні ситуації, стимулювати мислення, запам'ятовування тощо).

Практика соціальної роботи з підлітками, які перебувають у неформальних молодіжних організаціях, свідчить про досить високу ефективність дискусійних (діалоги, бесіди, дискусії тощо), ігрових (рольові, управлінські, творчі, ділові, розвивальні, рухливо-пізнавальні ігри тощо) і тренінгових (тренінги на розвиток мислення, інтелекту, поведінки у суспільстві тощо) технологій та інтерактивних методів (мозковий штурм, круглі столи, майстер-класи тощо).

Переважає більшість старшокласників, які перебувають у антисоціальної або асоціальної організації, схильні до прояву девіантної поведінки, у зв'язку з недостатньою розвиненістю соціальних навичок, соціального досвіду. Отже, доцільним є розвиток навичків суспільно-корисної діяльності, які ми рекомендуємо формувати завдяки створенню проблемних ситуацій. Наприклад, пропонуємо підлітку вирішення ситуації, яка пов'язана з подоланням надмірного психоемоційного тиску з боку лідера неформальної групи (призначення рольових дій, імітація ситуації, алгоритм її розв'язання тощо) [4].

У зв'язку з цим, нами було впроваджено лекційно-практичний курс „Гендерні проблеми”, який було розроблено на засадах ідей критичної педагогіки, що сприяло розвитку критичного мислення старшокласників, а отже, й формування соціального досвіду. До програми курсу входило обговорення проблем расової нерівності, добра і зла, цінностей здоров'я і здорового способу життя тощо. У процесі обговорення ми намагалися створити атмосферу довіри, взаємної підтримки, та спонукали учасників до відвертого висловлювання думок, прояву почуттів, не враховуючи свої погляди на життя та цінності, що спонукало підлітка до роздумів про те, як необхідно „правильно” діяти при вирішенні цього питання, а не як він вважає за потрібне.

Не менш ефективним чинником формування позитивного соціального досвіду є участь неформалів у волонтерському русі. У зв'язку з цим, старшокласників-неформалів залучали до діяльності в групах з молодими людьми, які допомагають людям з особливими потребами, людям похилого

віку, бійцям ООС, ветеранам, дітям-сиротам тощо. Діяльність наших волонтерів-неформалів передбачала допомогу в організації благодійних свят, спортивно-виховних заходів, фестивалів, конкурсів. Участь в організації і проведенні цих заходів спонукало старшокласників проявити себе як найкраще в новій справі, безкорисно допомогти людям, місту, задуматися над власною поведінкою, проведенням дозвілля. Отже, активне перебування підлітків у волонтерському русі сприяло формуванню суспільно-корисних навичків (самостійність у прийнятті відповідального рішення, прояв доброти і людяності, вміння взаємодіяти в колективі, слухати й чути інших людей тощо). Відтак, усвідомлення власної корисності в суспільстві має спонукати підлітка до перегляду свого ставлення до неформальних молодіжних організацій асоціальної й антисоціальної спрямованості [3].

Учасників неформальних організацій запрошували до волонтерського руху, коли підлітки виготовляли сувеніри, в'язали сітки, збирали кошти для купівлі теплого одягу (шкарпетки, рукавиці тощо) для бійців ЗСУ, які перебувають з зоні проведення ООС. Дівчата-неформали висловили бажання приєднатись до представників міського волонтерського руху „Краматорські бджілки”. Залучення до волонтерського руху сприяло розширенню соціального досвіду, формуванню цінностей (відповідальність, співпереживання, толерантність, працьовитість, комунікабельність тощо), розширення кола нових людей і друзів. Тобто, ми маємо підстави стверджувати, що спостерігається поступова переорієнтація молодіжної організації асоціальної й антисоціальної спрямованості – у просоціальну.

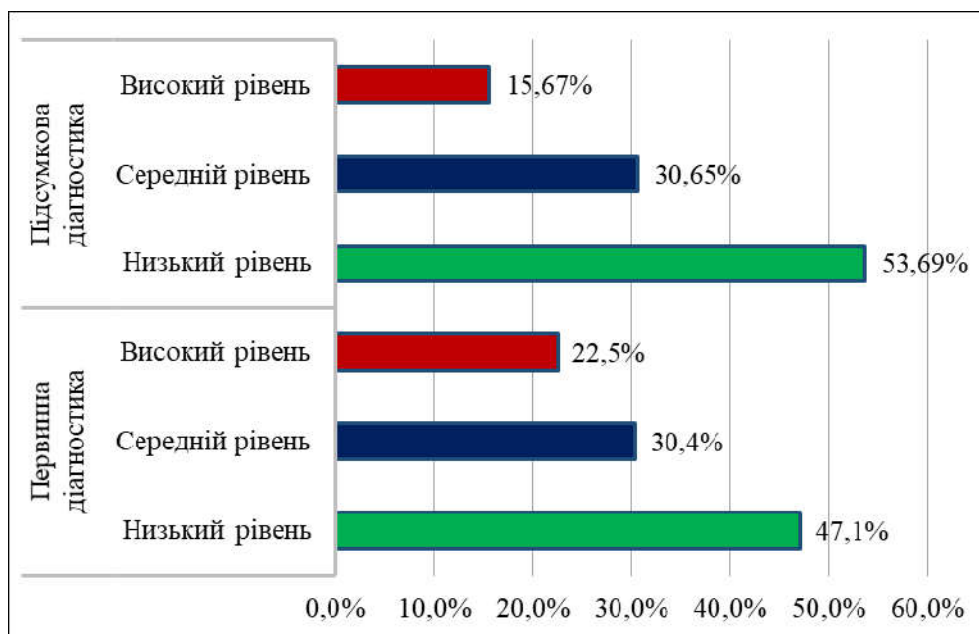
Завдяки такій організації «вуличної» роботи соціального педагога та студентів-волонтерів, маємо підстави зазначити про стійку тенденцію щодо змінення ставлення старшокласників до різних неформальних молодіжних організацій в контексті розуміння того, що свій вільний час можна витратити з більшою користю для себе і суспільства. Ми помічали, що підлітки стали рідше відвідувати зібрання і «тусовки» своїх неформальних груп, але остаточного розриву контактів з неформальним середовищем ще не

відбувається. Для підсилення позитивного впливу було впроваджено індивідуальний педагогічний супровід соціалізації підлітків (з відома та дозволу батьків). Індивідуальний педагогічний супровід, перш за все, має сприяти розвитку особистісно-рефлексивного і мотиваційно-цільового компонентів соціалізації неформала, формуванню світогляду, зміні інтересів з метою залучення старшокласників до молодіжних неформальних організацій просоціального й соціального спрямування на основі рефлексії. Індивідуальний супровід має спрямувати неформала до рефлексивного спілкування, що надасть змогу наповнити особистість підлітка новими уявленнями про оточуючий світ та власне життя, зорієнтувати на просоціальну спрямованість, а спілкування буде проходити в атмосфері довіри і взаєморозуміння.

У зв'язку з цим, спільно з соціальним педагогом, практичним психологом і класними керівниками, було розроблено комплекс заходів, який передбачав організацію дозвілля неформала (допомога в пошуку творчих гуртків, спортивних секцій за особистісними інтересами і вподобаннями підлітка); формування мотивації до навчання (додаткові консультування з навчальних предметів шкільної програми); зниження проявів девіантної поведінки; розвиток критичного мислення.

Отже, визначення ступеню розвитку морального компоненту соціалізації підлітків передбачало аналіз показників соціальної відповідальності й громадянської зрілості (рис. 1).

Так, динаміка показників, які характеризують середній рівень розвитку соціальної відповідальності в КГ на початковому і заключному етапах дослідження, не мала статистично достовірних відмінностей (первина діагностика – 30,4 %, підсумкова – 30,65 %). Показники ж низького рівня підвищились на 6,59 %, а високого, навпаки, знизились на 6,83 %.



*Рисунок 1. Динаміка показників рівня розвитку соціальної відповідальності у старшокласників-неформалів контрольної групи.*

Отже, показники розвитку соціальної відповідальності представників КГ до та після експерименту не мають статистично достовірних зрушень, що дає підстави стверджувати, що цей показник має досить стійкі властивості та без цілеспрямованої роботи соціального педагога може мати тенденції до зниження.

Динаміка ж показників, які характеризують ступінь розвитку соціальної відповідальності у представників ЕГ, на всіх рівнях мала статистично достовірне збільшення. Так, показники низького рівня зменшились на 23,88 одиниць; на 16,9 % збільшилися показники середнього та 6,98 одиниць – високого рівнів (рис. 2).

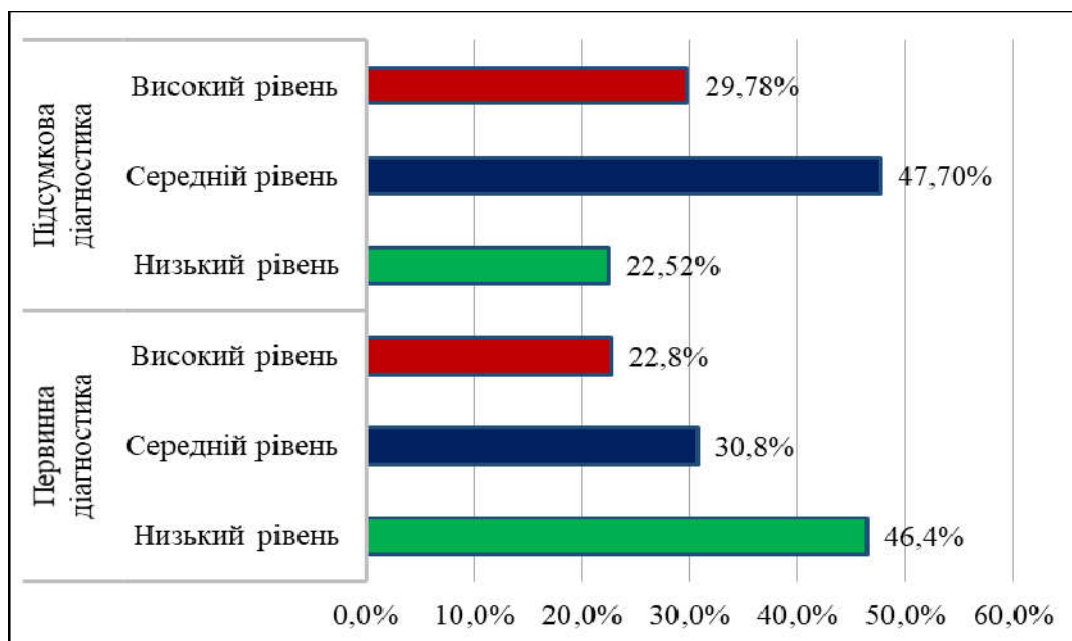


Рисунок 2. Динаміка показників рівня розвитку соціальної відповідальності старшокласників-неформалів експериментальної групи.

Порівняння показників ступеню розвитку соціальної відповідальності на констатувальному й контрольному етапах експерименту, дає нам змогу зазначити, що простежується статистично достовірне зменшення низького рівня (на 23,91 %) у представників ЕГ та підвищення середнього і високого рівнів. В КГ ж ми спостерігали незначні збільшення низького рівня та зменшення на високому і середньому рівнях (табл. 2).

Таблиця 2

**Порівняння показників сформованості соціальної відповідальності у представників КГ та ЕГ на заключному етапі експерименту (%)**

Показники рівня	Первина діагностика			Підсумкова діагностика		
	низький	середній	високий	низький	середній	високий
Групи						
контрольна	47,1	30,4	22,5	53,69	30,65	15,67
експеримент.	46,43	30,81	22,76	22,52	47,7	29,78
t-критерій Стьюдента	0,51	0,24	0,12	8,55	3,29	7,24

**Висновки та перспективи подальших розвідок у данному напрямку.**

Таким чином, впроваджені умови, систематична робота соціального педагога та практичного психолога забезпечили формування соціального досвіду старшокласників-неформалів, що призвело до зниження агресивної поведінки й

імпульсивності, налагодження комунікативної діяльності, розвитку пізнавального інтересу. Реалізація даної умови сприяла подальшому розвитку й збагаченню соціального досвіду на засадах ідей критичного мислення, завдяки чого можливі більш зважені рішення щодо вибору тієї, чи іншої неформальної (або ж тепер формальної) організації, щодо змоги адекватно сприймати, аналізувати негативні й позитивні сторони діяльності неформальної організації. Такі навички сприятимуть розвитку просоціальної поведінки.

### Список літератури

1. Безпалько О. В. *Соціальна педагогіка: схеми, таблиці, коментарі*: навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.]. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 208 с.
2. Бондарчук О.І. *Психологія сім'ї*. Київ: МАУП, 2001. 96 с.
3. Гейтенко В.В., Пристинський В.М. Психолого-педагогічний супровід соціалізації учнівської молоді в середовищі неформальних молодіжних організацій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Чернігів, 2016. № 136. С. 45-48.
4. Гейтенко В.В., Пристинский В.Н. Коррекция девиантного поведения старшеклассников в среде неформальных молодежных организаций средствами физической культуры. *Двигательная активность. Спорт. Личность*. Йошкар-Ола : ПГТУ, 2017. С. 48-53.
5. Мардахаев Л. В. *Словарь по социальной педагогике*. М. : ГАРДАРИКИ, 2005. 272 с.
6. Мудрик А. В. *Социальная педагогика* : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Академия, 2004. 304 с.
7. Опыт С.Т. Шацкого и современность (к 125-летию со дня рождения). Обнинск : Интеллект будущего, 2003. 124 с.
8. Персиянов И. А. Социальное развитие школьников в процессе обучения: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Ин-т образования взрослых РАО. СПб., 2000. 212 с.
9. Пташко Т. Г. Социализация личности подростка в условиях

детского общественного объединения: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Челябинский гос. пед. ун-т. Челябинск, 2000. 21 с.

10. Шнейдер Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков. М. : Академический Проект, Трикста. 2005. 309 с.

## **Використання інформаційно-комунікаційних технологій в удосконаленні змісту уроку фізичної культури**

**Гладун Н.В.**

**Водянська ЗОШ І-ІІІ ступенів № 11**

**Добропільської міської ради Донецької області (Добропілля)**

У статті розглянуто та проаналізовано наявність новітніх інформаційних технологій у сучасній освіті, використання засобів нових інформаційних технологій в якості засобу навчання, творчого розвитку учня, автоматизації процесів контролю, корекції, тестування фізичного розвитку. Саме комп'ютерні та комунікаційні технології є цілком очевидними проявами інформаційної революції, як джерело новітніх засобів, що сприяють підвищенню ефективності педагогічного процесу, комп'ютерні технології можуть перетворити навчальний процес з фізичного виховання на високопродуктивний, мотивований та інноваційний процес.

**Ключові слова:** інформатизація, комунікація, суспільство, учень.

The article considers and analyzes the presence of the latest information technologies in modern education, the use of new information technologies as a means of training, student's creative development, automation of control processes, correction, physical development testing. It is computer and communication technologies that are quite obvious manifestations of the information revolution as a source of the latest tools that enhance the efficiency of the pedagogical process, computer technology can transform the educational process from physical education into a highly productive, motivated and innovative process.

**Key words:** informatization, communication, society, student.

**Вступ.** Наявність новітніх інформаційних технологій у сучасній освіті пояснюється тим, що в суспільстві нашої країни відбулося чимало змін у нових засобах створення, збереження, передачі й використання корисної інформації. Перед значною часткою освічених людей виникає потреба опрацювання нової інформації. Саме комп'ютерні та комунікаційні технології є цілком очевидними проявами інформаційної революції. Сьогодні у багатьох сферах суспільного життя комп'ютерні технології відіграють провідну роль і забезпечують основну складову частину їх прогресу й розвитку. Значною мірою такі технології є визначальними і у шкільній освіті на перший план висувається завдання



створення сприятливих умов для виявлення і розвитку здібностей учнів, задоволення їхніх інтересів та потреб, розвитку навчально-пізнавальної активності та творчої самостійності.

Стратегічний напрям освіти має бути чітко розроблений на перспективу з метою досягнення структурності соціального, економічного та культурного розвитку системи шкільної освіти. Перед освітянами стоїть завдання виховання учня, котрий уміє самостійно вчитися, творчо працювати й жити, самостійно формувати мету та шляхи її досягнення. Для пріоритетів освіти сьогодення необхідні: гнучка адаптація учнів до сучасних умов, уміння бачити проблему, знаходити шляхи її вирішення, уміння розмірковувати, де набуті знання можуть бути реалізовані в дійсності, здатність генерувати нові ідеї й творчо мислити, грамотність апелювання інформацією, комунікабельність, контактність в оточуючому середовищі, уміння працювати з колективом і виходити з будь-яких конфліктних ситуацій, саморозвиток особистості.

**Виклад основного матеріалу.** Кожний шкільний предмет здатний суттєво вплинути на менталітет людини, яка формує себе як особистість. Сучасний випускник школи повинен мати компетенцію використання інформаційних технологій як в освіті, так і в повсякденному житті. Зміни у підходах до навчання створили умови для перебудови особистісних установок взаємодії учителя з учнями. Вчитель зобов'язаний виступати у ролі творчого керівника, спрямувати учнів від статичних знань до динамічних [1].

У результаті процесу інтеграції комп'ютерних технологій у систему освіти сучасні інформаційні та телекомунікаційні технології дедалі ширше використовуються як засіб інтенсифікації навчального процесу, зокрема фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах. Технічний розвиток як програмного, так і апаратного забезпечення надає дуже широкі можливості застосуванню комп'ютерів для численних навчальних робіт: тестування, викладацької діяльності, підготовки і зберігання робочої документації вчителя фізичного виховання, тренера-викладача.

Як джерело новітніх засобів, що сприяють підвищенню ефективності педагогічного процесу, комп'ютерні технології можуть перетворити навчальний процес з фізичного виховання на високопродуктивний, мотивований та інноваційний процес.

