

ВІСНИК

**ЛУГАНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА**

№17 (204) ВЕРЕСЕНЬ

2010

2010 вересень № 17 (204)

ВІСНИК

**ЛУГАНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА**

ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ

Частина II

Заснований у лютому 1997 року (27)
Свідоцтво про реєстрацію:
серія КВ № 14441-3412ПР,
видане Міністерством юстиції України 14.08.2008 р.

Збірник наукових праць внесено до переліку
наукових фахових видань України
(педагогічні науки)
Постанова президії ВАК України від 24.09.09 №1-05/4

Рекомендовано до друку на засіданні Вченої ради
Луганського національного університету
імені Тараса Шевченка
(протокол № 2 від 24 вересня 2010 року)

Виходить двічі на місяць

Засновник і видавець –
Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Головний редактор – доктор педагогічних наук, професор **Курило В. С.**

Заступники головного редактора –

доктор педагогічних наук, професор **Савченко С. В.**

Випускаючі редактори –

доктор історичних наук, професор **Бур'ян М. С.,**

доктор медичних наук, професор **Виноградов А. О.,**

доктор філологічних наук, професор **Галич О. А.,**

доктор педагогічних наук, професор **Горошкіна О. М.,**

доктор сільськогосподарських наук, професор **Конопля М. І.,**

доктор філологічних наук, професор **Синельникова Л. М.**

доктор педагогічних наук, професор **Харченко С. Я.**

Редакційна колегія серії “Педагогічні науки”:

доктор педагогічних наук, професор **Ваховський Л. Ц.,**

доктор педагогічних наук, професор **Гавриш Н. В.,**

доктор педагогічних наук, професор **Докучаєва В. В.,**

доктор педагогічних наук, професор **Максименко Г. М.,**

доктор педагогічних наук, професор **Ротерс Т. Т.,**

доктор педагогічних наук, професор **Хриков Є. М.,**

доктор педагогічних наук, професор **Чернуха Н. М.,**

доктор педагогічних наук, професор **Чиж О. Н.**

**Редакційні вимоги
до технічного оформлення статей**

Редколегія “Вісника” приймає статті обсягом 4 – 5 сторінок через 1 інтервал, повністю підготовлених до друку. Статті подаються надрукованими на папері в одному примірнику з додатком диска. Набір тексту здійснюється у форматі Microsoft Word (*.doc, *.rtf) шрифтом № 12 (Times New Roman) на папері формату А-4; усі поля (верхнє, нижнє, правє й лїве) — 3,8 см ; верхній колонтитул — 1,25 см , нижній — 3,2 см .

У верхньому колонтитулі зазначається: Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка № ** (***), 2010.

Статті у «Віснику» повинні бути розміщені за рубриками.

Інформація про УДК розташовується у верхньому лівому кутку без відступів (шрифт нежирний). Ініціали і прізвище автора вказуються в лівому верхньому кутку (через рядок від УДК) з відступом 1,5 см (відступ першого рядка), шрифт жирний. Назва статті друкується через рядок великими літерами (шрифт жирний).

Зміст статті викладається за планом: постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями; аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми та на які спирається автор; виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується ця стаття; формулювання цілей статті (постановка завдання); виклад основного матеріалу дослідження з певним обґрунтуванням отриманих наукових результатів; висновки з цього дослідження й перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. Усі перелічені елементи повинні бути стилістично представлені в тексті, але графічно виділяти їх не треба.

Посилання на цитовані джерела подаються в квадратних дужках після цитати. Перша цифра — номер джерела в списку літератури, який додається до статті, друга — номер сторінки, наприклад: [1, с. 21] або [1, с. 21; 2, с. 13–14]. Бібліографія і при необхідності примітки подаються в кінці статті після слова „Література” або після слів „Література і примітки” (без двокрапки) у порядку цитування й оформляються відповідно до загальноприйнятих бібліографічних вимог. Бібліографічні джерела подаються підряд, без відокремлення абзацем; ім'я автора праці (або перше слово її назви) виділяється жирним шрифтом.

Статтю закінчують 3 анотації обсягом 3 – 4 рядків українською, російською та англійською мовами із зазначенням прізвища, ім'я та по-батькові автора, назви статті та ключовими словами (3 – 5 термінів).

Стаття повинна супроводжуватися рецензією провідного фахівця (доктора, професора).

На окремому аркуші подається довідка про автора: (прізвище, ім'я, по батькові; місце роботи, посада, звання, учений ступінь; адреса навчального закладу, кафедри; домашня адреса; номери телефонів (службовий, домашній, мобільний).

ЗМІСТ

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ ТА ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

1. **Болотіна О. В.** Особливості підготовки майбутніх учителів фізичної культури до оздоровчої роботи із школярами спеціальної медичної групи у сучасних умовах вищої освіти..... 6
2. **Булкіна Н. П., Максимова Н. В.** Концептуальное понятие олимпийского образования и его принципов..... 12
3. **Вышинская О. Н., Максимова Н. В.** Функциональные обязанности игроков с различным игровым амплуа в волейболе..... 17
4. **Гайдук Н. О.** Теоретичні передумови формування професійного іміджу майбутніх учителів фізичної культури..... 22
5. **Драгнєв Ю. В.** До проблеми професійного становлення майбутнього вчителя фізичної культури в інформаційно-освітньому просторі..... 30
6. **Дроздов Д. В.** Діагностика формування фізичних якостей майбутніх тренерів..... 38
7. **Загной Т. В.** Професійне становлення кваліфікованих спортсменів як спеціалістів фізичного виховання та спорту..... 44
8. **Зюзюков О. В., Павлова Н. А.** Особливості змісту процесу фізичного виховання в системі педагогічної освіти майбутніх учителів фізичної культури..... 49
9. **Соколенко Е. И.** Акмеологическая направленность подготовки специалиста по физической культуре в системе высшего педагогического образования..... 57
10. **Чорноштан А. Г.** Основи проектування модульно-рейтингової технології професійної підготовки майбутнього вчителя фізичного виховання..... 63
11. **Шинкарьов С. І.** Планування тренувальних навантажень на етапі спеціальної базової підготовки..... 73

ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

12. **Асташова О. М., Лимонченко А. С., Сафонова М. С.** Підвищення ефективності розвитку фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах..... 79
13. **Бабешко О. П.** Зміст і структура сучасного уроку фізичної культури..... 84
14. **Бондар А. С.** Рекреаційні форми фізичного виховання школярів..... 89
15. **Ван Сюе Мань, Гуо Юй Ань.** Особенности организации физического воспитания школьников в Китае..... 96

16.	Васьков Ю. В. Шляхи вдосконалення навчального процесу з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах.....	103
17.	Довгань Н. Ю., Євдокимова Н. О., М'ясоєденков К. О., Чайченко Н. Л. Психологічні аспекти уроку фізичної культури в середній школі.....	108
18.	Зубалій М. Д. Боровик В. В. Історія впровадження уроків гімнастики в українські навчальні заклади.....	114
19.	Іванчикова С. М. Використання сучасних технологій фітнесу в вирішенні проблем здоров'я школярів.....	120
20.	Крандиевский О. О. Особенности строительства тела в старшем школьном возрасте.....	124
21.	Крисенко О.С. Социальная адаптация школьников младших классов в процессе физического воспитания и её проблемы...	131
22.	Леонтєва І. В., Васецька Н. В., Сафонова М. С. Фізична культура у загальноосвітній школі.....	139
23.	Лоза Т. О. Дослідження рівня фізичної підготовленості дівчат-підлітків на уроках фізичної культури з урахуванням особливостей жіночого організму.....	143
24.	Максименко Г. Н. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции в школьной спортивной секции.....	148
25.	Максименко И. Г. Национальные стандарты США в области физического воспитания.....	153
26.	Мудрік В. І. Дослідження і визначення сутності поняття „якості особистості, що сприяють фізичній активності”.....	158
27.	Павленко А. В., Завадич В. М. Методичні аспекти профільного навчання за спортивним напрямком шейпінг....	170
28.	Павлова Н. А. Теоретична модель формування життєвих цінностей молодших школярів у процесі фізичного виховання.....	175
29.	Ротерс Т. Т. Профільне навчання за спортивним напрямком – сучасна модель реформування системи фізичного виховання школярів.....	182
30.	Рудіна О. М. Освітній простір та виховний потенціал профільного навчання за спортивним напрямком як універсальні складові навчально-виховного процесу в старшій школі.....	187
31.	Савко Э. И. Моторная зрелость как показатель биологического возраста.....	193
32.	Савко Э. И., Расолько А. И., Юрченя И. Н. Функциональное состояние организма учащихся.....	200
33.	Сасенко В. Г. Важливість створення секцій східних единоборств в закладах загальної середньої освіти.....	206
34.	Соломченко М. А. Управление асоциальным поведением школьников средствами физической культуры.....	211
35.	Толчева А. В. Становление йоги как учебной дисциплины в образовательных заведениях и проблемы оптимальной организации занятий.....	217

36.	Чижевський В. В. Методичні аспекти проведення занять зі спеціальною медичною групою.....	223
37.	Щурова Н. В. Роль і місце оздоровчої фізичної підготовки учнів у процесі профільного навчання за спортивним напрямом.....	227

**ТЕОРЕТИЧНІ Й МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ
ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

38.	Бабич В. І. Деякі аспекти виховання соціально здорової молоді у контексті шкільного предмету „Основи здоров'я”...	233
39.	Бугеря Т. М. Формування готовності майбутніх фізичних реабілітологів до професійної діяльності з урахуванням міжпредметних зв'язків у процесі навчання професійно орієнтованих дисциплін.....	239
40.	Бурлакова Т. Л. Педагогічні аспекти формування культури здоров'я у молодших школярів.....	246
41.	Клименко Ю. С. Ефективність поетапної корекції порушень рухової функції у дітей, хворих на сколіоз.....	253
42.	Лигус С. О. Проблема физического воспитания и спорта инвалидов.....	260
43.	Нечаєва О. В. Актуальні питання підготовки майбутніх учителів основ здоров'я до статтевого виховання підлітків...	265
44.	Отравенко О. В. Формування духовного здоров'я школярів у контексті фізкультурної освіти.....	268
45.	Очкалов А. Ф. Методика проведення упражнень для глаз..	275
46.	Пархоменко Е. Г., Пархоменко А. Е. Використання елементів інноваційних та нетрадиційних напрямків фізичної культури в ранковій гігієнічній гімнастиці в умовах дитячих оздоровчих таборів.....	280
47.	Плякина В. В., Шинкарев С. И. Формирование здорового образа жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.....	285
48.	Радченко А. В. Сучасне уявлення про здоров'я у професійній підготовці майбутніх учителів основ здоров'я...	291
49.	Сутула В. О., Бондар Т. С., Кочуєва М. М. Здоров'я школярів як соціально-педагогічна проблема.....	295
50.	Холодний О. І. Формування здорового способу життя у середовищі дітей та молоді як основна передумова розвитку здорового суспільства у майбутньому.....	306
51.	Хохлова Л. А., Бондар Т. С., Жадан А. Б., Сутула А. В. Особливості діяльності шкіл сприяння здоров'ю з формування у середовищі школярів здорового способу життя.....	312
	Відомості про авторів.....	319

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ ТА ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

УДК 378.011.3 – 051: 796

О. В. Болотіна

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ ІЗ ШКОЛЯРАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ У СУЧАСНИХ УМОВАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Останнім часом в Україні спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я дітей і учнівської молоді. За науковими даними майже 90% дітей, учнів та студентів мають відхилення в стані здоров'я, 50% – незадовільну фізичну підготовку. За період навчання в школі кількість хронічних захворювань у дітей збільшується в 1,5–2 рази. Спостерігається значне омолодження “хвороб похилого віку”, зокрема онкологічних, є випадки інсультів та інфарктів у дітей до 15 років. Негативні показники здоров'я сучасної молоді відзначаються не тільки на фізичному, але й на психічному та духовному рівнях. Наслідком цього є збільшення кількості учнів, які за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи. Саме тому підвищуються вимоги до вчителів фізичної культури з проведення оздоровчої роботи з учнями, які відносяться до спеціальної медичної групи.

Базова підготовка вчителів фізичної культури здійснюється під час навчання у вищому навчальному закладі. Тому актуальним стають питання про вдосконалення навчального процесу з підготовки майбутніх учителів фізичної культури, які проводять оздоровчу роботу з учнями, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що існують різні підходи стосовно покращення підготовки фахівців фізичного виховання: формуванню ступеневої системи підготовки фахівців фізичної культури приділяли увагу Л. Волкова, Ю. Шкретій та ін.; підвищення якості підготовки майбутніх учителів фізичного виховання досліджували В. Куриш, Т. Ротерс, В. Ялович та ін.; теоретико-методична основа професійної підготовки вчителів фізичного виховання розглядалася Т. Круцевич, В. Платоновим, Л. Сущенко, Б. Шияном; особливості професійної підготовки майбутнього вчителя, зокрема вчителя фізичного виховання вивчали О. Абдуліна, Ю. Железняк, В. Куриш тощо.

Однак, проблемі підготовки майбутніх учителів фізичної культури до оздоровчої роботи зі школярами спеціальної медичної групи не приділялось належної уваги до теперішнього часу.

Метою нашого дослідження є визначення особливостей підготовки вчителів фізичної культури до оздоровчої роботи із

школярами спеціальної медичної групи.

Результати масових обстежень стану здоров'я школярів свідчать, що традиційні засоби фізичного виховання оздоровчої спрямованості є малоефективними. У зв'язку з цим актуальним стає пошук нових шляхів найбільш оптимальної організаційної і структурної перебудови навчального процесу підготовки вчителів фізичної культури, які б відповідали сучасним вимогам до спеціаліста з фізичної культури і гарантувало б успіх практичної діяльності з самого початку її здійснення.

Актуальність даної проблеми конкретизується у Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, згідно якої підвищуються вимоги до організації оздоровчої роботи з дітьми, які за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи та до груп лікувальної фізичної культури [1]. Організація й проведення цієї роботи покладена на вчителів фізичної культури, які працюють з учнями віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, що обумовлює підвищення вимог до рівня кваліфікації вчителя фізичної культури.

Навчально-виховний процес на сьогодні включає понад 28 тис. учителів фізичної культури. Більшість з них не мають належної підготовки, щоб працювати з учнями спеціальних медичних груп, кількість яких останнім часом різко зростає. Кількість учнів, які належать до спеціальної медичної групи на початок 2008 р. становила 4,2% від загальної кількості дітей. На жаль, бувають випадки, коли вчителі висміюють невдалі спроби окремої дитини, яка виконує якусь вправу, підбурюючи при цьому й інших учнів.

Тому навчити майбутнього вчителя реалізовувати мету і завдання фізичної культури у роботі зі школярами віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи дуже важливо. Робота з такими дітьми супроводжується додатковими ускладненнями. До таких ускладнень можна віднести:

1. Учителі фізичної культури не мають достатнього досвіду викладання теоретичного матеріалу, що стосується роботи з дітьми віднесеними до спеціальної медичної групи.

2. Наявність різних психічних комплексів у дітей, що обумовлені відхиленнями у здоров'ї.

3. Складність оцінювання таких дітей.

4. Робота з таким дітьми має проводитися на засаді спільних дій учителя й шкільного лікаря. На жаль, цього зв'язку немає.

5. Відповідальність, що покладена на вчителя.

6. Складність індивідуального добору засобів і методів фізичного виховання для дітей із захворюваннями різних систем і органів.

Підготовка вчителя з фізичної культури включає три основних компоненти: мотиваційно-моральний (стимулює його діяльність як спеціаліста), пізнавальний (забезпечує усю повноту змісту освіти), руховий (відображає специфіку професії і забезпечує механізм пізнання). А готовність до майбутньої професії виявляється в: а) реалізації

основних функцій учителя – оздоровчої, навчальної, виховної, розвиваючої; б) організації навчального процесу і вміння керувати дитячим колективом (комутативна, організаційна функції); в) адаптації випускника на роботі, умінні контактувати не тільки з дитячим колективом, а й з адміністрацією, колегами, батьками.

В умовах сучасної вищої освіти при вирішенні завдань підвищення рівня професійної підготовки майбутніх спеціалістів із фізичної культури до оздоровчої роботи зі школярами спеціальної медичної групи особлива увага приділяється інтелектуальному, моральному, культурному розвитку, професійному зростанню й творчій самостійності майбутнього спеціаліста.

У реалізації цих завдань значну роль відіграє нова міждисциплінарна галузь знань у системі наук про людину – акмеологія. Її предмет – закономірності розвитку й саморозвитку людини, розвитку творчої готовності до майбутньої професійної діяльності, а мета – розробка наукових і методичних засад підвищення ефективності професійної підготовки спеціалістів, розвитку їх творчого потенціалу, формування психологічної готовності до вирішення складних завдань в умовах реформування суспільства в цілому й окремих її галузях.

Ведучими категоріями акмеології на даному етапі її розвитку є “професіоналізм” і “компетентність”.

Формування педагога-професіонала, з точки зору акмеології, розглядається як багатоетапний процес. Він повинен починатися ще до вступу у педагогічний ВНЗ. Але зазначений процес продовжується й після того, як студент закінчує навчальний заклад.

Сукупність особистісних характеристик людини, що необхідні для успішного виконання педагогічної діяльності, визначається поняттям “професійна компетентність”. Для вчителя фізичної культури дуже важливою є здоров’язберігаюча компетентність.

Значне місце у підготовці майбутнього вчителя фізичної культури до оздоровчої роботи зі школярами спеціальної медичної групи є розвиток мотивації на фізкультурно-оздоровчу діяльність. Тільки здорова людина є джерелом радості, інтелектуальної й фізичної працездатності, володіє творчим потенціалом щодо перетворення суспільства. Рівень здоров’я є однією з визначальних умов самореалізації людини у всіх сферах діяльності. В. Лук’яненко зазначає, що стосовно питання стратегії боротьби за здоров’я людини, охорони самої людської природи вчені всього світу надзвичайно однотайні [2, с. 25]. Переважна більшість із них головним джерелом розвитку й зміцнення ресурсів здоров’я бачить у систематичній фізичній активності протягом усього індивідуального життя [2, с. 25].

Д. Шитов підкреслює, що за допомогою вчителя формується необхідний суспільству “тип особистості”: учні залучаються до багатств, що вироблені людством, вчать розуміти себе й готуються до майбутньої суспільної життєдіяльності, включаються у соціальне

практичне життя. На його думку, саме вчитель є носієм загальнолюдських цінностей, творцем педагогічного процесу, вихователем творчої особистості [3, с. 58]. В. Валієва дотримується думки, що у процесі навчання у педагогічному вищому навчальному закладі випускники повинні опанувати цінностями фізичної культури на такому рівні, що забезпечив би не тільки можливість зміцнення здоров'я, високу професійну працездатність, фізичну досконалість, але й оптимальний рівень професійної компетентності щодо використання фізичної культури у виховній роботі зі школярами [4, с. 90].

На жаль, сучасна підготовка вчителя фізичної культури спрямована на те, що студент в основному отримує теоретичні знання. А як використати ці знання для отримання необхідного результату та як домогтись цього результату його не навчають. Саме тому сучасні технології навчання характеризуються залученням активних форм навчання, які дають змогу придбання необхідних умінь організації своєї діяльності, придбання необхідного практичного досвіду педагогічної діяльності формують уміння самостійної наукової роботи.

О. Куц та І. Лапичак зазначають, що професійна підготовка спеціаліста характеризується певними критеріями якості, за які несе відповідальність вищий навчальний заклад. У загальному вигляді компоненти професіоналізму автори подають таким чином:

- професійні знання: спеціальні, методичні, психолого-педагогічні;
- професійні вміння: дидактичні, організаційні, конструктивні, прогностичні, комунікативні;
- професійні якості особистості: ціннісні, здібності, риси характеру [5].

Фахівець з фізичної культури і спорту нової формації повинен знати: 1) зміст інноваційних технологій у галузі фізичної культури і спорту; 2) форми, методи і принципи організації інноваційного навчання; 3) медико-біологічні, психолого-педагогічні, соціокультурні основи інноваційних технологій у галузі фізичної культури і спорту.

Фахівець з фізичної культури і спорту нової формації повинен уміти: 1) планувати, організовувати і проводити заняття з використанням інноваційних технологій; 2) застосовувати на заняттях сучасні засоби й методи фізичного виховання, адекватні змісту інноваційних технологій; 3) оцінити ефективність використовуваних технологій і контролювати якість навчально-виховного процесу; 4) аналізувати й коректувати свою професійну діяльність; 5) організовувати і проводити наукові дослідження у сфері професійної діяльності. Таким чином, визначення змісту діяльності сучасного фахівця з фізичної культури і спорту, формування його професійної підготовки в умовах вищої педагогічної школи є цілісним процесом, який забезпечить цілеспрямоване керівництво становлення фахівця даної галузі, зумовить оптимізацію засвоєння необхідних теоретичних і практичних знань та умінь. Тому викладачам, які готують майбутні кадри, необхідно знати структуру професійно-педагогічних функцій спеціаліста з фізичної культури, а

також підготувати їх до виконання цих функцій на найвищому рівні сучасних вимог.

На основі теоретичного аналізу літератури, під професійною підготовкою майбутніх фахівців до оздоровчої роботи зі школярами, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи ми розуміємо процес, що відображає науково й методично обґрунтовані заходи вищих навчальних закладів, спрямовані на формування протягом певного терміну навчання рівня професійної компетентності особистості, достатнього для проведення оздоровчої роботи зі школярами, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Результатом професійної підготовки повинна бути готовність до майбутньої професії, що виявляється в: а) реалізації основних функцій вчителя – навчальна, виховна, розвиваюча, оздоровча; б) організації навчального процесу й вміння керувати дитячим колективом; в) адаптації випускника на роботі, уміння налагоджувати контакти не тільки з дитячим колективом, а й з адміністрацією, колегами, батьками.

Таким чином, професійна освіта майбутніх учителів фізичної культури до оздоровчої роботи зі школярами спеціальної медичної групи повинна забезпечувати їхній високий професіоналізм, умови для самореалізації особистості, гнучкість, варіативність навчання. Покращення професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури на сучасному етапі потребує більш ефективних шляхів організації навчально-педагогічного процесу, піднесення його на сучасний технологічний рівень з використанням новітніх підходів до навчання.

Професійна освіта фахівців фізичної культури до оздоровчої роботи зі школярами, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, повинна базуватися на методологічних засадах передових ідей вітчизняних і зарубіжних учених, Конституції України, нормативно-правових документах України з фізичної культури.

У подальшому перспективною є робота над удосконаленням професійної майстерності майбутніх учителів фізичної культури за допомогою впровадження інноваційних технологій навчання у вищих навчальних закладах.

Література

1. **Національна** доктрина розвитку фізичної культури і спорту // Спортивна газета. – 2003. – № 4. – С. 1–8.
2. **Лукьяненко В. П.** Физическая культура: основы знаний : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – М. : Советский спорт, 2003. – 243 с.
3. **Шитов Д. Г.** Подготовка студентов педагогических вузов как будущих классных руководителей к физическому воспитанию учащихся : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.08 / Д. Г. Шитов. – Саратов, 2002.
4. **Валиева В. К.** Формирование готовности студентов педвузов к физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в общеобразовательной школе : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08. / В.К. Валиева. – Чебоксары :

РГБ, 2006. 5. **Куц О. С.** Нові технології та моделювання підготовки вчителів фізичної культури // Молода спортивна наука України: Зб. наук. ст. / О. С. Куц, І. А. Липчак. – Львів: ЛДІФК, 2002. – Вип. 6. – Т 2. – С. 539–541.

Болотіна О. В. Особливості підготовки майбутніх учителів фізичної культури до оздоровчої роботи зі школярами спеціальної медичної групи у сучасних умовах вищої освіти.

У статті зазначається, що професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до оздоровчої роботи зі школярами, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи це процес, що відображає науково й методично обґрунтовані заходи вищих навчальних закладів, спрямованих на формування протягом певного терміну навчання рівня професійної компетентності особистості, достатнього для проведення оздоровчої роботи зі школярами, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

Ключові слова: оздоровча робота, професійна підготовка, особливості підготовки.

Болотина Е. В. Особенности подготовки будущих учителей физической культуры к оздоровительной работе со школьниками специальной медицинской группы в современных условиях высшей школы.

В статье отмечается, что профессиональная подготовка будущих учителей физической культуры к оздоровительной работе со школьниками относящимися к специальной медицинской группе представляет собой процесс который отображает научно и методически обоснованные мероприятия высших учебных учреждений, направленных на формирование в течении определенного времени обучения уровня профессиональной компетентности будущих учителей, достаточного для проведения оздоровительной работы со школьниками которые относятся к специальной медицинской группе.

Ключевые слова: оздоровительная работа, профессиональная подготовка, особенности подготовки.

Elena Bolotina Features of a teacher of physical culture to health work with students of special medical group in modern conditions of higher education.

The article states that the training of future teachers of physical culture to health work with students classified as special health to medical group is a process that reflects the scientific and reasonable measures systematically higher educational institutions, aimed at forming over a period of training the professional competence of individual sufficient for the health work with students classified as special care to medical groups.

Key words: health work, training, particularly training.

УДК 796.323.2

Н. П. Булкина, Н. В. Максимова

**КОНЦЕПТУАЛЬНОЕ ПОНЯТИЕ ОЛИМПИЙСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ И ЕГО ПРИНЦИПОВ**

Образование – это процесс развития и саморазвития личности, связанный с овладением социально значимым опытом человечества, воплощенным в знаниях, умениях, творческой деятельности и эмоционально-ценностном отношении к миру; это необходимое условие деятельности личности и общества по сохранению и развитию материальной и духовной культуры [1].

Олимпийское образование, является частью общего образования, представляет собой концепцию воспитания гармонично развитого человека, распространения гуманистических идей в жизни общества, развития сотрудничества, взаимопонимания и взаимопомощи. Олимпизм является основой олимпийского образования, ибо подлинная цель олимпийского движения заключается в том, чтобы способствовать построению лучшего мира путем воспитания молодежи средствами спорта. Основной путь получения образования – обучение и самообучение.

Необходимость олимпийского образования для развития олимпийского движения по пути гуманизации всего общества сегодня признаны на международном уровне. Подтверждают это многочисленные научные исследования, посвященные анализу разнообразных аспектов олимпийского образования. Этой проблеме посвящены труды выдающихся ученых В. Столярова, В. Платонова, С. Баринаова, Ю. Чернецкого, Ю. Москвичева, F. Landry, H. Allmer, N. Muller и др.

Олимпийское движение – это планетарный процесс развития международного спорта. Феномен олимпизации в том, что этот процесс был и есть естественно неравномерным в разных странах, в зависимости от экономических, политических и социальных условий. Мировое олимпийское движение стало отображением современного мира, и не столько отображением, как фокусом современности. Спорт стал своего рода увеличительным стеклом, позволяющим увидеть те проблемы, которые еще предстоит решить современной цивилизации [2, с. 41].

Современное олимпийское движение находится в тесной взаимосвязи с социальными, экономическими и политическими процессами, происходящими в мире. Они неизменно оказывают свое воздействие на состояние и функционирование олимпийского движения, на деятельность его руководящих органов и принятие ими решения. Проблема соотношения этих процессов возникла с возрождения олимпийских игр. Их основатель Пьер Фредри де Кубертен разработал концепцию олимпийского движения, прежде всего как педагогического феномена. При этом олимпийское образование рассматривалось в

нескольких аспектах: как средство спортивно-гуманистического образования, воспитания молодежи и детей. Ученые В. Столяров, Н. Baskau и J. Samaranch рассматривают олимпизм, как направление всестороннего гуманитарного образования, человеческой самореализации; как условие формирования взаимопонимания между народами, как фактор гармонизации интересов олимпийского движения; как средство формирования здорового образа жизни; как основа профессиональной подготовки по физической культуре и спорту [3].

Цель исследования. Теоретически обосновать социально-педагогический аспект понятия «олимпийское образование», а также важность освоения его гуманистических принципов. В качестве задачи мы определили: пропаганда олимпийского движения, освоение олимпийского образования и его гуманистической направленности.

Методы исследования. При решении этих задач мы опирались на имеющуюся отечественную и зарубежную литературу, экспресс-опрос ряда деятелей спортивного движения и опыт работы Луганского отделения Олимпийской академии НОК Украины.

Церемониал древних олимпийских игр на специально отведенной территории в священном Алтисе и прилегающих районах был первым образцом олимпийского образования для спортсменов зрителей и пилигримов. Принимать участие в соревнованиях разрешалось только тем, кто благодаря своему образованию считался способным придерживаться правил честного состязания. Правонарушители должны были стыдиться, что не имеют соответствующего образования, которое позволило бы им участвовать в состязаниях с цивилизованными людьми. Если использовать термин «образование», мы подразумеваем эрудицию, тренировку, культуру и гуманизм как характерные черты используемого термина, то описанный выше церемониал и является азбукой олимпийского образования.

Пьер де Кубертен в своих работах впервые использует термин «спортивное образование» или «олимпийская педагогика». В обоих случаях Кубертен подчеркивает образовательный, социальный и культурные параметры концепций. Намного опередив свое время, он на деле вместе с созданием Кафедры олимпийских наук в Ницце выступил в защиту обучения олимпизму. В его положениях превалирует одновременное развитие духовных, интеллектуальных и физических качеств [4, с. 14].

Олимпийское образование представляет собой целостное социальное явление, определенный социальный институт, включающий в себя устойчивые социальные группы, формы деятельности людей, учреждения, нормы, обычаи и традиции; знания, умения, навыки, привычки людей действовать согласно гуманистическим принципам и ценностям олимпизма. Его главный системообразующий фактор – гуманистически организованный педагогический процесс, направленный на обеспечение условий для активного овладения молодёжью знаниями,

идеалами и ценностями олимпизма, превращение последних в действенные мотивы поведения индивидов, нормы гуманистического образа жизни людей. Данное положение объясняется тем, что олимпизм, как гуманистическое мировоззрение, система ценностей и идеалов может быть реализовано только путем гуманистической организации олимпийского образования. Это значит, что олимпизм должен быть переведен из формы, зафиксированной в текстах, ритуалах, обычаях и традициях, в форму живую, личностную форму усвоенных индивидами знаний, умений, навыков и привычек действовать в соответствии с идеалами и ценностями олимпизма [5].

Отсюда следует, что все средства, методы, формы и направления педагогического процесса должны быть гуманистическим смыслом, ориентированы на развитие личности, а не на её подавление. Олимпийские идеалы воспринимаются и усваиваются только свободной личностью. Причем таковой должен быть как учитель, так и ученик. Педагог должен быть профессионально готов, прежде всего, в мировоззренческой, научно-теоретической, методической деятельности. Он должен обладать психологической, психофизиологической и физической подготовленностью, выработать привычку действовать в соответствии с гуманистическими принципами и традициями, органичными олимпийскому образованию. Весьма важно наличие у специалиста по олимпийскому образованию знаний, умений и навыков организации педагогического процесса с позиций личностно-ориентированного подхода и гуманистической направленности. Он должен обладать определенными личностными качествами, характеризующими его как человека-гуманиста (человеколюбие, доброжелательность, терпимость и т. п.).

Отмеченные профессиональные характеристики могут стать методологической основой для разработки конкретных средств и методов, педагогических методик и технологий для подготовки соответствующих специалистов.

Олимпийское образование – это процесс обучения и развития индивидуума в соответствии с всемирными ценностями и идеалами олимпизма. Его принципы и ценности могут быть поняты как особая жизненная позиция и поведение, а также педагогический подход, особенно в спортивной и культурной жизни. Необходимо выделить и принципы, на базе которых осуществляется олимпийское образование:

- принцип сотрудничества: обучение и воспитание в олимпийском образовании строится посредством совместной работы «преподаватель - ученик»;
- принцип всесторонности: олимпийское образование основывается на единстве общекультурного, нравственного и профессионального развития личности;
- принцип соразмерности и постепенности: педагогические цели и задачи в олимпийском образовании должны соответствовать

сформировавшимся личностным качествам воспитанника применительно к каждому возрастному периоду;

– принцип гуманитарной сущности олимпийского образования: содержание олимпийского образования должно основываться на гуманистической культуре и служить самоопределению личности в мировой культуре;

– принцип смыслообразовательной деятельности: требуется побуждать ученика к разнообразной деятельности, полностью реализовывать личностно ориентированный подход как стратегию гуманизации образовательного процесса;

– принцип активности: педагог должен побуждать ученика к самостоятельной разнообразной познавательной деятельности, уважать его право на оригинальность;

– принцип диалогичности: обучение и воспитание в олимпийском образовании должно строиться на основе диалога со студентом как равноправным партнером, активизировать, стимулировать его стремления к общению, открытости, формировать его мотивы к саморазвитию, создавать условия для самовыдвижения;

– принцип индивидуально-творческой ориентации: в олимпийском образовании педагог должен выявлять и развивать творческие возможности студента, создавать ему условия для творчества и самовыражения, способствовать тем самым формированию его мотивации к самостоятельной деятельности.

И отдельной строкой надо выделить *нравственное воспитание* в системе олимпийского образования, так как занятия физическими упражнениями, спортом представляют огромные возможности для формирования *нравственных принципов*. Идея сочетания нравственного и физического развития молодежи, роль спорта в воспитании людей глубоко изучалась и пропагандировалась Пьером де Кубертенем.

Олимпийское образование – это подготовка подрастающего поколения к участию в социальной жизни. Безусловно, образование необходимо рассматривать в рамках трехкомпонентной модели «образование – воспитание – обучение».

В связи с выше сказанным, Луганское отделение олимпийской академии ЛОО НОК Украины работает по следующим приоритетным направлениям:

Образовательное направление – предусматривает изучение принципов, идей и традиций Олимпийского движения регионально-исторического характера, проведение олимпийских уроков и семинаров, пресс-конференций, конкурсов, работу телестудии «Олимпийский вестник» и т.п.

Воспитательное направление – формирование здорового образа жизни у подрастающего поколения, проведение встреч с олимпийцами, ветеранами спорта, работа «Олимпийской гостиной» и др.

Оздоровительное направление – проведение мемориальных

спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий (среди различных возрастных групп населения) на призы олимпийцев Луганщины.

Луганская область славится своими олимпийскими героями и богатым материалом по олимпийскому образованию подрастающего поколения. Наши спортсмены приняли участие в 12 Олимпийских играх и завоевали 12 золотых, 10 серебряных и 18 бронзовых медалей. Президент Национального олимпийского комитета Украины олимпийский чемпион и многократный мировой рекордсмен родился и вырос в городе Луганске.

Выводы. Используя научный потенциал Института физического воспитания и спорта, ЛОО НОК Украины и олимпийская академия проводит научно-практические конференции различного масштаба. Деятельность Олимпийского комитета Луганщины и его подразделение олимпийская академия тесно связана с широкими слоями населения, с органами государственной власти, представителями спортивного управления, тренерами, судьями, журналистами, учителями, учащейся молодежью, ветеранами спорта, врачами и др. Олимпийское образование является частью учебной программы по физическому воспитанию в общеобразовательных школах и вузах области. Стали уже традиционными Олимпийские уроки для школьников и студентов вузов города. ВУЗы города Луганска получили в подарок от ЛОО НОК Украины олимпийскую литературу, а школы серию плакатов на олимпийскую тему, олимпийские дневники и учебник «Твой первый олимпийский путеводитель» под редакцией президента Олимпийской академии Украины Марии Булатовой.

Дальнейшие исследования этой проблемы требует детального изучения социальной, культурологической, философской и гуманистической миссии олимпийского образования, потому что конечной целью и результатом реализации образования выступает человек, думающий и действующий в соответствии с принципами Олимпийской хартии, и гуманистические нормы взаимоотношений между людьми, культивируемых олимпизм.

Литература

1. Новый энциклопедический словарь. М. : Большая Российская энциклопедия, 2001. – 1456 с. **2. Платонов В. Н.** Олимпийский спорт : Учебник [в 2 кн.] / В. Н. Платонов, С. И. Гуськов. – К. : Олимп. лит-ра, 1994. – 496 с. **3. Егоров А. Г.** Многообразие олимпизма и динамика олимпийского образования / А. Г. Егоров // Теор. и практ. физ. восп. № 9, 2000. – С. 25-43. **4. Костас Георгиадис.** Теоретические основы олимпийского образования // Наука в олимп. спорте. Межд. научно-теор. журнал. К. : Олимп. лит-ра, – № 2. –2007. – 160 с. **5. Сергеев В. Н.** Олимпийское образование: определение сущности и перспективные направления научных исследований / В. Н. Сергеев // Теор. и практ. физ. культуры, № 7. – 2001. – С. 48-49.

Булкіна Н. П., Максимова Н. В. Концептуальне поняття олімпійської освіти та його принципів.

У статті розглядається олімпійська освіта як цільне соціальне явище, як певний соціальний інститут, що містить у собі стійкі соціальні групи, форми діяльності людей, закладів, норми, звичаї і традиції; знання, уміння, навички, звички людей діяти згідно гуманістичним принципам і цінностям олімпізму. Його головний системо-створюючий фактор – гуманістично організований педагогічний процес, спрямований на оволодіння молоддю знаннями та ідеалами олімпійського руху.

Ключові слова: олімпійська освіта, олімпізм, гуманістичні принципи, олімпійські ідеали.

Булкіна Н. П., Максимова Н. В. Концептуальное понятие олимпийского образования и его принципов.

В статье рассматривается олимпийское образование как целостное социальное явление, определенный социальный институт, включающий в себя устойчивые социальные группы, формы деятельности людей, учреждения, нормы, обычаи и традиции; знания, умения, навыки, привычки людей действовать согласно гуманистическим принципам и ценностям олимпизма. Его главный системообразующий фактор – гуманистически организованный педагогический процесс, направленный на овладения молодёжью знаниями и идеалами олимпийского движения.

Ключевые слова: олимпийское образование, олимпизм, гуманистические принципы, олимпийские идеалы.

Bulkina N. P., Maksimowa N. W. Conceptual notion of Olympic education and its principles.

In this article it's discussed Olympic education as holistic social phenomenon, certain social institution which includes in itself stable social groups, modality of people, establishments, norms, customs and traditions; knowledges, skills, habits of people to act according to humanistic principles and Olympic valuables. It's main system-forming factor is humanistic organised pedagogical process, which is directed on the mastering of youth knowledge and ideals of the Olympic Movement.

Key words: olympic education, olympism, humanistic principles, olympic ideals.

УДК 796 325 056

О. Н. Вышинская, Н. В. Максимова

**ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ ИГРОКОВ
С РАЗЛИЧНЫМ ИГРОВЫМ АМПЛУА В ВОЛЕЙБОЛЕ**

Развитие волейбола предъявляет высокие требования к универсальной подготовке игрока, как в физическом, так и в технико-

тактическом плане. Требования к универсальной подготовке волейболистов обусловлены, с одной стороны, спецификой игры, ее правилами, предусматривающими необходимость перехода игроков по зонам площадки, и действий на передней (зона атаки) и задней (зона защиты) линиях. С другой стороны, специализация необходима для более четкой организации коллективных действий. Мастерство волейболиста предполагает не только высокий уровень владения широким арсеналом технических приемов, но и большое мастерство в выполнении спортсменом своей игровой функции в команде (связующего, нападающего, либеро). Функции игроков определяются необходимостью четко выполнять определенные действия на определенном игровом месте. Для этого необходима специализация подготовки с учетом игровой функции, индивидуализация учебно-тренировочного процесса. Проблема подготовки спортсменов с различным игровым амплуа в волейболе остается актуальной.

Особенности специализации игровых функций в волейболе рассматривают Ю. Железняк, П. Хапко, В. Маслов, Л. Слупский, Ю. Клещев, А. Беляев, М. Савин, В. Чернов, Ю. Портнова, А. Фурманов и др. Анализ их работ убеждает нас в том, что этот вопрос занимают важное место в учебных пособиях и научных исследованиях.

Цель статьи. На основе анализа литературных источников, используя опыт ведущих специалистов волейбола, раскрыть и проанализировать функциональные обязанности игроков с различным игровым амплуа в современном волейболе.

Развитие игры на современном этапе характеризуется значительным усилением специализации игровых действий. Можно смело утверждать, что условное деление игроков по функциям давно переросло в важнейшую закономерность игровой деятельности. Она обусловлена различиями в проявлении индивидуальных способностей игроков. Отсюда при оценке уровня мастерства спортсмена на передний план выступает его преимущественная способность, определяющая игровую функцию.

Эффективность действий игрока определяется двумя важнейшими факторами: его техническим арсеналом и мастерством, так называемого коронного действия. В настоящее время в волейболе принято различать такие функции игроков: связующие, нападающие, либеро. В свою очередь, нападающие игроки могут подразделяться на нападающих первого и второго темпа, а связующие – на основных и вспомогательных.

Сочетание способностей для достижения успеха в конкретной деятельности называется одаренностью. В течение первого этапа подготовки волейболистов на основе их одаренности и в соответствии с навыками и умениями проявляются способности к игровому амплуа [1, с. 96].

Связующий игрок осуществляет связь между защитными порядками и атакующими игроками. Основу его успешных действий

составляют быстрое перемещение, мгновенная и правильная оценка обстановки, быстрота ответных действий, умение контролировать несколько объектов (летающий мяч, перемещение партнеров и игроков соперника) принимать соответствующие решения.

Он должен тонко понимать игровые ситуации, обладать точной и мягкой передачей мяча, быстротой реакции, развитым периферическим зрением, тактическим мышлением и коммуникабельностью. Будучи на линии атаки, связующий игрок должен активно атаковать, а также играть в защите и страховать. В защите он, как правило, берет на себя инициативу по организации оборонительных действий. Связующий игрок в любой ситуации должен видеть мяч, постоянно следить за игровыми действиями своей команды и команды соперника. Его задача – наивысшая точность любой передачи для атаки независимо от доводки мяча.

При каждом розыгрыше очка конечная цель команды – удачно завершить комбинацию нападающим ударом после второй передачи. Четкая организация командных действий зависит от связующего игрока.

Кандидата в связующие следует рассматривать в единстве его специальных и психофизиологических характеристик на основе принципа диагностики обучаемости. Он выражается в определении способностей к технической подготовке, индивидуальным тактическим действиям и взаимодействиям [2, с. 27].

В большинстве случаев тренеры отдают предпочтение связующим высокого роста, владеющим нападающим ударом левой рукой с места и обладающим хорошими навыками блокирования. Некоторые же на первый план выдвигают тактическое мышление диспетчера, его реактивные качества. Полного единства взглядов у специалистов нет.

Подготовка связующих – это сложный многолетний процесс, который можно условно разделить на четыре этапа: начальной подготовки, отбора и специализации, развития и совершенствования мастерства, стабилизации мастерства.

Изучение особенностей деятельности связующего игрока показывает, что эта игровая функция предъявляет высокие требования к целому ряду способностей. Условно они могут быть разделены на группы:

- специальные физические качества, создающие благоприятные предпосылки для овладения рациональной техникой игровых приемов и действий, а именно: быстрота перемещений и ответных действий, сила мышц, принимающих активное участие в выполнении верхней передачи мяча, прыгучесть;
- специальные технические навыки, выражающиеся в высокой степени надежности второй передачи, обуславливающие точность направления мяча и скорость, наилучшим образом отвечающие принятому решению;
- тактические качества, заключающиеся в глубоком понимании игры,

особенности построения игровых действий, обеспечивающие быструю и всестороннюю оценку игровой обстановки, и принятие правильного решения, ведущего в конечном счете к высокой эффективности нападения.

Основной специфической особенностью этого амплуа является, преимущественное выполнение передач мяча для завершающего (атакующего) удара. Кажущаяся легкость выполнения этого приема в игре не соответствует действительности. Дело в том, что передать мяч в наименее защищенный участок площадки (сетки), или, как принято говорить в практике, вывести своего нападающего без блока (без противодействия защитника), или против одного блокирующего – исключительно сложная задача, предопределяющая зачастую успех команды в современном волейболе. Ее решение зависит от многих факторов, однако важнейшим является техника владения мячом.

Нападающие должны владеть основными способами нападающих ударов, совершенствовать навыки нападающего удара с различных передач, из всех зон атаки, с задней линии, при противодействии блокирующих, варьируя способы удара. Нападающие должны уметь активно использовать отвлекающие действия: показ удара с поворотом туловища влево и перевод вправо (и наоборот), изменение направления разбега (первоначально перед связующим, и выход позади него, где и выполняется удар), остановка в разбеге с последующем прыжком выполнением удара, имитация удара и передача через сетку (одной и двумя руками), имитация удара (передача в прыжке партнеру), имитация передачи в прыжке и удар, замах одной рукой, а удар другой [3, с. 43].

Нападающий первого темпа начинает тактическую комбинацию, как правило, он идет на удар с низкой передачи именно первым, так как другой игрок также может нападать с низкой передачи, но начинает действия после первого. На нападающего первого темпа обычно возлагается функция центрального блокирующего. Игроки второго темпа, вступают в комбинацию после действия первого. Нападающий второго темпа должен быть универсально подготовленным игроком – всесторонне физически развитым, подвижным, быстро ориентирующимся, с острым тактическим мышлением. Он владеет разнообразными нападающими ударами во всех зонах в большинстве сложных тактических комбинаций. При блокировании нападающим второго темпа обычно отводится функция крайнего блокирующего [4, с. 48].

Тактика нападающих действий непрерывно совершенствуется. Наблюдается стремление к максимальному использованию трех нападающих по всей длине сетки, активной игре в зоне 3 и атак с задней линии площадки, к увеличению скорости развития атаки, использованию сложных комбинаций

Тяжесть при приеме подачи ложится на либеро, который всю игру находится на задней линии. Высокое качество приема подачи во многом

предопределяет успех нападающих действий команды. Либеро необходимо совершенствовать защитные действия (как в техническом, так и в тактическом аспекте), необходимо совершенствовать умение своевременно выбрать место при приеме мяча с подачи, от нападающего удара и на страховке, умения выбрать способ приема мяча (снизу, сверху, с падением и т.д.). У игроков, играющих на позиции либеро, должна быть особенно развита интуиция, умение выбирать место для приема нападающих ударов, в какой бы зоне площадки они не находились.

Защитник, определяющий предполагаемое направление нападающего удара и выбирающий место выхода, постоянно находится в движении. Перемещение игроков, выбор места для приема мяча и выход к нему во многом зависит от исходной позиции и от умения разгадать действия нападающего противника. А для этого важно уметь правильно оценить игровую ситуацию. Индивидуальные тактические действия при выборе места в защите совершенствуются с приобретением игрового опыта. Он определяется: накопленным опытом и анализом выполнения разнообразных нападающих ударов, знанием конкретного противника и его возможностей в сложившейся ситуации; умением быстро определять качество передачи на удар [5, с. 60].

Выводы данного исследования и перспективы дальнейшего развития в данном направлении. В результате проведенной работы были определены основные функциональные обязанности игроков с различным игровым амплуа в волейболе. Определены особенности их игровой деятельности, При узкой специализации надо исходить не из ограниченности игровых возможностей игрока, а из необходимости целесообразного использования в интересах команды его преимущественных способностей.

Дальнейшее исследование планируется провести в направлении более детального изучения особенностей комбинационной игры волейбольной команды с учетом игровых функций спортсменов.

Литература

- 1. Железняк Ю. Д.** и др. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. / Ю. Д. Железняк, Ю. Н. Портнова. – Москва : АСАДЕМА, 2002. – 308 с.;
- 2. Слупский Л. Н.** Игра связующего. / Л. Н. Слупский. – Москва : Физкультура и спорт, 1984. – 95 с.;
- 3. Хапко П. А.** и др. Совершенствование мастерства волейболистов. / П. А. Хапко, В. Н. Маслов. – Киев : Здоровье, 1990. – 124 с.;
- 4. Волейбол:** Учебник для ин-тов физ. культ. Под. ред. Ю. Н. Клещева, А. Г. Айриянца – Москва : ФиС, 1985. – 270 с.
- 5. Чернов В. С.** Сначала учить, потом тренировать : Записки тренера / В. С. Чернов. – Тернополь, Підручники і посібники, 2007. – 176 с.

Вишинська О. М., Максимова Н. В. Функціональні обов'язки гравців з різним ігровим амплуа у волейболі

У статті розглядаються особливості спеціалізації ігрових функцій у волейболі.

Ключові слова: волейбол, спеціалізація, функція, пов'язуючий, нападаючий.

Вышинская О. Н., Максимова Н. В. Функциональные обязанности игроков с различным игровым амплуа в волейболе

В статье рассматриваются особенности специализации игровых функций в волейболе.

Ключевые слова: волейбол, специализация, функция, связующий, нападающий.

Vishinskaya O. N. Maximova N. V. Functional responsibilities of players with different playing posts in volleyball

In this article it's discussed the features of specialization of playing functions in volleyball.

Key words: volleyball, specialization, function, setter, forward.

УДК 378.011.3 – 051 : 796

Н. О. Гайдук

**ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ
ПРОФЕСІЙНОГО ІМІДЖУ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Вища професійна освіта займає сьогодні провідне місце серед основних структур системи підготовки кадрів. Відбуваються зміни в змісті освіти, системі цінностей соціально-культурної діяльності.

Сьогодні актуальною проблемою стає якість набутих знань і навичок, конкурентоспроможність випускника у Європейському освітньому просторі. Держава, її система освіти ставила і ставить перед учителем певні цілі і завдання, висуває нові вимоги до його особистості.

У зв'язку з цим актуалізується проблема формування професійного іміджу майбутнього вчителя фізичної культури, що обумовлене теоретичними й практичними завданнями вдосконалювання професійної діяльності фахівця нового типу, що орієнтується в сучасному світі, де самореалізація в професії є постійною потребою особистості. Від сучасних фахівців потрібен високий рівень активності, самостійності, гнучкості, нестандартності мислення, загальної й професійної культури.

Тому основна увага має бути зосереджена на підготовці нового покоління творчо мислячих, професійно компетентних педагогічних працівників.

Професійна підготовка вчителя фізичної культури в ВНЗ є складною багатогранною системою, яка спрямована на ефективну

підготовку вчителя-професіонала. Усе це визначає значимість педагогічної підготовки випускників ВНЗу.

Однак на практиці формуванню професійного іміджу вчителя фізичної культури, приділяється недостатньо уваги, що висуває на перший план розробку механізму реалізації даного процесу в практичній роботі вищих навчальних закладів.

Це положення висуває особливі вимоги до викладання психолого-педагогічних дисциплін, що становлять основу особистісного розвитку й цілеспрямованої підготовки молодого фахівця до майбутньої професійно-педагогічної діяльності.

Процес формування професійного іміджу вчителя фізичної культури ускладнюється тим, що в сучасних умовах його становлення здійснюється в ситуації соціальних, економічних змін. Модернізація соціальних структур системи основної й професійної освіти, трансформація суспільних ідеалів і цінностей задають нові параметри професійного становлення фахівця, ставлячи підвищені вимоги у формуванні нових моделей соціальної поведінки, конструюванні персональної системи цінностей та ідентифікаційних структур особистості.

Цінність формування іміджу вчителя фізичної культури обумовлена тим, що в ринкових умовах дозволяє фахівцеві бути затребуваним; забезпечує емоційно-творчу взаємодію вчителя фізичної культури, що навчаються в процесі професійної й соціально-культурної діяльності; духовно наповнює професійне виконання або показ; зміцнює прагнення до самовдосконалення; сприяє самореалізації, знімає професійний стрес, комплекси та ін. [15, с. 4].

Система професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури передає всі її загальноприйняті компоненти суб'єкт (діяльність викладача), об'єкт-суб'єкт (діяльність студента), засоби (зміст підготовки), результати умови діяльності, детермінанти, субординанти та інші зв'язки. Необхідно зауважити, що процес підготовки фахівця розглядається у нерозривному зв'язку зі змістом його діяльності.

У контексті професійної діяльності майбутнього вчителя, процес навчання студентів, який має будуватися за допомогою спеціально створеної організації власної діяльності, необхідно розглядати як аналог майбутньої педагогічної діяльності вчителя [2].

Наявність професійного іміджу є необхідною умовою, що дозволяє вчителю показати себе учням як професіонала, у той же час не нівелюючи його людську індивідуальність та може бути засобом поліпшення успішності навчального процесу, якості взаємин, що складаються в системі вчитель – учень та буде передбаченим, адекватним і результативним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання цієї проблеми дає підстави стверджувати, що незважаючи на велику кількість наукових досліджень у галузі педагогіки (В. Бенін, Л. Волович, Л. Соколова, О. Газман, Н. Кузьміна, В. Сластьонін, І. Щуркова та ін.) в Україні бракує наукових праць, присвячених

формуванню саме професійному іміджу майбутнього вчителя фізичної культури.

Незважаючи на значну увагу педагогів, психологів, філософів, науковців у галузі педагогіки та фізичного виховання до означеної проблеми, все ж окремі її кардинальні питання залишаються поки що нерозв'язаними. У науці не досліджувалися педагогічні аспекти визначення сукупності професійних та особистих якостей, які надають можливість створити позитивний образ учителя фізичної культури, спрямований на взаємодію з учнями та виховання у них інтересу до предмету фізичної культури. Саме професійний імідж виступає показником культури педагогічної діяльності, яка забезпечує професійну ідентифікацію і саморозвиток особистості майбутнього вчителя фізичної культури.

Істотні труднощі уявляє відсутність єдиної вистави й загальновизнаного визначення поняття “професійний імідж вчителя фізичної культури”. Розглянемо його в контексті нашого дослідження.

Для того, щоб дати визначення професійного іміджу познайомимося із джерелом його появи.

Поняття “імідж” має англійське походження – image (imidz) і має кілька значень, основними з яких є: 1) образ, вигляд; зображення; 2) відбиття; 3) точна подоба.

Нерідко імідж визначається як цілеспрямована створена або стихійно виникнута форма відбиття об'єкта у свідомості людей. Об'єктом або носієм іміджу можуть бути людина, група людей, організація й тощо.

Коли мова йде про корпоративний імідж, то його визначають як “спеціально проєктований в інтересах фірми, заснований на особливостях діяльності, внутрішніх закономірностях, властивостях, гідностях, якостях і характеристиках образу, який цілеспрямовано впроваджується у свідомість (підсвідомість) цільової аудиторії, відповідає її очікуванням і служить відмінності фірми (товару, послуги) від аналогічних” [13, с. 86-87]. Таким чином, імідж інформативний, він інформує про наявність деякої сукупності ознак, які властиві самому об'єкту. Причому ці ознаки можуть існувати об'єктивно або ж довільно приписуватися об'єкту творцями іміджу.

Багато авторів визнають, що імідж, оскільки він залежить від багатьох факторів, які можуть змінювати свої значення, не є чимсь одного разу заданим і незмінним. Він динамічний, його атрибути перетворюються, видозмінюються відповідно до змін у самому носії іміджу або в груповій свідомості. Отже, важливою особливістю іміджу є його активність, динамічність. Він “здатний впливати на свідомість, емоції, діяльність і вчинки, як окремих людей, так і цілих груп населення. Як наслідок, люди віддають перевагу тим або іншим товарам, фірмам, банкам або політичним партіям” [12, с. 38].

В. Башмаков відзначає, що імідж – це якийсь синтетичний образ, який складається у свідомості людей відносно конкретної особи або

організації. Він містить у собі значну частку емоційно пофарбованої інформації про об'єкт сприйняття й має силу притягання або відштовхування. Сприятливий імідж організації або персони притягає до себе, несприятливий, навпаки, викликає реакцію неприйняття, відторгнення [14].

З погляду П. Берда, "імідж" – це наша візитна картка, загальна картка нашої особистості в очах оточуючих, яка складається з багатьох компонентів: що ми говоримо, як ми дивимось, одягаємось і діємо [3]. Імідж відіграє велике значення в ділових і особистісних відносинах, дає можливість бути прийнятим і зрозумілим для інших, він відображає здібності та моральні якості індивіда. З висловлювання І. Кристунової, "імідж" це символ, який інформує про соціальний статус індивіда, його професійну приналежність, характер, темперамент, фінансові можливості, смак і навіть сімейне становище [4].