Інформаційно-комунікативні технології (ІКТ) вже зайняли своє, якщо не належне, то відповідне місце у навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи. Вчителі фізичної культури активно використовують під час проведення уроків демонстрації мультимедійних презентацій, відеофільмів, працюють з інтерактивними дошками тощо.

XXI століття – століття високих комп'ютерних технологій. Це означає, що використання ІКТ в школі – процес об'єктивний і цілком закономірний. Розвиток людського суспільства в світі і в Україні, зокрема, вимагає наукового підходу до занять фізичною культурою. Основою розвитку будь-якого процесу є інформація. Особливістю розвитку приймати рішення стає все важче. Можливим виходом з цієї ситуації є застосування інформаційних комп'ютерних технологій, що представляють собою накопичення інформації, її зберігання і переробку, математичний аналіз, моделювання і прогнозування. Складовими частинами ІКТ є електронний, програмний і інформаційний компоненти, спільне функціонування яких дозволяє вирішувати завдання, що поставляються розвитком суспільства. Комп'ютер вдома, у школі в даний час, вже не розкіш, а засіб для роботи. Чи потрібно використовувати засоби ІКТ на уроках фізичної культури? Коли в перший раз чуєш фразу «комп'ютер на уроці фізкультури», то відразу виникає подив і запитання: хіба це сумісно?

Але, коли заходить мова про такий предмет як фізкультура, багато хто поставив би його останнім в переліку предметів з активним використанням ІКТ. А й справді, які презентації в спортивному залі, де діти мають отримати фізичне навантаження, для того, щоб їх мозок відпочив від попередніх, перенасичених інформацією предметів?

Ми, так само як і більшість вчителів фізкультури, додержуємося принципу про те, що урок фізкультури – це урок рухів. Найнеобхідніша

теоретична інформація повинна бути донесена до дитини з мінімальним зменшенням моторної щільності уроку.

Специфіка кожного предмета різноманітна, але загальний принцип, один – завдання вчителя полягає в тому, щоб створити умови практичного оволодіння знаннями. Застосовуючи цей принцип до уроку фізичної культури, можна відзначити, що завдання вчителя, вибрати такі методи навчання, які дозволили б кожному учню виявити свою активність, свою творчість, активізувати рухову і пізнавальну діяльність учня. Сучасні педагогічні технології, зокрема використання нових інформаційних технологій, Інтернет-ресурсів, дозволяють досягти максимальних результатів у вирішенні багатьох завдань.

Так, по-перше, це інтенсифікація всіх рівнів навчально-виховного процесу за рахунок застосування засобів сучасних інформаційних технологій:

- підвищення ефективності та якості процесу навчання;
- підвищення активної пізнавальної діяльності;
- збільшення обсягу та оптимізація пошуку потрібної інформації.

По-друге, це розвиток особистості учня, підготовка до комфортного життя в умовах інформаційного суспільства:

- розвиток комунікативних здібностей;
- формування інформаційної культури, умінь здійснювати обробку інформації;
- формування умінь здійснювати експериментально-дослідницьку діяльність.

По-третє, це робота на виконання соціального замовлення суспільства, яка полягає в забезпеченні інформаційної грамотності особистості;

З використанням ІКТ на уроках фізичної культури виграють усі: школярі, батьки, вчителі, так як ці технології здійснюють одне з найбільш перспективних напрямків, що дозволяють підвищити ефективність фізкультурно-оздоровчої діяльності – особистої зацікавленості кожного учня в зміцненні свого здоров'я. ІКТ дозволяють організувати навчальний процес на

новому, більш високому рівні, забезпечувати більш повне засвоєння навчального матеріалу. За допомогою ІКТ можна вирішувати проблеми пошуку і зберігання інформації, планування, контролю та управління заняттями фізичною культурою, діагностики стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості.

Комп'ютерні технології і програма Microsoft Power Point дозволяють включати матеріал по засвоєнню теоретичних основ на уроках фізичної культури. Це дозволяє зробити урок більш цікавим, наочним і динамічним. Уроки фізичної культури включають великий обсяг теоретичного матеріалу, на який виділяється мінімальна кількість годин, а тому застосування електронних презентацій дозволяє ефективно вирішувати цю проблему. Багато пояснення техніки виконання рухів, історичні документи і події, біографія спортсменів, висвітлення теоретичних запитань різних напрямків не можуть бути показані учням, тому необхідно використовувати різні види наочності.

Електронна презентація може містити великий теоретичний матеріал, який, тим не менше, легко засвоюється через неординарні форми подачі. Наявність візуального ряду інформації дозволяє закріпити в пам'яті належний матеріал.

У чому ж ще полягає ефективність застосування комп'ютера на уроці? В основній школі закладаються основи техніки рухових дій (кидок баскетбольного м'яча, низький старт в легкій атлетиці тощо), які затребувані на протязі реалізації програмного матеріалу. ІКТ можна з успіхом застосовувати при позакласній роботі: презентації, відеоролики, виготовлення слайд-шоу спортивної тематики для популяризації спорту. Комп'ютерні технології все ширше входять у наше життя, хоча вони не можуть замінити безпосереднє спілкування учня з живою людиною, вчителем. Однак використання цих технологій в якості додаткового інструменту для якісного навчання – необхідна потреба часу. Таким чином при організації та проведенні сучасного уроку фізкультури необхідно використання ІКТ, що дозволяє успішно поєднувати не

тільки фізичну, а й розумову роботу, розвивати інтелектуальні та творчі здібності школяра, розширювати кругозір.

У зв'язку з цим, під час занять фізичною культурою ми активно використовуємо сучасні педагогічні технології: комп'ютеризоване навчання, інтерактивні види і форми роботи, які збільшують пізнавальну самостійність учителів, учнів та їхніх батьків, мотивують потребу інноваційної культури.

Комп'ютери, як відомо, використовують сьогодні практично в усіх галузях суспільного життя, тому вміння працювати із сучасними інформаційними технологіями розглядаються у нашій державі як обов'язкові та потрібні для кожної особистості.

Можливості використання цих технологій у навчальному процесі невичерпними. Інтернет дає можливість безкоштовно як учителям, так і учням, отримати доступ до своїх оцінок, домашнього завдання, презентацій, анімаційних зображень, книг, методичних посібників та інших матеріалів, які раніше були доступні лише в паперовому вигляді. Беззаперечно перевагою Інтернету є постійний доступ до найновішої, "найсвіжішої" інформації. Тому доцільно використовувати комп'ютерні технології на уроках фізичної культури.

Створення та підготовка до уроку електронних планів-конспектів завдяки їхній компактності дають змогу вчителю не займатися переписуванням паперів, а більш відповідально підготуватися до заняття й бути готовим до швидкого реагування на динамічні зміни під час уроку. Також вирішується питання індивідуального підходу до кожного учня через індивідуальне сприйняття матеріалу та відповідність запитам.

Підготовлені матеріали використовуються під час уроку залежно від теми заняття:

- під час освоєння теоретико-методичних знань демонструються відео- та фотопрезентації, навчальні відеофільми, використовуються тестові завдання;
- під час практичного набуття вмінь і навичок доречним стає застосування медіатехнологій (техніка рухів і елементів фізичних вправ

розглядається за кожним кроком виконання); вирішується питання правильності та корисності для здоров'я виконаних вправ.

Застосування на уроці комп'ютерних тестів і діагностичних комплексів дає вчителю змогу за короткий час отримувати об'єктивну картину рівня засвоєння навчального матеріалу всіма учнями і своєчасно його скорегувати. При цьому є можливість вибору рівня складності завдання для конкретного учня. Для учнів важливо, що відразу після виконання тесту (коли ця інформація ще не втратила свою актуальність) він отримує об'єктивний результат із аналізом припущених помилок, що неможливо при усному опитуванні. Варто окремо зупинитись на технології динамічних керованих моделей. Використання цього виду моделей залежно від теми заняття дає змогу вчителю та учню у зручний спосіб розібрати кожен елемент вправи або техніку рухів, що підвищує якість заняття.

Після закінчення уроку вчитель виставляє оцінки та задає домашнє завдання, використовуючи можливості всеукраїнської шкільної мережі "Щоденник". Ця мережа – інструмент, який багато в чому робить процес управління освітою оперативним і зручним, даючи змогу вчасно інформувати про поточні зміни в результатах навчання всіх учасників освітнього процесу. Завдяки мережі "Щоденник" учні та їхні батьки у будь-який час можуть ознайомитись не лише з навчальними досягненнями сина або дочки, а й із можливими помилками у вправах, домашнім завданням тощо.

Завдяки використанню комп'ютерних технологій учні можуть отримувати задоволення від захопливого процесу пізнання, розсовуючи стіни спортивного залу і занурюючись в яскравий барвистий спортивний світ. Таке заняття викликає в них емоційний підйом, навіть відсталі учні активно працюють під час уроку.

**Висновки.** Проведений аналіз наукової літератури дає можливість стверджувати, що в галузі фізичного виховання та спорту широко застосовуються інформаційні технології. Дані розробки мають різну спрямованість та призначені для вчителів, школярів. Діапазон можливостей

застосування ІКТ дуже широкий: для навчання, розвитку фізичних якостей, педагогічного контролю, планування тренувального навантаження під час заняття спортом, формування рекомендацій щодо занять фізичними вправами.

### Список літератури

1. Ажиппо О.Ю. Використовування комп'ютерних технологій в системі педагогічного контролю у спорті / О.Ю. Ажиппо, Т.І. Дорофєєва // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007.– № 11. – С. 3–6.

2. Ахметов Р.Ф. Сучасні тенденції використання інформаційних технологій у технічній підготовці спортсменів / Р.Ф. Ахметов, Т.Б. Кутек // Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту. – Чернігів, 2011. – № 86.– С. 15–18.

3. Сущенко Л.В. Інформаційно-комунікаційні технології і засоби навчання в професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту // Вісник Запорізького нац. ун-ту. Серія : Фізичне виховання та спорт : [зб. наук. пр.]. – Запоріжжя, 2012. – № 1 (7). – С. 104–111.

4. Сікорський П. І. До питання про поняття комп'ютерних технологій навчання / П. І. Сікорський // Інформаційно-телекомунікаційні технології в сучасній освіті: досвід, проблеми, перспективи: зб. наук. праць. – Львів: ЛДУ БЖД, 2006. – 601 с.

5. Снігур О. А. Новітні інформаційні технології в професійній підготовці майбутнього педагога / О. А. Снігур // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми: зб. наук. праць. – Київ-Вінниця, 2006. – 458 с.

6. Биков В. Ю. Інформатизація регіональної системи освіти: загальний опис і основні компоненти реалізації / В. Ю. Биков, Н. М. Чепурна, В. М. Саух // Комп'ютер у школі та сім'ї. – № 3. – 2006.

**Вплив психологічного фактору  
при відборі спортсменів до змагань  
Джабраїлова Т.Р., Пристинський В.М.**

**ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ)**

У статті наведені загальноприйняті принципи відбору спортсменів (послідовність етапів при відборі, проведення спеціалізованих тестів з боротьби дзюдо тощо).

**Ключові слова:** психологічна підготовка, спортивний відбір, боротьба дзюдо.

**Актуальність дослідження.** Щодо відбору спортсменів та їх орієнтації у практиці спорту найчастіше вживають такі терміни, як задатки, здібності, схильність, обдарованість, талант.

Задатки – це вроджені морфофункціональні характеристики людини, спадкові передумови її розвитку. Здібності – властивості особистості, котрі є передумовою успішного виконання певної діяльності. Схильність – стійка орієнтація людини на певну діяльність. Схильність пов'язана із придатністю, яка часто стимулює бажання до даної діяльності. Схильність розвивається під впливом занять спортом, ставлення тренера, товаришів, батьків до даної діяльності. Обдарованість (моторна, сенсорна, перцептивна, інтелектуальна) – це високий рівень вроджених задатків, розвитку здібностей і схильності до даного виду спорту, творчого ставлення до справи (тренування, змагань, режиму тощо). Талант – вроджена обдарованість, найвища придатність людини до даної змагальної діяльності в конкретному виді спорту. Талант може бути перетворений у вищу спортивну майстерність тільки через працелюбність, творчий підхід до тренування. У сучасному спорті особливо актуальним є виявлення перспективних спортсменів, які здатні демонструвати найвищі результати. Такому спортсмену мають бути притаманні певні морфофункціональні дані, своєрідне поєднання комплексу фізичних і психічних якостей. А це трапляється досить рідко навіть при найсприятливішій побудові багаторічної підготовки і наявності всіх необхідних умов. Під



спортивним відбором слід розуміти процес пошуку найбільш обдарованих людей, які здатні досягти високих результатів у конкретному виді спорту.

**Мета.** Використання психологічного фактору підготовки, як одного із основних способів досягнення високих спортивних результатів, а також зв'язок відбору та орієнтації з етапами багаторічної підготовки спортсменів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Існують наступні етапи відбору.

Первинний – визначення доцільності спортивного удосконалення в обраному виді спорту; виявлення здібностей до ефективного спортивного удосконалення (початковий та попередній базовий етапи підготовки).

Проміжний – виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів, рівень адаптованості до високих тренувальних і змагальних навантажень (спеціалізовано-базовий етап підготовки).

Основний – встановлення здібностей щодо досягнення результатів міжнародного класу (етап підготовки до вищих досягнень, максимальної реалізації індивідуальних можливостей).

Заключний – виявлення здібностей до збереження досягнутих результатів та їх підвищення; визначення доцільності продовження спортивної кар'єри (етап збереження вищих досягнень).

Пропонуємо власний досвід щодо організації відбору до спортивної секції дзюдо. Перш за все, ми звертаємо увагу на *фізичний компонент* – визначаємо за певною шкалою прийому початкових випробувань (наприклад, «віджимання», присідання, прес, «складочка») у віці 6-9 років (для різного віку є характерний набір перевірочних контрольних вправ (наприклад у 10-12 років це будуть підтягування на перекладині, кількість «бурпій» та «лодочок» за одну хвилину). *Психологічний компонент* ми розглядаємо як можливість визначити схильність до прояву морально-вольових якостей. Так, це елементи спортивних ігор, які дають змогу визначити готовність дитини виконувати переважно атакуючу, або захисну функцію вже на татамі у рандорі; різні за складністю фізичні вправи, які виконуються при дефіциті часу, з додатковою вагою, в ускладнених умовах

(наприклад, переміщення на одній нозі, спиною вперед, синхронно з партнером тощо). Саме психологічний компонент, на нашу думку, є найбільш важливим, так як показники фізичної підготовленості є більш мінливі в розвитку, ніж психологічні.

У дослідженні, в якому брали участь 40 дітей третього року підготовки, ми сформували групу з 28 дітей, які займаються за програмою з «помірним навантаженням», та групу з 12 дітей (найбільш обдарованих), яку ми назвали групою «високої ефективності». Критерієм ефективності підготовки стане чемпіонат Донецької області з відбором на чемпіонат України.

Рівень результатів в сучасному спорті настільки високий, що для їх досягнення спортсмену необхідно володіти досить високим рівнем розвитку морфофункціональних показників, унікальним поєднанням комплексу фізичних і психічних здібностей, що знаходяться на найвищому рівні розвитку. Таке вдале поєднання, навіть при найбільш сприятливій побудові багаторічної підготовки і наявності необхідних умов, зустрічається досить рідко. Тому одним з пріоритетних чинників в системі підготовки спортсменів вищої кваліфікації є проблема спортивного відбору та спортивної орієнтації.

Спортивний відбір – процес пошуку найбільш обдарованих людей, здатних досягти високих результатів в конкретному виді спорту. Спортивна орієнтація – це визначення перспективних напрямів досягнення високої спортивної майстерності, що базується на вивченні задатків і здібностей спортсменів, індивідуальних особливостей формування їх майстерності. Орієнтація може стосуватися вибору вузької спеціалізації в межах конкретного виду спорту; визначення індивідуальної структури багаторічної підготовки, динаміки навантажень і темпів приросту досягнень; визначення провідних факторів підготовленості і змагальної діяльності, здатних мати вирішальний вплив на рівень спортивних результатів конкретного спортсмена; виявлення засобів, методів, компонентів навантажень, які можуть негативно вплинути на розвиток задатків, пригнітити індивідуальність спортсмена тощо. Отже, на нашу думку, спортивний відбір має вирішувати завдання виявлення

перспективних спортсменів, з яких можна підготувати спортсменів найвищого рівня, а спортивна орієнтація – визначає стратегію і тактику цієї підготовки в системі навчання і тренування. Відбір і орієнтація тісно пов'язані зі структурою багаторічного удосконалення спортсмена. У відповідності з цим, доцільно реалізувати певні етапи відбору, в результаті яких, має бути визначено здатність спортсмена вирішувати завдання, які поставлені на кожному етапі багаторічної підготовки. Так, одним із чинників, який дає нам змогу визначати схильність спортсмена до проявлення схильності до демонстрації високих спортивних результатів був наступний тест.

Так, спортсмен виконує упродовж 1 хвилини швидкісне «накидування» на двох партнерах (які з максимальною швидкістю набігають на нього). Необхідно виконати певний кидок, наприклад передню підніжку, і за командою тренера змінити спосіб виконання наступного кидка (наприклад, підсічка, або боковий переверот), при цьому не змінивши швидкості виконання. Максимальний показник складає 28 кидків за одну хвилину. Для відбору до групи «високої ефективності» цей показник складає мінімум 22 кидки. Через два мікроцикли ми провели повторне тестування з метою визначення змін, які відбулися в стані спортсмена. При цьому, група «високої ефективності» крім функціональних завдань, по завершенню основної частини тренування ще 15-20 хвилин займались ідеомоторною підготовкою.

Результати нашого дослідження представлені в таблицях 1 і 2 на підставі аналізу участі наших спортсменів у Чемпіонаті Донецької області.