Більшість дослідників вважає, що імідж може носити як приватний характер (індивідуальний або особистісний імідж) так і груповий. У даному випадку він буде розглядатися як соціальна характеристика, що застосовується у відношенні організацій, міста або навіть країни.

У психології імідж розглядається як цілеспрямований образ, що формує будь-яку людину, явища, предмети, який повинен справити емоційно-психологічну дію на будь-кого з метою популяризації, реклами [5].

Деякі дослідники (Є. Богданов, Н. Власова, Е. Дюркгейм, В. Зазикін) наголошують на взаємозв'язку понять "імідж" і "стереотип". На думку Є. Богданова і В. Зазикіна під іміджем розуміють "сформований у масовій свідомості, що має характер стереотипу, емоційно змальований образ когось або чогось", а під стереотипом – "спрощений, але в той час стійкий психологічний образ, заснований на аналізі особистого досвіду, упередженому ставленні. прагненні швидко розуміти суть і сутність явища" [16]. Разом з тим, ці дослідники підкреслюють і відмінність між цими поняттями. Вони відзначають, що стереотип, який виконує функцію оцінки і психологічної установки, заснований передусім на емоціях, переживаннях, симпатіях чи антипатіях, він часто формує невірний і необ'єктивний образ. На відміну від нього, імідж передбачає спеціальне конструювання образу, тобто, творчу направленість [6].

З точки зору педагогіки, імідж цілеспрямовано сформований, інтегральний образ, обумовлений відповідністю внутрішніх і зовнішніх якостей суб'єкта, призначений забезпечити гармонійний взаємовплив цього суб'єкта з навколишнім світом. Являючи собою систему взаємопов'язаних характеристик спеціаліста, імідж стає засобом вирішення особистих і професійних проблем.

В. Шепель під іміджем вбачає деякий образ який людини, його "Я" представлений світу [7]. Як ми бачимо, автори співвідносять поняття "імідж" з поняттям "образ". Нам ближче точка зору тих авторів, які

підкреслюють цілеспрямованість створення образу, що включає в себе як зовнішні, так і внутрішні характеристики особистості і спрямованого на вирішення особистих і професійних задач. Більшість дослідників відмічають, що сучасний імідж складає частину культури ділового спілкування. В ньому зацікавлені представники будь-якої публічної професії. Разом з тим не всі спеціалісти мають уявлення про те, як сформувати свій індивідуальний імідж.

Що стосується професійного іміджу, то в ньому, перш за все, зацікавлені люди, сферою діяльності яких є процес спілкування. Як правило, це представники публічних професій: політичні діячі, менеджери, вчителі і, звичайно ж, соціальні педагоги. Як відзначає В. Шепель, “це ті люди, які завжди на публіці, тому бездоганне володіння ремеслом – це тільки перший ступінь професіоналізму. На другому місці знаходиться така якість, як сучасний імідж”. Він полегшує встановлення контактів з іншими людьми і робить процес взаємодії з ними ефективнішим. Імідж дозволяє виявитися діловим якостям людини, внести в повсякденне спілкування особливий психологічний комфорт, він володіє могутньою психотерапевтичною дією, наділяючи своїх володарів професійною упевненістю і комунікабельністю. Слід зазначити, що імідж не може змінити професіоналізм. Це особливий інструментарій, за допомогою якого яскравіше висвітлюються професійні якості людини [7].

Професійний імідж не виключає особистого іміджу. Як правило, особиста чарівність виступає як складний компонент професійного іміджу. Але, оскільки на професійний імідж значною мірою впливають особливості конкретної професії, то професіоналові, що думає про свій імідж, мало бути просто привабливим. Йому необхідно пам'ятати про ту соціальну роль, яку він виконує у зв'язку з даною професією, і, виходячи з цього, будувати свою модель поведінки.

Таким чином, конкретним проявом професійного іміджу є певна поведінка індивіду, точніше, вибір певної моделі поведінки, обумовлений роллю, яку виконує індивід. Саме роль (амплуа) виступає як чинник його поведінки, що корегує. Усвідомлене перейняття на себе певної ролі допомагає персоніфікувати поведінку, тобто додати йому конкретно особовий характер. Крім того, це внутрішньо (психологічно) дисциплінує її виконавця, оскільки рольовий статус зобов'язує дотримувати цілий ряд правил спілкування. Так, щоб мати успіх у виконанні своєї професійної ролі, потрібно обов'язково відповідати цій ролі зовні, тобто володіти переконливим іміджем. Правильно сформований професійний імідж стає символом професії і реально допомагає досягти успіху, викликаючи у тих, що оточують позитивні відчуття. Таке неусвідомлене схвалення виникає тому, що особа відповідає представленням тих, що оточують про ідеальний образ представника тієї або іншої професії.

Отже, ми можемо зробити висновки, що поняття професійного іміджу не може існувати окремо від поняття ролі. Уміле використання критеріїв вибору моделей поведінки разом з майстерним входженням в свою соціальну і роль – одне з фундаментальних положень іміджології. Тому розглянемо детальніше, що таке роль. А. Леонт'єв відзначає, що за поняттям ролі стоять три пов'язаних, але гетерогенних поняття:

1) роль як сума вимог, що асоціюються з даною позицією, або, система ролевих розпоряджень (ролевих очікувань);

2) роль як розуміння індивідом того, що від нього очікується, тобто інтерналізована роль;

3) роль як реальна дія в даній позиції, тобто ролева поведінка [8].
“Очікувана поведінка, що асоціюється із статусом, який має людина, – так визначав соціальну роль Р. Лінтон, один з основоположників ролевої теорії в соціології. Якщо статус – це самі функції, обов'язки, то соціальна роль – це очікування поведінки, типової для людей даного статусу в певному суспільстві” [9].

Розглядаючи соціальні ролі, необхідно співвіднести їх з цінностями, нормами поведінки, мотивами і так далі. В рамках соціальної ролі відбувається певне впорядкування цих феноменів відповідно до специфічних вимог, стандартів поведінки, необхідних для тієї або іншої функції. Генеральні ролеві очікування упорядковують загальнолюдські цінності, професійні, – “зав'язують” специфічні цінності і так далі. Іншими словами, теорія соціальних ролей дозволяє організувати провідні соціокультурні елементи навколо конкретних статусів, функцій, що виконуються людиною.

Важливо підкреслити, що соціальна роль – це зразок поведінки, що закріпився, утвердився, відібраний як доцільний для людей певного статусу в даному суспільстві. Інакше кажучи, це деіндивідуалізовані норми поведінки особи, представлені достатньо повнокровно, як необхідні риси особи, включаючи емоційні і психологічні якості.

Іншими словами, соціальна роль припускає формування певного ролевого образу, що володіє відповідними якостями і особливими рисами, до якого ставляться певні вимоги й очікування.

Соціальне середовище через зразок виконання соціальної ролі функціонально і соціокультурно наказує особі той стандартний набір перш за все моральних, трудових та інших якостей, якими вона повинна володіти, яким повинна відповідати. Дані розпорядження можуть виступати як у вигляді жорстких фіксованих вимог (військовий статут), так і у вигляді своєрідних побажань до особи. У системі формалізованих соціальних інститутів є ті формальні вимоги, стандарти, слідувати яким суворо обов'язково [10].

Таким чином, усвідомлення себе в тій або іншій ролі, знання вимог і очікувань, що пред'являються даною роллю до свого виконавця, дозволяють зробити свій імідж ефективнішим, таким, що відповідає всім вимогам конкретної ситуації. Професіоналові важливо усвідомлювати,

яку роль він відіграє в даному випадку, в створенні якого рольового образу він зацікавлений. До цього ми повернемося під час розгляду конкретного професійного іміджу.

Отже, ми розглянули поняття іміджу з погляду різних підходів, виділили його основні компоненти, уточнили особливості іміджу особистого та іміджу професійного. Особистий імідж виступає як мистецтво подобатися іншим людям. У його отриманні в тому або іншому ступені зацікавлена кожна людина. Професійний імідж обумовлений особливостями конкретної професії і тією соціальною роллю, яку у зв'язку з цим виконує індивід.

Проблема формування професійного іміджу студента, як майбутнього фахівця має важливе соціальне значення, а також велике значення для становлення фахівця. Професійний імідж – це придбаний імідж, формується й удосконалюється в процесі всього життя людини, включеного в ту або іншу професійну діяльність у період професійного самовизначення до навчання у ВНЗ, так і в період спеціальної підготовки у ВНЗ й у процесі самостійної професійної діяльності в результаті придбаного практичного досвіду. Професійний імідж формується у процесі діяльності ззовні, що організується професійною освітньою установою і систематичною цілеспрямованістю роботи самої особистості, яка оволодіває професією [15, с. 41].

На сучасному етапі для майбутнього вчителя фізичної культури це актуальна проблема. Престиж учительської професії невеликий, у тому числі і в баченні школярів. Завданням стає представлення себе як серйозного професіонала і цікавою своєю унікальністю людини, несхожої на інших учителів. З'являється можливість продемонструвати не тільки свою професійну роль, але й цінність, навіть незамінність саме як виконавця цієї ролі [11].

Ефективність створення професійного іміджу студентів педагогічних навчальних закладів залежить від уміння та здатності застосовувати стратегії, пов'язані з інноваційними педагогічними технологіями та може бути забезпечена створенням необхідного середовища у вищому навчальному закладі, яке сприяє формуванню у студентів мотивації та інтересу до підвищення свого професійного рівня, розкриттям сутності та змісту формування іміджу.

Література

- 1. Яковик В.Т.** Педагогическое творчество: проблемы развития и опыта. Пособие для учителя / ММ Яковик – К: Рад ік, 1988 – 187 с.
- 2. Яковик В.Т.** Психологічні основи підготовки майбутніх вчителів фізичної культури / ВТ Яковик – Київ, 2000.
- 3. Берд П.** Продай себя! Эффективная тактика улучшения вашего имиджа / П. Берд./ Пер. с англ. Т. А. Сиваковой. – М.: Амалфея, 1997. – 208 с.
- 4. Криксунова И.** Создай свой имидж / И. Криксунова. – М.: Изд-во «Лань», 1997. – 171 с.
- 5. Психология.** Словарь / Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
- 6. Психологические основы «Паблик рилейшнз».** 2-е изд. / Е. Н. Богданов,

В. Г. Зазылкин. – СПб. : Питер, 2003. – 208 с. 7. **Шепель В. М.** Имидж / В. М. Шепель // Воспитание школьников – 1997. – №1. – С. 40-44. 8. **Черепанова В. Н.** Формирование имиджа педагога : Дис. канд.пед. наук / В. Н. Черепанова. – Тобольск, 1998. – 201 с. 9. **Леонтьев А. А.** Педагогические общение / А. А. Леонтьев. – М.: Знание , 1979. – 48 с. 10. **Дюркгейм Э.** Социология образования / Э. Дюркгейм / Научн. ред. В. С. Собкин, В. Я.Нечаев. – М.: ИНТОР, 1996. – 80 с. 11. **Маскалянова С.А.** Формирование профессионального имиджа будущего социального педагога: Дис. ...канд. пед. наук / С.А. Маскалянова.: – М.: РГБ, 2005. – С. 10-53. 12. **Никандров В. В.** Экспериментальная психология: учеб. пособие / В. В. Никандров. – СПб.: Речь, 2003. – 480 с. 13. **Габай Т. В.** Педагогическая психология / Т. В. Габай – М.: Изд-во МГУ, 1995. – 160 с. 14. **Башмаков В. И.** Что препятствует профсоюзам стать полноправными субъектами трудовых отношений в условиях рынка / В. И. Башмаков // Общество и экономика. – № 5 – 1996. 15. **Череднякова А. Б.** Формирование имиджа будущего педагога-хореографа в вузе культуры: Дис. ...канд. пед. наук / А. Б. Череднякова : – // Екатеринбург : РГБ, 2006. – 208 с.

Гайдук Н. О. Теоретичні передумови формування професійного іміджу майбутніх учителів фізичної культури

Розглядаються теоретичні передумови формування професійного іміджу майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах в сучасних умовах навчання. Основна увага приділяється проблемі формування структури самого іміджу вчителя-професіонала фізичної культури, компонентам зовнішніх та внутрішніх факторів його детермінації.

Ключові слова: професійний імідж, майбутній учитель, фізична культура.

Гайдук Н. А. Теоретические предпосылки формирования профессионального имиджа будущих учителей физической культуры.

В статье рассматриваются теоретические предпосылки формирования профессионального имиджа будущих учителей физической культуры в современных условиях обучения. Основное внимание уделяется проблеме формирования структуры самого имиджа учителя – профессионала физической культуры, компонентам внешних и внутренних факторов его детерминации.

Ключевые слова: профессиональный имидж, будущий учитель, физическая культура.

Haiduk. N. O. Theoretical pre-conditions of forming of professional image of future teachers of physical culture.

There are future Physical Training teachers of professional image in modern conditions at this article. The attention is paid to the problems how to

form the structure of the image of the professional teacher and to the components of outer and inner factors of its determination.

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

УДК 378.011.3-051:796

Ю. В. Драгнєв

ДО ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ІНФОРМАЦІЙНО-ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ

У сучасних умовах розвитку та використання інформаційних засобів та технологій у професійній підготовці всіх спеціальностей ВНЗ виражено відставання професійного розвитку майбутнього вчителя фізичної культури в інформаційно-освітньому просторі взагалі та різних видах інформаційних середовищ в Україні зокрема. Професійний розвиток майбутнього вчителя фізичної культури в умовах масової інформатизації освіти повинен спиратися на суттєво нові теоретико-методологічні підходи, які допоможуть окреслити стратегічні напрямки професійного зростання в умовах неперервної освіти.

Проблема професійного становлення майбутнього вчителя фізичної культури в інформаційно-освітньому просторі гостро виражена низкою чинників, які зумовили необхідність перегляду пріоритетів у системі професійної підготовки фахівців з фізичної культури. *По-перше*, це пов'язано з трансформацією масової інформатизації, що відбувається у всьому світі, зокрема в Україні, комп'ютеризацією навчального процесу в усіх навчальних закладах I – IV рівнів акредитації. Це характеризується застосуванням інформаційних технологій у професійній підготовці майбутнього фахівця тієї або іншої галузі. Успішність модернізації навчального процесу значною мірою визначається технологічною підготовленістю до розбудови національної системи фізичного виховання в Україні, особистим ставленням як викладачів, так і студентської молоді до комп'ютеризації навчального процесу. *По-друге* – модернізація галузі „Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини” складається із світоглядних, інноваційно-педагогічних, інформаційно-освітніх змін у національній системі фізичного виховання, які обумовлені значними технологічними досягненнями вчених наприкінці ХХ та на початку ХХІ століть, принципово змінивши світоглядні позиції всіх учасників навчального процесу вищого навчального закладу. *По-третє*, найсуттєвішою ознакою інноваційних процесів, що відбуваються сьогодні у вищих навчальних закладах України, Інститутах та факультетах фізичного виховання і спорту, є гостра потреба у висококваліфікованих фахівцях з фізичної культури і спорту, які б могли відмінно володіти персональним комп'ютером. Розробниками освітньо-

кваліфікаційної характеристики та освітньо-професійної програми бакалавра з фізичного виховання і спорту приділяється значна увага наповненню соціально-особистісних, інструментальних, загально-наукових та професійних компетенцій майбутнього вчителя фізичної культури, роблячи акцент на оволодінні сучасною науково-дослідною та навчально-методичною інформацією, використовуючи мережу Internet; розвитку навичок використання програмних засобів, інформаційних продуктів відповідно до завдань, які постають перед майбутнім учителем фізичної культури в інформаційно-освітньому просторі.

Слід наголосити, що сучасний етап розвитку суспільства характеризується автоматизацією і комп'ютеризацією виробництва, впровадженням нових технічних засобів і технологій, зміною монопрофесіоналізму на поліпрофесіоналізм. Це приводить до того, що професійний і діловий світ потребує фахівців, здатних успішно і ефективно знаходити і реалізовувати себе в соціально-економічних умовах, що змінюються, у зв'язку з плануванням і пристроєм своєї кар'єри. Таким чином, проблема професійного становлення особистості належить до активних психологічних проблем, що розробляються [20].

У Білій книзі національної освіти України зазначається, що „інформатизація і комп'ютеризація освіти передбачає й каталізує загальні процеси розвитку суспільства і освіти. При цьому суттєвих специфічних рис набувають основні складові освітніх систем: зміст освіти, методи, засоби і технології навчання, організації освіти, головні навчальні ресурси цих систем: (інформаційні, матеріально-технічні та енергетичні). Суттєвих змін потребують і набувають системи управління, а також законодавче, нормативно-правове забезпечення процесу інформатизації освіти” [2, с. 48].

Зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Стаття виконана в руслі досліджуваної в Інституті фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка теми „Теорія і методика застосування інформаційних технологій у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і основ здоров'я в умовах неперервної освіти” (Державний реєстраційний номер 0110U000756).

Розгляду професійного становлення студентської молоді присвячено дисертаційні дослідження російських учених, де ними приділяється увага: професійному становленню майбутніх учителів (Г. Абрамян, М. Лучініна, В. Шишкіна та ін.) [1; 13; 19]; професійному становленню студентів (В. Деркунська, М. Кашина, С. Кузнецова та ін.) [4; 8; 10]; Серед українських учених приділено належну увагу професійному становленню майбутніх учителів (І. Бойчук, Л. Малаканова, В. Орлов та ін.) [3; 14; 15].

Мета статті полягає в тому, щоб акцентувати увагу на розгляді нової педагогічної проблеми професійного становлення майбутнього вчителя фізичної культури в інформаційно-освітньому просторі та

подати погляди різних вчених на проблему професійного становлення особистості.

Розвиток особистості майбутнього вчителя фізичної культури відбувається шляхом якісних змін, що ведуть до нового рівня її цілісності. Такий розвиток припускає перетворення установок студентів, що склалися, перебудови орієнтацій, мотивів поведінки під впливом інноваційних умов навчання у ВНЗ протягом певного періоду.

Починаючи розглядати професійне становлення майбутніх учителів фізичної культури в інформаційно-освітньому просторі слід вказати, що ця проблема немає достатньо ґрунтовного вивчення з різних боків її актуальності. Цей процес має певні особливості виходячи з того, професійне становлення в інформаційно-освітньому просторі потребує спочатку вивчення феномену професійного становлення взагалі (розглядаємо як довготривалий процес), і феномену інформаційно-освітнього просторі в Україні, який поступово буде формувати інформаційний світогляд усіх фахівців взагалі та майбутніх учителів фізичної культури зокрема.

У сучасній науці багатьма вченими виділяються стадії, етапи і рівні, які проходить фахівець в своєму професійному просуванні у процесі фахової підготовки. К. Левітан виділяє три основні стадії професійного становлення особистості: „підготовча (довузівська) стадія, пов’язана з вибором професії; початкова (вузівська) стадія, під час якої формуються основи професійно важливих умінь і властивостей особистості професіонала; основна (післявузівська) стадія. Це період розвитку всіх сутнісних сил особистості з метою її повної самореалізації в професійній діяльності. Саме на цьому етапі відбувається становлення особистості професіонала” [20, с. 37]. Представлені стадії безперечно стосуються професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури, його професійного становлення як фахівця, починаючи з до вузівської та закінчуючи післявузівською підготовками. Слід вказати на те, що післявузівська стадія К. Левітаном розглядається основною. На наш погляд, учений звужує та більш загально розглядає професійне становлення, і це є його науковою особливістю. Але ми вважаємо, що основною стадією професійного становлення майбутнього вчителя фізичної культури повинно бути саме навчання у ВНЗ, де він безпосередньо формується як фахівець і де відбувається процес формування його світоглядних позицій, ідеалів тощо.

М. Ємель’янова приводить п’ять стадій професійного становлення: стадія професійної підготовки, стадія первинної професіоналізації, стадія вторинної професіоналізації, стадія професійної майстерності, відхід з професійного життя. М. Ємель’янова резюмує, що *професійне становлення* особистості відбувається поетапно впродовж усього життя і обов’язково супроводжується випадковостями, непередбаченими обставинами, які іноді кардинально міняють траєкторію професійного життя людини [5]. На відміну від К. Левітана, М. Ємель’янова розширює

процес професійного становлення особистості та розглядає п'ять його стадій. Це, на наш погляд, дає можливість вказати на те, що феномен професійного становлення майбутнього вчителя фізичної культури значно глибший та ширший ніж його поверховий розгляд.

Далі розглянемо Концепцію професійного розвитку Д. Сьюпера [22], який ґрунтувався на уявленнях Ш. Бюлера про життєвий шлях. Ним даються описи наступних стадій і етапів професійного розвитку, що розрізняються типовими завданнями: стадія „пробудження”, що характеризується ідентифікацією дитини з людьми, що оточують його, включає етапи „фантазії” (домінування дитячих потреб, у віці 4 – 10 років), „інтересів” (прогривання професійних ролей в уяві, 11 – 12 років), „здібностей” (їх прояв і співвідношення із зовнішніми вимогами, 13 – 14 років); стадія „дослідження”, на якій відбувається реальне прогривання різних ролей, включає етапи „експерименту” (попередній професійний вибір і його випробування, 15 – 17 років), „переходу” (реалізація Я-концепції, 18 – 21 рік) і „проби” (оволодіння складом професійної діяльності, 22 – 24 року); стадія „консолідації”, метою якої є знаходження стійкої професійної позиції, включає етапи „проби” (самоствердження в полі діяльності або повторний вибір, 25 – 30 років) і „стабілізації” (напряв всіх зусиль в одне русло, 31 – 44 року); стадія „збереження” характеризується прагненням зберегти статус (45 – 64 року); стадія „зниження” є відходом з професійного життя [9]. Професійний розвиток особистості, представлений в Концепції професійного розвитку Д. Сьюпера, безпосередньо впливає на логіку професійного становлення фахівця тієї або іншої галузі. Ці стадії представлено: стадія „переходу” (реалізація Я-концепції, 18 – 21 рік) та стадія „проби” (оволодіння складом професійної діяльності, 22 – 24 року) віддзеркалюють процес професійного становлення й майбутнього вчителя фізичної культури у ВНЗ.

Продовжуючи свою думку, Д. Сьюпер наголошує на тому, що у цій схемі задається лише загальна послідовність пред'явлення людині завдань професійного розвитку, але щоб зрозуміти індивідуальну або статову специфіку професійного розвитку потрібне звернення до змістовних механізмів, що забезпечують ухвалення людиною тих або інших зразків професійного шляху [9]. Тому слід констатувати, що така загальна послідовність пред'явлення людині завдань професійного розвитку за Д. Сьюпером представляє частковий інтерес у нашому дослідженні.

М. Смульсон, спираючись на теоретичний доробок Е. Зеєра, вказує на те, що процес професійного розвитку особистості, незалежно від професії, має певні рівні та етапи. Він доводить, що розрізняють п'ять етапів: оптація (тобто професійне самовизначення, усвідомлений вибір професії); професійна підготовка; професійна адаптація; первинна і вторинна професіоналізація (формування професійного менталітету, інтеграція професійно значущих умінь та якостей особистості в стійкі

констеляції та ін.); професійна майстерність (самоздійснення особистості у творчій професійній діяльності) [17]. Представлені п'ять етапів професійного розвитку особистості М. Смульсоном, підтверджують логіку нашого уявлення про глибший та ширший розгляд професійного становлення майбутнього вчителя фізичної культури. Кожен з представлених етапів певний період проходження особистістю свого професійного дозрівання.

Є. Романова, спираючись на теоретичні доробки Б. Ломова, вважає, що процес професійного становлення особистості є багатоаспектним, багатоплановим і надзвичайно складним, якщо розглядати його з погляду його об'єктивного і суб'єктивного змісту [16]. Ми цілком погоджуємося з такою думкою вченої і вважаємо, що процес професійного становлення майбутнього вчителя фізичної культури в інформаційно-освітньому просторі не тільки може бути багатоаспектним й багатоплановим, а й інтегрованим, синергетичним тощо.

Ю. Жук, фахівець з проблеми формування інформаційного освітнього простору, загострив увагу на тому, що „відповіддю на запит користувачів, метою яких є отримання з боку інфокомунікаційного простору освітніх послуг, стало формування інформаційного освітнього простору, який сьогодні можна визначити як *функціональне й просторове об'єднання суб'єктів освіти в систему соціально-педагогічних і предметно-інформаційних відносин, в якій кожен такий суб'єкт здійснює власну діяльність, використовуючи ресурсні складові і технологічні можливості системи*. З точки зору користувача якість цієї системи визначається, в першу чергу, якістю її інформаційних ресурсів, гнучкістю відносин і зв'язків між її елементами, рівнем технологічного забезпечення. Виходячи з цього, одним із способів дослідження феномену „інформаційний освітній простір” є, на наш погляд, розгляд його властивостей з позицій системного аналізу” [7]. Це визначення інформаційно-освітнього простору, вважаємо конструктивним. Воно поєднує в собі всіх суб'єктів освіти, зокрема майбутніх учителів фізичної культури, і вводить їх у систему предметно-інформаційних відносин в інформаційному суспільстві. У нашому дослідженні, визначаючи поняття „професійне становлення майбутнього вчителя фізичної культури в інформаційно-освітньому просторі”, ми візьмемо поняття Ю. Жука, фахівця з проблеми формування інформаційно-освітнього простору в Україні, за основу та орієнтир.

С. Яшанов, фахівець з комп'ютеризації та інформаційного забезпечення доповнює і говорить, що „у наш час інформаційно-навчальне середовище закладу освіти розглядається як складова єдиного українського інформаційно-освітнього простору, формування і розвиток якого здійснюється в рамках програм інформатизації освіти України” [21]. С. Яшанов вказує на структурність інформаційно-освітнього простору, в якому є багато різних видів середовищ, у тому числі й інформаційне навчальне середовище. На твердження С. Яшанова ми

будемо далі спиратися у нашому дослідженні, розглядаючи багатоаспектні проблеми професійного становлення майбутнього вчителя фізичної культури в інформаційно-освітньому просторі.

В українському інформаційно-освітньому просторі існує багато видів середовищ. В. Шевченко розглядає типи інформаційного навчального середовища: інформаційне освітнє середовище (орієнтоване на самостійну діяльність щодо здобуття знань); інформаційне навчальне середовище (орієнтоване на формування знань, умінь і навичок) [18]. Такий поділ інформаційного навчального середовища дає можливість окреслити межі специфічного професійного становлення майбутнього вчителя фізичної культури в інформаційно-освітньому просторі.

О. Жбанков доводить, що „проблема інформатизації процесів фізичного виховання вирішується в ході розробки і реалізації методології побудови інформаційного простору (як навчальної бази), що дозволяє синтезувати нові методи організації навчально-тренувального процесу. Методологія інформатизації процесу фізичного виховання – самостійна область знань. Вона – результат творчого осмислення практичної діяльності і представляється як органічна (дуже специфічна) частина педагогічних методів фізичного виховання. Побудова її можлива на базі методів низки технічних галузей знань (обчислювальної техніки, інформатики, оптики), загальної педагогіки, психології та інших дисциплін, що забезпечують реалізацію якісно нових методів навчально-педагогічної діяльності у фізичного виховання” [6]. Такий підхід щодо розробки і реалізації методології побудови інформаційного простору, на нашу думку, дійсно вимагає впровадження нових методів організації, не лише навчального, а й тренувального процесу у фаховій підготовці майбутнього вчителя фізичної культури. Фізичне виховання у сучасному своєму розвитку стає позитивно залежним від інформаційного прогресу, модифікуючись та трансформуючись відповідно до нових вимог сучасної освіти в Україні. Тому повинна бути виражена інтеграція фізичного виховання з іншими науками, зокрема інформаційними.

Л. Кундозерова та Г. Бойченко говорять, що „інформаційно-освітній простір є носієм ідеї простору освітнього, в умовах інформаційної цивілізації, що набуває характерних особливостей інформаційної системи, оптимальний процес управління якої будується відповідно до таких кібернетичних критеріїв, як цілеспрямованість, швидкодія, економічність, самонавчання на основі чіткого зворотного зв'язку тощо. На всіх етапах професійної підготовки майбутнього вчителя повинно здійснюватися моделювання інформаційно-освітнього простору ВНЗ – спеціально організована діяльність всіх суб'єктів педагогічного процесу, інформаційна взаємодія яких визначається індивідуальними, груповими і загальнолюдськими цінностями, що детермінують цілі, зміст, форми, методи, засоби, результат” [11]. Ми цілком погоджуємося з тим, що інформаційно-освітній простір є носієм ідеї простору освітнього, але твердження про те, що на всіх етапах професійної підготовки

майбутнього вчителя повинно здійснюватися моделювання інформаційно-освітнього простору ВНЗ не відвідає логіці структуривання інформаційно-освітнього простору України, в який входять окремі типи інформаційних середовищ. Ми вважаємо, що повинно здійснюватися моделювання інформаційних середовищ, які допоможуть професійному становленню майбутнього вчителя фізичної культури саме в інформаційно-освітньому просторі, який виступає, на нашу думку, інтегрованою характеристикою та частиною інформатизаційного суспільства України.

Таким чином, розгляд нової педагогічної проблеми професійного становлення майбутнього вчителя фізичної культури в інформаційно-освітньому просторі розкриває наукові горизонти щодо поглиблення вивчення означеної проблеми. У перспективі планується розглянути особливості професійного становлення майбутнього вчителя фізичної культури в умовах інформатизації освіти.

Література

- 1. Абрамян Г. В.** Теоретические основы профессионального становления педагога в информационной среде / Геннадий Владимирович Абрамян : Дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.08 : Санкт-Петербург, 2001. 510 с.
- 2. Біла книга** національної освіти України / Акад. пед. наук України; за ред. В. Г. Кременя. – К., 2009. – 185 с.
- 3. Бойчук І. І.** Мистецький ідеал як чинник професійного становлення майбутніх учителів музики / Ірина Ігорівна Бойчук : Дис... канд. наук: 19.00.07. – 2009.
- 4. Деркунская В. А.** Формирование опыта самоанализа как условие личностно-профессионального становления студента в педагогическом вузе / Вера Александровна Деркунская : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 : СПб., 2001. – 225 с.
- 5. Емельянова М. Н.** Профессиональное становление педагога: трудности и свершения. – Режим доступу : <http://www.deti-66.ru/forteachers/educstudio/profession/288.html>.
- 6. Жбанков О.** Методология формирования информационного пространства процесса физического воспитания. – Режим доступу : <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/1998N6/p25-26,39-40.htm>.
- 7. Жук О.** Теоретико-методологічні проблеми формування інформаційного освітнього простору України. – Режим доступу : <http://www.ime.edu.ua/net/em3/content/07zuoeei.htm>.
- 8. Кашина М. В.** Проектирование и реализация образовательного пространства в процессе личностно-профессионального становления студентов среднего профессионального образования / Марина Викторовна Кашина : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.08.- Тольятти, 2007.- 384 с.
- 9. Концепция** профессионального развития Сьюпера. – Режим доступу : <http://psi.webzone.ru/st/329900.htm>.
- 10. Кузнецова Л. Б.** Особенности проявления внутриличностных противоречий в процессе профессионального становления студентов вуза / Людмила Борисовна Кузнецова : Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 : Белгород, 2005. – 185 с.

11. **Кундозерова Л. И.**, Бойченко Г. Н. Информационно-образовательное пространство педвуза как сфера профессионального становления будущего учителя. – Режим доступа : <http://www.ito.su/main.php?pid=26&fid=6225&PHPSESSID=8us8q33f408q3rne78lt020vt0>. 12. **Левитан К. М.** Личность педагога : становление и развитие. – Саратов, 1991. – 135 с. 13. **Лучинина М. И.** Педагогическая направленность музыкальной подготовки в педвузе как фактор профессионального становления будущих учителей / Марина Ивановна Лучинина : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 : Санкт-Петербург, 2003. – 204 с. 14. **Малаканова Л. В.** Оцінювання професійного становлення майбутнього вчителя у процесі вивчення курсу „Основи педагогічної майстерності” / Лариса Василівна Малаканова : Дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Полтавський держ. пед. ун-т ім. В. Г. Короленка. – Полтава, 2000. – 224 с. 15. **Орлов В. Ф.** Теоретичні та методичні засади професійного становлення майбутніх учителів мистецьких дисциплін: дис... д-ра пед. наук / Валерій Федорович Орлов : 13.00.04 / Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. - К., 2004. 16. **Романова Е. С.** Психология профессионального становления личности : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. / Евгения Сергеевна Романова – М., 1992. – 611 с. 21. 17. **Телекомунікації** технології у навчальному процесі : метод. реком. за ред. М. Л. Смутьсон : авт. кол. : М. Л. Смутьсон, Н. М. Бугайова, В. В. Депутат, П. П. Дітюк, Ю. М. Ільїна, О. Ю. Комісарова, Ю. І. Машбіць, В. Й. Цап. – Режим доступа : <http://psy-science.com.ua/Recommendation/rozdil1.htm>. 18. **Шевченко В. Л.** Методологічні, прикладні та програмно-технічні аспекти національного інформаційного освітнього простору. – Режим доступа : [http://www.itdev.org.ua/userfiles/Shevchenko\(2\).pdf](http://www.itdev.org.ua/userfiles/Shevchenko(2).pdf). 19. **Шишкина В. А.** Педагогическое сопровождение личностно-профессионального становления будущих учителей изобразительного искусства : дис. ... д-ра пед. наук / Виктория Авенировна Шишкина : 13.00.02, 13.00.08 Москва, 2006. – 386 с. 20. **Этапы** становления личности профессионала. – Режим доступа : <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=9767>. 21. **Яшанов С. М.** Віртуальні машини в системі інформаційно-навчального середовища вищого закладу освіти. – Режим доступа : <http://www.ime.edu-ua.net/em16/content/10ysmeeh.htm>. 22. **Super D.E.**, et al. Vocational Development: A Framework of Research. N.Y. 1957.

Драгнєв Ю. В. До проблеми професійного становлення майбутнього вчителя фізичної культури в інформаційно-освітньому просторі.

У статті розглядаються погляди різних учених на поняття „професійне становлення”; акцентується увага на розгляді нової педагогічної проблеми професійного становлення майбутнього вчителя фізичної культури в інформаційно-освітньому просторі.

Ключові слова: професійне становлення, майбутні вчителі фізичної культури, інформаційно-освітній простір.

Драгнев Ю. В. К проблеме профессионального становления будущего учителя физической культуры в информационно-образовательном пространстве.

В статье рассматриваются взгляды разных ученых на понятие «профессиональное становление»; акцентируется внимание на рассмотрении новой педагогической проблемы профессионального становления будущего учителя физической культуры в информационно-образовательном пространстве.

Ключевые слова: профессиональное становление, будущие учителя физической культуры, информационно-образовательное пространство.

Dragnev Y. V. To the problem of the professional becoming of future teacher of physical culture in informatively-educational space.

In the article the looks of different of scientists are examined to the concept „Professional becoming”, attention on consideration of new pedagogical problem of the professional becoming of future teacher of physical culture is accented in informatively-educational space.

Key words: professional becoming, future teachers of physical culture, informatively-educational space.

УДК 796.071.42:378

Д. В. Дроздов

ДІАГНОСТИКА ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ

Однією з актуальних проблем у сфері навчання і виховання спеціалістів з фізичної культури і спорту в сучасних умовах є проблема формування професійних якостей тренерів у процесі фахової підготовки у ВНЗ. Фізична підготовленість у структурі індивідуальних, соціально-психологічних характеристик особистості майбутнього тренера, безумовно, є професійно важливою якістю, адже рухова діяльність у тренерській роботі є однією з провідних, що „визначає характер функціонування й розвитку психолого-педагогічної компетенції в процесі фахової підготовки спеціаліста” [1, с. 91]. Відсутність ґрунтовних праць, присвячених проблемі комплексного розвитку фізичних якостей майбутніх тренерів як професійно важливих, обумовлює актуальність порушеної нами теми.

Дослідження проведено згідно з комплексною темою кафедри спортивних дисциплін Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка:

„Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту”.

У вітчизняному наукознавстві найпершими дослідниками, які зверталися до проблеми розвитку фізичних якостей були А. Новіков, Л. Матвеев та В. Філін. У своїх роботах дослідники намагалися виявити взаємозв'язок різних фізичних якостей, а також взаємозв'язок фізичних якостей й рухових навичок у процесі тренування юних спортсменів. М. Линець, Б. Ашмарін, А. Тер-Ованесян, А. Деркач та інші науковці поглибили зміст поняття фізичних якостей, окреслили методику їх формуванні під час навчально-тренувального процесу. На думку російських дослідників дитячого й юнацького спорту В. Муравйова та Н. Назарової [2], доцільним є поділ фізичних якостей на виховання та розвиток, адже виховання передбачає цілеспрямований вплив на зростання показників тієї чи іншої якості за допомогою прикладання певних зусиль, а розвиток характеризує довготривалий, але природний процес зміни якості за допомогою фізичних вправ.

Серед сучасних науковців можна назвати Ю. Гагіна, В. Гаврилова, З. Джаркешева [3] та деяких інших. Як правило, дослідники розглядають проблему формування фізичних якостей лише в контексті підготовки спортсменів. Розвиток фізичних якостей майбутніх тренерів у процесі фахової підготовки, на жаль, поки що не отримав належного наукового обґрунтування.

Виокремлена нами за допомогою діяльнісного підходу і синергетичного звернення до особистості майбутнього тренера система професійно важливих якостей (педагогічних, фізичних, організаторських, психологічних, комунікативних, особистісних, інноваційних, патріотичних й національно творчих), як спроба вирішення актуальної проблеми, наразі вимагає експериментальної перевірки запропонованих теоретичних положень, що, власне, і стане *метою* нашої розвідки. Вона реалізується в наступних *завданнях*:

- оприлюднити кількісні показники, отримані в результаті анкетування, що проводилося в межах констатувального експерименту дисертаційного дослідження, зокрема, рівня сформованості фізичних якостей тренерів;
- інтерпретувати отримані дані в оцінках груп опитуваних, що представляли три вибіркові сукупності;
- довести чи спростувати ефективність уведеної структури професійно важливих якостей.

Результати досліджень. Багатовекторність професійних обов'язків сучасного тренера стала причиною детального аналізу провідних видів його діяльності й відповідно виокремлення необхідних для роботи професійних якостей. Доцільність синергетичного й діяльнісного підходів щодо вирішення проблеми формування професійних якостей майбутніх тренерів у процесі фахової підготовки, що був

запропонований нами у дисертаційному дослідженні, перевіримо практично за допомогою констатувального експерименту.

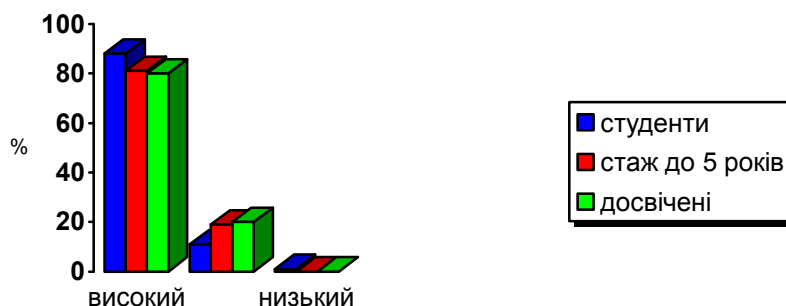
Основним методом його проведення стало анкетування студентів, що навчаються на відділеннях / факультетах фізичного виховання і спорту в наступних ВНЗ України: Луганському національному університеті імені Тараса Шевченка, Східноукраїнському національному університеті імені Володимира Даля, Луганському національному аграрному університеті, Херсонському державному університеті, Львівському державному університеті фізичної культури.

Відповідно до завдань дослідження нами було виділено загальну вибірку сукупність в кількості 340 осіб, яка у свою чергу була розподілена на ряд вибірок. Перша вибірка сукупність – студенти у кількості 159 осіб, які виступали в якості виразників навчальних завдань тренерської спеціальності. Друга вибірка сукупність – тренери й викладачі у кількості 81 особи, що мають досвід тренерської роботи від трьох до п'яти років. Вони репрезентують погляди на формування тренерських якостей на початковому етапі оволодіння професією. Третя вибірка сукупність – тренери й викладачі у кількості 100 осіб, що мають досвід тренерської роботи більше п'яти років, і, таким чином, уособлюють реальні показники сформованості необхідних професійних якостей тренерів.

Критерії оцінювання професійних якостей нами запропоновано визначати за 10-бальною шкалою, в межах якої можливим є виділення різних рівнів сформованості професійних якостей майбутніх тренерів. Використовуючи наукові дані з теорії педагогічної майстерності тренера, що були впроваджені науковцями А. Деркачем, А. Ісаєвим [4, с. 24], низький, середній та високий рівні тренерської майстерності характеризуються за: 1) відношенням тренера до спорту й педагогічної діяльності взагалі; 2) характером визначення змісту діяльності з спортсменами; 3) знанням закономірностей навчально-виховного процесу тренерської роботи.

Для полегшеного сприймання результатів анкетування у своїй роботі ми використовували статистичний метод, який дозволив точніше представити суму міркувань реципієнтів щодо виділених професійних якостей, репрезентувати в таблиці й діаграмах кількісні параметри характерних якостей тренера.

У результаті апробації отриманих результатів анкетування виявилось, що високі відсоткові показники з'явилися в групі якостей, що репрезентують спортивну підготовленість майбутніх тренерів. За формування їх на високому рівні висловилися 88 % студентів, 81 % тренерів із стажем роботи до п'яти років і 80 % досвідчених спеціалістів (див. *діагр.*).



Діагр. Показники рівня сформованості фізичних якостей

Ці результати, в принципі, виявилися передбачуваними, бо найважливішим компонентом змісту професійної діяльності тренерів є інтенсивна рухова діяльність, тобто процес навчання й тренування відбувається за допомогою й через виконання різноманітних фізичних вправ. Тому, як зазначає російський учений А. Чесноков, „студент повинен володіти не лише загальнопедагогічними знаннями й уміннями, а й спеціальними якостями, які в більшій мірі залежать від рухово-технічного потенціалу” [5, с. 8]. Гармонійний розвиток особистості передбачає розвиток таких фізичних якостей: сили, гнучкості, спритності, швидкості, витривалості, стрибучості, рівноваги, здібності до вільного розслаблення м’язів, ритмічності, координованості. Такими якостями кожна людина наділена від народження. Усі вони в руховій активності людини проявляються у взаємозв’язку. У більшості з перерахованих фізичних якостей виокремлюють відносно самостійні різновиди. Наприклад, витривалість розділяють на швидкісну витривалість, силову витривалість та інші; спритність – на загальну спритність, спритність в обраному виді спорту тощо. Разом з тим ці різновиди можуть розглядатися й як самостійні якісні прояви рухової діяльності.

Треба відмітити, що більшість тренерів неодноразово наголошували на тому, що спеціалістом з фізичного виховання і спорту неможливо стати без відмінної практичної підготовки. Кожен тренер, особливо початківець, повинен технічно вірцево демонструвати передбачені програмою фізичні вправи й виконувати без труднощів основні контрольні нормативи зі шкільної та вузівської програм. Завдяки професійній підготовці тренер завойовує повагу й авторитет у спортивному колективі, у результаті чого ефективність педагогічного впливу такого майстра суттєво підвищується. Цю думку підтверджують провідні фахівці в галузі фізичного виховання і спорту А. Деркач та А. Ісаєв: „Тренеру необхідно постійно підтримувати високий рівень володіння фізичними якостями, тому що це суттєво впливає на якість демонстрації певних вправ, і, таким чином, на авторитет самого тренера”

[4, с. 149]. Наведений далі дослідниками приклад показує зворотній бік проблеми володіння тренером певними фізичними якостями: „Слід пам'ятати, що до педагогічної майстерності тренера, який не володіє професійно необхідними фізичними якостями, найбільш сильні молоді спортсмени часто відносяться з недовірою, не сприймають його як спеціаліста” [4, с. 148].

На кінець, треба відмітити, що стабільний рівень володіння фізичними якостями для тренера є показником високого стану здоров'я, загартованості, психологічної стійкості, це виявлення позитивного відношення до певного виду спорту, його особливостей, фізичної культури загалом. Координуючи власне знання про фізичний стан, специфіку тренувань тощо, тренер зможе „відчути„ своїх спортсменів, ефективно передати їм спортивні знання, уміння й навички, передбачити оптимальні варіанти тренувального процесу.

Звертаючи увагу на діаграму, яка представляє оцінку володіння тренером фізичними якостями (*див. diagp.*), неважко побачити, що невелика кількість респондентів вважають середній рівень опанування цими якостями також цілком виправданим: студенти віддали цій групі якостей 11%, початкуючі тренери – 19%, досвідчені – 20%. З отриманих результатів можна зробити висновок про те, що дана категорія опитуваних, ймовірно, знаходиться на репродуктивному рівні професійної діяльності, коли тренер може пояснити специфіку виконання певних вправ або змагальних завдань так, як сам її бачить, а не продемонструвати власним прикладом певні рухові дії, варіанти їх виконань, можливі помилки при їх здійсненні тощо. Варто сказати, що, на думку більшості науковців, такі принципи професійної діяльності потребують якісних змін у структурі уявлень про завдання тренерської роботи. „Головним фактором становлення професіонала, – зауважує вчений-педагог Б. Вульф, – незмінно виступає його особистий приклад, бо він інтегрує в собі людський та професійний початки в їх нерозривності, а відтак унікальності можливості впливу на інших людей. Здібність змістовно й вичерпно показати щось власним прикладом – найважливіша якість сучасного фахівця, одна з умов його успішної діяльності” [6, с. 54-55].

Низький рівень володіння описуваними якостями представлений однією відповіддю.

Таким чином, активні, цілеспрямовані заняття з виховання фізичних якостей прискорюють і якісно змінюють процес розвитку всіх систем організму. Гарна фізична підготовка, яка визначається рівнем розвитку основних фізичних якостей, є основою працездатності у всіх видах професійної діяльності майбутніх тренерів.

Аналіз та інтерпретація кількісних даних рівня сформованості фізичних якостей показав, що виокремлена нами група професійно важливих якостей тренера є продуктивною для всіх груп опитуваних, адже за необхідність їх формування саме на високому рівні висловились

більшість респондентів. Більше того, подальший аналіз, що буде оприлюднений нами в наступних розвідках, доведе, що кожна група формування професійних якостей реалізується в самостійному напрямку й при цьому має взаємодоповнюючий характер. Такі результати експерименту дають змогу наочно продемонструвати складність, різноманітність, трудомісткість й цілісність діяльності сучасного тренера, усвідомити її глибинну сутність, полірівневий зміст і необхідність реалізації в умовах синергетичного педагогічного процесу.

Література

1. Ягупов В. В. Педагогіка : [Навч. посіб.] / В. Ягупов. – К. : Либідь, 2003. – 560 с. **2. Муравьев В. А., Назарова Н. Н.** Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста : [Метод. пособ.] / В. Муравьев, Н. Назарова. – М. : Айрис-пресс, 2004. – 112 с. **3. Гагин Ю. А., Гаврилов В. И., Джаркешев З. А.** Теория и практика двигательного мастерства. [Учеб. Пособ.] / Ю. Гагин, В. Гаврилов, З. Джаркешев. – Алма-Ата : Рауан, 1990. – 184 с. **4. Деркач А. А., Исаев А. А.** Педагогическое мастерство тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. – М. : ФиС, 1981. – 375 с. **5. Чесноков А. В.** Формирование профессиональных качеств педагога по физической культуре / А. В. Чесноков // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 10. – С. 18–21. **6. Педагогіка :** [Учеб. пособ.] / [Под ред. П. И. Пидкасистого] – М. : Высшее образование, 2008. – 430 с.

Дроздов Д. В. Діагностика формування фізичних якостей майбутніх тренерів.

У статті оприлюднені кількісні показники, отримані в результаті анкетування, що проводилося в межах констатувального експерименту дисертаційного дослідження, доведена необхідність формування фізичних якостей майбутніх тренерів у процесі фахової підготовки у ВНЗ.

Ключові слова: професійні якості майбутніх тренерів, фізичні якості, рухово-технічний потенціал.

Дроздов Д. В. Диагностика формирования физических качеств будущих тренеров.

В статье представлены количественные показатели, полученные в результате анкетирования, которое проводилось в рамках констатирующего эксперимента диссертационного исследования, доказана необходимость формирования физических качеств будущих тренеров в процессе специальной подготовки в ВУЗ.

Ключевые слова: профессиональные качества будущих тренеров, физические качества, двигательно-технический потенциал.

Drozdov D. V. Diagnostics of forming of physical qualities of future trainers.

In the article are presented quantitative indexes, questionnaires got as a result, which was conducted within the framework of establishing experiment of dissertation research, the necessity of forming of physical qualities of future trainers is well-proven in the process of the special preparation in Institute of higher.

Key words: professional qualities of future trainers, physical qualities, motive-technical potential.

УДК 378.011.3.-.051:796

Т. В. Загной

ПРОФЕСІЙНЕ СТАНОВЛЕННЯ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ ЯК СПЕЦІАЛІСТІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Основною цільовою установою в діяльності вищої школи на сучасному етапі перебудови всього соціального та економічного життя нашого суспільства постає пошук шляхів постійного оновлення вмісту, форм і методів навчально-виховної роботи, які повинні знаходитися у стані безперервного розвитку та вдосконалення.

Оцінюючи сучасний стан вищої педагогічної спеціальної освіти, багато дослідників і практиків приходять до висновку про кризисний стан підготовки викладацьких кадрів (О. Абдуліна, В. Асеев, М. Булатова, В. Безпалько, О. Вацеба, М. Герцик, Т. Круцевич, Л. Матвеев, Б. Шиян та ін.).

Симптоми цієї кризи виявляються в тому, що підготовка викладача не орієнтована на якісні показники, нові принципи та прогресивні технології. На сьогоднішній день зберігається розрив між загальнокультурним і професійним, традиційним і проблемним, екстенсивним та інтенсивним, інформаційним і розвиваючим навчанням. Система освіти, що склалася, на жаль, не забезпечує формування високої загальної і професійної культури викладача. Дослідження показали, що вища і середня педагогічна освіта потребує докорінних структурно-функціональних змін.

Аналіз психолого-педагогічної та науково-методичної літератури засвідчує, що науковцями досить широко висвітлюються аспекти сучасного становлення спеціалістів фізичного виховання та спорту (Б. Ашмарин, О. Дубогай, О. Куц, Л. Матвеев, Л. Суценко, В. Папуша, С. Філь), але поза увагою дослідників і досі залишаються питання професійної підготовки кваліфікованих спортсменів як майбутніх учителів фізичної культури.

Таким чином, метою нашої статті є розгляд професійного становлення кваліфікованих спортсменів як спеціалістів фізичного

виховання та спорту.

У даний час підготовка кадрів у галузі фізичного виховання та спорту і висококваліфікованих спортсменів також зазнає істотних змін і проводиться у край несприятливих економічних і соціальних умовах розвитку й перетворення нашого суспільства; здійснюється пошук шляхів і можливостей, які б сприяли вирішенню найбільш важливих завдань підготовки фахівців у галузі фізичного виховання та спорту, а також, що особливо важливо, спортивних резервів у збірні команди України [6].

Одним з таких завдань є створення педагогічної системи й умов для нормального функціонування освітнього і спортивно-педагогічного процесів у системі освіти з фізичного виховання і спорту, досягнення найкращих результатів у цих двох напрямках, які відповідають державним стандартам і вимогам.

Не зважаючи на труднощі, пов'язані з перебудовою суспільства, керівники, викладацький склад, тренери вищої спеціальної школи продовжують займатися інноваційною діяльністю, вирішуючи при цьому завдання підвищення якості та ефективності підготовки кадрів з фізичного виховання і спорту та висококваліфікованих спортсменів.

За визначенням Ю. Железняка [3], під час пошуку нових підходів до становлення фахівців у галузі фізичного виховання не слід випускати з поля зору такі чинники:

- "спортивний" аспект мотивації абітурієнтів, які розглядають навчання як можливість продовжити спортивні заняття і досягти нових успіхів у спортивній кар'єрі;
- пріоритетне значення рухової (спортивної) підготовки за допомогою спеціальних дисциплін;
- домінування в технології навчання студентів повторення шляху учнів в системі фізкультурно-спортивних занять: опанування руховими діями, розвиток фізичних якостей, відсутність інтегруючого чинника, який формує цілісне уявлення про майбутній фах.

Професійне становлення пов'язане з характером стрижневих властивостей особистості, що включають й особливості професійного самовизначення. Перетворення життя кваліфікованого спортсмена на предмет його свідомої творчої діяльності підкреслює особливе значення суб'єктивних передумов його життєтворчості. В реальній практиці підготовки фахівців у галузі фізичного виховання та спорту рівень суб'єктивних передумов оволодіння професійною діяльністю зводиться до розвитку та формування навичок і умінь, потрібних для різних видів діяльності. У процесі їхньої освіти необхідною є переорієнтація з вирішення завдань навчання, а точніше тренувальної спрямованості занять на завдання формування культури особистості майбутнього спортивного педагога. Не лише наявність та рівень знань, умінь, навичок у викладанні своєї дисципліни є визначальними показниками професіоналізму вчителя фізичної культури, а й особистість самого

педагога, його ціннісні етичні орієнтації та смислові установки стосовно учня [7].

На початкових стадіях професійне становлення особистості детерміновано зовнішніми обставинами. Основними чинниками подальшого розвитку особистості виступають її внутрішнє середовище, власна активність. Перетворення життя кваліфікованого спортсмена на предмет його свідомої творчої діяльності підкреслює особливе значення суб'єктивних передумов його життєтворчості, як спортивного педагога.

На різних стадіях професійного становлення змінюється місце образу „Я-професіонал” у загальній „Я-концепція”. Їх співвіднесення є проекцією або одиничним випадком більш загальної проблеми, яка стосується місця професійного самовизначення в життєвому самовизначенні. Таким чином, професіоналізацію можна розглядати як один з етапів вибору особистістю життєвої стратегії, пошуку власної позиції у стосунках з навколишнім світом, суспільством, собою. Найвищим рівнем реалізації кваліфікованого спортсмена є здійснення її внутрішнього потенціалу у відповідності з конкретним соціально-психологічним сценарієм, автором якого є сам спортсмен. На формування життєвого сценарію значною мірою впливає життєва позиція людини, сукупність її цілей та завдань. Вибір способу реалізації цього сценарію, або стратегія життя, передбачає здатність до принципового осмисленого регулювання у відповідності з кардинальним напрямком суб'єктивності [4].

Загальноосвітня школа на сучасному етапі розвитку нашого суспільства потребує викладача фізичного виховання творчого, активного, який на високому рівні володіє новітніми технологіями й методиками навчання, які дають йому можливість на належному рівні вирішувати навчально-виховні завдання із забезпечення повноцінного особистісного розвитку своїх вихованців та якому притаманний високий рівень ініціативності й відповідальності за свої дії та вчинки.

Ставлення школярів до уроків фізичної культури, як і якість навчально-виховного процесу з фізичного виховання в школі, значною мірою залежить від особистого авторитету вчителя фізичної культури. В основі авторитету вчителя лежить щира довіра до нього школярів, сприйняття його як соціального лідера, якому притаманні соціальна самостійність і самосвідомість та якого учні будуть наслідувати, на якого вони рівнятимуться у своєму майбутньому дорослому житті [9, с. 49].

Слід зауважити, що особистість учителя фізичної культури, що стає прикладом для учнівської молоді, є не лише результатом, а й причиною значущих соціально-педагогічних дій, які виступають основою його майбутньої професійно-педагогічної діяльності, не позбавленої соціальної спрямованості. "Чим більше в учителіві учня, тим вищим є його професіоналізм" [1, с. 50].