**Показники взаємозв'язку техніко-тактичної підготовленості з результатами змагань (група «високої ефективності»)**

Прізвище, ім'я	Кількість кидків (1 тест)	Кількість кидків (2 тест)	Результат (місце на змаганнях)
Калугіна Єва	23	24	1
Міннакова Анастасія	26	27	3
Рябуха Вероніка	22	23	1
Дівиченко Андрій	22	23	3
Міннаков Євген	24	24	2
Кожуховський Кирило	23	22	1
Седенко Олександр	23	26	2
Кінзера Ілля	23	24	2
Капінус Поліна	24	25	1
Натрус Святослав	23	23	2
Драная Софія	23	25	1
Кінзера Камілла	22	22	2

Отже, як свідчать дані змагань, результат був доволі успішним, що підтверджує нашу думку щодо важливості психологічної підготовки спортсменів до змагань. Ідеомоторне тренування, у поєднанні з оптимальним фізичним навантаженням та іншими чинниками організації навчально-тренувального процесу, сприяло покращенню результатів. Успішний виступ у змаганнях залежить не тільки від високого рівня фізичної, технічної і тактичної підготовленості спортсмена, а й від його психологічної готовності.

**Показники взаємозв'язку техніко-тактичної підготовленості з результатами змагань (група «середньої ефективності»)**

Прізвище, ім'я	Кількість кидків (1 тест)	Кількість кидків (2 тест)	Результат (місце на змаганнях)
Гуляев Дмитро	17	16	5
Коваль Дарина	20	18	7
Дунда Іван	19	20	5
Степанов Ілля	19	19	5
Боглаенко Данило	13	15	9
Суртаев Глеб	16	17	12
Іщук Сергій	20	19	5
Шпартько Микита	20	19	3
Потапова Валерія	12	14	7
Ємельяненко Володимир	12	17	7
Ермошко Олексій	19	18	5
Марченко Андрій	10	12	14
Фельсоф Євгеній	18	20	3
Давидов Михайло	17	18	7
Спірін Данило	16	17	9
Бантуш Дмитро	21	20	5
Конев Річард	16	17	9
Заболотня Кіра	17	16	5
Вельган Софія	16	17	9
Самарская Вероніка	16	17	9
Гетьманенко Анна	18	20	3
Гетьманенко Яна	16	17	9
Воронов Степан	16	18	9
Боровик Владислава	17	16	5
Вельган Інна	16	18	7
Островська Анна	18	21	2
Забавіна Олена	18	20	3
Ромова Анна	17	16	5

Ми переконалися в тому, щоб реалізувати повною мірою фізичні, технічні та тактичні здібності, навички та вміння, а крім того, розкрити резервні можливості, спортсменові необхідно психологічно готуватися до певних умов майбутньої спортивної діяльності. Психологічні особливості змагань, закономірності спортивної підготовки, динаміка передзмагальних станів визначають високі вимоги до психіки спортсмена. Усе те, що було напрацьовано і накопичено в процесі навчання і тренувань протягом місяців або років, може бути розгублено в лічені хвилини, а часом і секунди перед стартом. Тому слід пам'ятати, що психологічна підготовка спортсмена до змагань є важливий компонент навчально-тренувального процесу. Ідеомоторне тренування, знання біоритмів життєдіяльності спортсмена, відкриває додаткові можливості для оптимізації внутрішніх ресурсів людини. Відслідковування циклічних змін потенціальних можливостей людини дозволяє активно використовувати періоди максимальних можливостей.

**Висновок.** Отже, організація психологічної підготовки спортсменів до змагань має бути спрямована на формування властивостей і якостей особистості, психічних станів, якими завжди обумовлена успішність та стабільність змагальної діяльності. Її метою необхідно вважати адаптацію до змагальних ситуацій, вдосконалення та оптимізацію реактивності відображення у відповідь реакції на специфічні екстремальні умови спортивної діяльності.

#### Список літератури

1. <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/3739/1>
2. <http://geocult.ru/bioritmyi/vliyanie-bioritmov>

**Обґрунтування ефективності педагогічних технологій  
формування у школярів загальноосвітніх навчальних закладів  
мотиваційно-ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя  
Іванченко Л.П., Іванченко С.Г.**

**ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»**

Обґрунтовано організаційно-педагогічний алгоритм розробки технології формування в учнів мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту, здорового способу життя. Доведено, що етапна організація технології, як керованої педагогічної системи, сприятиме забезпеченню свідомого розуміння школярами соціальної цінності здоров'я як важливої умови життєвої самореалізації людини.

**Ключові слова:** алгоритм, мета, етап, мотивація, діяльність, фізичні вправи, знання, технологія.

Обоснованы положения организационно-педагогического алгоритма разработки технологии формирования у школьников мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, здоровому образу жизни. Изложено содержание этапной организации технологии, как управляемой педагогической системы, которая направлена на обеспечение осознанного понимания школьниками социальной ценности здоровья, как важного условия жизненной самореализации человека.

**Ключевые слова:** алгоритм, цель, этап, мотивация, деятельность, физические упражнения, знания, технология.

The article deals with algorithm of interactive pedagogical technology in pupils forming the valuable motivation to physical education and sanitary way of living. The author indicates the stages of this technology.

**Key words:** algorithm, goal (aim), stages, motivation, activity, physical, education, knowledge, technology.

**Вступ.** Перед фізичним вихованням учнів загальноосвітнього навчального закладу, як соціальної інституції, постає актуальна духовно-соматична проблема, яка полягає в забезпеченні свідомого розуміння школярами соціальної цінності здоров'я людини, як важливої умови її життєвої самореалізації [1; 2; 6; 9]. У викладеному контексті принципового значення набувають педагогічні технології формування в учнів мотиваційно-ціннісних орієнтацій щодо фізичної культури, здорового способу життя, виховання саногенного мислення, здоров'ятворчого світогляду [3; 5; 7; 8; 10], на засадах яких здійснюється цивілізаційний розвиток суспільства; особливої актуальності набувають інтерактивні педагогічні технології, які сприяють формуванню в

учнів взаємодопомоги, співтворчості, досвіду суспільних відносин щодо здоров'ятворчої особистості [4, с. 43].

Учені в галузі педагогіки, психології, валеології, фізичного виховання аргументовано доводять, що педагогічні технології, як дидактичні системи гарантованого досягнення виховного результату, забезпечують внутрішню єдність цінності здоров'я особистості з її морально-духовними цінностями, здоров'ятворчою компетентністю, культурою здоров'я.

Феноменологія педагогічних технологій особистісно орієнтованого формування культури здоров'я полягає в тому, що в їх структурі представлено професійна місія, фаховий талант і педагогічна культура вчителя, які взаємопов'язані з життєвими цілями, ціннісними орієнтаціями, сподіваннями на успішне майбутнє України. Відтак, педагогічна технологія здоров'ятворчого спрямування набуває ознак ефективного соціально-педагогічного інструменту створення соціально-культурної ситуації духовно-ціннісного відношення суспільства до психосоматичного здоров'я дітей, підлітків, дорослих, осіб з особливими освітніми потребами [4, с. 110].

Дослідження виконано у відповідності до плану наукової роботи кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації, Науково-дослідної лабораторії взаємодії духовного й фізичного виховання дітей та учнівської молоді ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет».

**Мета, завдання, матеріал і методи дослідження.** Викладена аргументація актуальності означеної педагогічної проблеми обумовили *мету* нашого дослідження, яка полягає в науковому обґрунтуванні алгоритмічних приписів проєктивної розробки педагогічної технології формування у школярів загальноосвітніх навчальних закладів мотиваційно-ціннісних орієнтацій щодо фізичної культури, здорового способу життя особистості.

Досягнення мети дослідження здійснювалось завдяки реалізації наступних *завдань*:

1. Визначити організаційно-педагогічні умови розвитку мотивів щодо систематичних занять фізичною культурою.



2. Розробити та впровадити в практику алгоритмічні приписи щодо реалізації педагогічної технології індивідуалізованого формування у школярів мотиваційно-ціннісних орієнтацій до фізичної культури, здорового способу життя.

Викладені завдання вирішувалися на засадах наступних *методів дослідження*: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, педагогічне спостереження, тестування.

Експериментальною базою дослідження виступили Науково-дослідна лабораторія взаємодії духовного й фізичного виховання дітей та учнівської молоді; кафедра теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», а також загальноосвітні школи № 5, 8, 12 м. Слов'янська Донецької області.

Методологічним підґрунтям дослідження стала концепція формування культури здоров'я особистості [2] і положення теорії мотивованого впливу диференційно-інтегральних оптимумів педагогічних факторів на духовно-соматичний і психомоторний розвиток людини [4].

**Результати дослідження.** У процесі дослідження було встановлено, що у фізичному вихованні учнів недостатньо провести педагогічну корекцію мотиву, посилити його прояви, а необхідно створити певні умови реалізації цього мотиву. Тільки тоді мотив набуває стійкого характеру, стає основою систематичної потреби учнів у фізичній культурі і спорті.

При дослідженні динаміки психофізичного розвитку учнів ми кожного з них інформували про результати тестування та давали установку на визначення перспективних цілей їхньої подальшої діяльності. Саме свідоме ставлення учнів до рівня власних психофізичних стандартів стимулювало їх самоорганізацію і саморегуляцію як прояв рефлексорного принципу роботи центральної нервової системи людини. Оскільки свідомість особистості не може існувати без самосвідомості, то тільки на основі єдності усвідомлення себе й усвідомлення іншого може бути забезпечена найвища форма саморегуляції в умовах фізичного виховання та спортивної підготовки.

Отже, саморегуляцію учнів в умовах фізичного вдосконалення на вищому психічному рівні (усвідомлену, що дає можливість оперування в ідеальному плані, яка випереджає реальні дії) ми розглядали як механізм самосвідомості. Самосвідомість, у свою чергу, є передумовою формування самоконтролю, самооцінки, самовдосконалення, які є компонентами мотиваційної сфери поведінки учнів в процесі фізичного виховання (рефлексивно-оцінні дії). Такий підхід має стимулювати формування в учнів мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом, виховання мотиваційно-ціннісних орієнтацій до здорового способу життя.

Проведене дослідження дозволило нам сформулювати концептуальний висновок про те, що вплив фізичної культури на особистість учнів здійснюється через структурні елементи їхньої свідомості, які є складовими мотиваційної і духовно-ціннісної структури свідомості та потреби кожного у психофізичному вдосконаленні, ціннісними орієнтирами якого є високий рівень здоров'я, духовно-соматична рефлексія, розвиток рухових здібностей, працьовитість, самоорганізація, спортивні досягнення, професійно-прикладна та духовна цінність фізичної культури і спорту, здоров'ятворча діяльність людини.

Результати дослідження свідчать про те, що свідоме ставлення підлітків до фізичної культури і спорту реалізується на засадах наступних *педагогічних алгоритмів*:

- у формуванні мотивації необхідно орієнтуватися на перспективи, резерви, завдання розвитку мотивації навчання в певному віці; виходити з вікової своєрідності діяльності й мотивації як важливої особистісної характеристики школяра певного віку;
- для мобілізації резервів мотивації необхідно організувати включення дитини до активних видів діяльності (навчальної, спортивної, суспільно корисної, суспільно-політичної тощо) і видів суспільних взаємодій її з іншою людиною (учителем, однолітками).
- під час здійснення цих видів діяльності й соціальних контактів у школяра виникають нові якості психічного розвитку – психічні новоутворення,

які полягають у прояві нового, діючого ставлення, нової особистої позиції (рухові дії, фізичні якості, спортивний результат тощо) до іншої людини, власної діяльності;

- показниками наявності новоутворень у мотиваційній сфері є не загальне зростання позитивного ставлення до фізичної культури і спорту, а якісна зміна, врегулювання відношень, а отже розвиток мотиваційної сфери, регульованої вольовими зусиллями.

У зв'язку з цим, маємо підстави вважати, що в мотиваційній сфері відбуваються передбачувані якісні зміни якщо підлітка вдається виховати як активну особистість, якою рухає система діючих мотивів; де домінують соціально значимі мотиви з колективістичною спрямованістю; відбувається реалізація мотивів завдяки самостійної постановки перспективних цілей і шляхів їх досягнення. Тобто особі притаманний високий рівень цілепокладання, яка займає внаслідок цього активну життєву позицію й спроможна включитися до суспільної практики; вміє перетворити суспільну практику й усвідомлено вдосконалюватися в процесі цих перетворень, брати на себе відповідальність за власні вчинки та дії в системі суспільних стосунків. Звичайно, ці особливості притаманні зрілій особистості, вони не завжди представлені навіть у дорослої людини, але прагнути до їх виховання, на наш погляд, необхідно протягом всього шкільного дитинства, у багаторічному циклі фізичного вдосконалення дитини.

Отже, сформульовані алгоритмічні приписи розробки педагогічної технології формування в учнів мотивації, духовно-соматичних цінностей є комплексом теоретичних, методичних та технологічних положень, що визначають зміст комплексної програми формування мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом, потреби ведення здорового способу життя, збереження власного здоров'я як особистісно-соціальної цінності.

На основі викладених положень ми розробили технологію формування в учнів позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою і

спортом, яка має етапну структуру та дозволяє враховувати індивідуальні особливості кожного школяра, зону його актуального й найближчого розвитку, здатність до цілеутворення, самостійної творчої діяльності на уроках фізичної культури й у позакласній роботі.

Дана технологія дозволяє організувати педагогічний процес так, щоб цілі фізичного виховання, які задаються ззовні, ставали власними цілями учнів, складала основу їх здоров'ятворчого інтересу, а саме:

- інтерес до пізнання фізичної сфери особистості й закономірностей її психічного розвитку;
- інтерес до процесу вирішення завдань формування рухових здібностей, фонду життєво важливих рухових навичок і вмінь, розвитку нервово-м'язової працездатності, здоров'я;
- інтерес до результатів власного фізичного виховання, свідоме розуміння його впливу на організм в процесі систематичних занять;
- інтерес до соціальної сутності фізичної культури і спорту, естетичних і етичних аспектів.

У зв'язку з цим було встановлено, що учнів до фізичного й психічного вдосконалення спонукає не один мотив, а сукупність іноді суперечливих мотивів, які утворюють мотивацію діяльності. Разом з тим характер мотивації, як і структура діяльності, визначається домінуючим мотивом, який викликає діяльність, направляє й визначає певний вид діяльності. Отже, за кожним мотивом стоїть певна, яка саме і є джерелом активності підлітка в процесі його фізичного виховання.

Мотивація ж є процесом перетворення потреб на мотиви, тобто спонукання до вивчення певного модуля, теми, комплексу фізичних вправ, що і складають зміст наступних етапів реалізації педагогічної технології: підготовчо-мотиваційний, мотиваційно-пізнавальний і рефлексивно-оцінний етап.

*Підготовчо-мотиваційний етап* реалізації педагогічної технології визначався наступними атрибутами:

- мета етапу полягала у індивідуалізованому формуванні у школярів загального контуру мотиваційно-ціннісної сфери з цілеспрямованим розвитком мотивів, ціннісних орієнтацій до фізичної культури і здорового способу життя;
- завдання етапу мали наступну послідовність:
  - підвищити інформованість у галузі фізичної культури і спорту;
  - сформувати критичне ставлення до особистих стандартів психофізичного розвитку, стану здоров'я;
  - зорієнтувати на продуктивну діяльність у процесі фізичного виховання;
  - забезпечити підкріплення орієнтації стійкою динамікою поліпшення показників удосконалення психофізичної сфери;
  - впровадити комплекс дидактичних форм, засобів і методів формування умотивованих рухових навичок і вмінь, фізичних якостей;
  - забезпечити психолого-педагогічні чинники оптимізації уроків фізичної культури, форм позакласної роботи з фізичного виховання (проблемні уроки, міжпредметні зв'язки, самоактуалізація діяльності тощо);
  - репрезентувати структурні компоненти фізичної культури і спорту на основі міжпредметних зв'язків;
  - забезпечити атрибутування результатів діяльності (у процесі фізичного виховання) в контексті цілепокладання.

Педагогічний інструментарій для вирішення завдань етапу включав: *фізичні вправи* різної координаційної структури; *фізичні навантаження* різної спрямованості, потужності й обсягу; *практичні методи* формування рухових структур (суворо-регламентованої вправи, розчленовано-конструктивної вправи, цілісної вправи, частково регламентованої вправи, ігрова і змагальна форми удосконалення фізичних вправ); *вербальні методи* (пояснення, бесіда, методичні вказівки і рекомендації, інструктаж, оцінка, команда, рахунок, словесний аналіз результатів навчально-виховної діяльності); *методи образно-наочної демонстрації* (еталонний показ техніки фізичних вправ учителем або найбільш підготовленим учнем; таблиці, малюнки, схеми, муляжі, звукова й світлова сигналізація, слайди, відеофільми, дидактичні картки тощо); *методи*

*функціональної підготовки*: оптимального сполучення малої потужності фізичного навантаження (40-45 % від результату максимального тесту) з близько граничним обсягом повторів (90-95 %); оптимального сполучення середньої потужності фізичного навантаження (50-55 %) з великим обсягом повторень (80-85 %); оптимального сполучення великої потужності (80-85 %) фізичного навантаження із середнім обсягом повторень (50-55 %); оптимального сполучення граничної потужності фізичного навантаження (90-95 %) з малим обсягом повторень (10-20 %); форми *контролю психолого-педагогічних результатів діяльності*: етапний, поточний, оперативний (тести, нормативи, функціональні проби тощо).

Зміст і форми проведення уроків фізичної культури обумовлювались ступенем зацікавленості школярів (комплекси ранкової гімнастики, рухливі і спортивні ігри, елементи гімнастики, легкої атлетики, інформація з фізкультурно-спортивної тематики).

Уроки фізичної культури і навчально-тренувальні заняття в спортивних секціях поєднувались з фізкультурно-оздоровчою, спортивно-масовою і пропагандистською роботою (рухливі ігри та елементи спортивних вправ на перервах, години здоров'я, заняття в групах лікувальної фізичної культури, загальної фізичної підготовки тощо; пропаганда й популяризація фізичної культури і спорту, здорового способу життя, лекторії тощо).