За А. Марковою, формування професіоналізму проходить 4 етапи:

1) етап адаптації вчителя до своєї професії (первинне засвоєння

вчителем норм менталітету, необхідних прийомів, техніки і технологій);

2) етап самоактуалізації вчителя у професії (усвідомлення вчителем своїх можливостей виконання професійних норм, своїх індивідуальних особливостей, саморозвиток себе засобом професії, цілеспрямоване і усвідомлене підсилення своїх позитивних якостей, послаблення негативних, ствердження індивідуального стилю);

3) етап вільного володіння професією на рівні майстерності, гармонізація вчителя з професією (засвоєння високих стандартів, застосування на належному рівні раніше розроблених інших зразків та методичних розробок);

4) етап вільного володіння вчителем професією на рівні творчості (збагачення вчителем досвіду професійної діяльності за рахунок особистісного творчого внеску, упровадження авторських знахідок, удосконалень у своїй праці [5, с. 58].

Часто професійне становлення відбувається "стихійно". Тим часом, воно вимагає спеціальної роботи з його розвитку. Тому одним з головних завдань педагогічної науки сьогодні є пошук і обґрунтування шляхів цілеспрямованого формування професійної самосвідомості. Облік специфічних особливостей професійної самосвідомості, як і пошук результатів його вдосконалення, є істотною передумовою успіху всієї роботи профорієнтації у вищих навчальних закладах [8].

Деякі вчені зазначають (А. Деминський, М. Волков, В. Коротченко), що характер і складність завдань перебудови вимагають високого рівня культури мислення викладача, глибокого розуміння сутності та специфіки навчально-виховного процесу у ВНЗ, а також тих завдань, що стоять перед ними, головними з яких є підвищення якості навчальних занять, підсилення акценту на творчу самостійну роботу студента, перехід від монологічних форм викладання до діалогу, навчального, наукового й морального співробітництва і взаємодії зі студентами, підвищення їх активності у навчанні. На думку вчених, у діяльності педагога на старших курсах має домінувати професіоналізм, проте на молодших курсах цього недостатньо. Викладач молодших курсів повинен бути і спеціалістом високого класу у своїй галузі знань, і педагогом, здатним забезпечувати формування специфічних форм мислення, навчати студентів навчатися у вищій школі [2].

На нашу думку, виховання інтересу до педагогічної професії пов'язане з різноманітністю організаційних заходів навчально-виховної роботи в інституті. Наприклад: створення правильного уявлення про спеціальність "викладач фізичного виховання"; глибоке осмислення суспільної значущості правильної організації процесу фізичного виховання школярів; знання форм організації, засобів і методів фізичного виховання й уміння професійно застосовувати їх у педагогічній практиці; поглиблення знання психофізіологічних особливостей дітей різного шкільного віку; підвищення спортивно-технічної підготовки, культурного рівня студентів і виховання жаги знань.

Таким чином, можна стверджувати, що успішність у професійному самовизначенні кваліфікованих спортсменів як педагога з фізичної культури, тренера в спорті, вчителя фізичної культури залежить від рівня професіоналізму, який, на нашу думку, визначається тим, які мотиви позбуджують людину, який сенс має у його житті конкретна професійна діяльність, яку мету він ставить, а також які технології, засоби людина використовує для досягнення цієї мети.

Подальших наукових розробок потребують ряд аспектів представленої статті, зокрема, завершення спортивної кар'єри і формування способу життя, включаючи придбання нової професії.

Література

1. Бойко А. М. Оновлена парадигма виховання: шляхи реалізації / А. М. Бойко – К.: ІЗМН, 1996. – 232 с. **2. Деминский А. Ц.** Основы теории и методики физического воспитания / А. Ц. Деминский – Донецк, 1995. – 520 с. **3. Железняк Ю. Д.** Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" : Учеб. пособ. / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов . – М. : Академия, 2004 . – 272 с. **4. Ильин Е. П.** Мотивация и мотивы: Учеб. пособ. / Е. П. Ильин – СПб.: Питер, 2008. –512 с. **5. Маркова А. К.** Психологические критерии и ступени профессионализации учителя / А. К. Маркова // Педагогика. – 1995. – №6. – С. 55-63. **6. Платонов В. Н.** Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов – К.: Олимпийская лит-ра, 1997. – 584 с. **7. Плющ О. М.** Трансформація мотиваційної сфери кваліфікованих спортсменів в період професійного становлення. Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01 / О. М. Плющ; Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. — К., 1999. — 20 с. **8. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. институтов / Под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с. **9. Черняков В.** Професійні ситуації – ефективний засіб формування соціально-педагогічної активності вчителя фізичної культури / В. Черняков // Рідна школа. – 2007. – № 7-8. – С. 48-50.**

Загной Т. В. Професійне становлення кваліфікованих спортсменів як спеціалістів фізичного виховання та спорту

У статті розглядаються основні чинники сучасного професійного становлення кваліфікованих спортсменів як майбутніх спеціалістів фізичного виховання та спорту, особлива увага звертається на розвиток професійних якостей і внутрішнього світу індивіда, перетворення його життя на предмет свідомої творчої діяльності як важливого аспекту, який забезпечує формування високої загальної і професійної культури майбутнього викладача.

Ключові слова: кваліфікований спортсмен, освіта з фізичного виховання і спорту, професіоналізм.

Загной Т. В. Профессиональное становление квалифицированных спортсменов как специалистов физического воспитания и спорта

В статье рассматриваются основные факторы современного профессионального становления квалифицированных спортсменов как будущих специалистов физической культуры и спорта, особое внимание уделяется развитию профессиональных качеств и внутреннего мира индивида, превращения его жизни в предмет сознательной творческой деятельности как важного аспекта, обеспечивающего формирование высокой общей и профессиональной культуры будущего преподавателя.

Ключевые слова: квалифицированный спортсмен, образование по физическому воспитанию и спорту, профессионализм.

Zagnoy T. V. Professional development of the qualified sportsmen as specialists of physical training and sports

The article deals with the basic factors of modern professional development as future athletes qualified specialists of physical education and sports, special attention is drawn to the development of professional qualities and the individual's inner world, the transformation of his (her) life in terms of conscious creative activity as an important aspect which ensures the formation of high general and professional culture of future teachers.

Key words: skilled sportsman, education on physical education and sport, professionalism.

УДК 378.011.3-051:796

О. В. Зюзюков, Н. А. Павлова

ОСОБЛИВОСТІ ЗМІСТУ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Відомо, що основними, соціально обумовленими чинниками ризику, що втілюють загрозу збереженню, розвитку і реалізації людського потенціалу України, є:

– тенденції до зменшення тривалості життя і зростання смертності населення;

– зниження рівня фізичного та психічного здоров'я під впливом соціальних, екологічних і педагогічних чинників середовища життєдіяльності;

– погіршене положення дітей, молоді як найважливіших складових людського потенціалу майбутніх поколінь;

– розвиток педагогічної науки й освіти та їх незатребуваність владою.

На загальному фоні неблагополуччя здоров'я населення особливу

актуальність представляє збереження, зміцнення й формування здоров'я педагогів, оскільки, на думку фахівців [3; 5], освітні установи є найважливішою ланкою соціалізації підростаючого покоління та грають значну роль у формуванні мотивації збереження здоров'я всіх учасників освітнього процесу.

Звернення до процесу фізичного виховання в системі вищої педагогічної освіти у зв'язку з вирішенням вказаних проблем припускає, що:

по-перше, торкається питання формування попереджуючого механізму подальшого розвитку негативних тенденцій в стані здоров'я підростаючого покоління нашої країни;

по-друге, суть фізичного виховання закладається в механізмі компенсації дефіциту в змозі та якості здоров'я майбутніх педагогів, який вже виявився до теперішнього часу;

по-третє, проектується варіативна логіка включення студентів інститутів та факультетів фізичного виховання та спорту в процес збереження й зміцнення здоров'я за допомогою зміни змісту процесу фізичного виховання, враховуючи їх досвід в даній сфері, інтелектуальні, фізичні й психічні можливості.

І все це спрямовано на реалізацію накопиченого у навчальному закладі потенціалу в професійно-педагогічній діяльності.

Соціальна ситуація припускає зміну логіки навчально-виховного процесу в педагогічному навчальному закладі: відмова від жорсткої нормативності, обов'язковості, авторитарності тощо. При психологотипі – педагогічному аналізі суть, яка склалася в нашій країні традиційної системи освіти розглядається як прояв знань центричного підходу у сфері освіти, який характеризується перш за все односторонньою орієнтацією на кінцевий результат навчально-виховного процесу – формування знань, умінь, навичків. При цьому зміст, методи, форми та хід навчання повністю підпорядковуються під заданий ззовні стандарт. У рамках такого навчання відбуваються лише локальні зміни, модернізація деяких компонентів системи освіти, але залишаються недозволеними цілий ряд зовнішніх і внутрішніх педагогічних суперечностей.

Особливо важливим в підготовці майбутнього вчителя фізичної культури до педагогічної діяльності є формування у нього здатності у разі вимог об'єктивної ситуації змінити свою установку, скоректувати програму діяльності і поведінки. Відсутність жорсткості установок і наявність поведінкової гнучкості виділяється як базова характеристика психологічного фундаменту особи педагога-професіонала (Л. Мітіна). Рухливість і гнучкість професійних установок перешкоджають процесу "регресу компетентності" (А. Марков) як негативному результату педагогічного досвіду вчителя. У разі нездатності вчителя прийняти об'єктивну необхідність коректування плану діяльності виявляється його схильність до ригідної поведінки (В. Давидов, Г. Зальовський).

Тому при підготовці майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності підвищується значення виховання педагогом мотивації до власної зміни, оволодінню уміннями розуміти свою поведінку і враховувати наслідки своїх дій у взаєминах з учасниками виховного процесу. Таким чином, на сьогодні в освітньому просторі і громадській думці вимагається новий образ педагога.

Необхідність удосконалення системи професійної підготовки вчителів, у тому числі і за рахунок оптимізації змісту процесу фізичного виховання, продиктована вимогами суспільства, станом виробництва й рівнем розвитку культурного простору. Це обумовлено низкою причин:

по-перше, процеси зміни в організації та змісті професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури викликані соціально-економічними перетвореннями, ціннісною переорієнтацією суспільства, оновленням системи управління професійною освітою;

по-друге, в умовах дії ринкових механізмів економічного господарювання, наявності реального і прихованого безробіття, істотним чином підвищуються вимоги до всіх компонентів професійної підготовки педагогів: необхідний вищий рівень кваліфікації, компетенції й фізичній підготовленості фахівця, що забезпечує його конкурентоспроможність на ринку праці. Відповідно завдання підвищення якості підготовки вчителя в професійній школі є першочерговим як для освітньої установи, так і для системи професійної педагогічної освіти в цілому;

по-третє, проектування й впровадження стандартів в освіту; реалізація національно-регіонального, а також галузевого компонентів; предметів за вибором; значне підвищення вимог до самостійної роботи майбутніх учителів: до їх не тільки професійним, але й загальнокультурним, соціальним, творчим, зокрема фізичним можливостям, – все це вимагає посиленої уваги до наукової розробки й практичної апробації таких технологій змісту і форм організації підготовки педагогів, які здатні дати найбільш високі результати;

по-четверте, зниження рівня здоров'я підростаючого покоління, звуження діапазону їх рухових можливостей та інші негативні явища у молодіжному середовищі вимагають посилення уваги до підготовки педагогів, які володіють, крім усього іншого, професійним потенціалом для продуктивної компенсації виявлених тривожних тенденцій.

Навчальний матеріал кожної дидактичної одиниці диференційований на розділи і підрозділи програми: 1) теоретичний, спрямований на формування у студентів світоглядної системи науково-практичних знань й відношення до фізичної культури; 2) практичний, такий, що складається з двох підрозділів – методико-практичного, такого, що забезпечує операціональне оволодіння методами та способами фізкультурної діяльності для досягнення навчальних, професійних й життєвих цілей особистості; навчально-тренувального, сприяючого набуттю досвіду творчої практичної діяльності, розвитку самодіяльності у використанні засобів фізичної культури і спорту в цілях

фізичного вдосконалення, підвищення рівня функціональних і рухових здібностей з урахуванням індивідуального здоров'я.

Проте в професійних орієнтаціях сучасного типового вчителя фізичної культури спостерігається відкрита і, можливо, неусвідомлена, але глибока й істотна суперечність цінностей та ідеалів.

Невипадково 78% опитаних учителів випробовують в тому або іншому ступені нервові зриви, стреси, обумовлені особистими проблемами й побутовими труднощами (50%), перевантаженнями в роботі (36%).

Дослідження, проведені протягом останніх трьох років [2; 3; 4], свідчать, що разом з "рівнем освіти", "сім'єю", "цікавою роботою" в системі соціокультурних цінностей педагогічних працівників "здоров'я" вважається таким, що веде, але слабо пов'язано з фізичною культурою. Більш того, нами було виявлено, що тільки 14,4% вчителів цілеспрямовано займаються руховою активністю, 17,4% – не займаються взагалі і 32,8% – іноді. Суб'єктивний свій стан здоров'я вони оцінили таким чином: абсолютно здорові – 5,6%, цілком здорові – 23%, вважають своє здоров'я задовільним – 34,9% і поганим – 5,1% педагогів.

Окрім того, викладачі фізичної культури свідчать, що в педагогічних навчальних закладах не проводяться спеціальні фізкультурно-спортивні заходи оздоровчої спрямованості, призначені для педагогів. Відповідно спостерігається помилкова (завищена) оцінка рівня їх фізичної підготовленості: на думку викладачів фізичної культури, у 37% вона знаходиться на високому рівні, у 60% – на середньому.

Учителі рідко із низькою навчальною та виховною ефективністю використовують фізкультурно-спортивну діяльність для об'єднання навчальних груп, формування позитивних рис і характеру учнів. Пропагандистська діяльність учителів фізичної культури, як правило, вельми рідкісна і малоефективна, оскільки позбавлена фундаментальної підстави – особистої переконаності.

Інтеграція процесів фізичного і духовного виховання на основі самовизначення в здоровому способі життя в процесі професійної підготовки припускає формування у майбутнього викладача наступних знань і умінь у сфері культури здоров'я [1, с. 55; 4, с. 45]:

– розуміти організаційну структуру професійної діяльності та інтегровану міждисциплінарну специфіку фізичної культури, її зв'язок з комплексом дисциплін гуманітарного, професійного, загальноосвітнього блоків;

– проводити оцінку державних освітніх стандартів, навчальних програм, планів і освітніх технологій з погляду впливу на фізичний й духовний аспекти здоров'я суб'єктів навчально-виховного процесу;

– знати форми, засоби і методи педагогічної діяльності, володіти навиками аналізу навчально-виховних ситуацій, визначення й вирішення

педагогічних завдань з позиції цілісності освітнього процесу, включаючи інтеграцію фізичного і духовного виховання;

- розуміти значення діагностики і своєчасної корекції духовного, фізичного і психічного розвитку і стану людини для збереження здоров'я;
- знати закономірності й особливості духовного, фізичного і психічного розвитку на різних етапах онтогенезу людини;
- знати критерії оцінки норми і відхилень духовного, фізичного і психічного розвитку;
- мати уявлення про вимоги до місця існування для збереження здоров'я дитини, дорослої і старої людини;
- мати уявлення про типологічні особливості здорової людини і уміти визначати типологічні особливості фізичного і психічного розвитку людини;
- уміти визначати розумову і фізичну працездатність, готовність до систематичних навантажень в різні вікові періоди;
- уміти оцінювати фізичні навантаження на уроках фізичної культури і спортивних тренуваннях і визначати їх відповідність зросту і фізичній підготовленості людини;
- уміти визначати ступінь стомлення здорової людини після фізичних і розумових навантажень;
- уміти визначати протипоказання до виконання фізичних і розумових навантажень у зв'язку з віком, станом здоров'я;
- уміти скласти базу даних індивідуальних антропометричних і психофізіологічних показників людини в процесі розвитку;
- розуміти особливості динаміки розвитку і взаємодії дітей, що виховуються без батьків, в малих і великих соціальних групах;
- уміти спрямовувати процеси навчання і виховання відповідно до індивідуальних особливостей духовного, фізичного і психічного розвитку;
- вести педагогічну діяльність по навчанню учнів знанням про будову і функції організму, зміні їх при діях несприятливих чинників зовнішнього середовища, інфекціях і гіподинамії;
- навчати школярів оцінювати свій фізичний стан, виявляти шкідливі чинники, що негативно впливають на здоров'я, використовувати фізичні навантаження, природні чинники і інші доступні засоби для збереження і зміцнення здоров'я.

Ми виходимо з того, що суттю процесу фізичного виховання є освоєння актуальних елементів системи цінностей даної сфери культури, затребуваних особою, колективом, співтовариством [1].

Суттю процесу духовного виховання майбутніх педагогів є просування особи за ієрархією особових сенсів [2].

Зважаючи на те, що зміст процесу виховання ми розглядаємо як взаємодія вчителя й учня, можна оцінювати ефективність спрямованості педагогічної освіти на інтеграцію процесів фізичного і духовного

виховання студентів у навчальному закладі за показниками взаємодії педагога та учнів.

Можна запропонувати для розгляду наступні способи взаємодії вчителя й учня та проаналізувати їх з погляду інтеграції духовного компонента в процес фізичного виховання [2, с. 25-30; 3, с. 17-25].

Перший спосіб. Взаємини "не співпраці" – на жаль, досить поширена форма взаємодії педагога й учня як в школі, коледжі, так і у вузі. У відносинах "не співпраці" основне навантаження полягає на самого педагога і носить нетворчий характер, коли учень пасивно сприймає і засвоює знання, що надаються в готовому вигляді, перетворюючись на того, що "інтелектуально дармоїдствує". Особистість учня виявляється задіяною в мінімальному ступені.

У вчителя є деяке уявлення про те, яким в ідеалі повинен бути учень, і всі зусилля він спрямовує на те, щоб наблизити учня до еталону, тобто вчитель виконує функцію транслятора норм і правил поведінки. Це директивна позиція (відмовитися від неї буває дуже важко, оскільки велика інерція старих установок, норм поведінки і так далі). При такому способі взаємодії повністю ігноруються відчуття, особові потреби та здібності учня (не діє механізм рефлексії). Учитель не аналізує доцільність того або іншого варіанту поведінки, не відстежує результати взаємодії і внутрішніх змін як своїх власних, так і учня.

Вивчення особливостей сприйняття вчителів учнями показує дефіцит задоволеності спільною діяльністю: значна частина вважає за краще спілкуватися з вчителем лише на заняттях (60%), наголошується незадоволеність поведінковою стороною вчителя – "обзивається", "кричить", "виганяє", (15%), майже у 35% учнів спостерігаються невротичні прояви. Майже 60% вчителів розглядають взаємодію з учнем як засіб досягнення дисципліни й слухняності, 20-25% – як засіб показати власну перевагу, перевагу своїх знань.

Другий спосіб. Учитель встановлює контакт з учнем на рівні його внутрішніх потреб, можливостей і здібностей. При цьому вчитель прагне допомогти учневі усвідомити, що саме важливе для нього в даний момент, що з ним відбувається, які його потреби і здібності, які оптимальні способи їх задоволення і реалізації. Саме з усвідомлення і починається реальний розвиток особистості учня.

Наступний крок духовного зростання – зміни в поведінці. У даному контексті важливим є положення про те, що системна смислова картина світу формується при безпосередньому зіткненні з навколишнім середовищем, у процесі мешкання реальних життєвих ситуацій, спостерігаючи за поведінкою вчителів в повсякденному побуті, тобто властиві учневі варіанти поведінки придбані ним на підставі попереднього досвіду. Отже, новий особистий досвід може привести до змін в поведінці.

Для зміни поведінки учня вчитель може створювати ситуації, в яких учень міг би пробувати різні варіанти нової поведінки, отримувати новий

особистий досвід. Учитель повинен навчати учня "собою", "власною особою як інструментом", демонструючи при цьому таку поведінку, яку хоче бачити в учня. Замість трансляції вчитель пред'являє учневі свій особовий досвід, своє відношення до тих або інших подій, свої відчуття, емоції; представляє учневі право вибору (приймати або не приймати зразки взаємин, що надаються). При цьому вчитель пропускає через себе відчуття і переживання учня. В цьому випадку учень залишиться в гармонії зі своїми внутрішніми відчуттями, емоціями, потребами і здібностями, а його енергія може бути направлена на пошук оптимального (з урахуванням власних потреб і контексту ситуації) способу взаємодії з навколишнім середовищем.

Таким чином, духовне виховання в процесі взаємодії відбувається завдяки новому особистому досвіду, шляхом вирощування зсередини, а не як засвоєння готових "правильних" рецептів.

Розглянувши два способи взаємодії, можна прийти до висновку, що другий спосіб найбільш ефективний в плані взаємодії і сприяє особовому зростанню учня. На жаль, в професійній підготовці майбутнього вчителя ще недостатньо уваги приділяється розвитку подібних форм взаємин. Відмітимо, що в реальній практиці зустрічаються і проміжні варіанти, в яких в тому або іншому ступені домінують розглянуті способи.

Проте в даний час виникає і *третій спосіб*, який полягає в тому, що вчитель не транслює культуру, не просто підтримує учня при взаємодії з нею. Він організовує сам виховний процес в учнів з культурою, роблячи якісь вибрані елементи культури відповідними учневі, особово значущими для нього, такими, що мають сенс і цінність. От чому третій спосіб і є спосіб духовного виховання, що реалізовується засобами ціннісної педагогіки.

На рівні розгляду проблем даної статті виділимо і такий компонент результативності, як інтеграційна діяльність. Категорія "інтеграційна діяльність" визначається головним чином рівнем власне професійної освіти, досвідом та індивідуальними здібностями людини, його мотивованим прагненням до безперервної самоосвіти і самовдосконалення (включаючи його фізичний і духовний аспекти), творчим і відповідальним відношенням до справи. Компоненти всіх цих якостей повинні бути присутніми не тільки в структурі змісту педагогічної освіти, але і в структурі духовної і функціональної письменності. Вони затребуються і актуалізуються на власне професійному рівні, а також тих її компонентів, які можуть бути віднесені не стільки до наочного змісту, скільки до високої духовності і формованих якостей особи: творчості, наполегливості, прагненню до придбання нових знань і так далі, без яких немислимий справжній професіоналізм. Розгляд інтеграційної діяльності вчителя з позицій цілісності дає можливість включення в її склад таких ментальних цінностей, як:

– рівень освітності (знання, уміння, навички, які сприяють повноцінному включенню педагога у розгалужену структуру фізичної, духовної й професійної діяльності);

– рівень вихованості (система світоглядних якостей, заснованих не тільки на знаннях, але і на духовних цінностях, особовому усвідомленні сенсу життя і відношенні до світу у всьому його різноманітті на рівні розвитку людини, що зумовлює його здібності до безперервного саморозвитку).

Крім того, про інтеграційну діяльність вчителя є сенс говорити тільки тоді, коли вона виявляється в якій-небудь педагогічній ситуації. Бути цілісним означає уміння мобілізувати в даній ситуації отримані знання і досвід. Факт прояву необхідної цілісності в певній ситуації є, на наш погляд, не що інше, як стиль діяльності.

Література

1. Бикмухаметов Р. К. Духовное воспитание будущих педагогов: учебно-метод. пос. для пед. вузов и колледжей /Р. К. Бикмухаметов. – Казань: Центр инновационных технологий, 2002. – 220 с. **2. Бальсевич В. К.** Физическая культура: молодежь и современность. // Теор. и практ. физ. культ./ В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева – 1995. – № 5. – С. 25-30. **3. Лубышева Л. И.** Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа. // Теор. и практ. физ. культ./ Л. И. Лубышева – 1996. – № 1. – С. 17-25 **4. Лубышева Л. И.** Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. – М. : ГЦОЛИФК, 1992. – 190 с. **4. Теория** и технология образования: экспериментальное учеб. пособие // Е. А. Суворина, О. Н. Борисова. – Тверь : ТГУ, 1992. – 290 с. **5. Эндрюс Д.К.** Роль образования в пропаганде здорового образа жизни в двадцать первом столетии // Теор. и практ. физ. культ. 1993. – № 5. – С. 19-22.

Зююков О. В., Павлова Н. А. Особливості змісту процесу фізичного виховання в системі педагогічної освіти майбутніх учителів фізичної культури.

У статті зміст процесу фізичного виховання розглядається як інтеграційна діяльність майбутніх учителів фізичної культури. Розгляд інтеграційної діяльності вчителя з позицій цілісності дає можливість включення в її склад таких ментальних цінностей, як рівень освіченості та рівень вихованості. Аналізується та описується інтеграція процесів фізичного і духовного виховання на основі самовизначення в здоровому способі життя в процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Ключові слова: фізичне виховання, професійна підготовка, майбутні вчителі, рівень освіченості, рівень вихованості.

Зююков А. В., Павлова Н. А. Особенности содержания процесса физического воспитания в системе педагогического образования

будущих учителей физической культуры.

В статье содержание процесса физического воспитания рассматривается как интеграционная деятельность будущих учителей физической культуры. Описание интеграционной деятельности учителя с позиций целостности дает возможность включения в ее состав таких ментальных ценностей, как уровень образованности и уровень воспитанности. Анализируется и описывается интеграция процессов физического и духовного воспитания на основе самоопределения в здоровом способе жизни в процессе профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры.

Ключевые слова: физическое воспитание, профессиональная подготовка, будущие учителя, уровень образованности, уровень воспитанности.

Zyuzuykov A.V., Pavlova N.A. Features of maintenance of process of physical education in the system of pedagogical education of future teachers of physical culture.

In this article maintenance of process of physical education is examined as integration activity of future teachers of physical culture. Consideration of integration activity of teacher enables from positions of integrity, as a level of formed and level of breeding plugging in its composition of such mental values. Analyzed and described integration of processes of physical and spiritual education on the basis of self-determination in the healthy method of life in the process of professional preparation of future teachers of physical culture.

Key words: physical education, professional training, future teachers, level of education, level of manners.

УДК 378.011.3 – 051 : 796

Е. И. Соколенко

**АКМЕОЛОГИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ
ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Смена парадигмы образования от традиционной к личностно-ориентированной, переход украинского образования на новые Государственные стандарты требуют от высшей педагогической школы совершенствования системы подготовки специалистов по физической культуре. Их профессиональное становление зависит от знания предмета, владения различными технологиями преподавания, ориентации не только в новейших достижениях в области физической культуры, но и в

инновациях психолого-педагогической науки, способности технологично проектировать дидактический процесс в школе.

Профессионализм деятельности учителя физической культуры состоит в умении развивать личность учащихся и переводить их из одного состояния обученности, образованности, воспитанности в другое, более совершенное и делать это экономичными способами.

В настоящее время активно развивается новая междисциплинарная область знаний в системе наук о человеке – акмеология (с древнегреч. «акме» – высшая точка, острие, расцвет, зрелость, лучшая пора) [1]. Её основными проблемами являются: закономерности развития и саморазвития зрелого человека; самореализация творческого потенциала и развития готовности к предстоящей творческой деятельности; субъективные и объективные факторы, содействующие и препятствующие достижению вершин профессионализма; самообразование, самоорганизация и самоконтроль; самосовершенствование, самокоррекция и самореорганизация своих поступков и действий под влиянием новых требований профессии, общества, развития науки, культуры; осознания своих способностей и возможностей, достоинств и недостатков своей деятельности.

Проблеме акмеологии посвятили свои научные труды ученые А. Бодалёв, А. Деркач, Е. Климов, Н. Кузьмина, Л. Лаптев, А. Рахимов, А. Руткевич, Н. Рыбников, Е. Степанова и др. В последние годы появились диссертационные исследования по данной проблеме Т. Баевой, Л. Варфоломеевой, Д. Мамонт, М. Секач и др.

Акмеологические аспекты профессионально-педагогической подготовки специалиста по физической культуре и спорту изучали С. Бегидова, Н. Костихина, С. Хазова.

В настоящее время разработаны акмеографические описания и первые варианты акмеограмм педагогов, которые находят все большее практическое применение. Но на этапе совершенствования системы профессиональной подготовки специалиста по физической культуре акмеология не нашла должного развития. Хотя выявление условий и факторов, детерминирующих профессиональное становление преподавателя позволит целенаправленно и эффективно управлять данным процессом.

Цель статьи заключается в выявлении акмеологических аспектов в подготовке будущего учителя физической культуры.

В современных условиях при решении задач повышения уровня профессиональной подготовки особое внимание уделяется интеллектуальному, нравственному, культурному развитию, профессиональному росту и творческой самостоятельности будущего специалиста. В реализации этих задач ведущую роль играет новая междисциплинарная область знаний в системе наук о человеке – акмеология. Предметом данной науки являются закономерности развития и саморазвития зрелого человека, развития творческой

готовности к предстоящей профессиональной деятельности, а целью – разработка научных и методических основ повышения эффективности профессиональной подготовки специалистов, развития их творческого потенциала, формирования психологической готовности решения сложных многообразных задач в условиях реформирования общества в целом и отдельных ее сфер.

Акмеологический подход – один из прогрессивных и перспективных для современной высшей школы, сущность которого заключается в осуществлении комплексного исследования и восстановления целостности субъекта, проходящего ступень зрелости, когда его индивидуальные, личностные и субъектно-деятельностные характеристики изучаются в единстве.

Основополагающими категориями акмеологии на данном этапе ее развития являются "профессионализм" и "компетентность".

Профессионализм личности рассматривается как качественная характеристика субъекта труда, отражающая высокий уровень профессионально важных или личностно-деловых качеств, креативности, адекватный уровень притязаний, мотивационную сферу и ценностные ориентации, направленные на профессиональное развитие.

Акмеология проводит сравнительные исследования профессиональной деятельности, рассматривает процесс деятельности как решение (интуитивное, сознательное, сверхсознательное) бесчисленного ряда репродуктивных и творческих задач. Акмеология вводит понятия: "уровень деятельности", "вершины деятельности", "условия", "факторы и стимулы продуктивной деятельности".

Акмеологический профессионализм проявляется не только в высокой результативности деятельности, но и в гуманистической направленности на развитие личности обучающихся средствами отдельных учебных дисциплин.

Изменения и преобразования в любой сфере человеческой деятельности должны начинаться с изменения и преобразования ее субъекта, ее творца и создателя. Совокупность личностных характеристик человека, необходимых для успешного выполнения педагогической деятельности, определяется понятием "профессиональная компетентность", которое отражает единство теоретической и практической готовности педагога. А. Маркова выделяет несколько видов профессиональной компетентности, наличие которых указывает на зрелость человека в профессиональной деятельности: специальная компетентность – владение собственно профессиональной деятельностью на достаточно высоком уровне, способность проектировать свое дальнейшее профессиональное развитие; социальная компетентность – умение осуществлять совместную профессиональную деятельность, сотрудничать, а также нести социальную ответственность за результаты своего труда; личностная компетентность – владение способами личностного

самовираження і саморозвиття, средствами противостояния професіональним деформаціям личности; индивидуальная компетентность – владение способами самореализации и развития индивидуальности в рамках профессии, готовность к професіонально-личностному росту, самоорганизации и самореабілітації; компетентность учителя в области здоровья [2].

Еще обучаясь в высшем учебном заведении, студент должен получить четкое представление о сущности труда учителя, о возможных деформациях и «выгорании», о требованиях к личности учителя, о специфических условиях его труда. В этот период происходит накопление системы знаний и умений, которые могут явиться фундаментом, базой для дальнейшего самосовершенствования.

В педагогической деятельности недопустимо наличие узкоспециальной компетентности, професіонализм преподавателя определяется сочетанием всех ее видов. Об этом необходимо помнить при подготовке студентов физкультурных специальностей к педагогической деятельности, так как их педагогическая компетентность требует осмысления широкого спектра педагогических, психологических, социальных, оздоровительных и других проблем, сопряженных с образованием.

Движущей силой и источником професіонального саморазвития студента является потребность в самоизменении и самосовершенствовании. Наиболее существенными объективными причинами, порождающими эту потребность, являются объективные и разумные требования, предъявляемые руководителями учебного заведения, деканами, кураторами, студентами, спортсменами и их родителями. Субъективным фактором достижения вершин служит мотивация професіональной деятельности.

В деятельности учителя физической культуры в отличие от других, важное значение имеет соотношение вербальных и невербальных средств речевого поведения. Это связано с такими особенностями учебно-тренировочной деятельности, как дефицит времени, отведенного на вербальное объяснение, связь слова с речедвигательной координацией, акустические особенности учебно-тренировочных помещений. Данные особенности требуют специфической професіонально-речевой подготовки специалиста в области физической культуры. Поэтому при формировании умений професіонально-речевого поведения будущих преподавателей физической культуры необходимо учитывать специфику учебно-тренировочной деятельности и условий, в которых она проходит. Данные особенности обуславливают возможность описания речевых ситуаций, типов речевых действий физкультурной деятельности, соотношение используемых средств речевого поведения.

А. Дергач подчеркивает, что особую важность на современном этапе представляет процесс подготовки специалистов по физической

культуре и спорту, поскольку специалисты данного направления несут ответственность и за интеллектуальное, и за физическое, и за духовное развитие личности [1].

Специфика деятельности учителя физической культуры заключается в том, что в процессе обучения и воспитания учащихся он решает не только образовательную, воспитательную, развивающую, но и оздоровительную задачу. При решении этих задач нельзя допускать превалирования одной из них за счет других. Иногда учителя со спортивной направленностью основное внимание уделяют физическому развитию учащихся, забывая о воспитательных и общеобразовательных сторонах. Наблюдается и другая крайность – уклон физического воспитания в образовательную сторону. В этом случае страдают две другие стороны – воспитательная и оздоровительная. Все это говорит о необходимости целенаправленной и многоплановой работы по подготовке специалистов в области физической культуры и спорта.

Ответственность специалиста по физической культуре, связанная с формированием физического и духовного здоровья подрастающего поколения, требует не только знания основ профессиональной деятельности, но и особого отношения к педагогическому процессу, проявляющегося в позиции педагога. Занятия физической культурой и спортом должны сопровождаться положительными эмоциями, выражаемыми радостью, эмоциональным удовлетворением занимающихся. Благоприятное влияние физической культуры возможно только в условиях актуального личностно ориентированного подхода в практической деятельности специалиста данной сферы и, следовательно, проявления гуманистической педагогической позиции.

Высшим проявлением сформированной гуманистической позиции учителя физической культуры является устойчивая ориентация на личностное взаимодействие, базирующаяся на субъектной реализации нравственных ценностей.

В традиционной системе высшего образования имеют место элементы речевой подготовки, однако они не рассматриваются целенаправленно. Более того, все больше из образовательного процесса исключается живая речь, которая заменяется письменным текстом и тестированием.

И. Рыданова, О. Казарцева рассматривают профессионально-речевое поведение преподавателя как систему речевых поступков, в структуру которых входят субъект, объект, цель, содержание, используемые средства – вербальные и невербальные, а также как форму проявления речевого общения, которая помимо предметного информирования включает передачу экспрессивной информации, обеспечивающей регуляцию взаимоотношений с учащимися [3].

Профессиональная подготовка, как отмечают Н. Кузьмина, М. Громкова и др., это процесс сложный и многогранный, основу

которого составляет педагогическая направленность [4]. Акмеологический подход предполагает в высшей школе педагогическую направленность, которая является одной из интегральных характеристик личности учителя физкультуры и объектом его профессионального развития (саморазвития). Педагогическая направленность проявляется во всей профессиональной жизнедеятельности учителя физкультуры и отдельных педагогических ситуациях, определяет его восприятие и логику поведения, весь облик учителя. Как отмечает Е. Рогов, степень сформированности педагогической направленности может быть выражена в разном уровне ее развития и проявлении деформаций [5]. Наличие деформаций выливается в отсутствие интереса к своему предмету и к своему делу, отсутствие социальной ответственности, нарушение элементарных правил обучения, непонимание и недооценку гуманистического смысла своей деятельности.

Пять лет пребывания в высшем учебном заведении очень важный промежуток времени. Профессионализм, который за время обучения должен приобрести будущий учитель физической культуры, состоит в том, чтобы осуществлять развитие и стимулировать саморазвитие творческих способностей, средствами научного знания, опираясь на научную теорию, объясняющую, как это лучше делать. Профессионализм состоит также в принятии самостоятельных решений: как эти теории применять в собственной практике.

Перспективы развития проблемы состоят в создании модели личности будущего учителя физической культуры с учётом акмеологических аспектов; определении сущности, содержания акмеологических аспектов в подготовке студентов физкультурных специальностей; теоретическом обосновании педагогических условий подготовки будущего учителя физической культуры для достижения педагогической акмеологии.

Литература

1. **Акмеология:** Учеб. пос. / А. Деркач, В. Зазыкин. – СПб.: Питер, 2003. – 251 с.
2. **Маркова А. К.** Психология профессионализма / А. К. Маркова – М. Знание, 1996. – 293 с.
3. **Рыданова И. И.** Основы педагогики общения / И. И. Рыданова. – Минск, 1998. – 319 с.
4. **Казарцева О. М.** Культура речевого общения: теория и практика обучения: Учеб. пос. / О. М. Казарцева. – М.: Флинта, Наука, 1999. – 496 с.
5. **Рогов Е. Н.** Настольная книга практического психолога в образовании: Учеб. пос. / Е. Н. Рогов. – М.: ВЛАДОС, 1996. – 526 с.

Соколенко О. І. Акмеологічна спрямованість підготовки спеціаліста з фізичної культури у системі вищої педагогічної освіти.

У статті розкривається сутність акмеологічної спрямованості підготовки спеціаліста з фізичної культури у системі вищої педагогічної освіти. Сутність акмеологічного підходу у підготовці спеціаліста з

фізичної культури полягає у здійсненні комплексного дослідження й встановлення цілісності особистості студента, який проходить ступінь зрілості, коли його індивідні, особистісні й суб'єктно-діяльнісні характеристики вивчаються разом.

Ключові слова: акмеологія, акмеологічний професіоналізм, професійна підготовка.

Соколенко Е. И. Акмеологическая направленность подготовки специалиста по физической культуре в системе высшего педагогического образования.

В статье раскрывается сущность акмеологической направленности подготовки специалиста по физической культуре в системе высшего педагогического образования. Сущность акмеологического подхода в подготовке специалиста физической культуры заключается в осуществлении комплексного исследования и восстановления целостности личности студента, проходящего ступень зрелости, когда его индивидные, личностные и субъектно-деятельностные характеристики изучаются в единстве.

Ключевые слова: акмеология, акмеологический профессионализм, профессиональная подготовка.

Sokolenko H. I. Akmeologicheskaya orientation of preparation of specialist on a physical culture in the system of higher pedagogical education

In the article essence of акмеологической orientation of preparation of specialist opens up on a physical culture in the system of higher pedagogical education. Essence of акмеологического approach in preparation of specialist of physical culture consists in realization of complex research and renewal of integrity of personality of student, passing the stage of maturity, when him индивидные, personality and субъектно-деятельностные descriptions are studied in unity.

Key words: акмеология, акмеологический professionalism, professional preparation.

УДК 371. 134: 796

А. Г. Черноштан

**ОСНОВИ ПРОЕКТУВАННЯ МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЇ
ТЕХНОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО
ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Орієнтація на нову соціально-педагогічну парадигму та поширення інноваційних процесів у практичній педагогіці поглиблює протиріччя між вимогами суспільства до особистості й професійної діяльності

педагога і наявним рівнем його підготовки, яка здійснюється за типовою системою. Вирішення означеної проблеми, на думку переважної більшості педагогів-науковців, полягає в суттєвих змінах існуючої системи професійної підготовки. По-перше, це стосується перебудови структури вищої освіти (створення системи різнорівневої підготовки майбутніх фахівців), по-друге, забезпечення нових підходів до змісту освіти та процесу фундаментальної й спеціальної підготовки (упровадження нових освітніх технологій).

Дослідження сучасних освітніх проблем свідчать, що пріоритетним напрямком у практичній педагогіці є побудова навчання у контексті неперервної освіти з орієнтацією на активну та ініціативну позицію суб'єкта за умови діалогу. Такий характер навчання надає можливість досягнення бажаного еталона особистості, ключовими характеристиками якого виступають: освіченість, самостійність, здатність до подальшого особистісного розвитку через самоосвіту. Формування відповідних до суспільного еталона особистісних здібностей потребує і нового характеру освіти – інноваційного навчання.

Інноваційні пошуки у напрямку реалізації особистісних потреб в освіті сприяли народженню ідеї модульного навчання, система принципів якого визначилася у прикладних дослідженнях Постлейтвейта, Рассела, Голдшміда, Юцявічене, Фурмана, Мельника, Сквана [1; 2; 3; 4; 5]. На думку названих учених та їх послідовників – педагогів-практиків інноваційне навчання на основі модульної технології оптимізує навчальний процес; забезпечує високий рівень мотивації, пізнавальної активності й самостійності студентів у навчальній діяльності, а також інтеграцію їх професійної та соціокультурної підготовки, що сприяє розвитку особистісних якостей. Крім того, зберігаючи колективні форми навчання, надає студентові можливість відносної персоналізації навчання в оптимальному режимі з урахуванням індивідуальних особливостей, актуального рівня особистісного розвитку й перспектив його зростання.

В останній час спостерігається активізація інтересу дослідників і педагогів-практиків до окремих аспектів проблеми фахової підготовки спеціалістів з фізичного виховання, але, не зважаючи на достатньо широкий спектр досліджуваних напрямків фахової підготовки студентів вищої педагогічної школи до роботи у галузі фізичного виховання школярів, ще недостатньо, на наш погляд, системних (цілісних) досліджень, що стосуються розробки і впровадження технологій професійної підготовки з окремих фахових (спортивно-педагогічних) дисциплін.

Аналіз існуючої практики і сфер діяльності у фізичному вихованні виявив ряд суперечностей, які свідчать про наявність відповідних проблем. Найсуттєвішою, на наш погляд, є проблема реформування системи професійної підготовки у галузі фізичного виховання. Отже, розуміння необхідності розвитку системи фахової підготовки майбутніх

учителів фізичного виховання спонукало нас до внесення певних корективів у вищезазначений процес професійної підготовки [6].

На кафедрі теорії і методики фізичного виховання Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка було спроектовано і впроваджено модульно-рейтингову технологію професійно-педагогічної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання. Впровадження нової технології навчання здійснювалося в рамках педагогічного експерименту, мета якого полягала у теоретичному обґрунтуванні, розробці та експериментальній перевірці модульно-рейтингової технології професійної підготовки майбутнього вчителя фізичного виховання в навчальному процесі вищого навчального педагогічного закладу (на матеріалі однієї зі спортивно-педагогічних дисциплін – “Гімнастики з методикою викладання”). Ми припускали, що професійна підготовка майбутнього вчителя фізичного виховання набуде ефективності за умови здійснення її на засадах модульно-рейтингової освітньої технології, спроектованої як педагогічна система, цільовим орієнтиром якої буде виступати модель компетентного фахівця. Слід відзначити, що такий підхід дозволив нам через об'єктивно визначену систему критеріїв і відповідний контроль-діагностичний комплекс здійснювати ефективне управління навчальним процесом.

У процесі впровадження експериментальної технології нами було вирішено ряд завдань, а саме:

1. Визначено теоретичні основи, зміст і послідовність етапів проектування модульно-рейтингової технології у системі фахової підготовки майбутнього вчителя фізичного виховання.

2. Розроблено модель професійно компетентного вчителя фізичного виховання як еталон ціледосягнення спроектованої технології.

3. Визначено й обґрунтовано систему критеріїв оцінки ефективності запропонованої технології.

4. Розроблено експериментальну модульну програму з дисципліни “Гімнастика з методикою викладання” з рейтинговою системою педагогічного контролю й оцінювання навчальних досягнень студентів, а також відповідне навчально-методичне забезпечення курсу.

5. Експериментально перевірено ефективність запропонованої технологічної моделі за визначеними критеріями впродовж повного циклу професійної підготовки студентів.

Безумовно, що для розв'язання визначених завдань і досягнення окресленої нами мети ми використовували комплекс методів, а саме: а) *теоретичного пошуку*: концептуально-порівняльний аналіз – для змістовного зіставлення наявних психолого-педагогічних теоретичних підходів до визначення й обґрунтування модульного навчання; системно-структурний аналіз – для виявлення класифікаційних ознак педагогічних технологій та їх систематизації; проектування – для розробки моделі-еталона професійно-компетентного фахівця, створення теоретичної

моделі модульної технології професійної підготовки й вивчення закономірностей та особливостей її функціонування; моделювання – для обґрунтування теоретичних засад модульного навчання та впровадження їх у практичну діяльність вищого навчального педагогічного закладу; б) *емпіричного характеру*: експериментальні – психолого-педагогічний експеримент – для перевірки ефективності модульно-рейтингової технології; праксиметричні методи – для аналізу прогресивного педагогічного досвіду й вимірювання результатів діяльності з використанням методу експертних оцінок і самооцінювання; діагностичні – для отримання оперативної інформації та здійснення зворотного зв'язку через анкетування, опитування, бесіди, тестування; методи математичної статистики – перевірка статистичних гіпотез і кореляційний аналіз для визначення об'єктивності та вірогідності емпіричних результатів.

Інноваційні процеси у педагогічній системі вищої освіти є, безумовно, продуктивним механізмом реформування системи професійної підготовки, і це дозволило нам зосередити свою увагу на вивченні педагогічних інновацій на найбільш динамічному їх рівні – технологічному, щодо створення гнучких методів, форм, засобів професійно-педагогічної підготовки. Дидактичний потенціал технологічного підходу ми намагалися розвинути як за рахунок переосмислення технологічних процедур цілепокладання, так і вдосконалення афективних (ціннісно-орієнтованих) цілей особистісного зростання.

Упроваджуючи новітню технологію, ми спиралися на наукові погляди дослідника Безпалька, який розуміє освітню технологію як спроектовану і реалізовану на практиці педагогічну систему. Крім того, ми урахували позицію дослідника Чошанова, який за стратегічний орієнтир і системоутворюючий фактор технології обирає не кваліфікаційну характеристику майбутнього фахівця, а його професійну компетентність. Урахували ми також і думку представників наукової школи Якуніна, які за основний психологічний продукт процесу професійної підготовки вважають професійну компетентність.

Не зважаючи на розбіжність і варіативність тлумачень цього поняття, ми відзначили його певні переваги у розробці моделей-еталонів майбутніх фахівців. По-перше, за допомогою поняття “компетентність” можна більш точно описати реальний рівень підготовки спеціаліста, особливо у порівнянні з цільовими настановами, по-друге, компетентний спеціаліст відзначається умінням вибору оптимального рішення серед можливих, тобто проявляє критичність мислення.

Отже, визнання компетентності майбутнього фахівця з фізичного виховання за основний орієнтир спрямованості його професійної підготовки спонукало нас до визначення сутності й структури цього поняття.

Центральне поняття – професійну компетентність – ми визначаємо

як складну інтегративну структуру, що виступає визначальною характеристикою особистості фахівця, і якісно проявляється у виборі оптимального рішення професійної задачі з числа можливих.

Аналіз сутності означеного феномену дозволив виявити рівневий характер прояву професійної компетентності.

У нашій інтерпретації ми визначаємо рівень нормативної компетентності як сукупності репродуктивного знання (знання-копії), алгоритмічної діяльності й конвергентного мислення; рівень реконструктивної компетентності як єдності практичного знання (знання-уміння), раціонального методу й педагогічної рефлексії; і рівень конструктивної компетентності як сукупність актуально-дієвого фонду знань (знання-трансформації), гнучких умінь (технології) та вільного (дивергентного) мислення.

Таким чином, описові професіограми повинні супроводжуватися ще системою критеріїв та їх показників, в той час як компоненти професійної компетентності і можуть виступати, як загальні критерії і є достатньо універсальними для змісту будь-якої професійної діяльності. В основу моделі компетентного фахівця з фізичного виховання ми поклали контекст його професійної діяльності, який структурно можна означити як сукупність навчально-виховної, науково-методичної, фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової, організаційно-управлінської, а також запропонованої нами проектувальної діяльності, що на рівні умінь сприятиме вирішенню професійно-педагогічних завдань на більш високих рівнях діяльності – системно-моделюючому й творчому.

У структурі професійної компетентності ми виокремили такі компоненти фахової підготовки як теоретичний компонент (сформованість системних психолого-педагогічних, медико-біологічних знань та фундаментальних і прикладних знань з теорії, методики та історії фізичної культури й спорту), методичний компонент (сформованість професійних умінь і навичок проведення різних форм занять фізичною культурою з різним контингентом), технічний компонент (володіння технікою виконання фізичних вправ різного рівня складності й рухової структури) і фізичний компонент (розвиненість основних рухових якостей на рівні нормативних програмних вимог), а також професійно-значущі особистісні якості (спортивно-педагогічна спрямованість, моральність, інтелектуальна активність, креативність, психофізична стійкість; комунікативні, перцептивні, психомоторні, експресивні якості). Крім того, кожен компонент фахової підготовки має досить розгалужену відповідну структуру.

Така модель компетентного фахівця, безумовно, не є ідеальною, але її структура, побудована на контексті професійної діяльності, по-перше, уявляється нам цілісною, по-друге, професійна компетентність у її сутнісному відношенні виступає універсальною якісною характеристикою виконуваної діяльності і готовності до неї, по-третє,

професійна компетентність у її різнорівневому виявленні може виступати як надійний вимірюваний критерій якості професійної підготовки.

Означена модель стала основою для проектування нами технологічної моделі підготовки фахівця з фізичного виховання як педагогічної системи з такими компонентами: цілепрогностичний компонент педагогічної системи (стратегічна мета фахової підготовки); змістовно-предметний компонент педагогічної системи (уособлюється в моделі професійно компетентного вчителя, і крім того відбиває особистісний аспект); операційно-діяльнісний компонент – ефективні технології (у нашому випадку це модульно-рейтингова); суб'єкт-суб'єктний компонент (відбивається у взаємовідносинах викладача і студентів як суб'єктів взаємодії у навчальній діяльності). Пропонована технологічна модель є повністю керованою відповідно рівням цілеутворення на рівні стратегічної мети, на рівні цілей на етапах підготовки, на оперативному і на процесуальному рівні через визначені нами цілі, зміст і систему педагогічного контролю на кожному рівні.

На наступному етапі впровадження технологічної моделі ми обґрунтували (на основі системного й діяльнісного підходів) цілісну систему діагностично вимірюваних критеріїв.

На думку деяких дослідників, продуктивність (результативність), висловлена в професійній компетентності й майстерності може вважатися одним з універсальних критеріїв оцінки успішності функціонування будь-якої соціальної системи [2; 7; 8;]. Ми вважаємо, що одним із шляхів оцінки ефективності технології професійної підготовки може бути створення цілісної системи критеріїв у відповідній ієрархії – стратегічний рівень, змістовно-структурний рівень і рівень оперативних критеріїв [9].

За стратегічні критерії ми вважаємо професійну компетентність у її рівневому прояві, а також професійно-значущі особистісні якості – спортивно-педагогічну спрямованість; творчу активність; продуктивну навчальну мотивацію; самоуправління.

Наступний, змістовно-структурний рівень критеріїв може бути визначений за відповідними компонентами професійної підготовки, показниками яких у нашому випадку виступає загальний рівень теоретичної, методичної, технічної і фізичної підготовленості.

І наступний рівень це рівень оперативних критеріїв, за якими ми оцінюємо результативність навчально-пізнавальної діяльності в окремих блоках професійної підготовки. Такими критеріями у залежності від напрямку підготовки виступають знання, мислення, характер діяльності, рухові уміння й навички, рухові якості (статична й динамічна сила, гнучкість тощо), а показниками означених критеріїв ми вважаємо рівень їх сформованості, розвиненості або прояву.

Наступним етапом після визначення критеріїв було конструювання програмно-методичного комплексу з дисципліни “Гімнастика з

методикою викладання”, а також, згідно визначених критеріїв, відповідного контрольно-діагностичного комплексу, характерною рисою якого була рейтингова система педагогічного контролю й оцінювання навчальних досягнень студентів. У загальному вигляді процес професійної підготовки з гімнастики нами було представлено у вигляді навчально-методичного модуля як сукупності цілемотиваційного, змістовно-предметного, операційно-діяльнісного й контрольно-рефлексивного модулів [6; 9].

Логічно завершеними структурними одиницями створеної нами модульної програми з гімнастики є відповідні підструктури, тобто модульні програми на кожен рік навчання. Кожній підструктурі властивий як фундаментальний, так і діяльнісний підхід до представлення інформації, тому їх зміст формувався з модулів пізнавального й операційного типів.

Зміст модулів пізнавального типу охоплює і розкриває фундаментальні положення теорії, історії та методики гімнастики й вивчається з метою підвищення рівня базової теоретичної підготовленості студентів.

Модулі рецептурно-операційного типу забезпечують засвоєння студентами теоретичного й практичного матеріалу на репродуктивному рівні, що сприяє формуванню практичних професійних умінь і навичок. Інтегруючою дидактичною метою модулів системно-операційного типу є формування і поглиблення професійної підготовки студентів у процесі моделювання їхньої майбутньої професійної діяльності. Опрацьовування змісту означених модулів зумовлює засвоєння студентами змісту модуля на рівні продуктивних дій (адаптивний рівень), а з урахуванням зони найближчого розвитку створює умови для формування основ конструктивних дій (творчий рівень) [6; 7; 8; 9].

Одним із основних і доцільних структурних компонентів впровадженої нами модульної технології професійної підготовки є рейтингова система педагогічного контролю, яка забезпечує контроль і діагностику продуктивності технології, тим самим виконуючи функцію оперативного зворотного зв'язку. Для кожного етапу підготовки розроблено зміст рейтингового контролю, а саме: окремі комплекси контрольних завдань, професійно-орієнтовані тести, завдання до самостійної роботи студентів, рейтингові комбінації гімнастичного багатоборства, рейтингові нормативи з фізичної підготовки, а також розроблено процедуру рейтингового оцінювання, причому для оцінки рівня методичної і технічної підготовленості студентів така система була запропонована вперше.

Як вже зазначалося вище, перевірка ефективності й продуктивності запропонованої технологічної моделі здійснювалась у процесі педагогічного експерименту на базі Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Авторська експериментальна технологічна модель професійної

підготовки студентів була випробувана впродовж повного терміну вивчення дисципліни "Гімнастика з методикою викладання" (з 1-го по 5-й курси). Слід відзначити, що відповідно до розробленої програми педагогічного експерименту, статистичний аналіз його результатів здійснювався окремо за кожним напрямком професійно-педагогічної підготовки студентів.

Аналіз науково-педагогічної літератури, особистий досвід упровадження модульно-рейтингової технології та проведені теоретико-експериментальні дослідження дозволяють сформулювати такі висновки:

1. Поширення інноваційних процесів у широкому освітньому просторі стало вагомим рушійним фактором формування нових механізмів професійної підготовки. Але, у вітчизняній педагогіці ще недостатньо, на наш погляд, фундаментальних досліджень стосовно теоретичних основ проектування продуктивних технологій професійно-педагогічної освіти, а проблема технологізації професійної підготовки у вищих навчальних закладах вирішується, переважно, на змістовно-процесуальному рівні.

2. На підставі узагальнюючого аналізу наукових публікацій і власного науково-практичного досвіду професійну підготовку майбутнього вчителя можна представити як педагогічну систему з такою структурою: стратегічна мета фахової підготовки уособлюється у моделі професійно-компетентного вчителя фізичного виховання, структурними компонентами якої виступають: теоретична, методична, технічна і фізична підготовка, а також професійно значущі особистісні якості – спортивно-педагогічна спрямованість, продуктивна навчальна мотивація, творча активність, психофізична стійкість, здібність до самоуправління. Операційно-діяльним компонентом виступають ефективні технології (наприклад, модульно-рейтингова). Пропонована технологічна модель є повністю керованою відповідно до рівнів цілеутворення.

3. Модель компетентного вчителя фізичного виховання, що обґрунтована на основі поняття "професійна компетентність" є, безумовно, цілеутворюючим компонентом технології професійно-педагогічної підготовки. Рівні професійної компетентності майбутніх фахівців можна визначити згідно з вибором ними шляхів вирішення педагогічної задачі – орієнтація на вже відомі способи через відтворення набутих знань і алгоритмів діяльності відповідає рівню *нормативної компетентності*; адаптація засвоєних знань до вимог виконуваної діяльності, пошук варіанта вирішення шляхом переконоструювання відомих алгоритмів, рефлексія власного й відомого педагогічного досвіду свідчать про сформованість більш високого рівня компетентності – *реконструктивного*; вільне володіння знаннями з різних сфер їх використання для вирішення завдань на творчому рівні характеризує сформованість вищого рівня професійної компетентності – *конструктивного*.