Зміст *мотиваційно-пізнавального етапу* полягав у формуванні в учнів пізнавальних мотивів та інтересів до усвідомлених і систематичних занять фізичною культурою і спортом, рівня компетентності щодо фізичної культури і спорту в умовах позакласної роботи.

У зв'язку з цим були реалізовані наступні атрибути технології:

- завдання етапу:

- сформулювати уявлення про особистісні психофізичні стандарти, провести їх корекцію й індивідуальне вдосконалення;
- реалізувати особливості формування мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом;

- сформувати здатність до цілеутворення в галузі фізичної культури і спорту;

- забезпечити оптимальний мотивовано-індивідуалізований розвиток рухової сфери;

- оптимізувати процес формування знань у галузі фізичного виховання, спортивної підготовки й оздоровлення людини;

- встановити значення емоцій у формуванні стійких мотивів до систематичних занять фізичною культурою і спортом;

- кожний урок фізичної культури або заняття у спортивній секції мають розвивати вольові зусилля, а саме:

- позитивне емоційне ставлення до м'язового напруження як чинника фізичного розвитку і вдосконалення;

- подолання почуття втоми, яке виникло внаслідок напруженої м'язової діяльності;

- дотриманням режиму й необхідності систематичних занять фізичною культурою і спортом, що підвищує рівень фізичного розвитку, сили, швидкості, швидко-силового здібностей, витривалості, гнучкості, спритності, нервово-м'язової працездатності;

- подолання небезпеки, страху, ризику, невпевненості під час виконання складних координаційних, навчально-тренувальних та змагальних фізичних вправ.

Розвиток вольових зусиль має бути пов'язаний з формуванням мотивів (почуття радості й задоволення від м'язової активності; естетична насолода красою рухів, точністю, спритністю, ритмічністю власних рухових дій; прагнення проявити себе компетентним, сміливим, рішучим; задоволення, викликане систематичними заняттями фізичною культурою і спортом, участю в змаганнях; прагнення досягти високих результатів у фізичному вдосконаленні та рекордних результатів в обраному виді спорту).

Зміст *рефлексивно-оцінного етапу* полягав в особистісно орієнтованому формуванні в учнів духовно-соматичної рефлексії, яку ми розглядали як процес

відображення пізнавальної діяльності, самоаналіз, міркування над власним психофізичним станом, здатність до узагальнення та формування адекватної самооцінки.

У зв'язку з цим були реалізовані наступні атрибути педагогічної технології:

- завдання етапу передбачало:

- формування здатності до об'єктивного аналізу результатів фізичного вдосконалення протягом навчального року;

- інтеграцію домінуючих мотивів фізичного вдосконалення до структури соціальної активності;

- формування здатності до систематичних самостійних занять фізичною культурою і спортом (фізкультурна самоосвіта);

- реалізація педагогічних умов усвідомлення мотиваційної сфери;

- встановлення педагогічних резервів формування мотивації до фізичного вдосконалення;

- індивідуальна та групова діяльність має бути організована так, щоб на кожному уроці крім виконання специфічних рухових завдань, учні аналізували виконану роботу, свідомо ставилися до тестування рухової сфери;

- реалізація організаційно-педагогічних умов здоров'ятворчої самоосвіти, яка базується на соціальних мотивах, що мають підтримувати інтерес до навчання там, де не сформовано пізнавальні інтереси.

**Висновки.** Таким чином, у процесі дослідження було встановлено, що рівень рефлексії в підлітків щодо фізичної культури і спорту залежить від рівня мотивації самоосвіти й самостійних занять фізичними вправами. У зв'язку з цим було реалізовано педагогічні умови, в яких завдання самоосвіти стають більш конкретними. Причому нерідко на перший план виступають найближчі цілі – засвоїти комплекс загальнорозвивальних фізичних вправ; підвищити рівень сили, швидкості, витривалості, швидко-силових здібностей, гнучкості, спритності; дотримуватись режиму дня; успішно пройти тестування, отримати високу оцінку тощо.



Результати дослідження підтвердили наше припущення про ефективність етапної структури технології формування в учнів позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом, яка передбачає взаємозв'язок її атрибутів та дозволяє враховувати індивідуальні психофізичні особливості учнів.

### Список літератури

1. Бех І. Виховання особистості. Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади / І. Бех. – К. : Либідь, 2003. – 344 с.
2. Горащук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика). – Луганск: Альма-матер, 2003. – 367с.
3. Григоренко В. Г. Профессионально-педагогическая мотивация и технология ее формирования/ В.Г. Григоренко. – Бердянск: Модем, 2003. – 148 с.
4. Григоренко В. Г. Теория дифференциально-интегральных оптимумов педагогических факторов в физической и социальной реабилитации человека / В. Г. Григоренко. – М. : изд-во ФСИ, 1993. – 170 с.
5. Інформаційно-комунікаційні технології фізкультурно-спортивної спрямованості в соціалізації учнівської молоді : навч. посібник; за ред. О. А. Качана, В. М. Пристинського. – Слов'янськ : вид. Б.А. Маторіна, 2017. – 160 с.
6. Педагогічні технології особистісно орієнтованого формування в учнів загальноосвітньої школи культури здоров'я: теорія і практика : навч. пос.; за ред. В. Г. Григоренка, С. О. Омельченко. – Слов'янськ : вид-во СДПУ, 2010. – 346 с.
7. Пристинський В. М. Фізична культура і спорт у формуванні ціннісних орієнтацій учнів загальноосвітньої школи / В. М. Пристинський, Д. І. Нестеренко // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств : збірн. наук. праць X Міжн. (Інтернет) наук.-метод. конф. – Вип. 10. – Х. : Національна академія Національної гвардії України, 2016. С. 418-425.

8. Пристинский В.Н. Ответственность за здоровье как социально-педагогическая проблема гармонизации практической деятельности будущего педагога / В.Н. Пристинский, Т.Н. Пристинская // Stiinta culture i fizice : Revista teoretico-stiintificapentru specialist indo meniul culture i fizice, colaboratori stiintifici, profesori, antrenori, doctoranzis i student. – 2015. – №. 22/2-2015. – Chisinau : Editura USEFS. – 100 p. – PP. 9-14.

9. Столітенко Е. В. Виховання позитивного ставлення до фізичної культури учнів 5-7 класів / Е. В. Столітенко // Фізичне виховання в школі. – 2001. – № 3. – С. 40-43.

10. Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. Оздоровительный фитнес / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К.: Олимп. лит-ра, 2000. – 368 с.

### **Чинники удосконалення професійної майстерності вчителя фізичної культури в закладі післядипломної педагогічної освіти**

**Качан О.А.**

**Донецький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти  
(Краматорськ)**

**Пристинський В.М.**

**ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»  
(Слов'янськ)**

У статті розкриваються психолого-педагогічні чинники, які впливають на формування професійної майстерності учителя фізичної культури в умовах неперервної педагогічної освіти. Аналізуються типи мислення педагога щодо вдосконалення професійної компетентності. Наголошується, що вирішення нагальних освітніх проблем має здійснюватися на засадах впровадження новаторських педагогічних технологій, форм, засобів і методів роботи з вчителями та навчальними закладами освіти.

**Ключові слова:** тунельне мислення, синдром емоційного та професійного вигорання, безперервний професійний розвиток, неформальна освіта, консалтингова допомога, соціокультурна реальність, неперервна освіта, супервізія, інтервізія, фрейм, кліпове мислення, спектральне мислення, резилієнс.

Сьогодні ставить нові вимоги до освіти в цілому та до кожного вчителя зокрема. Педагоги мають бути творчими особистостями, новаторами ідей, постійно підвищувати свою професійну майстерність. Тільки творчий педагог може виховати творчу особистість. Час примушує шукати нові шляхи і форми

роботи, які б допомогли педагогам піднятися на більш високий професійний рівень, спонукали їх діяти, творити, шукати, пізнавати, відкривати. Таким професійним вимогам має відповідати й діяльність учителя фізичної культури.

Сучасна освіта має готувати людину, котра здатна жити в надзвичайно глобалізованому і динамічному світові, сприймати його змінність як складову власного способу життя. Глобалізація, трансформаційні процеси та неперервна інформаційна змінність обумовлюють введення людини в складну систему суспільних взаємовідносин, вимагають від неї здатності до нестандартних і швидких рішень. Тільки інноваційна за сутністю освіта може виховувати людину, яка живе за сучасними новітніми законами глобалізації.

**Актуальність дослідження** викликана появою високих вимог до сучасних фахівців, пов'язаних із розвитком науки, техніки, технологій та гуманістичними змінами в суспільстві. Сучасне динамічне середовище потребує підготовки фахівців, здатних адаптуватися до його особливостей, працювати за умов, коли інформація оновлюється з небаченою раніше швидкістю. Це потребує зміни пріоритетів у сфері освіти, теоретичної і методичної підготовки кадрів до нових реалій в системі педагогічної освіти, в тому числі й в інститутах післядипломної освіти. Компетентність фахівця об'єктивно набуває все більшої актуальності завдяки постійному розширенню соціального досвіду, сфери освітніх послуг, появі інноваційних технологій, зростаючому рівню запитів соціуму. Саме тому вчитель фізичної культури має динамічно реагувати на нові тенденції, прогнозувати їх майбутнє, розвиватися в професійному зростанні.

Підвищення кваліфікації є важливим складником неперервної педагогічної освіти, адже її ефективна організація, наповнення новим змістом, результативність використовуваних андрагогічних (заснованих на теорії педагогіки дорослих) методів, технологій тощо є не тільки вимогою часу, а й визначальним показником діяльності інституцій післядипломної освіти.

Сучасна система підвищення кваліфікації покликана максимально задовольнити професійно-фахові, індивідуально-особистісні, соціокультурні

запити замовників освітніх послуг, створити такий диференційований акмеологічний простір, який переводить школу з режиму функціонування до режиму розвитку, мотивує педагогів до творчої самоактуалізації в професійному та особистісному вимірах шляхом формальної та неформальної освіти, передбачає впровадження багатоваріантних освітньо-професійних програм, моделей, форм освіти, реалізацію інноваційних методологічних підходів, андрагогічних технологій тощо. Це чинник поглиблення професійного досвіду, взаємозбагачення новими перспективними знаннями, розвитку професійних компетентностей, нескінченного творчого пошуку.

Особливості методичного супроводу процесу професійного зростання вчителів вивчали К. Абульханова-Славська, Б. Федоришин, Г. Балл, Л. Мітіна, В. Семиченко [9]. Специфіка мотивації вчителя до професійного саморозвитку, до інноваційної діяльності й презентацій її здобутків є предметом дослідження Л. Даниленко, В. Климчука, В. Піддячого, С. Сисоєвої, В. Хименця [5].

Аналіз актуальних досліджень свідчить про те, що вивчаються різноманітні аспекти професійного розвитку педагогів: зміст професійного розвитку (Н. Дене Фічтмен, С. Зепеде, М. Ріс, А. Росс) [12]; системи та моделі професійного розвитку (Б. Джойс, Л. Інґварсон, С. Кеєген, М. Кочрен-Сміт, С. Літл) [15]; методи і форми професійного розвитку (П. Ґріммет, К. Дуїнлен, Дж. Троя) [13]; кар'єрний цикл професійного розвитку (Е. Еріксон, Дж. Крістенсен, З. Мевареч, Р. Фесслер, М. Хуберман); стратегії формування професіоналізму (І. Мартиненко, Л. Хомич) тощо [14]. Проте чимало аспектів професійного розвитку педагогів, у тому числі й учителів фізичної культури потребують подальшого вивчення.

Професіоналізація педагога і входження його в інноваційний режим роботи неможливі без творчого самовизначення, провідну роль в якому відіграє його налаштованість на самовдосконалення, самоосвіту, саморозвиток, без чого неможливе забезпечення нової якості освіти.

Усі ці проблеми знаходяться в зоні уваги Міністерства освіти і науки України та вирішуються відділом фізичної культури і спортивно-масової

роботи Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, а саме:

- за наказом ДОН від 11.12.2017 № 546 щодо курсової підготовки нами проведено курси підвищення кваліфікації учителів з навчальних предметів «Фізична культура» і «Захист Вітчизни» впродовж 2018 року (123 педагога);

- на виконання розпорядження КМ України від 17.01.2018 р. № 17-р «Про додаткові заходи щодо підвищення кваліфікації педагогічних працівників у 2018 році», наказу Міністерства освіти і науки України від 15.01.2018 р. № 34 «Про деякі організаційні питання щодо підготовки педагогічних працівників для роботи в умовах Нової української школи», нами були проведені тренінги з вчителями фізичної культури, які навчатимуть учнів перших класів у 2018/2020 н. р. (370 педагогів);

- за програмою Міжнародного проекту «Культура діалогу та конструктивної взаємодії в Україні» за підтримкою ГО «Простір гідності» [18] та миротворчої організації PAX (Нідерланди) [10] нами були проведені тренінги та фасилітовані діалоги з теми «Нова українська школа та перспективи її впровадження» за підтримкою Фонду Бергхоф [21] та анкетування, опитування, лекції, практичні роботи, співбесіди, діалоги, тренінги, консультації тощо (143 педагога).

Отже, на підставі одержаних результатів ми виокремили шість рівнів причин свідомого і не свідомого небажання педагогів професійно розвиватися (табл. 1).

**Відображення рівнів сприйняття дійсності у професійному розвитку вчителя фізичної культури**

<b>Перший рівень – особистісна позиція</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Чекаємо на державну допомогу;</li> <li>- Недостатня матеріально-технічна база;</li> <li>- Недостатньо інвентарю і обладнання;</li> <li>- Не поважають вчителя учні та батьки;</li> <li>- Не має достатньої підтримки від адміністрації;</li> <li>- Забагато рутинної паперової роботи тощо.</li> </ul>
<b>Другий рівень – приховані та неусвідомлені відчуття</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Відсутність мотивації;</li> <li>- Відсутність зацікавленості;</li> <li>- Небажання розвиватися;</li> <li>- Неготовність до змін;</li> <li>- Невпевненість у власному професіоналізмі тощо.</li> </ul>
<b>Третій рівень – незадовільнені потреби</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Безпека;</li> <li>- Повага;</li> <li>- Захист;</li> <li>- Визнання;</li> <li>- Турбота;</li> <li>- Довіра;</li> <li>- Підтримка, допомога;</li> <li>- Бути побаченим, почутим та зрозумілим;</li> <li>- Дбати про власні інтелектуальні ресурси тощо.</li> </ul>
<b>Четвертий рівень – небажання та блокування самореалізації</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Розвиток;</li> <li>- Навчання;</li> <li>- Натхнення;</li> <li>- Творчість;</li> <li>- Креативність тощо.</li> </ul>
<b>П'ятий рівень – порушення стабільності</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Цілісність (мої дії та вчинки відповідають моїм цінностям);</li> <li>- Відчуття рівноваги (бути в гармонії з собою);</li> <li>- Діяти, робити свій внесок в життя, бачити сенс;</li> <li>- Впевненість у собі;</li> <li>- Самостійність, самовизначення, автономія тощо.</li> </ul>
<b>Шостий рівень – нерозуміння дійсності</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Світ навколо нас – це відображення нас самих».</li> </ul> <p>Адже ми всі педагоги і насправді все залежить від нас самих.</p>

Крім того, ми виділяємо чотири чинники, які, на нашу думку, заважають педагогам в професійному розвитку:

1. Так зване тунельне мислення (бачення), «сліпі зони», фрейми, рамки, коробочка тощо.

2. Синдром емоційного та професійного вигорання.

3. Кліпове мислення (свідомість).

4. Застереження щодо змін та всього нового.

Усе частіше ми спостерігаємо використання такого поняття, як «**тунельне мислення**», коли відсутнє бачення будь-чого, що не освітлене промінням твого почуття, а бачиш тільки те, що бажаєш бачити. Усі думки, переконання, очікування, дії базуються на нашому попередньому життєвому досвіді. А цей досвід, частіше за все, формується в обмежених рамках сприйняття реальності, тобто, так званим «тунельним баченням». Тунельне мислення може проявлятися в образі світосприйняття практично будь-якої людини. Подібна стереотипна модель світогляду формує «застійний» внутрішній стан, при якому людина мислить настільки вузькими категоріями, що не вносить жодних позитивних змін в своє життя. Можна все життя пропрацювати на одній і тій же роботі, займати одну і ту ж посаду без будь-якого особистісного зростання, здійснювати одні й ті ж вчинки, керуючись тією ж мотивацією, і все через наявність тунельного способу мислення, яке заважає вийти за звичні межі розуміння та розширити асортимент звичних дій. Така розумова обмеженість, на нашу думку, не дозволяє бачити альтернативні варіанти.

Трактовка вислову «**сліпі зони**» полягає в тому, коли в силу будь-яких обставин людина не здатна мислити стратегічно і не бачить картину повністю.

Поняття «**фрейм**» розуміють як форму прояву стереотипної поведінки та повторюваність стандартних ситуацій (від англ. *frame* – «каркас, остов», «будова, структура, система», «рамка», «окремий кадр фільму» тощо), тобто, це своєрідна структура, яка репрезентує стереотипні ситуації у свідомості (пам'яті) людини, що базуються на ситуативному шаблоні.

Поняття «коробочка» трактують як необхідність того, що нові знання та інформацію ми хочемо в цю коробочку «вкласти і втиснути». Відчуття того, що в цій коробочці всі наші знання, і людина мислить тільки в межах свого власного досвіду [22].

Наступним чинником, який впливає на якість професійної діяльності вчителя фізичної культури є **синдром емоційного та професійного вигорання**.

Педагогічна діяльність – це один з видів професійної діяльності, який, на нашу думку, найбільше «деформує» особистість людини. В умовах змін, які відбуваються сьогодні, все більш високі вимоги ставляться не тільки до професійних знань, умінь і навичок учителя, а й до рівня його особистісного саморозвитку, психологічного самопочуття. Соціально-економічні проблеми роблять професійну діяльність сучасного вчителя надзвичайно психоемоційно напруженою; із збільшенням педагогічного стажу роботи знижуються показники як фізичного, так і психічного здоров'я.

Означені чинники не сприяють гармонізації емоційної сфери педагога (частішають афективні розлади, з'являються почуття незадоволеності собою та своїм життям, труднощі у встановленні контактів з учнями, колегами, оточуючими людьми), що негативно відображається на професійній діяльності, погіршуються результати навчання і виховання, знижується рівень задоволеності власною діяльністю. У зв'язку з цим, відбуваються негативні зміни у мотиваційній сфері педагога, розвивається синдром емоційного та професійного вигорання.

Синдром емоційного вигорання розуміють як своєрідний механізм психологічного захисту, вироблений особистістю, який має форму повного чи часткового виключення емоцій у відповідь на окремі психотравмуючі впливи. Емоційне вигорання є надбаним стереотипом емоційної, частіше професійної поведінки. Вигорання є частково функціональним стереотипом, оскільки дає змогу людині дозувати та економно витратити енергетичні ресурси. Водночас можуть виникати дисфункційні наслідки, коли вигорання спричиняє негативний вплив на професійну діяльність та стосунки з колегами. Відтак,



емоційне вигорання може проявлятися як професійна деформація особистості [19].

Синдром емоційного вигорання виникає поступово та має декілька фаз. Так, по-перше, це «*тривожна напруга*» як своєрідний передвісник і «пусковий механізм» у формуванні емоційного вигорання. Нервова напруга та цей пусковий механізм проявляються:

- переживанням психотравмуючих обставин (усвідомлення посилення психотравмуючих чинників професійної діяльності);

- незадоволеністю собою (відчуття незадоволеності обраної професії, займаною посадою), яка розвивається при неможливості конструктивного вирішення життєвої ситуації;

- так звану «загнаність до клітки» (відчуття безвихідності), яке гостро переживається, коли психотравмуючі обставини надто тиснуть, а усунути їх не вдається та розвивається при марних спробах усунути вплив психотравмуючих обставин (стан інтелектуально-емоційного затору, безвиході);

- тривогою і депресіями, тривожно-депресивною симптоматикою, що стосується професійної діяльності в особливо ускладнених обставинах, коли відчуття незадоволеності діяльністю і собою породжує високу напругу у формі переживання ситуативної або особистісної тривожності.

По-друге, це «*резистенція*», як своєрідний супротив стресу, що наростає.

Формування спротиву, своєрідного «захисту» проявляється такими симптомами вигорання:

- неадекватне вибіркоче емоційне реагування – спостерігається, коли зникає відчуття між економним проявом емоцій і неадекватним вибіркочим емоційним реагуванням, тобто, вчитель неадекватно «економить» на емоціях, обмежує емоційну віддачу за рахунок вибіркового реагування на ситуації суб'єктів діяльності; емоційний контакт встановлюється не зі всіма суб'єктами, а за принципом «хочу-не хочу»;

- емоційно-етична дезорієнтація – виявляється в тому, що емоції вже не спонукають або недостатньо стимулюють етичні відчуття, коли не проявляючи

належного емоційного ставлення до учня, вчитель відстоює власну стратегію (виправдовується перед собою за припущену грубість або відсутність уваги, раціоналізує свої вчинки або проектує провину на суб'єкта, замість того, щоб адекватно визнати свою провину);

- розширення сфери так би мовити «економії» емоцій – проявляється, передусім, позапрофесійною діяльністю (вдома, під час спілкування з приятелями, знайомими тощо);

- редукція професійних обов'язків – виявляється в спробах полегшити або скоротити обов'язки, які вимагають надмірних емоційних витрат.

По-третє, це «*виснаження*», яке характеризується зниженням загального тону та ослабленням нервової системи, що проявляється низкою симптомів:

- емоційний дефіцит, тобто відчуттям, що емоційно вже не може допомогти суб'єктам своєї діяльності;

- емоційна відчуженість, коли вчитель майже повністю «виключає» емоції зі сфери професійної діяльності (ніщо не хвилює, не викликає емоційного відгуку ні позитивні, ні негативні обставини);

- особисте відсторонення, або деперсоналізація, коли відбувається зміни настрою та вчинків у сфері спілкування, відчувається втрата інтересу до людини – суб'єкта професійної діяльності;

- психосоматичні та психовегетативні порушення виявляються на рівні психічного і фізичного самопочуття.

Синдром **професійного вигорання** – це стан людини, який виникає як відповідна реакція на дію хронічних стресів, пов'язаних з професійною діяльністю. Прояви цього стану не обмежуються тільки професійною сферою, а проявляються в різних сферах буття людини [19].

Характеристика синдрому професійного вигорання представлена в таблиці 2.

**Характеристика синдрому професійного вигорання  
вчителя фізичної культури**

Емоційна виснаженість	<ul style="list-style-type: none"> <li>- відчуття емоційної перенапруги, спустошеності, втоми і вичерпаності емоційних ресурсів, викликані власною роботою;</li> <li>- людина відчуває, що не може віддаватися роботі, як раніше;</li> <li>- виникає відчуття «приглушеності», «притупленості» емоцій, в особливо важких проявах можливі емоційні зриви.</li> </ul>
Цинізм	<ul style="list-style-type: none"> <li>- психологічна захисна реакція, що передбачає негативне, бездушне ставлення до роботи, колег, закладів та предмета професійної діяльності;</li> <li>- зокрема, в соціальній сфері при деперсоналізації виникає байдуже, негуманне, цинічне ставлення до колег</li> </ul>
Знецінення професійних досягнень	<ul style="list-style-type: none"> <li>- виникнення відчуття некомпетентності в професійній сфері;</li> <li>- усвідомлення неуспішності, знецінення результатів діяльності;</li> <li>- негативне сприйняття власних професійних якостей та незадоволеність собою.</li> </ul>

Так зване «кліпове мислення» – це відносно нова форма сприймання навколишнього середовища не тільки молоддю, а й вчителями, яку необхідно враховувати в процесі професійного розвитку.

**Кліпове мислення** (від англ. *clip* – фрагмент, уривок з фільму, кліпу, вирізка з газети тощо), тобто, поняття досить абстрактне, умовно кажучи, це напрям у розвитку взаємодії людини з інформацією, який формується протягом багатьох років в результаті здійснення такої взаємодії. Проблема набуває актуальності в контексті того, що педагог занурюється в безкінечний потік інформації та перестає, умовно кажучи, мислити самостійно: «навіщо, якщо можна запитати в Google тощо». Таким учителям притаманні бідність міміки та емоцій; відсутність емпатії (співпереживання); поспішні судження і висновки; бідний словниковий запас, цитування фразами з фільмів, афоризмів, меми (від англ. *memes*; у іншій транскрипції – «мім»), тобто певна одиниця культурної

інформації, поширювана від однієї людини до іншої за допомогою імітації, умовно кажучи навчання тощо) з соціальних мереж; проблеми із запам'ятовуванням; неуважність, фрагментарне сприймання інформації; зниження прояву навичок до аналізу та логічного мислення.

**Застереження щодо змін та всього нового** у психології називається неофобією, тобто певне застереження, страх до нового, який пов'язаний насамперед з тим, що результат змін ще не отриманий і попереду чекає невідомість (страх перед невідомістю). У світі високих технологій, коли нововведення трапляються буквально щодня, вчитель не хоче змінюватися та швидко адаптуватися до технологій та нововведень.

За класифікацією К.А. О'Коннор виділяють наступні типи опору до змін [19] (табл. 3).

Зрозумілим є те, що розвиток особистості здійснюється в конкретних історичних умовах, зумовлених особливостями етапів розвитку суспільства. Початок нового століття характеризується його суттєвими трансформаціями як в соціальній, так і в культурній сферах. Ці сфери суспільного життя мають певну самостійність, але все ж нерозривно пов'язані між собою, що дозволяє вести мову про соціокультурну реальність.

**Типи опору до змін, які проявляються у професійній діяльності  
вчителя фізичної культури**

«Зомбі»	- помічає необхідність змін, але не проявляє здатності щодо їх реалізації; - сприймає себе як особу, котра вступає у співпрацю (хоча відсутні довгострокові наслідки такої дії).
«Опонент»	- відверто і свідомо заявляє про застереження (побоювання) щодо змін; - загалом сприймає раціональні аргументи, які треба взяти до уваги при впровадженні змін.
«Статуя»	- поводить так, немов жодна зміна не відбувалася; - неусвідомлений і прихований опір, тобто особа не діє в інтересах змін, може бути для неї реальною несподіванкою.
«Саботажник»	- свідомо протидіє змінам, але не робить це відкрито; - часто це проявляється у формі пасивного опору, який впливає з переконання, що якщо зміни ігноруються, то вони не настануть.

Саме тому сучасний вчитель фізичної культури має динамічно реагувати на нові тренди, прогнозувати їх майбутнє, впроваджувати сучасні тенденції та нові підходи для власного професійного зростання.

У зв'язку з цим, ми пропонуємо власне бачення подолання негативних явищ у професійному зростанні педагогів на засадах спектрального мислення, ресурсування, інтервізії та резилієнтності.

На нашу думку ефективним чинником щодо професійного розвитку особистості вчителя фізичної культури є **спектральне мислення** (різнобічне, різноманітне, як своєрідні смуги «випромінювання» різних напрямів розвитку

особистості педагога). Мислення є пізнавальною діяльністю людини, яка розвивається поступово та може задіяти окрім професійної сфери, різноманітні знання, уміння і навички з інших сфер життя.

В умовах підвищення кваліфікації вчителі мають можливість використовувати тренінгові технології неформальної освіти по всій території України та за її межами, адже головне – це зацікавленість педагога та його мотивація щодо власного професійного розвитку. У зв'язку з цим, ми пропонуємо слухачам брати участь у різних проектах і програмах (пошук та реєстрація на ресурсному центрі «Гурт») [20], а саме: **Всеукраїнські тренінгові курси:** «Управління конфліктами та інклюзією в місцевих громадах» [4]; «Інформування про мінну небезпеку за програмою «рівний-рівному» за підтримкою Представництва Датської Ради у справах біженців та дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні» [7]; «Права людини та освіта для демократичного громадянства за підтримкою Ради Європи та Міністерства освіти і науки України» [8]; «Школа практичної демократії DRI» [23] тощо. **Всеукраїнський проект** «Залучення офіцерів поліції до роботи з дітьми за концепцією «Спорт заради розвитку» задля превенції «Кубок довіри»[3]. **Міжнародні та всеукраїнські програми** «Співпраця у програмі «Активні громадяни» за підтримкою Британської Ради в Україні» [1] тощо. **Міжнародні програми:** «Розвиток партнерства в спорті заради соціальних змін в програмі «Спорт заради розвитку» в рамках проекту «Посилення соціальної згуртованості та інтеграції внутрішньо переміщених осіб у Східній Україні» під представництвом Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні» [17]; «Культура діалогу та конструктивної взаємодії в Україні» за підтримкою ГО «Простір гідності» [18] та Миротворчої організації РАХ (Нідерланди)» [10] тощо. **Міжнародні проекти:** «Масовий футбол та футбольні тренування для людей з обмеженими можливостями за Програмою тренерської підготовки «Соціального альянсу футбольних клубів» (Football Club Social Alliance) та Фонда Scort (Scort Foundation) в Україні» [16] тощо.

Не менш ефективним чинником, на наш погляд, є **ресурсування**. Сучасний вчитель фізичної культури покликаний вирішувати завдання, що вимагають серйозних педагогічних зусиль. Освоєння нового змісту навчальної програми, нових форм і методів навчання, пошук ефективних шляхів навчання і виховання, реалізація гуманістичної парадигми, необхідність враховувати швидкі зміни, що відбуваються в суспільстві та інформаційному полі навчального предмету – все це під силу лише фахівцеві з високим потенціалом стану здоров'я. Адже, дія численних емоціогенних факторів викликає наростаюче почуття незадоволення, погіршення самопочуття та настрою, накопичення втоми. Ці фізіологічні показники характеризують напруженість педагогічної діяльності, що призводить до професійних криз, стресів, виснаження і вигорання.

На нашу думку, досить конструктивними є поради, рекомендовані лікарем Д. Лейком, названі звичками, що дозволяють піклуватися про своє психосоматичне здоров'я [25].

1. Раціональне харчування – збалансована та багата на вітаміни їжа; включення в раціон фруктів і овочів; обмеження жирної їжі, рослинних олій і білків; вживання свіжої чистої води (не менше 8 склянок на день).

2. Рухливий спосіб життя – фізкультурно-спортивне тренування принаймні 20-30 хвилин три-п'ять разів на тиждень. Регулярні фізичні вправи сприяють виведенню з організму хімічних речовин, що утворюються в результаті стресу, роблять релаксацію більш глибокою, поліпшують сон.

3. Правильне дихання – якщо воно рівне і глибоке, діафрагмальне, то діє заспокійливим чином.

4. Засвоєння і щоденне використання прийомів релаксації, спрямоване на зниження фізичної, розумової та емоційної напруженості.

5. Різноманітність дозвілля (жити цікаво) – культивувати хобі, не замикатися лише на роботі, знаходити інтереси в житті.

6. Раціональна організація життєдіяльності – робити перерви в роботі і активно відпочивати, влаштовувати розвантажувальні дні зі зміною діяльності, екскурсіями, прогулянками і поїздками на природу.

7. Сказати «ні» шкідливим звичкам.

8. Дбати про позитивний настрій на цілий день – розвивати звички позитивного самонавіювання і мислення, формувати позитивні установки та побажання.

9. Спілкування з живою природою – «вирощувати сад» вдома, на робочому місці, на дачі.

10. Спілкуватися з домашніми улюбленцями.

11. Знаходити час для турботи про себе, слухати музику, дивитися улюблені передачі, фільми, читати книги.

12. Культивувати в собі відчуття спокою – не дозволяти похмурих думкам і поганому настрою руйнувати душевну рівновагу і благополуччя; використовувати всілякі техніки для саморегуляції психічного стану.

Важливим чинником удосконалення професійної майстерності вчителя фізичної культури є **інтервізія**, тобто міжколегіальний спосіб навчання в групі спеціалістів, які займають рівні позиції, з метою покращення професійних навичок та ефективності педагогічної діяльності; своєрідна взаємна консультація або обмін досвідом між колегами. Під час роботи інтервізійної групи вчителя виявляють спільні проблеми та шляхи їх подолання. При цьому рекомендуємо зважати на те, що фасилітатором інтервізійної групи може бути як учасник групи, так і більш досвідчений фахівець. Проводиться у формі групової сесії, під час якої вчителя розглядають кейси з практики, аналізують їх та обговорюють стратегії вирішення ситуації або проблеми.

Завдяки такої професійній взаємодії вчителя забезпечуються новими знаннями; допомагають систематизовано бачити, розуміти та аналізувати професійні дії, власну професійну поведінку; усвідомлювати власні професійні помилки та корегувати стратегії їх вирішення; сприяють ефективному аналізу відповідності та якості використовуваних методів та технологій; формуванню



професійних навичок; обміну досвідом; теоретичному і практичному підвищенню кваліфікації; включають елементи самопізнання та розвитку.

На нашу думку одним із дієвих методів проведення групової інтерв'язії є п'ятиступінчаста стратегія, запозичена з арсеналу методів позитивної психотерапії.

*Крок перший.* На першій стадії – стадії дистанціювання – вчитель пропонує учаснику описати ситуацію, для вирішення якої останній потребує професійної допомоги. Ведучий здійснює відтворення проговорюваного матеріалу та допомагає сформулювати запит на роботу. Завдання групи полягає у дистанціюванні від «я», у виявленні уважності до «ти» і «ми», демонстрації терплячості та емпатії у застосуванні навичок активного слухання, позитивних та транскультуральних аспектів.

*Крок другий.* На діагностичній стадії група проводить інвентаризацію даностей, що описують ситуацію. Матеріал може бути представлений через символічний контекст у вигляді метафор, топологічних моделей, графічних зображень тощо. Наприкінці стадії формулюється та укладається договір на роботу між учасником та групою. Завдання групи виявляється у дослідженні іншого, у точному формулюванні запитань, у визначенні змісту, здібностей, можливостей, історії та динаміки щодо учасника та його ситуації.

*Крок третій.* Стадія ситуативного підбадьорювання покликана актуалізувати особистісні та професійні ресурси учасника. Члени групи надають підтримку, опираючись на принципи щирості, емпатії, прийняття, надії, творчості. Група та ведучий мають упевнитися, що учасник володіє необхідним ресурсом для подальшої роботи. Завдання групи полягає у розумінні принципу надії, у баченні педагогічного ресурсу іншого, умінні надавати підтримку та здатності бути зразком для наслідування.

*Крок четвертий.* На стадії вербалізації група виробляє набір можливих рішень представленої ситуації та озвучує їх учаснику. Пред'явлення можуть мати символічний контекст. Це можуть бути індивідуальні рішення членів групи чи спільний творчий проект. Члени групи можуть показати учаснику

свою картину, чи вербалізувати можливі рішення. Приговорювання може починатися так: «Мое розуміння твоєї ситуації таке...», «Я перебував у ситуації, подібній до тієї, яку ти описуєш. Це було...», «У схожій ситуації я робив наступне...», «Я гадаю, тобі потрібне...». Завданнями групи є дотримання балансу ввічливості і відкритості та продукування різних варіантів професійної поведінки, прогнозу результатів, окреслення зон відповідальності.

*Крок п'ятий.* Стадія розширення цілей дозволяє перенести знайдені рішення у майбутнє, розширити межі сприймання себе як особистості та професіонала, дистанціюватися від ситуації. Учасник висловлює свої роздуми, емоції та ставлення до рішень, які виробила група. Можуть бути озвучені наміри, цілі, рішення, прийняті учасником щодо його ситуації, інші професійні та життєві плани, що виходять за межі запиту. Наприкінці, учасники, включаючи ведучого, здійснюють зворотний зв'язок (самопочуття учасників, аналіз особистісних і групових феноменів тощо). Завдання групи полягають у відокремленні та здобутті автономії всіма учасниками, у формуванні наміру втілювати зміни у навичках позитивного переформулювання поняття конфлікту як можливості, у роботі з майбутнім та у формулюванні смислової рамки взаємодії – відповіді на запитання «з якою метою діяла група?»