4. Зміст і послідовність етапів проектування технології професійної підготовки (на основі системного підходу) можна представити таким чином: 1) визначення й обґрунтування концептуальної основи; 2) розробка еталонної моделі компетентного фахівця згідно цільових настанов; 3) вибір (або конструювання нової) технології ціледосягнення в її цілемотиваційному, змістовному, операційно-діяльнісному, критеріально-оцінному й контрольно-діагностичному компонентах; 4) створення програмно-методичного комплексу; 5) апробація експериментальної моделі; 6) рефлексія отриманих результатів і необхідна корекція.

5. Основою змістовного й процесуального забезпечення модульно-рейтингової технології професійної підготовки з фахових спортивно-педагогічних дисциплін повинна виступати модульна програма, представлена як сукупність цілемотиваційного, змістовно-предметного, операційно-діяльнісного і контрольно-діагностичного модулів у вербальному й графічному вигляді.

6. Для оцінки рівня професійно-педагогічної підготовленості майбутніх фахівців можна запропонувати трирівневу систему критеріїв. Стратегічним (універсальним) критерієм виступає модель-еталон компетентного вчителя фізичного виховання завдяки визначеним рівням компетентності – нормативний (відповідає базовій фаховій підготовці); реконструктивний (свідчить про наявність практичного знання, уміння створювати нові алгоритми діяльності); конструктивний (сформованість вільного знання, дивергентного мислення, творчого стилю діяльності). Таким же чином можна оцінювати ефективність технології на структурно-змістовному та оперативному рівнях.

7. Оптимальним видом педагогічного контролю для запропонованої технології нам уявляється рейтингова система оцінювання навчальних досягнень студентів за змістовно-структурними компонентами професійної підготовки, що дозволяє об'єктивно перевірити рівень сформованості професійної компетентності, підвищити активність і самостійність студентів у навчальній діяльності, створити умови для формування навичок самоуправління, планування особистісного зростання.

8. Ефективність модульно-рейтингової технології професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання підтвердилася в процесі експериментальної перевірки, про що свідчать кількісні показники вимірюваних ознак. Порівняльний аналіз експериментальних даних свідчить, що застосування модульно-рейтингової технології дозволяє підвищити середній підсумковий рівень сформованості рухових умінь і навичок студентів на 22,3%, середні відсоткові рангові показники рівня сформованості основних рухових якостей на 20,4%, якість теоретичної підготовленості на 22,9%, ефективність формування професійних умінь студентів (методичний аспект) на 22%. Середня успішність навчання за всіма структурно-змістовними критеріями

професійно-педагогічної підготовки студентів підвищується майже на 22%.

Література

1. **Skinner B. F.** Verbal Behavior / B. Skinner – New York, 1957. 2. **Куписевич Ч.** Основы общей дидактики: пер. с польского / Ч. Куписевич. – М.: Высшая школа, 1986. – 367 с. 3. **Sime M.** The Elements of a Teaching System. Teaching Machines and Programming / M. Sime. – Oxford – London – Edinburgh: Pergammon Press, 1964. 4. **Самарин Ю. А.** Очерки психологии ума / Ю. А. Самарин. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1962. – 504 с. 5. **Гальперин П. Я.** Умственные действия как основа формирования мысли и образа / Я. П. Гальперин // Вопросы психологии. – 1957. – № 6. – С. 58–69. 6. **Чорноштан А. Г.** Науково-педагогічні основи конструювання модульних навчальних програм у системі фахової підготовки майбутнього вчителя фізичного виховання / А. Г. Чорноштан // Вісник Луганського національного університету. – 2002. – № 8. – С. 293–302. 7. **Юцявичене П. А.** Создание модульных программ / П. А. Юцявичене // Советская педагогика. – 1990. – № 2. – С. 55–60. 8. **Юцявичене П. А.** Теория и практика модульного обучения / П. А. Юцявичене – Каунас: Швиеса, 1989. – 272 с. 9. **Чорноштан А. Г.** Професійна підготовка майбутнього вчителя фізичного виховання на основі модульно-рейтингової технології навчання : дис. на здобуття наук. ступеня кандидата педагогічних наук : спец. 13.00.04 „Теорія і методика професійної освіти” / А. Г. Чорноштан – Луганськ, 2002. – 264 с.

Чорноштан А. Г. Основи проектування модульно-рейтингової технології професійної підготовки майбутнього вчителя фізичного виховання.

Стаття присвячена теоретико-методологічному обґрунтуванню і практичній реалізації модульно-рейтингової технології професійної підготовки майбутнього вчителя фізичного виховання як динамічної ефективно діючої педагогічної системи. Визначено теоретичні основи, зміст і послідовність етапів проектування модульної технології, обґрунтовано та розроблено на основі системного підходу модель професійно компетентного вчителя фізичного виховання як еталон ціледосягнення фахової підготовки.

Ключові слова: системний підхід, педагогічна система, технології професійної підготовки, професійна педагогічна компетентність, фізичне виховання, модель-еталон особистості фахівця, модуль, рейтинг.

Чорноштан А. Г. Основы проектирования модульно-рейтинговой технологии профессиональной подготовки будущего учителя физического воспитания.

Статья посвящена теоретико-методологическому обоснованию и практической реализации модульно-рейтинговой технологии профессиональной подготовки будущего учителя физического

воспитания как динамической эффективно действующей педагогической системы. Определены теоретические основы, содержание и последовательность этапов проектирования модульной технологии, обоснована и разработана на основе системного подхода модель профессионально компетентного учителя как целевой ориентир профессиональной подготовки.

Ключевые слова: системный подход, педагогическая система, технологии профессиональной подготовки, профессиональная педагогическая компетентность, физическое воспитание, модель-эталон личности специалиста, модуль, рейтинг.

Chornoshtan A. The Basis of Planning of Module-Rating Technology in the Professional Training of Future Physical Education Teachers

The article is devoted to theoretic and methodological grounding and practical realization of module-rating technology of professional training of physical culture teacher as dynamic, effective working pedagogical system. The model of professional competent teacher of physical culture is based and exploited as a standard of modulus teaching technology of gymnastics in higher educational establishments.

Key words: system approach, educational system, technologies of professional training, model pattern of professional identity, module, rating.

УДК 796.41.015

С. І. Шинкарьов

ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛЬНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Спортивна гімнастика являє собою багатоборний вид спорту для юнаків та дівчат, чоловіків та жінок, зміст якого складають вправи на гімнастичних снарядах, вільні вправи та опорні стрибки. Чоловіча гімнастика складається із вільних вправ, вправ на перекладині, брусах, кільцях, коні з ручками та опорних стрибків. Досягнення високої спортивної майстерності неможливе без оволодіння школи гімнастичних рухів, які містять всі вправи основної гімнастики, деякі акробатичні вправи та вправи художньої гімнастики [3; 4; 5].

У системі фізичного виховання навчання фізичним вправам та процесу спортивного тренування розглядаються як єдиний цілий, неперервний, спрямований педагогічний процес, кінцева мета якого – всебічне виховання людей та залучення до систематичних занять фізичними вправами.

Однак навчання фізичним вправам та процес спортивного

тренування – поняття нерівнозначні. Істотними признаками навчання в процесі фізичного виховання є освоєння дітьми, які займаються, гімнастичними видами спорту визначених спеціальних знань в області техніки та структури фізичних вправ, формування рухливих умінь і навичок. Разом з тим, навчання у фізичному вихованні цим не вичерпується, так як у процесі навчання розвиваються пізнавальні здібності.

Навчання на заняттях фізичним вправам сприяє та передає рішення усіх основних завдань фізичного виховання. Перш ніж виконати фізичні вправи з метою зміцнення здоров'я, улучення статури тіла, розвиток рухливих якостей, досягнення спортивної майстерності, необхідно спочатку навчитись цим рухам. Таким чином, навчання у фізичному вихованні має визначне значення [5; 6].

Істотними ознаками спортивного тренування в гімнастиці є дії, які спрямовані на досягнення високих спортивних та технічних результатів на основі всебічної підготовки дітей, які займаються. Тренування, як і навчання, є спеціалізований педагогічний процес, який здійснюється в органічній єдності з моральним, розумовим, естетичним вихованням спортсмена [1; 2; 9].

Якщо в процесі занять гімнастикою на перший план ставляться задачі озброєння дітей, які займаються, новими знаннями, формування рухливих умінь та навичків, то такі заняття головним чином мають навчальний характер. Якщо на першому плані стоять задачі вдосконалення вже рухливих навичків і вмінь, які сформувалися, розвиток фізичних якостей гімнастів, то такі заняття носять тренувальний характер. Тренування та планування в гімнастиці має свою мету, завдання та етапи.

Проблема фізичної підготовки гімнастів з роками не тільки не втрачає своєї актуальності, але й висуває нові питання, вирішувати які необхідно за допомогою сучасних наукових методів, відповідно до тенденцій і перспективами розвитку світової гімнастики [7; 8].

Досить гостро стоїть проблема планування тренувального процесу на етапі спеціальної базової підготовки. Враховуючи, що в останні 40 – 50 років радянські, а згодом українські гімнасти досить успішно виступали на змаганнях світового рівня (у тому числі на іграх Олімпіад), досить цікавим є вивчення особливостей базової підготовки спортсменів. Загальновідомо, що лише за умов ефективного побудування процесу та планування навантажень на етапі базової підготовки можливе досягнення необхідного стану спортивної форми у будь-який відрізок часу – під час будь-яких змагань. Тим часом необхідно розібратися якщо не у всіх нюансах, та хоча б в основних принципах, на яких повинне будуватися наше відношення до питань фізичної підготовки. Але зробити це можна, тільки з огляду на специфіку діяльності гімнастів.

Об'єкт дослідження – етап спеціальної базової підготовки юних гімнастів, у віці 13-14 років.

Предмет дослідження – показники тренувальних навантажень у фізичній підготовці.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та визначити найбільш оптимальні тренувальні навантаження в процесі спеціальної підготовки юних гімнастів 13 – 14 років.

Завдання дослідження:

1. Спираючись на матеріали літературних джерел та власних досліджень, визначити особливості планування тренувальних навантажень гімнастів у віці 13-14 років.

2. Надати характеристику базової підготовки у спортивній гімнастиці.

3. Визначити особливості рухливої діяльності гімнастів на етапі спеціальної фізичної підготовки.

4. Виявити функціональні здібності морфо-функціональних систем організму при тренувальних навантаженнях.

5. Проаналізувати вплив оптимальних тренувальних навантажень у спеціальній фізичній підготовці гімнастів на етапі спеціальної базової підготовки.

У ході роботи були визначені особливості рухливої діяльності гімнастів на етапі спеціальної фізичної підготовки.

У переважній більшості рухів різними частинами тіла погоджені. Але узгодження може бути досягнуто лише тоді, коли є можливість до дій елементарних. На базі простих дій потім будується координована система рухових дій, яка є базою навчання технічним прийомам.

У роботі було виділено кілька видів навантажень за характером впливу на організм. Їх розподіляють на малі, середні, значні й більші. Обсяг малих навантажень на організм гімнаста становить 20-25% від обсягу більших навантажень. Функціональний стан організму тільки активізує діяльність різних функціональних систем. Обсяг середніх навантажень 40-60% при яких функціональний стан характеризується II фазою стійкості працездатності. Значні навантаження обсяг яких 70-80% на організм характеризують функціональний стан як більше стійке. А от при більших навантаженнях організм гімнаста не здатний більш довгостроково виконувати роботу.

За власними дослідженнями було виявлено що у дітей віком 13-14 років морфо-функціональні особливості м'язової, серцево-судинної, дихальної й іншої систем організму забезпечує більш швидке вработування. Але, незважаючи на це, підлітки швидше, ніж дорослі, утомлюються від одноманітного навантаження, тому що серце підлітка справляється з роботою головним чином за рахунок збільшення частоти скорочень і тому витрачає більше енергії, чим серце дорослої людини, що забезпечує виконання роботи, насамперед за рахунок збільшення ударного обсягу.

Одноманітна робота швидше стомлює юного спортсмена, тому в ході занять необхідно регулярно змінювати характер вправ. Юні

гімнасти швидше дорослих відновлюють свої сили після навантаження. Це потрібно враховувати при дозуванні пауз відпочинку. Важливо пам'ятати, що в цьому віці охоронне гальмування не здатне переборювати, вплив порушення, по цьому юні гімнасти схильні переоцінювати свої можливості.

Для рішення цього завдання застосовують будь-які засоби, що утягують у роботу велика кількість груп м'язів і високі вимоги, що пред'являють, до сердечно-судинної й дихальної систем.

До цих засобів ставляться тривалі вправи без тривалих пауз для відпочинку: човниковий біг, стрибки на одній і двох ногах, тривале плавання (тільки на руках або тільки на ногах), серії стрибків зі скакалкою, різні ігри з м'ячем, вправи в підтягуванні й віджиманні, схрещень на коні, спеціальні комплекси найпростіших по координації силових вправ. До цих же засобів можна віднести й вправи хореографії, виконувані поточно на килимі.

Для розвитку якостей необхідно виводити організм на граничний рівень функціонування й провокувати подолання його, для відпочинку – лише злегка “зачіпати” ненапруженою роботою функції або навіть залишати її за межами впливу.

Розвивати особливості функціональної системи організму доцільно на заняттях, що відводяться спеціально.

Аналіз літературних джерел дозволів встановити наступні особливості етапу спеціалізованої базової підготовки при плануванні тренувальних навантажень у гімнастів. Даний етап характеризується підвищенням спеціальної фізичної підготовленості, досягненням високого рівня функціональних можливостей; опануванням зростаючих тренувальних навантажень; удосконаленням базової технічної підготовленості та визначанням стратегії опанування складних вправ; удосконаленням базової психологічної підготовки, набуттям досвіду формування стану бойової готовності до змагань, самонастроювання, зосередження та мобілізації; поглибленою теоретичною і тактичною підготовкою; активною змагальною практикою з включенням модельних тренувань і контрольно-підготовчих змагань [2; 5; 6; 9,].

На цьому етапі основне місто продовжують займати загальна та допоміжна підготовка, широко застосовуються вправи із суміжних видів спорту, вдосконалюється їх техніка. Широко використовуються засоби, які дозволяють підвищити функціональний потенціал організму спортсмену без застосування великого об'єму роботи, максимально приблизної за характером до змагальної діяльності. Найбільш напружені навантаження спеціальної спрямованості слід планувати на етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей (досягнення вищої майстерності).

У ході роботи було проаналізовано вплив оптимальних тренувальних навантажень у фізичній підготовці гімнастів на етапі спеціальної базової підготовки.

До оптимальних тренувальних навантажень можна віднести вправи в вирішальних рухових діях, виконувани з різними, залежними від особливостей конкретного елемента (або групи елементів) амплітудою й швидкістю.

Якщо вправа впливає на розвиток жимової сили та готує до однойменних гімнастичних елементів, то навантаження підбирається в 80-90% від максимальної (жимової) сили працюючих груп м'язів. Вправа виконується повільно, а амплітуда повинна відповідати тієї, котра буде в технічній вправі на снаряді, або максимальної.

Якщо вправа спрямована на розвиток швидкісної сили, навантаження зменшується до 50-75%, але швидкість зростає до максимально можливої. Амплітуда ж у спеціальній підготовці визначається знов-таки амплітудою основної вправи, а в загальній підготовці використовуються малі й максимальні амплітуди рухів.

Для статичних вправ вирішальною виявляється відповідність характеру роботи й суглобного кута. У підготовчих вправах до статичних елементів навантаження зростає до граничної або окало граничний, тривалість зусиль – до 8-10 з, а кути вибираються відповідно кутам, під якими здійснюється основне зусилля в гімнастичній вправі на снаряді.

Для якості виконання статичних вправ доцільно збільшити кут, так само як і величину обтяження (наприклад, виконати хрест із провисом у плечах і додатковому обтяженні).

Аналізуючи літературні джерела ми встановили, що гімнастика є однією із популярних дисциплін на сьогодні, також є одним із самих стародавніх видів спорту.

Було виявлено основну характеристику базової підготовки у спортивній гімнастиці, яка характеризується підвищенням спеціальної фізичної підготовленості, досягненням високого рівня функціональних можливостей; опануванням зростаючих тренувальних навантажень; удосконаленням базової технічної підготовленості та визначанням стратегії опанування складних вправ; удосконаленням базової психологічної підготовки, набуттям досвіду формування стану бойової готовності до змагань, самонастроювання, зосередження та мобілізації; поглибленою теоретичною і тактичною підготовкою; активною змагальною практикою з включенням модельних тренувань і контрольних-підготовчих змагань.

Література

1. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И. В. Аулик. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 1990. – 326 с. **2. Афонин П. П.** Проблемы спортивного тренинга / П. П. Афонин. – М, 1997 – 317 с. **3. Ашмарин Б. А.** Теория и методика физического воспитания: Учебник / Б. А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с. **4. Ашмарин Г. А.** Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Учеб. пос. / Г. А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1995 – 287 с. **5. Баландин В. И.**

Прогнозирование в спорте / В. И. Баландин, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко. – М.: ФиС, 1986. – 192 с. **6. Булкин В.А.** Комплексный педагогический контроль в системе подготовки квалифицированных спортсменов // Средства и методы этапного педагогического контроля и индивидуализация тренировочного процесса / В. А. Булкин. – Л.: ЛНИИФК, 1983. – С. 3-14. **7. Верхошанский Ю. В.** Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1985. – 176 с. **8. Волков В.М.** К физиологическому обоснованию восстановления: проблемы и перспективы / В. М. Волков. // Теор. и практ. физ. культуры. – 1988. – № 3. – С. 26-28. **9. Волков Н. И.** Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок / Н. И. Волков, В. М. Зациорский. // Теор. и практ. физ. культуры. – 1964. – № 6. – С. 20-24.

Шинкарьов С.І. Планування тренувальних навантажень на етапі спеціальної базової підготовки.

У статті була розглянута основна характеристика базової підготовки у спортивній гімнастиці, яка характеризується підвищенням спеціальної фізичної підготовленості, досягненням високого рівня функціональних можливостей; опануванням зростаючих тренувальних навантажень.

Ключові слова: спортивна гімнастика, фізичне виховання, фізична підготовка, фізичні вправи, тренувальні навантаження, рухлива, базова підготовка.

Шинкарев С. И. Планирование тренировочных нагрузок на этапе специальной базовой подготовки.

В статье была рассмотрена основная характеристика базовой подготовки в спортивной гимнастике, которая характеризуется повышением специальной физической подготовленности, достижением высокого уровня функциональных возможностей, овладением растущих тренировочных нагрузок.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, физическое воспитание, физическая подготовка, физические упражнения, тренировочные нагрузки, базовая подготовка.

Shinkarev S.I. Planning of the trainings loadings on the stage of the special base preparation. In the article basic description of base preparation was discovered in a sporting gymnastics, which is characterized the increase of the special physical preparedness, achieving the high level of functional possibilities, capture of the growings trainings loadings.

Key words: sporting gymnastics, physical education, physical preparation, physical exercises, trainings loadings, base preparation.

ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

УДК 373.015.31:796

О. М. Асташова, А. С. Лимонченко, М. С. Сафонова

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

На даному етапі розвитку суспільства у світі спостерігається підвищення інтересу населення до занять фізичними вправами та спортом, участі в оздоровчих програмах. Саме тому проблема, цієї статті є актуальною. Вчені та дослідники не залишили поза увагою той факт, що доводиться науковими розвідками Ж. Білокопитової, Т. Круцевич, Ю. Курамшина та В. Попова, які зазначають, що сучасні фізкультурно-оздоровчі технології потребують модернізації та застосування інноваційних методів [5; 12; 13].

Необхідність комплексного вирішення проблем фізичного виховання та оздоровлення школярів та молоді спрямоване на фізичне й духовне вдосконалення й формування в підростаючого покоління усвідомленої потреби у заняттях фізичною культурою та спортом, визнана головною метою багатьох підпрограм. Для досягнення даної мети в підпрограмах було записано такі завдання, як залучення максимально можливої кількості дітей, підлітків і молоді до систематичних занять фізичною культурою та спортом, оновлення змісту, форм і засобів фізичного виховання і спортивної підготовки на основі розвитку методів навчального і тренувального процесів, удосконалення нормативної, правової, матеріально-технічної, науково-освітньої, організаційно-управлінської і фінансової бази розвитку фізичної культури і спорту [4, с.56-59].

Виділення частин загальної проблеми, які раніше не розглядалися та яким присвячена стаття, формує її мету. У статті викладено основні напрямки спортизації фізичної культури на основі оновлення змісту, форм і засобів фізичного виховання в загальноосвітній школі, що формують активність та інтерес до занять із фізичної культури на прикладі моделі спортивної освіти, узагальнено та систематизовано попереднього науковий дослід та розглядаються класифікації інноваційних фізкультурно-оздоровчих програм, які існують на сьогодні. Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання населення реалізується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які на сьогодні інтенсивно розвиваються. Поняття фізкультурно-оздоровча технологія поєднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, розробку і вдосконалення основи методики

побудови фізкультурно-оздоровчого процесу. Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми, які складають основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп, що створюються на базі фізкультурно-спортивних організацій, а також персональних фітнес-занять [9]. Звичайне розуміння фізичної культури і спорту в контексті розвитку фізкультурного руху негативно сприймається на тлі масових фізкультурних парадів (популярних у 30-ті, 70-ті рр.), а також повної байдужості (90-ті р.). До речі, якщо дитина, підліток, юнак або дівчина захотіли б займатися фізичною культурою і спортом в 1976 р., вони могли б стати членами одного з 7 всесоюзних та 30 республіканських спортивних товариств, записатися в один із 7 тисяч спортивних клубів або взяти участь в одній з 5 тисяч дитячо-юнацьких спортивних та спортивно-технічних шкіл [6]. І все це без численних витрат, що асоціюються з платними послугами фітнес-клубів, студій бодібілдингу тощо. На жаль, у 90-ті рр. у зв'язку зі складним і невизначеним фінансовим становищем держави кількість спортивних клубів та дитячо-спортивних та спортивно-технічних шкіл різко скоротилася.

Багато школярів були членами спортивних товариств або клубів, вважаючи за честь захищати кольори своєї громади, клубу або команди на спортивних змаганнях. Будучи членом спортивного товариства, клубу або спортивної школи, діти та підлітки мали доступ до якісних тренувань під керівництвом фахівців, мали можливість придбання, поліпшення і вдосконалення знань, навичок та вмінь з обраного виду спорту, а також могли брати участь у спортивних змаганнях. На додаток до сказаного необхідно відзначити таку важливу характеристику членства, як сам факт асоціації і приналежності до клубу або спільноти. Наявність почуття приналежності заслуговує на увагу. Таке відчуття асоціації та причетності, безперечно, мало вплив на процес задоволення такої базової потреби, описаної А. Маслоу, як потреба в приналежності [13].

У даний час більшість школярів мають мало можливостей не лише для занять фізичною культурою і спортом, а й навіть для виявлення звичайної активності в повсякденному житті. Аналізуючи останні дослідження і публікації, у яких започатковано розв'язання даної проблеми, можна виділити такі аспекти: В.Бальсевич висунув і успішно почав реалізацію ідеї спортизації фізичного виховання в загальноосвітній школі на інноваційній основі перетворення процесу фізичного виховання, що базується на наступних принципах: створення найбільших можливостей для освоєння цінностей фізичної культури і спорту, обов'язковості використання технологій тренування і об'єднання в навчально-тренувальні групи [2; 3; 4]. Результати педагогічного експерименту В. Бальсевича показали не тільки значне поліпшення динаміки показників фізичної підготовленості школярів, що займаються у навчально-тренувальних групах, але і "корінні зміни ставлення дітей та підлітків до занять з фізичного виховання". Викладання спортивно

орієнтованої фізичної культури в загальноосвітній школі призводить до позитивних змін у стані здоров'я та фізичної підготовленості учнів [4]. На думку В. Бальсевича (1999), результатом інтеграції обраних елементів спортивної культури і спортизованого фізичного виховання може стати збагачення національної культури буття на основі надбання спортивної культури [3]. Одна з причин втілення ідеї спортизації фізичного виховання в загальноосвітній школі, на яку вказав В. Бальсевич, – потенційний вплив на спорт вищих досягнень, виявлення і розвиток нового таланту в дошкільному та шкільному віці [3].

Так само важливо також і надання школярам можливості долучитися і відчувати на собі культуру спорту. У нашому розумінні спортизація фізичного виховання в школі не означає тільки виявлення, розвиток і підготовку спортсменів еліти. На наш погляд, її мета більш глобальна – надання всім учасникам (тобто школярам) можливості придбання корисного спортивного досвіду.

Спортизація фізичного виховання дозволяє їм випробувати на собі численні аспекти спортивного життя і спортивних змагань. Безумовно, що в тій чи іншій мірі чимало школярів побували в ролі учасника змагань або глядача, наприклад беручи участь у першості школи з баскетболу або спостерігаючи за виступами учасників лижної естафети. Але сам спорт і культура спорту багатогранні і не обмежені спортсменами і глядачами. На сьогодні існує чимало інноваційних підходів до організації і проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з різними групами населення. Враховуючи об'єктивні та суб'єктивні фактори, будь-хто під керівництвом кваліфікованої особи може обрати і реалізувати індивідуальну оздоровчу систему, яка буде корисною для здоров'я, цілком безпечною для організму, сприятиме підвищенню психічного, фізичного та духовного рівнів, досягти поставленої мети. Безперечно, це є позитивною стороною питання, що розглядається. Слід зазначити, що тенденція підвищення інтересу населення до фізкультурно-оздоровчих занять розвивається за вихідною лінією і ситуація в суспільстві, пов'язана з даним питанням на даний момент є лише початком.

Методика викладання предмету "фізична культура" у загальноосвітній школі була розроблена Дарролом Сідентопом і називається "Спорт Ед" (sports education – спортивна освіта). У межах цієї статті термін "спортивна освіта" означає методику і технологію викладання предмету "фізична культура" з орієнтацією на культуру спорту. Ця методика викладання отримала широке розповсюдження в Новій Зеландії та Австралії і успішно застосовується в Англії та Сполучених Штатах Америки. У Новій Зеландії спортивну освіту було рекомендовано та прийнято як єдину методику викладання фізичної культури в 10-х класах [14].

Для реалізації методики викладання спортивної освіти може підійти будь-який вид спорту. Незалежно від обраного виду спорту необхідна

модифікація його правил у відповідно до наявності інвентарю і споруд, рівнем фізичного розвитку і підготовленості школярів та педагогічними принципами.

Необхідно зауважити, що сезон у спортивної освіти триває досить довгий термін і складається з трьох періодів: підготовчого, змагального та кульмінаційного. При введенні спортивної освіти в якості національної методики викладання в Австралії рекомендована тривалість сезону була не менше 20 занять – по два уроки фізичної культури на тиждень протягом десяти тижнів, що в результаті склало чотири спортивні сезони на академічний рік [14]. Цей формат був отриманий за результатами педагогічних експериментів застосування спортивної освіти як методики викладання фізичної культури в 10-х класах у Новій Зеландії.

На початку спортивного сезону з класу учнів формуються команди. Вчитель може сам призначити склад команд або провести драфт учасників. При проведенні драфту (рекомендується закритий драфт) вчителем обираються школярі – тренери команд (на основі лідерських якостей або знань, умінь і навичок у даному виді спорту), які по черзі обирають по одному гравцю в команду за результатами перших днів тренувань. Після закінчення драфту вчитель розподіляє школярів-тренерів в команди (так, що при наборі команд тренери не знають, за яку команду вони будуть виступати). Після оголошення складу команд на початку сезону школярі приймають рішення відносно назви, кольорів, девізу і, можливо, навіть логотипів або емблем своїх команд (які можна зробити на уроках малювання або креслення). У попередніх заняттях за методикою "Спорт Ед" деякі команди навіть роблять дизайн та спортивну форму (майки) з вибраними емблемами. Більш того, за наявності умов можливо також залучення сучасних досягнень в області інформаційних технологій. У педагогічному експерименті, описаному Синельниковим і Хастом, в обов'язки команд входило створення веб-сторінок з їх подальшим введенням в Інтернет [12].