**Резилієнтність** (*резилієнс* – це відновлення), як чинник зростання педагогічної майстерності учителя фізичної культури є важливою складовою підтримки на оптимальному рівні психологічного здоров'я педагога, його вміння вчасно й ефективно зняти втому і напругу завдяки своєчасного і активного відпочинку, зміні видів діяльності, вміння до всього ставитися з гумором (рис. 1).



*Рисунок 1. Технології відновлення психічного здоров'я педагога.*

**Антистресова гімнастика** – це гімнастика (від грец. «γυμνάζω» – тренуватися), система тілесних (фізичних) вправ, яка виникла в давній Греції, метою якої є всебічний фізичний розвиток та самовдосконалення.

**Сміхотерапія** або гелотологія («сміх» і «вчення»)– це своєрідний вид психотерапії, що передбачає перегляд комедійних фільмів, смішних телевізійних передач, спогад гумористичних епізодів з життя, ведення гумористичних щоденників тощо. Уміння сміятися над собою та іншими є гарною нагодою, що полегшує нам життя. Сміх розслабляє і може оздоровити організм, розряджає напружену ситуацію, дозволяє поглянути на життєві ситуації простіше. Сміх, позитивні емоції творять дива: зміцнюють імунітет, лікують хвороби, допомагають впоратися з труднощами.

**Фототерапія**, дослівно – «світлолікування», застосовується для зниження депресій, страхів, виявлення сімейних стосунків, проблем тощо. Кожний погодиться з тим, що світлина в житті людини має велике значення і тому є ресурсною. Особиста світлина є одним з типів автопортрету, так званим «дзеркалом пам'яті». Фототерапію розглядають як своєрідну дійсність, яка дозволяє «грати» з реальністю і її відображеннями, вибрати те, що є найбільш

цікавим і важливе зараз, творчо комбінувати різні елементи реальності, і, навіть створювати іншу, нову реальність.

**Тілесно орієнтована психотерапія** – це група методів психотерапії, орієнтованих на вивчення організму, усвідомлення тілесних відчуттів, дослідження того, як потреби, бажання і почуття проявляються в різних тілесних станах, як навчання реалістичним способам вирішення дисфункцій. Як вид психотерапевтичної практики тілесно орієнтована терапія спрямована на подолання внутрішніх психосоматичних бар'єрів і невротичних соматизованих симптомів для досягнення більшої природності, гармонійності й адекватності у вираженні усвідомлюваних і несвідомих прагнень та почуттів; сприяє розвитку здатності до безконфліктного здійснення цільових установок і суб'єктивних значень, які не блокуються функціональними обмеженнями з боку соматичних структур, потенційно здатних забезпечити можливість їх реалізації.

**Арт-терапія** є певним видом психотерапії та психологічної корекції, заснованих на мистецтві та творчості, яка надає можливість особистості виразити себе «іншими чинниками» (рухами, кольором, формою, пластикою, глиною, ландшафтом тощо). Це, перш за все, корекція та зміна способу (конкретне перетворення образу тощо).

Серед різновидів арт-терапії вирізняють **танцювальну терапію** або **танцювально-рухову терапію**, яка використовує рух для розвитку соціального, когнітивного, емоційного і фізичного життя людини, основним завданням якої є спонукання до виразних спонтанних рухів, завдяки здійсненню яких розвивається рухливість не лише фізична, а й емоційна, чуттєва; розвиток усвідомлення власного тіла, створення позитивного образу тіла, навичок спілкування, розуміння почуттів і набуття групового досвіду. Вона використовує довільні і хореографічні рухи для вирішення емоційних, душевних і фізичних проблем. Сила танцю здатна не тільки підняти настрій, а й знайти втрачену гармонію у відносинах з оточуючими, з собою і своїм тілом.

**Кольоротерапія** – це цілеспрямований вплив кольором на самопочуття, фізіологію людини, активізація кольором діяльності органів і функціональних

систем; метод психологічного відновлення з метою розслаблення, зняття стресів, підняття настрою та тону за допомогою кольорів.

**Ізотерапія** – це один з найбільш поширених видів арт-терапії, який дозволяє нівелювати різноманітні проблеми за допомогою образотворчого мистецтва. Людина може виразити себе, свої думки, переживання, емоції і почуття – все, що приховано в її внутрішньому світі, завдяки зображенню ліній, форм і кольорів на папері або полотні; є ефективним методом протидії негативним емоціям, нервово-психічному напруженню. У зв'язку з цим використовується широкий спектр дидактичних матеріалів: фарби (гуаш, акварель, акрил тощо), олівці, вугілля, пастель, воскові крейди, тобто все, що залишає слід на папері та здатне створити малюнок або відбиток.

**Психофізичне тренування** є не тільки ефективною формою відновлюваної фізичної культури, а й різновидом психотерапії й аутотренінгу. Побудоване на засадах науково обґрунтованої системи фізичної культури, психології і психотерапії, які використовують загальнорозвивальні та спеціальні вправи, а також деякі види дихальних вправ і точковий масаж для підвищення функціональних можливостей організму, відновлення здоров'я і працездатності. Завдяки використанню подібного методу самовиховання, уміння управляти духовними і фізичними можливостями.

**Дихальна гімнастика** та вправи з поглибленим диханням використовується на підставі чередування глибокого дихання, затримки видиху, а також дихання так званим «зустрічним» напрямом руху черева і грудей для зняття надмірного емоційного і фізіологічного збудження.

**Музикотерапія** – це практика використання звуків, мелодій для відновлення рівноваги емоційного і покращення фізичного стану людини. Музика є потужним відновлювальним засобом душевного й фізичного станів. Розглядаючи цілющі властивості музики з точки зору ритму, маємо змогу вести мову про те, що кожен її елемент має визначений ритм руху, тобто кожний орган людини працює у власному ритмі, який співпадає з ритмом деяких музичних інструментів.

Крім означених чинників, на нашу думку, перспективними є так звана **супервізія** та **консалтингова допомога**, коли командне подолання викликів сьогодення буде більш ефективним, якщо педагогічний колектив буде діяти у взаємодії.

Відтак, супервізія – це надання професійної підтримки та розвитку особистості вчителя фізичної культури, що передбачає комплекс заходів навчально-методичного супроводу щодо удосконалення організації педагогічного процесу. Буквальний переклад терміну «супервізія» з англійської мови – «нагляд» – не відповідає, на нашу думку, особливостям його змісту. В українській мові найближчим йому у змістовному контексті є поняття «наставництво», у значенні «давати поради, навчати, направляти, націлювати, скеровувати, спрямовувати».

Супервізію здійснюють фахівці (*супервізори*) з високим рівнем професійно-педагогічної кваліфікації та успішним досвідом роботи, які сприяють налагодженню партнерства між усіма учасниками освітнього процесу в індивідуальній і груповій формі роботи та ґрунтуються на кращих вітчизняних і зарубіжних практиках, наукових розробках українських і зарубіжних вчених [2].

**Консалтинг** (від англ. *consulting* – консультування) – це діяльність з консультування керівників, управлінців з широкого кола питань у сфері фінансової, комерційної, юридичної, технологічної, технічної, експертної діяльності фахівця фізичної культури і спорту. Метою консалтингу є підтримка та допомога системі управління в досягненні заявлених цілей в аналізі, обґрунтуванні перспектив розвитку та використанні науково-технічних та організаційно-економічних рішень з урахуванням особливостей та проблем навчального закладу. Отже, консалтинг – це комплекс знань, пов'язаних з науковим пошуком, проведенням досліджень, постановкою експериментів з метою розширення наявних та отримання нових знань, перевірки наукових гіпотез, встановлення закономірностей, наукових узагальнень, наукового

обґрунтування проектів для успішного розвитку особистості вчителя фізичної культури, закладу освіти.

На підставі викладеного вище зазначимо, що вчитель є головною постаттю в школі та представник однієї з найбільш соціально значущих професій, професійна діяльність якого зорієнтована на розвиток і формування особистості.

У зв'язку з цим, стає очевидним, що досягнення мети сучасної освіти пов'язане з особистісним потенціалом учителя, його загальною та професійною культурою, без яких неможливо розв'язання нагальних проблем навчання і виховання. Сучасному вчителю фізичної культури необхідні гнучкість і нестандартність мислення, вміння адаптуватися до швидких змін у суспільстві, що можливо лише за наявності високого рівня професійної компетентності.

Отже вважаємо, що підґрунтям ефективної педагогічної діяльності сучасного вчителя фізичної культури є його «Я-концепція», яка полягає в оптимістичному життєрадісному світосприйманні як провідного чинника професійного вдосконалення, самовдосконалення й самореалізації особистості педагога. Багатоваріантність форм, моделей, технологій, напрямів професійного розвитку та вдосконалення дозволяє вчителю бути конкурентоспроможним на ринку освітніх послуг, здатним до самореалізації завдяки формальній і неформальній освіті впродовж усього життя.

### **Список літератури**

1. Активні громадяни [Електронний ресурс]. Сайт Британської Ради в Україні. – Режим доступу: <http://www.britishcouncil.org.ua/active-citizens> (дата звернення 26.02.2019). – Назва з екрану.

2. В українській освіті з'являться супервізія і супервізори [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://osvita.ua/school/reform/63022/> (дата звернення 22.02.2019). – Назва з екрану.

3. Глобальна ініціатива ЮНІСЕФ – Концепція «Спорт заради розвитку» [Електронний ресурс]. Сайт Федерації футболу України. – Режим доступу: <https://ffu.ua/article/35405> (дата звернення 10.02.2019). – Назва з екрану.

4. Громадська організація «Регіональне Об'єднання Молоді» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.facebook.com/reomukr/> (дата звернення 21.02.2019). – Назва з екрану.
5. Даниленко Л.І. Оцінювання та відбір педагогічних інновацій: теоретико-прикладний аспект [Текст] : наук.-метод. посіб. / Л. І. Даниленко, Л. В. Буркова, Н. Ф. Федорова [та ін.]. – К. : Логос, 2001. – 185 с.
6. Запорожский областной благотворительный фонд «Гендер Зед» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://genderz.org.ua/u-rozpal-lita-yak-vidbulisya-shkoli-tolerantnosti-u-harkovi-ta-kropivnitskomu/> (дата звернення 12.02.2019). – Назва з екрану.
7. The Ukrainians Представництво Данської Ради у справах біженців в Україні : Задля людей [Електронний ресурс] // Форум НДО в Україні. – Режим доступу: <http://www.ngoforum.org.ua/uk/the-ukrainians-pro-predstavnitstvo-danskoyi-radi-u-spravah-bizhentsiv-v-ukrayini-zadlya-lyudej/> (дата звернення 23.02.2019). – Назва з екрану.
8. League of Tolerance – Ліга Толерантності [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.facebook.com/pg/loft.cfco/about> (дата звернення 20.02.2019). – Назва з екрану.
9. Митина Л.М. Психологія професійного розвитку учителя: автореф. дис. ... док. психол. наук : 19.00.13 / Л.М. Митина. – М., 1995. – 31 с.
10. Міжнародна організація «Pax for peace» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.paxforpeace.nl/#> (дата звернення 22.02.2019). – Назва з екрану.
11. МОН затвердило програму підвищення кваліфікації вчителів НУШ інститутами післядипломної освіти [Електронний ресурс]. Сайт Нова Українська школа. – Режим доступу: <http://nus.org.ua/news/mon-zatverdylo-programu-pidvyshhennya-kvalifikatsiyi-vchyteliv-nush-instytutamy-slyadyplomnoyi-osvity/> (дата звернення 15.02.2019). – Назва з екрану.
12. Мукан Н. В. Професійний розвиток учителів загальноосвітніх шкіл Великої Британії, Канади, США : монографія / Н.В. Мукан. – Львів :



Видавництво Львівської політехніки, 2011. – 248 с.

13. Освітній менеджмент в умовах змін : навч. посібн. / Л. Калініна, Л. Карамушка, Т.Сорочан та ін. / [за заг. ред. В. Олійника, Н. Протасової та ін.]. – Луганськ : СПД Резніков В.С., 2011. – 308 с.

14. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : науковий журнал / СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. – № 5 (31). – 432 с.

15. Педагогічні технології у неперервній професійній освіті : монографія / за ред. С. О. Сисоєвої. – К. : ВІПОЛ, 2001. – 502 с.

16. Програма тренерської підготовки «Соціального альянсу футбольних клубів» (Football Club Social Alliance) та Фонда Scort (Scort Foundation) в Україні» [Електронний ресурс]. – Режим доступу:<https://www.football-alliance.org> (дата звернення 22.02.2019). – Назва з екрану.

17. Програми ЮНІСЕФ «Спорт заради розвитку» потрібно впроваджувати в усіх школах [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://pedpresa.ua/188467-programy-yunisef-sport-zarady-rozvytku-potribno-vprovadzhuvaty-v-usih-shkolah.html> (дата звернення 22.02.2019). – Назва з екрану.

18. Простір гідності. Український центр ненасильницького спілкування та примирення [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://dignityspace.org> (дата звернення 22.02.2019). – Назва з екрану.

19. Психолог у НУШ: радісно та впевнено руш! Путівник психолога в Новій українській школі / за ред. Є.В. Афоніної, О.О. Заріцького, Н.В. Міщенко. – Краматорськ : Витоки, 2018. – 250 с.

20. Ресурсний цент «ГУРТ» щодо інформування громадянського суспільства України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://gurt.org.ua> (дата звернення 22.02.2019). – Назва з екрану.

21. Фонд Бергхоф [Електронний ресурс]. – Режим доступу:<https://www.berghof-foundation.org/ru/> (дата звернення 22.02.2019). – Назва з екрану.

22. Фрейм (психологія) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Фрейм\\_\(психологія\)](https://uk.wikipedia.org/wiki/Фрейм_(психологія)) (дата звернення 22.02.2019). – Назва з екрану.

23. Школа практичної демократії DRI [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://democracy-reporting.org/ua/> (дата звернення 12.02.2019). – Назва з екрану.

24. Янковская Н. Эмоциональное выгорание учителя // Народное образование. – 2009. – № 2. – С. 127-137.

## **Педагогические условия реализации интегрированного подхода в физическом воспитании детей дошкольного возраста**

**Мищенко Н. Ю.**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры»**

**Введение.** В настоящее время система дошкольного образования перешла на новый этап. Так, согласно новому Закону «Об образовании в Российской Федерации» оно впервые стало самостоятельным уровнем общего образования. Кроме того, был утвержден Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, который представляет собой совокупность обязательных требований к структуре основной образовательной программе, к условиям её реализации, в том числе кадровым, финансовым, материально-техническим и иным, а также результатам освоения основной образовательной программы [5]. В связи с этим идет интенсивное развитие дошкольного образования в разных направлениях: повышается интерес к личности ребенка дошкольного возраста, его уникальности; предъявляются качественно новые требования к организации образовательного процесса, становятся актуальными вопросы, связанные с разными аспектами интеграции вообще, и, повышения двигательной и познавательной деятельности детей дошкольного возраста с использованием интегративного подхода, в частности.

Об адекватности интегративного подхода в дошкольном образовании

говорят Л.А. Венгер (1988), Ю.Н. Рюмина (2003), Н.Ю. Мищенко (2003), А.А. Аверина (2011), К.Ю. Белая (2012), С.М. Шкляревская (2014), И.А. Модина (2014), Е.Г. Юдина (2014) и др. Даже в эпоху расцвета учебной модели и предметного принципа построения образовательного процесса рядом исследователей осознавался разрыв между отдельными сегментами содержания обучения и воспитания детей дошкольного возраста.

Сущностью интегративного подхода является соединение знаний из разных областей на равноправной основе, дополняя друг друга. При этом в непосредственной образовательной деятельности педагоги имеют возможность решать несколько задач из различных областей развития, а дети осваивают содержание различных разделов программы параллельно, что позволяет сэкономить время для организации игровой и самостоятельной деятельности.

Важно заметить, что методика проведения образовательной деятельности с использованием интегративного подхода существенно отличается от методики проведения обычной образовательной деятельности. Для такой деятельности характерна смешенная структура, позволяющая маневрировать при организации содержания, излагать отдельные его части различными способами.

Структура интегрированных образовательных областей отличается от структуры обычных, и к ней предъявляются следующие требования: чёткость, компактность, сжатость учебного материала; продуманность и логическая взаимосвязь изучаемого материала разделов программы в каждой непосредственной образовательной деятельности; взаимообусловленность, взаимосвязанность материала интегрируемых предметов на каждом этапе; большая информативная емкость образовательного материала; систематичность и доступность изложения материала; необходимость соблюдения временных рамок.

Форма проведения интегрированных занятий нестандартна, интересна.

Использование различных видов работы в течение занятия поддерживает внимание воспитанников на высоком уровне, что позволяет говорить о достаточной эффективности занятий. Интегрированные занятия раскрывают значительные педагогические возможности, снимают утомляемость, перенапряжение воспитанников за счет переключения на разнообразные виды деятельности, ощутимо повышают познавательный интерес, служат развитию воображения, внимания, мышления, речи и памяти.

Проведенное нами исследование в области теории и практики позволило установить, что в настоящее время в дошкольном образовании большое внимание уделяется вопросам, связанным с разными аспектами интеграции. В связи с принятием ФГОС ДО, этот принцип актуализировался. Однако анализ состояния проблемы на практике показал, что реализация образовательного процесса на основе интегративного подхода вызывает затруднения как проектировочного, так и организационного характера. Выход из создавшейся ситуации мы видим в формировании профессиональной компетентности педагогов при реализации интегрированной модели образовательного процесса.

Рассмотрим реализацию интегрированного подхода в ДО на примере образовательных областей *«Физическое развитие»* и *«Познание»*.

**Цель исследования** – обоснование методики интегрированных занятий по физической культуре, направленной на сопряженное решение задач физического и экологического воспитания детей дошкольного возраста.

**Методика и организация исследования.** Исследование было организовано на базе МДОУ № 432 и МОУ школа-детский сад № 337 г. Челябинска с участием детей 4-5-летнего возраста в количестве 40 человек с использованием таких методов, как анализ индивидуальных медицинских карт детей (учетная форма 026); антропометрия; физиометрия; педагогическое тестирование; диагностика экологической воспитанности; педагогический эксперимент (формирующий); педагогическое наблюдение; хронометрирование; опрос (в форме беседы).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Нами разработана методика организации физкультурных занятий на основе интегрированного подхода, предназначенная для детей пятого года жизни [2].

*Интегрированные занятия* – это занятия, которые в рамках одного раздела воспитания решают различные задачи развития детей, строятся на разных видах деятельности и соединяют знания из разных образовательных областей на равноправной основе, дополняя друг друга.

Разработанная методика предусматривает интеграцию разделов физического и экологического воспитания образовательных программ для ДО, что предполагает интегрированное решение следующих задач (табл. 1) [1].

Реализация интегрированного подхода в дошкольном образовании возможна при соблюдении ряда педагогических условий. Одним из таких условий является обеспечение целостности педагогического процесса на основе согласования содержания образовательных программ по физическому и экологическому воспитанию дошкольников [3].

В настоящее время образовательный процесс в дошкольном образовании наряду с воспитателями осуществляют специалисты различного профиля – по музыкальному, эстетическому, экологическому, физическому воспитанию. С одной стороны, их появление в штатном расписании дошкольного образования имеет положительные стороны, проявляющиеся в разнообразии содержания педагогического процесса и повышении его уровня.

С другой стороны, это создает и определенные трудности, прежде всего, в налаживании необходимой координации между воспитателем группы и освобожденным специалистом в рамках целостного педагогического процесса. В отдельных случаях образовательный процесс строится на основе предметного подхода, как в школе, что является неприемлемым.

## Задачи интегрированных занятий по физической культуре

Задачи физического воспитания	Задачи экологического воспитания
1. Формирование осознанного отношения к физической активности на основе освоения представлений и знаний о физической культуре	1. Формирование экологически развитого сознания на основе овладения доступными представлениями и знаниями о природе
2. Повышение уровня физической подготовленности на основе формирования и совершенствования двигательных умений и навыков и развития двигательных качеств и способностей	2. Формирование практических умений и навыков в природоохранной деятельности на основе усвоения норм и правил экологически обоснованного взаимодействия с окружающим миром
3. Воспитание потребности в физическом совершенствовании на основе формирования интересов и мотивов к занятиям физическими упражнениями	3. Воспитание гуманного отношения к природе на основе экологически ориентированных личного опыта и эмоциональных переживаний

Следовательно, для сохранения логики педагогического процесса в дошкольном образовании, целесообразно сближение воспитателя и специалиста в их совместной работе с детьми и согласованный выбор таких форм обучения, которые соответствуют решению образовательных задач, ориентированы на личностный подход к ребенку, адекватны возрастным (анатомо-физиологическим и психическим) особенностям дошкольников и отвечают гигиеническим требованиям к условиям пребывания ребенка в детском саду.

В отличие от традиционной организации занятий по различным разделам воспитания в дошкольном образовании интегрированные физкультурные занятия на экологической тропинке здоровья проводятся инструктором по физической культуре совместно с воспитателем (экологом), что предполагает их тесное сотрудничество и взаимодействие и определяет необходимость согласования программ по физическому и экологическому воспитанию дошкольников (выявление межпредметных связей).

Необходимым условием интеграции педагогического процесса в дошкольном образовании является координация деятельности педагогов,

которую может осуществлять педагог-эколог или методист (в детских садах, где нет возможности ввести в штатное расписание ставку эколога). Целенаправленная и согласованная деятельность всех сотрудников детского сада позволяет осуществить экологизацию различных видов деятельности ребенка и развивающей предметной среды, экологическое просвещение родителей, подготовку и переподготовку кадров, оценку окружающей среды, координацию с другими учреждениями, т.е. создает условия для эффективной реализации экологического образования.

Это требует компетентности педагогов в вопросах организации и методики как физического, так и экологического воспитания дошкольников и обуславливает целесообразность организации постоянно действующего семинара-практикума, направленного на повышение уровня профессионализма педагогического персонала дошкольного образования.

Важным педагогическим условием организации и проведения физкультурных занятий, предусматривающих интеграцию разделов физического и экологического воспитания программ дошкольного образования, является наличие экологической тропинки здоровья.

В отличие от экологических троп, используемых для обучения взрослых, школьников и студентов, характеризующихся значительной продолжительностью и несущих большую содержательную нагрузку, экологические тропинки в детском саду выполняют оздоровительную, развивающую, познавательную и эстетическую функции [4].

Дети дошкольного возраста овладевают на экологической тропинке частью учебно-программного содержания, а именно изучают объекты и явления природы, приобретают опыт оценок результатов взаимодействия человека и природы, овладевают навыками экологически грамотного поведения в природном окружении, развивают умение пропагандировать идеи охраны природы среди сверстников и населения, знакомятся с современными экологическими проблемами, расширяют свой кругозор. Важно отметить, что решение задач познавательного развития детей

осуществляется на фоне высокого уровня двигательной активности, во время пребывания на свежем воздухе в условиях лесопарковой зоны.

Экологическую тропинку можно организовать как на территории детского сада, так и в естественных условиях природной среды. Основными критериями выбора маршрута являются его безопасность, информативность и доступность для дошкольников. В качестве объектов экологической тропинки выбираются: различные виды дикорастущих и культурных растений (травы, кустарники, деревья, цветы, грибы и др.); различные виды животных (млекопитающие, птицы, насекомые); микроландшафты разных природных сообществ (луг, лес, водоем); огород, клумба, отдельно цветущие растения; камни, пни, мертвые деревья; муравейники, птичьи гнезда и т.п.

Особое внимание необходимо обратить на оборудование экологической тропинки здоровья проложенной в естественных условиях природной среды.

Тропа или дорожка здоровья – это простейшее физкультурное сооружение, представляющие собой трассу, в виде прямой, или замкнутой кривой в лесу или парке, удобную для ходьбы, бега, прыжков с преодолением естественных или искусственных препятствий. Оптимальная длина трассы составляет до 1,5 км. В определенных местах трассы по всей длине необходимо расставить снаряды и препятствия; они могут быть сгруппированы в спортивный городок. Снаряды и препятствия в естественных условиях надо подбирать простые, удобные для пользования, они должны обеспечивать возможность выполнения разнообразных физических упражнений, чередования физических нагрузок во время занятий и соблюдения всех мер безопасности. Для изготовления таких снарядов можно использовать различные деревянные бруски, доски, металлические трубы и т.п.

Рекомендуется около каждого снаряда поставить щиты, на которых должно быть показано, как правильно выполнять те или иные упражнения, а также указать, сколько раз надо выполнять. Для ходьбы и бега размечают



дорожку (протяженность – 300-500 м, ширина на всем протяжении – 2-2,5 м), на которой обозначены отрезки длиной 50 или 100 м.

Для оснащения тропы кроме обычных гимнастических снарядов и приспособлений можно использовать рельеф местности (рельеф местности для тропинки здоровья нужно выбрать ровный, без заметных возвышений), поваленные деревья, пни, толстые сучья на деревьях, деревья и кустарники, камни, естественные канавы, различный грунт для передвижения.

«Станции» следует размещать в такой последовательности, чтобы включались в работу не только основные мышцы, но и происходило переключение нагрузки на отдельные мышечные группы, а также чередование силовых упражнений с упражнениями на гибкость, расслабление и дыхательными упражнениями. Каждая “станция” – это небольшая площадка (5×10 м). На ней устанавливается снаряд, или несколько приспособлений. Первый снаряд устанавливается на расстоянии 200-300 м от начала тропы, другие снаряды – на протяжении всей трассы в определенной последовательности. Общее количество их может быть от 8 до 16 и более, в зависимости от возраста занимающихся и уровня их физической подготовленности. Для выполнения упражнений на тропе здоровья кроме стационарных снарядов можно использовать скакалки, гимнастические палки, обручи, эспандеры, мячи, гантели и другой инвентарь.

При составлении карты-схемы экологической тропинки, предназначенной для проведения интегрированных физкультурных занятий, необходимо:

1. Измерить общую протяженность маршрута, а также расстояние между отдельными объектами или точками и отметить их на карте-схеме экологической тропинки здоровья.

2. Определить, в каких местах маршрута, и на каких отрезках пути целесообразно проводить те или иные физические упражнения (ходьбу, бег, прыжки, метания, общеразвивающие упражнения, подвижные игры и т.п.), учитывая как естественный рельеф местности, так и экологические объекты.

3. Оценить возможности естественного окружения, которые можно применять для выполнения физических упражнений – дорожки с разным покрытием, различные канавки, пригорки, пеньки, камни, поваленные деревья и другие препятствия, которые надо преодолевать в пути.

Таким образом, экологическая тропинка здоровья рассматривается нами и является не только необходимым элементом предметно-пространственной среды, но и неотъемлемым компонентом физкультурно-игровой развивающей среды в дошкольном образовании, способствуя эффективной реализации задач как экологического, так и физического воспитания детей дошкольного возраста.

Экологическая тропа создается, прежде всего, для детей, ради их обучения и воспитания. Это одна из привлекательных форм организации их деятельности в системе физкультурного и экологического образования, позволяющая детям с разных сторон раскрывать свои творческие возможности. Информация, которую дети получают на тропе, тесно связана с программным материалом, она помогает расширять и углублять знания, полученные на занятиях. Главное же состоит в том, что дети овладевают умениями применять на практике знания из разных предметов в комплексе, постигая неразрывное единство природной среды и человека.

Осуществление комплексного воздействия на сознательную, эмоционально-чувственную и деятельностьную сферы личности ребенка является одним из существенных педагогических условий реализации интегрированного подхода в образовательном процессе дошкольного образования. Воздействие на сознательную сферу личности ребенка предусматривает: 1) формирование осознанного отношения к физической активности на основе осуществляется на основе освоения представлений и знаний о физической культуре; 2) формирование экологически развитого сознания на основе овладения доступными представлениями и знаниями о природе.

Воздействие на эмоционально-чувственную сферу личности ребенка предполагает: 1) воспитание потребности в физическом совершенствовании на основе формирования интересов и мотивов к занятиям физическими упражнениями; 2) воспитание гуманного отношения к природе на основе экологически ориентированных личного опыта и эмоциональных переживаний.

Обобщая выше сказанное, можно заключить, что педагогическими условиями организации и проведения интегрированных занятий по физической культуре являются:

- обеспечение целостности педагогического процесса на основе согласования образовательных программ по физическому и экологическому воспитанию детей дошкольного возраста (выявление межпредметных связей);

- создание экологической тропинки здоровья как необходимого элемента предметно-пространственной и физкультурно-игровой развивающей среды в дошкольном образовательном учреждении;

- осуществление комплексного воздействия на сознательную, эмоционально-чувственную и деятельностьную сферы личности ребенка.

### **Список литературы**

1. Мищенко, Н. Ю. «Портрет осени»: интегрированные занятия-прогулки по экологической тропинке здоровья в естественных условиях природной среды с детьми дошкольного возраста / Н.Ю. Мищенко. – Челябинск : УралГАФК, 2002. – 173 с.

2. Мищенко, Н. Ю. Реализация интегрированного подхода в физическом воспитании детей дошкольного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.Ю. Мищенко. – Челябинск : Уральская государственная академия физической культуры, 2003. – 23 с.

3. Мищенко, Н. Ю. Совершенствование образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного образования (ООДО) на основе реализации интегрированного подхода / Н. Ю. Мищенко // Оптимизация

учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры : мат. XXVI регион. науч.-метод. конф. – Челябинск : УралГУФК, 2016. – С. 104-106.

4. Мищенко, Н. Ю. Специфика организации и проведения интегрированных занятий по физической культуре с детьми дошкольного возраста на экологической тропинке здоровья / Н.Ю. Мищенко // Современное образование, физическая культура и спорт : материалы регион. науч.-практ. конф. посвященной 25-летию образования факультета зимних видов спорта и единоборств Уральского государственного университета физической культуры. – Челябинск :УралГУФК, 2015. – С. 105-108.

5. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: утвержден 17.10.2013 № 1155 // Управление ДОУ. – 2014. № 1. – С. 42-53.

## Відомості про авторів

- Азаматова Жадыра Нуржановна** магістрант спеціальності «Фізична культура і спорт», Актюбинський регіональний державний університет ім. К. Жубанова (Актобе, Республіка Казахстан)  
[Zhan\\_92.kz92@mail.ru](mailto:Zhan_92.kz92@mail.ru)
- Андрєєв Микола Васильович** кандидат педагогічних наук, доцент; декан факультету фізичного виховання та мистецтв, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради (Харків, Україна)  
[alesikk1974@gmail.com](mailto:alesikk1974@gmail.com)
- Аксельрод Александр Ефимович** кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри природно-наукових дисциплін, Сибірський державний університет фізичної культури і спорту (Омськ) [alexa.belyakova@mail.ru](mailto:alexa.belyakova@mail.ru)
- Баймаков Григорий Станиславович** аспірант кафедри природно-наукових дисциплін, Сибірський державний університет фізичної культури і спорту (Омськ) [mbofkis@mail.ru](mailto:mbofkis@mail.ru)
- Белоусова Катерина Костянтинівна** студент магістратури факультету фізичного виховання ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ, Україна) [Belousova-kk@ukr.net](mailto:Belousova-kk@ukr.net)
- Белошенко Ю.К.** старший викладач кафедри фізичної підготовки та спорту, Національна академія Національної гвардії України (Харків)  
[77\\_belik@ukr.net](mailto:77_belik@ukr.net)
- Белякова Александра Сергеевна** аспірант кафедри природно-наукових дисциплін, Сибірський державний університет фізичної культури і спорту (Омськ) [alexa.belyakova@mail.ru](mailto:alexa.belyakova@mail.ru)
- Босєв Сергій Євгенійович** кандидат медичних наук, лікар, учитель з навчальних предметів «Основи здоров'я», «Екологія» Маріупольської спеціалізованої школи I-III ступенів № 63 (Маріуполь, Україна) [school63\\_ua@ukr.net](mailto:school63_ua@ukr.net)

- Бойченко Артем Васильович** кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри фізичного виховання, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради (Харків, Україна) [alesikk1974@gmail.com](mailto:alesikk1974@gmail.com)
- Борисенко Лілія Леонідівна** викладач, відокремлений підрозділ "Лисичанський педагогічний коледж Луганський національний університет імені Тараса Шевченка (Лисичанськ, Україна) [lilya.borisenko80@gmail.com](mailto:lilya.borisenko80@gmail.com)
- Ботагариев Тулеген Амиржанович** доктор педагогічних наук, професор; завідувач кафедри «Фізична культура і спорт», Актюбинський регіональний державний університет ім. К. Жубанова (Актобе, Республіка Казахстан) [Botagariev\\_1959@mail.ru](mailto:Botagariev_1959@mail.ru)
- Буян Марія Денисовна** студент, Криворізьський державний педагогічний університет (Кривий Ріг, Дніпровська обл., Україна) [mdbuyan@gmail.com](mailto:mdbuyan@gmail.com)
- Волошин Олена Романівна** кандидат педагогічних наук, доцент; доцент кафедри анатомії, фізіології та валеології, Дрогобицький державний педагогічний університет ім. Івана Франка (Дрогобич, Україна) [olenavoloshyn2015@gmail.com](mailto:olenavoloshyn2015@gmail.com)
- Гайдуков Дмитро Миколайович** учитель фізичної культури I кваліфікаційної категорії Новоселівського НВК Лиманської міської ради (Лиман Донецької обл., Україна) [Novoselivska\\_zosh@ukr.net](mailto:Novoselivska_zosh@ukr.net)
- Гаркавий О.А.** старший викладач кафедри фізичної підготовки та спорту, Національна академія Національної гвардії України (Харків) [ehadfsj@gmail.com](mailto:ehadfsj@gmail.com)
- Гейтенко Владислав Володимирович** аспірант кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ, Україна)
- Гладун Наталя Вікторівна** учитель фізичної культури, Водянська ЗОШ I-III ступенів № 11 Добропільської міської ради Донецької області (Добропілля) [natalia.gladun@ukr.net](mailto:natalia.gladun@ukr.net)

<b>Гмиря Ганна Володимирівна</b>	директор експериментального навчального закладу СЗШ № 201 м. Києва, відмінник освіти України, спеціаліст вищої категорії, вчитель-методист
<b>Гордова Гнна Вікторівна</b>	студент магістратури факультету фізичного виховання ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ, Україна), чемпіонка України з інваспорту, член паралімпійської збірної України з легкої атлетики; тренер-викладач ДЮСШ (Бахмут Донецької обл., Україна) <a href="mailto:netta.sunny@gmail.com">netta.sunny@gmail.com</a>
<b>Горская Инесса Юрьевна</b>	доктор педагогічних наук, професор кафедри природно-наукових дисциплін, Сибірський державний університет фізичної культури і спорту (Омськ) <a href="mailto:mbofkis@mail.ru">mbofkis@mail.ru</a>
<b>Грозан Кіра Станіславівна</b>	курсант, Харківський національний університет внутрішніх справ (Харків, Україна), рядовий поліції <a href="mailto:tasyavsebudedobre@gmail.com">tasyavsebudedobre@gmail.com</a>
<b>Грищенко Олександр Іванович</b>	викладач кафедри фізичного виховання вищої категорії, викладач-методист; Харківський патентно-комп'ютерний коледж (Харків, Україна) <a href="mailto:alesikk1974@gmail.com">alesikk1974@gmail.com</a>
<b>Гунбіна С.Я.</b>	викладач кафедри фізичної підготовки та спорту, Національна академія Національної гвардії України (Харків) <a href="mailto:875z@gmail.com">875z@gmail.com</a>
<b>Джабраїлова Тетяна Рахилівна</b>	студент магістратури факультету фізичного виховання ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ, Україна); ОК ДЮСШ "Колос" (Краматорськ), тренер-викладач з боротьби самбо <a href="mailto:tania.judo13@gmail.com">tania.judo13@gmail.com</a>
<b>Дмитренко Світлана Миколаївна</b>	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент; завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, Державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (Вінниця, Україна) <a href="mailto:sdmitrenko73@gmail.com">sdmitrenko73@gmail.com</a>

<b>Должко Фариди Надировна</b>	старший викладач кафедри фізичного виховання, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди (Харків, Україна) <a href="mailto:tasyavsebudedobre@gmail.com">tasyavsebudedobre@gmail.com</a>
<b>Долинний Юрій Олексійович</b>	кандидат педагогічних наук, доцент; доцент кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії (Краматорськ, Україна) <a href="mailto:mr.dya69@gmail.com">mr.dya69@gmail.com</a>
<b>Духовний Лев Фішелевич</b>	кандидат педагогічних наук, науковий керівник експериментального навчального закладу ЗСШ № 201 м. Києва, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, суддя 1 міжнародної категорії з силового триборства, Відмінник освіти України, спеціаліст вищої категорії, вчитель-методист
<b>Єгорова Лариса Іванівна</b>	учитель фізичної культури Степанівського закладу загальної середньої освіти I-II ступеня (філія Іллінівського опорного закладу загальної середньої освіти з поглибленим вивченням іноземних мов Іллінівської сільської ради) <a href="mailto:lorenivan@ukr.net">lorenivan@ukr.net</a>
<b>Іванченко Леонід Петрович</b>	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ, Україна)
<b>Іванченко Світлана Григорівна</b>	старший викладач кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ)
<b>Кадук Оксана Миколаївна</b>	бакалавр з психології, методист відділу соціально-психологічного супроводу розвитку особистості, Донецький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти (Краматорськ, Україна) <a href="mailto:o.kaduk@ippo.dn.ua">o.kaduk@ippo.dn.ua</a>
<b>Кайназаров Нурканат Дулатович</b>	магістрант спеціальності «Фізична культура і спорт», Актюбинський регіональний державний університет ім. К. Жубанова (Актобе, Республіка Казахстан) <a href="mailto:kajnazarov95@bk.ru">kajnazarov95@bk.ru</a>



**Кара Світлана Іванівна**

кандидат педагогічних наук, доцент; доцент кафедри основ здоров'я, фізичної реабілітації та екології, Бердянський державний педагогічний університет  
[karasvetlana@rambler.ru](mailto:karasvetlana@rambler.ru)

**Качан Олексій Анатолійович**

завідувач відділу фізичної культури і спортивно-масової роботи, старший викладач кафедра психології та розвитку особистості Донецького облІППО, спеціаліст вищої категорії, національний тренер з питань розвитку партнерства в спорті заради соціальних змін в програмі «Спорт заради розвитку»

**Кірпикіна Наталія Миколаївна**

учитель фізичної культури вищої категорії, Родинська загальноосвітня школа I-III ступенів № 8 Покровської міської ради Донецької області  
[natalakirpikina@gmail.com](mailto:natalakirpikina@gmail.com)

**Клименко Олена Вікторівна**

завідувач КЗ "Лисичанський дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) № 1 "Шпачок" Лисичанської міської ради (Лисичанськ, Україна)  
[dnzshpachok@ukr.net](mailto:dnzshpachok@ukr.net)

**Книш Світлана Іванівна**

кандидат педагогічних наук, доцент; доцент кафедри основ здоров'я, фізичної реабілітації та екології, Бердянський державний педагогічний університет  
[knyshsibdpu@gmail.com](mailto:knyshsibdpu@gmail.com)

**Корольов Артем Ігорович**

викладач кафедри фізичної підготовки та спорту, Національна академія Національної гвардії України (Харків)  
[artemkorolov698@gmail.com](mailto:artemkorolov698@gmail.com)

**Кортяк Наталя Володимирівна**

практичний психолог вищої кваліфікаційної категорії, психолог-методист; Дружківська загальноосвітня школа I-III ступенів № 7 Дружківської міської ради Донецької області (Україна) [hiromant71@gmail.com](mailto:hiromant71@gmail.com)

**Кравченко Артем Анатолійович**

студент магістратури факультету фізичного виховання ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ, Україна); ДСНС України, командир відділення [tania.judo13@gmail.com](mailto:tania.judo13@gmail.com)

- Крошка Світлана Андріївна** голова циклової комісії фізичного виховання, вчитель вищої кваліфікаційної категорії зі званням вчитель-методист; ВП «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка» (Лисичанськ, Україна) [kroshka68@gmail.com](mailto:kroshka68@gmail.com)
- Кубиева Светлана Сарсенбаевна** кандидат педагогічних наук, доцент; доцент кафедри «Фізична культура і спорт», Актюбинський регіональний державний університет ім. К. Жубанова (Актобе, Республіка Казахстан) [Kubieva\\_S@mail.ru](mailto:Kubieva_S@mail.ru)
- Лакомов Сергій Володимирович** студент факультету фізичного виховання, «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ, Україна)
- Лисецька Олена Яковлівна** асистент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Маріупольського державного університету (Маріуполь, Україна)
- Литус Руслан Іванович** старший викладач кафедри фізичного виховання, Бердянський державний педагогічний університет (Бердянськ, Україна) [coachpower@online.ua](mailto:coachpower@online.ua)
- Лопатін Даниїл Валерійович** магістрант Криворізького державного педагогічного університету (спеціалізація «Фізична культура»), тренер з пауерліфтингу СК «Богарир», Майстер спорту України Міжнародного класу з паурліфтингу, 9-разовий чемпіон України з паурліфтингу (Кривий Ріг, Україна) [valentinamarchik@gmail.com](mailto:valentinamarchik@gmail.com)
- Любчич Руслан Ілгарович** старший викладач кафедри фізичної підготовки та спорту, Національна академія Національної гвардії України (Харків) [Safarov.87@ukr.net](mailto:Safarov.87@ukr.net)
- Макаренко Н.Г.** Криворізький державний педагогічний університет (Кривий Ріг, Дніпровська обл., Україна) [mdbuyan@gmail.com](mailto:mdbuyan@gmail.com)
- Маляренко Данило Віталійович** студент факультету фізичного виховання ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ, Україна)

- Мартинів І.В.** викладач кафедри вогневої підготовки, Національна академія Національної гвардії України (Харків) [Marte\\_67@ukr.net](mailto:Marte_67@ukr.net)
- Марчик Валентина Іванівна** кандидат біологічних наук, доцент; доцент кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету (Кривий Ріг, Україна) [valentinamarchik@gmail.com](mailto:valentinamarchik@gmail.com)
- Меркулова Олена Миколаївна** студентка 5 курсу факультету фізичного виховання та мистецтв, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради (Харків, Україна) [alesikk1974@gmail.com](mailto:alesikk1974@gmail.com)
- Михайлов Олег Олегович** курсант, Харківський національний університет внутрішніх справ (Харків, Україна) [tasyavsebudedobre@gmail.com](mailto:tasyavsebudedobre@gmail.com)
- Мищенко Наталія Юрьевна** кандидат педагогічних наук, доцент; доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Уральський державний університет фізичної культури (Челябінськ) [NUMishenko@yandex.ru](mailto:NUMishenko@yandex.ru)
- Мороз Анастасія Вікторівна** студентка 5 курсу факультету фізичного виховання та мистецтв, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради (Харків, Україна) [alesikk1974@gmail.com](mailto:alesikk1974@gmail.com)
- Некрасов Григорій Григорович** старший викладач кафедри фізичного виховання, Бердянський державний педагогічний університет [gplayer03082017@gmail.com](mailto:gplayer03082017@gmail.com)
- Обізнаний Дмитро Юрійович** студент 5 курсу факультету фізичного виховання та мистецтв, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради (Харків, Україна) [alesikk1974@gmail.com](mailto:alesikk1974@gmail.com)
- Оленченко Вячеслав Володимирович** викладач кафедри фізичної підготовки та спорту, Національна академія Національної гвардії України (Харків) [vaceslavolencenko@gmail.com](mailto:vaceslavolencenko@gmail.com)

**Осика Костянтин Сергійович**

кандидат психологічних наук, Донецький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти, методист відділу фізичної культури і спортивно-масової роботи (Краматорськ, Україна)  
[osika.1984@ukr.net](mailto:osika.1984@ukr.net)

**Осіпов Віталій Миколайович**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту (24.00.03 Фізична реабілітація), доцент; завідувач кафедри фізичного виховання, доцент кафедри основ здоров'я, фізичної реабілітації та екології, Бердянський державний педагогічний університет (Бердянськ, Україна)  
[shef\\_fizvosp@i.ua](mailto:shef_fizvosp@i.ua)

**Пилипець О.В.**

начальник кафедри, начальник фізичної підготовки та спорту, Національна академія Національної гвардії України (Харків)  
[pilipets@gmail.com](mailto:pilipets@gmail.com)

**Пристинська Тетяна Миколаївна**

магістр фізичного виховання, старший викладач кафедри фізичної терапії, фізичного виховання та біології; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ, Україна)

**Пристинський Володимир Миколайович**

кандидат педагогічних наук, доцент; доцент кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ, Україна)  
[v.prystynskiy@hotmail.com](mailto:v.prystynskiy@hotmail.com)

**Савчук П.К.**

викладач кафедри фізичної підготовки та спорту, Національна академія Національної гвардії України (Харків)  
[Fdktyk\\_56@gmail.com](mailto:Fdktyk_56@gmail.com)

**Самсонов Ю.В.**

кандидат технічних наук, старший викладач кафедри озброєння та стрільби, Національна академія Національної гвардії України (Харків) [Hgvk87@gmail.com](mailto:Hgvk87@gmail.com)

**Сергієнко Володимир Володимирович**

старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки, Харківський національний університет внутрішніх справ (Харків, Україна)  
[tasyavsebudedobre@gmail.com](mailto:tasyavsebudedobre@gmail.com)

- Сивук Аліна Олександрівна** магістрант кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Маріупольського державного університету (Маріуполь, Україна)
- Сировацька Катерина Сергіївна** студент магістратури ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», стипендіат Національного Олімпійського комітету України, Майстер спорту України з боротьби дзюдо  
[katerinasyrova44@gmail.com](mailto:katerinasyrova44@gmail.com)
- Сліпецький Володимир Петрович** викладач фізичного виховання, вчитель I кваліфікаційної категорії, ВП «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка»  
[vladslipeckiy64@gmail.com](mailto:vladslipeckiy64@gmail.com)
- Слабоуз Вікторія Василівна** кандидат філологічних наук, доцент; доцент кафедри іноземних мов ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ, Україна)  
[queen\\_viktoriya28@ukr.net](mailto:queen_viktoriya28@ukr.net)
- Слепцов Олексій Васильович** студент магістратури ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», голова громадської організації «Союз десантників та воїнів АТО Лиманщини»; член правління ГО «Федерація боротьби та змішаних єдиноборств Лиманщини»; член Всеукраїнської федерації СПАС  
[slepadoc@ukr.net](mailto:slepadoc@ukr.net)
- Соколова Марина Ігорівна** студентка 5 курсу факультету фізичного виховання та мистецтв; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради (Україна) [briskmarishka96@gmail.com](mailto:briskmarishka96@gmail.com)
- Соломаха Сабіна Юріївна** курсант факультету № 1, рядовий поліції; Харківський національний університет внутрішніх справ (Харків, Україна)  
[tasyavsebudedobre@gmail.com](mailto:tasyavsebudedobre@gmail.com)
- Сражева Гульмирам Аманжоловна** магістрант спеціальності «Фізична культура і спорт», Актюбинський регіональний державний університет ім. К. Жубанова (Актобе, Республіка Казахстан)  
[sgulmiram@mail.ru](mailto:sgulmiram@mail.ru)

- Степанов Богдан Олександрович** студент факультету фізичного виховання ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ, Україна)
- Стрельников Віктор Юрійович** доктор педагогічних наук, професор; професор кафедри філософії і економіки освіти, Полтавський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені М. В. Остроградського (Полтава, Україна) [strelnikov.poltava@gmail.com](mailto:strelnikov.poltava@gmail.com)
- Суббота Станіслав Геннадійович** магістрант кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ, Україна) [subbota.jr@gmail.com](mailto:subbota.jr@gmail.com)
- Тертов Олег** тренер-викладач, Приватний спортивний клуб «Mixfight» (Мадрид, Іспанія) [tertov@yahoo.es](mailto:tertov@yahoo.es)
- Тесленко Артем Олександрович** студент Донбаської державної машинобудівної академії (Краматорськ, Україна) [tesla.tkd@gmail.com](mailto:tesla.tkd@gmail.com)
- Трефілов Юрій Володимирович** магістрант ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ, Україна); в.о. директора Слов'янського міського центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» [yurii.trefilov1031@gmail.com](mailto:yurii.trefilov1031@gmail.com)
- Філатова Ганна Сергіївна** учитель II категорії; заклад загальної середньої освіти № 9 (Торецьк, Україна) [filatis@ukr.net](mailto:filatis@ukr.net)
- Фоменко Валерій Харітонович** кандидат біологічних наук, доцент; доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради (Україна) [lena.fomenko.78@ukr.net](mailto:lena.fomenko.78@ukr.net)
- Фоменко Олена Валеріївна** кандидат педагогічних наук, доцент; доцент кафедри фізичного виховання, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради (Україна) [lena.fomenko.78@ukr.net](mailto:lena.fomenko.78@ukr.net)

- Фролова Ольга Олександрівна** асистент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини  
Маріупольського державного університету (Маріуполь, Україна)
- Хатунцева Світлана Миколаївна** кандидат педагогічних наук, доцент;  
завідувач кафедри основ здоров'я, фізичної реабілітації та екології, Бердянський державний педагогічний університет (Бердянськ, Україна)  
[katuncevasm@gmail.com](mailto:katuncevasm@gmail.com)
- Хацаюк Олександр Володимирович** Заслужений тренер України з кікбоксингу, суддя національної категорії, Майстер спорту України з бойового самбо, заступник начальника кафедри фізичної підготовки та спорту, магістр зі спеціальності «Олімпійський та професійний спорт», Національна академія Національної гвардії України (Харків) [hatsa@ukr.net](mailto:hatsa@ukr.net)
- Хацаюк О.О.** магістр спеціальності «Психологія», практичний психолог, ДНЗ № 88 (Харків, Україна) [hatsa@ukr.net](mailto:hatsa@ukr.net)
- Хоронжевський Леонід Євгенійович** старший викладач; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (Вінниця, Україна)
- Хуртенко Оксана Вікторівна** кандидат психологічних наук, доцент;  
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (Вінниця, Україна)  
[kseniaxyrtenko@gmail.com](mailto:kseniaxyrtenko@gmail.com)
- Цвік Оксана Сергіївна** викладач фізичного виховання,  
ВП «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка» (Лисичанськ, Україна) [oksanas77@ukr.net](mailto:oksanas77@ukr.net)
- Чернишенко Тамара Миколаївна** кандидат педагогічних наук, доцент;  
заступник декана з виховної роботи;  
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (Вінниця, Україна)



- Шалєпа Олександр Григорович** кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради (Харків, Україна) [alesikk1974@gmail.com](mailto:alesikk1974@gmail.com)
- Шандригось Галина Анатоліївна** магістр фізичної культури і спорту, викладач кафедри фізичного виховання, Майстер спорту зі спортивної гімнастики, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка (Тернопіль, Україна) [shandrygos.v@gmail.com](mailto:shandrygos.v@gmail.com)
- Шандригось Віктор Іванович** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент; доцент кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту, Майстер спорту з вільної боротьби, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка (Тернопіль, Україна) [shandrygos.v@gmail.com](mailto:shandrygos.v@gmail.com)
- Школа Олена Миколаївна** кандидат педагогічних наук, доцент; завідувач кафедри фізичного виховання, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради (Харків, Україна) [alesikk1974@gmail.com](mailto:alesikk1974@gmail.com)
- Шкондіна Наталя Миколаївна** практичний психолог вищої кваліфікаційної категорії; Дружківська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 17 Дружківської міської ради Донецької області (Україна) [nmshkondina@gmail.com](mailto:nmshkondina@gmail.com)
- Яковлів Володимир Леонтійович** кандидат педагогічних наук, доцент; декан факультету фізичного виховання і спорту, Державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (Вінниця, Україна) [kseniaxyrtenko@gmail.com](mailto:kseniaxyrtenko@gmail.com)
- Ярхо Ілля Сергійович** студент Маріупольського державного університету (Маріуполь, Україна)



**Наукове електронне видання**

**ВЗАЄМОДІЯ ДУХОВНОГО Й ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
В СТАНОВЛЕННІ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ**

**Збірник статей**

**VI Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції  
(Слов'янськ, 21-22 березня 2019 р.)**

*Мінімальні системні вимоги:*

Операційна система Windows 98 і вище. Процесор Pentium III, RAM 32 Mb, HDD 250 Mb  
Відеоадаптер з розширенням 800x600, 256 кольорів  
32 Mb відеопам'яті DVD-ROM

*Програмне забезпечення: AdobeReaderXI*

Відповідальний за випуск *В.М. Пристинський*  
Комп'ютерний набір *Т.М. Пристинська*  
Дизайн обкладинки *В.В. Гейтенко*

Підписано до використання 28.02.2019. Наклад 100 електрон. прим.

---

**Видавництво Б.І. Маторіна**

84116 м. Слов'янськ, вул. Г. Батюка, 19

Тел./факс +38 06262 3 20 99. E-mail: [matorinb@ukr.net](mailto:matorinb@ukr.net)

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 3141, видане Держ. комітетом телебачення та радіомовлення України від 24.03.2008 р.

---