Застосування модифікованих ігор, в яких кожен школяр повинен брати участь (грати будь-яку роль) в кожному моменті уроку, принципово. Для забезпечення більш високої рухової активності та розвитку умінь і навичок є доцільним застосування ігор з невеликим числом учасників. Модель спортивної освіти сприяє значному поліпшенню техніки і тактичного розуміння обраного виду спорту учасниками [9]. Наприклад, у класі з 30 чоловік замість футбольної гри п'ятикласників 11 на 11 на футбольному полі з трьома суддями і п'ятьма запасними цілям спортивній освіті відповідає наступна модифікація: формування п'яти команд ("Вовки", "Динозаври", "Пантери", "Кроти" і "Ведмеді"), де кожна команда складається з 6 школярів. "Вовки" грають проти "Динозаврів", "Пантери" – проти "Кротів", і кожна команда одночасно бере участь в трьох іграх (тривалість тайму – 5 хв), кожна гра – 2 гравця на 2 гравця. Тобто команда "Вовки" виставляє 3 команди по 2 гравця, і в

залік йдуть результати кожної команди. "Ведмеді" судять всі шість футбольних ігор на маленьких полях і ведуть статистику цих ігор. Наступний раунд судить команда "Кроти". Слід звернути увагу на те, що немає запасних, кожен школяр бере участь в тренувальному процесі і в змаганнях, і успіх команди залежить від успіху всіх членів команди.

Необхідно зазначити, що реалізація концепції спортизації фізичного виховання в загальноосвітній школі на основі інноваційних перетворень технологій викладання доступна і здійсненна. Сутністю спортизації загальноосвітньої школи, на наш погляд, є залучення школярів до фізичної культури і спорту, придбання корисного спортивного досвіду у більш автентичній атмосфері в рамках предмета "фізична культура". Прикладом успішної спортизації фізичного виховання є вищезгадана модель спортивної освіти.

Література

1. Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех // Теор. и практ. физ. культуры / В. К. Бальсевич. – М., 1993. – № 4, с. 21-23. **2. Бальсевич В. К.** Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка / В. К. Бальсевич. – М., 1996. – № 1, с. 23-25. **3. Бальсевич В.К.** Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) // Теор. и практ. физ. культуры / В. К. Бальсевич. – М., 1999. – № 4. – С. 21-26, 39-40. **4. Бальсевич В. К.** Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе // Теор. и практ. физ. культуры / В. К. Бальсевич, Л. И Лубышева., Л. Н. Прогонюк и др. – К., 2003. – № 4. – С. 56-59. **5. Білокопитова Ж. А.** Основи теорії шейпінгу / Ж. А. Білокопитова. – К.: Науковий світ, 2000. – 32 с.; **6. Большая** Российская энциклопедия. – М.: Просвещение, 2001. **7. Иващенко Л.Я.** Методика физкультурно-оздоровительных занятий / Л. Я.Иващенко, Т. Ю.Круцевич. – К.: УГУФВС, 1994. – 126 с. **8. Купер К.** Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – 2-е изд. доп., перераб. / К. Купер. – М.: ФиС, 1989. – 224 с. **9. Маслоу А.** Мотивация и личность / Пер.А. М. Татлыбаевой. Терминологическая правка В. Данченко./ А. Маслоу – К.: PSYLIB, 2004. **10. Синельников О.** Использование онлайн портфолио в курсе академических занятий. Квартальное исследование о тренировании и спорте / О. Синельников, П. Хаст. – СПб.: Евразия, 2004. **11. Сидентоп Д.** Дополненное введение в спортивное образование / Д. Сидентоп, П. Хаст – М., 2000. **12. Теория и методика** физического воспитания том 2 / Под ред. .Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская лит-ра, 2003. – 392 с. **13. Теория и методика** физической культуры / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, – 1999. – 374 с. **14. Хаст П. А.** Физическая

активность учащихся в течении семестра спортивного обучения / П. А.Хаст, С. Г.Трост. – М., – №14 (2002) – с.64-74. 15. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ./ Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 368 с.

Асташова О.М., Лимонченко А.С., Сафонова М.С. Підвищення ефективності розвитку фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах

У статті розглядаються питання підвищення інтересу населення до занять фізичними вправами та спортом, участі в оздоровчих програмах, основні напрямки спортизації фізичної культури на основі оновлення змісту, форм і засобів фізичного виховання в загальноосвітній школі.

Ключові слова: фізичне виховання, ефективність, підвищення, школярі.

Асташова О.М., Лимонченко А.С., Сафонова М.С. Повышение эффективности развития физического воспитания в общеобразовательных учебных заведениях

В статье рассматриваются вопросы повышения интереса населения к занятиям физическими упражнениями и спортом, участия в оздоровительных программах, основные направления спортизации физической культуры на основе обновления содержания, форм и способов физического воспитания в общеобразовательной школе.

Ключевые слова: физическое воспитание, эффективность, повышение, школьники.

Astashova O. M., Limonchenko A. S., Safonova M.S. Enhancement of efficiency of physical education in higher school establishments

In the current article studied are problems of increasing the population's interest towards physical exercising and sports, towards participating in health promotion programs, main directions of sport-orienting physical culture on the basis of upgrading the contents, forms and means of physical education in secondary school.

Key words: Physical education, efficiency, enhancement, pupils.

УДК 796.011.3.001.76

О. П. Бабешко

**ЗМІСТ І СТРУКТУРА СУЧАСНОГО УРОКУ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Процес удосконалення навчально-виховної діяльності в галузі фізичного виховання школярів ніколи не зупинявся. Оновлення системи фізичного виховання школярів в Україні, виходячи з реалій сьогодення,

повинно достатньою мірою відповідати засадам демократичних перетворень, подоланню посттоталітарних тенденцій у людських стосунках і сприяти подоланню традицій нормативно-наказової педагогіки як залишку авторитарної політики в галузі фізичного виховання. При цьому, просування цих кардинальних перетворень у повсякденне життя школи залежить не тільки від прийняття законодавчих актів – воно вимагає відповідного теоретико-методологічного осмислення існуючої практики фізичного вдосконалення учнів і, звичайно ж, створення новітніх педагогічних технологій для радикальної перебудови системи фізичного виховання підростаючих поколінь, надання їй оздоровчо-рекреативного характеру.

Порушені питання окреслюють важливість аналізу закономірностей теорії та методики проведення уроку фізичної культури. Такі відомі дослідники, як В. Лях, Т. Круцевич, В. Платонов, Б. Шиян та ін. стверджують, що в залежності від психофізичних особливостей, стану та реальних можливостей учнів, програмних вимог, а також конкретних умов роботи та інших факторів може змінюватися не тільки зміст уроку фізичної культури, але й його структура. Принципово важливою є теза, що чим більш суворо, відповідно до логіки розгортання навчально-виховного процесу, упорядкований за часом й набуває визначену структуру зміст уроку фізичної культури, тим більш ефективнішим стає цей процес і більш значним його результат.

Виходячи зі сказаного, вважаємо, що істотне значення у досягненні результату уроку є процес виконання фізичних вправ, тобто плідна, різноманітна діяльність учнів. У контексті Б. Шияна [1,12] вона виявляється у слуханні педагога; спостереженні того, що він показує; осмислюванні того, що сприймається; в проектуванні власних ідей та їх виконанні, які супроводжуються самоконтролем та самооцінкою; в обговоренні з педагогом питань, які виникають; регулюванні емоційних проявів таке інше. Саме такі елементи діяльності учнів на уроці і слід вважати його головним змістом, оскільки саме від них залежить результат заняття.

Таким чином, можна вважати, що поняття змісту сучасного уроку фізичної культури дуже складне й багатогранне. Воно включає в себе, по-перше, обумовлену конкретними навчально-виховними завданнями сукупність фізичних вправ, які пропонуються тим, хто займається, по-друге, зміст керівної ролі педагога, яка забезпечує правильне осмислювання та ефективне виконання учнями цих вправ, по-третє, зміст активної діяльності учнів, яка здійснюється у рамках завдань які визначені. Перераховані сторони змісту сучасного уроку взаємообумовлені. Але, щоб досягти їх оптимального взаємозв'язку необхідно з'ясувати структуру дій педагога (пояснення, показ, завдання, розбір, оцінювання та ін.) і учнів (спостереження, осмислювання, рішення рухових завдань).

Поступове утвердження Наказу Міністерства охорони здоров'я

України та МОН України від 20.07.2009 № 518/674 “Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах” [2] закономірно зумовлює перехід до нових технологій навчання, орієнтованих на стійку мотивацію щодо збереження учнями свого здоров'я, вдосконалення фізичного розвитку та фізичної підготовленості, гармонійного розвитку природних здібностей та психічних якостей, використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Але аналіз останніх періодичних науково-методичних видань свідчить про певну млявість, нерішучість (а й можливо небажання відходити від застарілих консервативних стандартно-нормативних відносин) у запровадженні новітніх педагогічних технологій, переходу до нової структури конструювання змісту уроку фізичної культури.

Виходячи з особливостей сучасного становища в освітньої галузі “Здоров'я і фізична культура” (а воно вимагає погодитися з негативними оцінками стану фізичного виховання у навчальних закладах), потрібним кроком повинно бути подальше запровадження заходів, спрямованих на оптимізацію, безпеку та ефективність фізичної культури, визначення її оздоровчо-рекреаційного характеру.

У зв'язку з цим з'явилася потреба методологічно правильно й методично мотивовано визначити співвідношення між елементами змісту сучасного уроку фізичної культури, не порушуючи при цьому системність та логіку організації навчально-виховного процесу із фізичного вдосконалення школярів.

Загально відомо, що складові частини уроку знаходяться у тісному взаємозв'язку і здійснюються у визначеній послідовності. Згідно “Положення про медико-педагогічний контроль за фізичним виховання учнів у загальноосвітніх навчальних закладах” (додаток 4) ми розробили й опробували методику проведення уроків фізичної культури у світлі сучасних вимог. Побудова уроку, яка залежить: від навчальної програми й теми уроку; визначеної мети, змісту матеріалу, який вивчається; методів і прийомів навчання, які використовуються під час проведення уроку, натепер умовно структурована у три частини: *ввідну частину* – 3-5 хв; *основну частину* – 35 хв (розминка, навчання основним рухам, рухові ігри); *заклучну* – 3-5 хв.

Новий розподіл уроку на частини не означає, що він втрачає свою цілісність. Навпаки, саме завдяки цьому, кожна складова основної частини уроку буде логічно передувати наступній і впливати з попередньої. Крім того, це робить переходи від однієї частини до іншої м'якими і непомітними.

Побудувати урок правильно і педагогічно грамотно – значить насамперед найбільш раціонально використовувати відведений для нього час. У залежності від рішення визначених дидактичних завдань, специфіки фізичних вправ, рівнів фізичної підготовленості та фізичного розвитку, конкретного стану самопочуття учнів, їхніх особливостей,

різноманітних зовнішніх і внутрішніх умов проведення уроку можуть розширятися або скорочуватися окремі етапи побудови уроку фізичної культури, змінюватися місце і функції різноманітних методів та прийомів навчання.

Ми дотримуємося тієї принципової думки, що саме такий розподіл уроку дозволить закріпити методологічну послідовність і логіку розгортання навчально-виховного процесу, яка передбачає за ствердженням Б. Шияна: послідовне залучення учнів до пізнавальної діяльності; поступове досягнення необхідного рівня фізичної і психічної працездатності; розв'язання передбачених для певного заняття освітніх, оздоровчих і виховних завдань; забезпечення оптимального після робочого стану організму, котрий сприяв би успішній діяльності учнів[1, с. 13-15].

Вступна частина уроку повинна психологічно підготувати учнів до виконання рухових дій, фізичних вправ, які передбачаються планом уроку. Ця підготовка здійснюється у цілеспрямованому зосередженні уваги учнів на вирішенні завдань уроку, формуванні психологічної установки, настрою учнів на роботу, яка передбачається в основній частині уроку, на виконанні правил техніки безпеки, прийомів страхівки і самострахівки. Для цього перед учнями необхідно ставити чітко визначені навчальні завдання у такій формі, щоб вони були зрозумілі та інтересні їм. Не слід витратити час на оголошення, довгі зауваження щодо порушень дисципліни, дефектів форми тощо. Чітка організація початку уроку – запорука успішного виконання завдань уроку.

Досягнення головних цілей уроку здійснюється в його основній частині. Де вирішуються навчальні завдання, які заплановані на даний урок і пов'язані із зміцненням здоров'я школярів, засвоєнням рухових дій, розвитком фізичних здатностей, вихованням морально-вольових якостей особистості.

Зміст розминки, яка натепер буде входити в основну частину уроку, складають загальнорозвиваючі, підготовчі, підвідні та спеціальні вправи, які спрямовані на рухову та функціональну підготовку організму до майбутньої роботи. Їх підборка залежить від основного начального матеріалу, запланованого на даний урок, умов його проведення, стану здоров'я школярів. Особливу увагу необхідно звернути на ті групи м'язів, котрі є найбільш активними на даному уроці. Навантаження слід диференціювати для хлопчаків та дівчат. Воно не повинна бути занадто великою, щоб не викликати стомлення до початку засвоєння основного матеріалу. Тривалість розминки 8-12 хв.

Навчання основним рухам (12-15 хв). Завдання залежать від підготовленості учнів. Типовим є такий порядок завдань: повторення вивченого, вивчення нового або удосконалення вивченого матеріалу.

Розв'язуючи завдання техніко-тактичного характеру, спочатку опановують техніку, потім – тактику. Якщо вивчаються тактичні прийоми, то спочатку засвоюють прийоми нападу, згодом – захисту.

Основна частина уроку закінчується руховими іграми (8-10 хв). У методиці навчання рухових ігор треба керуватися принципами дидактики. Це виражається у свідомому сприйнятті ігор учнями, активній участі в них, у виявленні дитячої ініціативи й творчості. Послідовність застосування ігор на уроках фізичної культури має бути попередньо спланованою, а процес навчання гри – виховного характеру. Безпосереднє ставлення до підбору й організації ігор учителем має закон педагогіки, у якому йдеться про те, що навчити інших треба тільки того, що добре знаєш сам. У педагогічній практиці розподіл рухливих ігор на групи за певними ознаками полегшує підбір матеріалу для вирішення простих чи складних завдань.

Тривалість основної частини – не менш 35 хв.

Мета заключної частини – створити умови щодо поступового переходу від збудженого стану, який було викликано інтенсивною руховою діяльністю до наступної діяльності на уроках з інших предметів.

Завданнями заключної частини уроку є поступове зниження навантаження. Нагадаємо, що різкий перехід від інтенсивної роботи до відносного спокою негативно впливає на функціональний стан організму учня. Головні засоби цієї частини заняття: довільна ходьба; помірний біг; рухливі ігри на концентрацію уваги, відчуття часового простору; вправи на розслаблення; розтягування м'язів тощо. В кінці уроку: підбиття підсумків заняття, оцінювання учнів (відзначають позитивно не тільки учнів, які найвправніше виконували завдання, але й слабших), оголошення домашнього завдання. Тривалість заключної частини 3-5 хв.

Отже, представлений механізм структурування уроку фізичної культури дає змогу забезпечити більш ширше впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, продукувати нові ідеї та регулювати інноваційні процеси в галузі фізичного виховання, їх послідовність і розмаїтість поєднань.

Узагальнюючи досить стислий аналіз цієї складної проблеми, зазначимо, що через надання певного співвідношення між елементами змісту сучасного уроку фізичної культури ми досягаємо подальшого розвитку системи фізичного виховання школярів з урахуванням місцевих умов, інтересів і запитів учнів та майстерності вчителя. Слід також підкреслити, що всі зазначені зміни структури сучасного уроку фізичної культури не створюються автоматично – їх створення може проходити тільки на основі зміни змісту, методів навчання та, найголовніше, підготовки вчителів.

Насамкінець зазначимо, що викладений підхід до проблеми реформування системи фізичного виховання школярів дає можливість ефективно реалізувати увесь спектр завдань, що можуть виникнути під час удосконалення змісту навчального предмета “Фізична культура”. Шкода, що окремі сучасні науковці, здобувані та вчителі фізичної культури, котрі пишуть і видають статті, методичні матеріали у науково-

методичних виданнях, чомусь забувають хоча б побіжно згадати про зміни у структуруванні уроку фізичної культури рекомендовані Департаментом загальної середньої та дошкільної освіти МОН у Додатку 4 “Фізіологічна крива оцінювання реакції учня на фізичне навантаження” до Положення про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах. Така “педагогічна амнезія” є небезпечним явищем, що негативно позначається на затверджених заходах спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнівської молоді у навчальних закладах України.

Література

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 Тернопіль: Навчальна книга / Б.М. Шиян. – Богдан, 2003. – 248 с **2. Положення** про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах. Наказ Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України № 518/674 від 20.07.2009.

Бабешко О.П. Зміст і структура сучасного уроку фізичної культури

У статті викладені науково-практичні аспекти побудови сучасного уроку фізичної культури.

Ключові слова: зміст, структура, частини уроку.

Бабешко А.П. Содержание и структура современного урока физической культуры.

В статье изложены научно-практические аспекты построения современного урока физической культуры.

Ключевые слова: содержание, структура, части урока.

Babechko A.P. The content and structure of the modern physical education.

Practical and scientific aspects of the structure of modern physical education lesson are presented.

Key words: Content, structure, parts of the class.

УДК 796.035-057.874

А. С. Бондар

РЕКРЕАЦІЙНІ ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Сьогодні, в умовах реформування вітчизняної системи шкільної освіти, особливої уваги заслуговує питання оздоровлення дітей та розширення їх рухової активності за рахунок фізкультурно-оздоровчих

занять в режимі дня та позашкільний час. При розробці нових навчальних програм з фізичного виховання для школярів слід звернутися до ідеї фізичної освіти, яку започаткував ще П. Лесгафт, та педагогічних ідей сучасних вчених щодо фізичної культури особистості [1], поєднання фізичного та естетичного виховання [2], національних традицій тіловиховання українського народу [3], що в свою чергу, сприятиме не лише гармонійному розвитку особистості, але й піднесенню патріотичного духу дітей.

Дане дослідження виконане відповідно до Звідного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006 - 2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту, по темі 1.3.7.2 п "Організація і технологія удосконалення діяльності суб'єктів і об'єктів управління фізичною культурою і спортом" (номер державної реєстрації 0101U006475).

Метою дослідження є вивчення рекреаційних форм фізичного виховання школярів.

Дослідження показало, що перші рекреаційні форми фізичного виховання почали вводитися в навчальні заклади України ще у 60-ті роки ХІХ ст. з появою перших середніх навчальних закладів – гімназій. Слід зазначити, що фізичне виховання з самого початку було спрямовано на активний відпочинок і збереження здоров'я учнів, при цьому уряд, громадськість і керівництво гімназій створювали сприятливі умови для введення в шкільну і позашкільну практику навчальних закладів широкого кола рекреаційних форм фізичного виховання. Першими організованими формами фізичного виховання, які вводили у шкільну практику, були рухливі перерви. Цікаво, що саме вони мали назву – "рекреації", лише згодом з'являється "урок гімнастики", який наприкінці ХІХ ст. вводиться в навчальні програми гімназій, як обов'язковий предмет [4].

Сучасні вчені розрізняють два види рекреації: фізичну (або рухова), яка пов'язана з виконанням фізичних вправ або інших рухових дій і інтелектуальну, яка включає певні розумові розваги [5].

Поняття *рекреація* слід трактувати як активний відпочинок або відпочинок за рахунок зміни видів діяльності, наприклад, зміна розумової діяльності фізичною або навпаки [3].

В свою чергу *фізична рекреація* – це вид фізичної культури: використання фізичних вправ, а також видів спорту у спрощених формах для активного відпочинку людей, отримання задоволення від цього процесу, розваги, переключення з одного виду діяльності на інший, відволікання від звичайних видів трудової, побутової, спортивної, військової діяльності [5].

В сучасній школі збереглися рекреаційні форми фізичного виховання започатковані ще у ХІХ ст. [4], до них можна віднести урок фізичної культури, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, рухливі перерви, ігри на свіжому повітрі, прогулянки, екскурсії, фізкультурно-спортивні свята, заняття в спортивних секціях та шкільних спортивних клубах,

туристські походи, виїзди у оздоровчі табори тощо. Всі ці форми фізичного виховання спрямовані на активний відпочинок дітей, зміну їх розумової діяльності на фізичну активність, вони відіграють значну роль у збереженні здоров'я школярів і підвищенні їх емоційного стану, роблячи шкільне навчання різноманітним та цікавим.

Як відомо, фізкультурно-оздоровча робота в режимі навчального дня є невід'ємною частиною фізичного виховання школярів. Основні її форми органічно вписуються в режим навчання і виховання учнів.

З гімнастики до навчальних занять слід починати кожен шкільний день учнів, бо саме ці вправи допомагають створити психологічний настрій на майбутню учбову діяльність (сприяти організованому початку дня); прискорити входження організму в активну навчальну роботу; забезпечити оздоровчий і гартуючий ефект; формувати правильну поставу; формувати звичку систематично займатися фізичними вправами. Комплекси гімнастики до занять повинні включати 6-8 вправ, що виконуються в наступній послідовності: для постави (вправи типу потягування), м'язів плечового поясу і рук, м'язів тулуба, нижніх кінцівок, на увагу [7].

Фізкультурні хвилини і паузи проводяться безпосередньо на уроках як необхідний короткочасний відпочинок, який знімає напруження та застійні явища, що викликаються тривалим сидінням за партою. Фізкультурні паузи є обов'язковими для всіх класів початкової школи. Завдяки фізкультхвилям та паузам можна зняти психічну напругу у дітей; сприяти профілактиці порушень постави; сформувати прості уявлення про вплив фізичних вправ на самопочуття; сформувати первинні знання по самостійному виконанню фізичних вправ.

Фізичні вправи і рухливі ігри на перервах повинні організовуватися вчителями фізичної культури. Ці рекреаційні форми проходять на свіжому повітрі після другого або третього уроку в молодших і середніх класах. Рухливі перерви створюють умови для активної рухової діяльності і розваги учнів; залучають дітей до активної рухової діяльності; вирішують завдання оздоровчої спрямованості; формують і розвивають інтерес в учнів до самостійних фізкультурних занять. Як зазначалось вище, великого значення рухливі перерви та ігри на свіжому повітрі, які сприяли оздоровленню й активному відпочинку гімназистів, набули ще в кінці XIX – на початку XX ст.: для їх проведення офіційно було скорочено час навчальних занять а велика перерва після 3-го уроку збільшилася до 30 хвилин. Заняття фізичними вправами проводилися обов'язково під керівництвом педагогічного персоналу гімназії. Для їх проведення в дворах гімназій були обладнані спортивні майданчики. Перерви проводилися для учнів 1-8 класів щоденно і включали: кеглі, городки, прогулянки, вправи на брусах і щабліні, стройові вправи, вправи на канатах, „гігантські кроки”, різні рухливі ігри [4].

Разом з рухливими перервами і заняттями фізичними вправами, з метою збереження здоров'я школярів, в практику гімназій XIX ст. було

введено гарячі сніданки, оскільки, на думку шкільних лікарів, погіршення здоров'я школярів, низький рівень їх фізичного розвитку, зростання захворюваності були викликані не тільки малорухливим способом життя учнів, але і нестачею харчування. Гарячі сніданки було віднесено до форм фізичного виховання [4]. Ця ідея активно підтримується педагогами і сьогодні.

Важливе оздоровче та виховне значення мають щоденні фізкультурні заняття на свіжому повітрі у групі продовженого дня. Проводяться в I класах, що працюють в режимі дитячої дошкільної установи, вчителем початкових класів або вихователем групи продовженого дня, і рекомендуються для проведення в II-IV класах. Такі рекреаційні заняття є важливими і необхідними, бо не лише створюють умови для розваги і фізичної розрядки дітей, а й сприяють оздоровленню та удосконаленню рухових навичок, що вивчаються на уроках фізичної культури. Крім того, вони повинні викликати і закріпити у дітей інтерес до фізкультурних і спортивних занять [6; 7].

У зміст спортивної години включаються вправи і ігри, раніше розучені дітьми на уроках фізичної культури: вправи з великими і малими м'ячами; різновиди бігу; різновиди стрибків; метання; ігри (не більше 2-3); прості змагання (у бігу, стрибках, метанні в мету, в далечінь), що проводяться в ігровій формі; спортивні розваги і атракціони (самокат, велосипед, бочко [наброс кілець на щит з штирями], взимку – лижі, ковзани, хокей і так далі, що проводяться в ігровій формі.

До позакласної роботи в школі, яку також можна віднести до рекреаційної, відносяться масова фізкультурно-оздоровча і спортивна робота. Основними завданнями позакласної роботи є: задоволення потреб школярів у регулярних заняттях з фізичного вдосконалення; можливість проявити їм свій фізичний потенціал у різного роду змаганнях.

Основні форми організації самостійної і фізкультурно-оздоровчої роботи: гуртки фізичної культури, заняття у спортивних секціях та спортивних клубах, спортивні змагання, масові фізкультурні заходи. При організації позакласної роботи вчитель, вихователь здійснюють спадкоємність між учбовим і виховним процесом і тим самим навчають дітей берегти своє здоров'я.

Важливими рекреаційними формами позакласної роботи зі школярами є прогулянки й екскурсії. Слід зазначити, що ці форми фізичного виховання були одними з перших організованих форм занять, які вводилися у практику гімназій ще у другій пол. XIX – на поч. XX ст. Вони прості у підготовці та проведенні, але мають важливе значення для фізичного та інтелектуального розвитку дитини. З самого початку введення прогулянки й екскурсії користувалися великою популярністю серед учнів та отримали визнання з боку педагогів. Особливістю шкільних прогулянок та екскурсій досліджуваного періоду було: вирішення комплексу навчально-виховних завдань (оздоровчих, освітніх,

виховних); обов'язкове та регулярне проведення (7 разів на рік); участь у їх організації та проведенні всього педагогічного колективу; різноманітність програм проведення (пішохідні походи; дальні поїздки з рухливими та спортивними іграми на привалах; відвідування музеїв, виставок, заводів, фабрик та ін.). Найбільшої популярності прогулянки та екскурсії набули на початку ХХ ст., саме тоді вони вже стали обов'язковою формою фізичного виховання і рекреації гімназистів [4].

В умовах сучасної школи все частіше проводяться туристичні рекреаційні походи. Слід пам'ятати, що до будь-якого туристичного походу, або, навіть до одноденної екскурсії, потрібно ретельно готуватися. Важливо врахувати складність походу і його тривалість. Загальна тривалість туристичних походів, експедицій, екскурсій учнів не повинна перевищувати: для 1-2 класів – 1 день; 3-4 – 2 дні; 5-6 – 3-8 днів; 7-8 – 10-24 дні; 10-11 – 15-30 днів [3].

Важливою рекреаційною формою сьогодні є дитячі оздоровчі установи призначені для відпочинку і оздоровлення дітей. Вони організовуються на стаціонарній базі цілорічної або сезонної дії (на канікулярний період або частину канікул) і розміщуються у замиській місцевості (або у межах міста, екологічно сприятливих для відпочинку і оздоровлення дітей). Стаціонарна база передбачає наявність матеріально-технічного забезпечення, а також інших умов для цілодобового перебування дітей.

До таких установ можуть бути віднесені: дитячі оздоровчі табори, бази, комплекси, центри загального (не санаторного) типу.

Розрізняють оздоровчі установи:

- загального типу, зокрема замиські і з денним перебуванням;
- профільні, зокрема оборонно-спортивні, спортивно-оздоровчі, табори праці і відпочинку;
- санаторні, зокрема санаторні зміни в установах;
- оздоровчі установи для батьків з дітьми [7].

Замиські оздоровчі установи – найбільш поширена форма оздоровлення дітей, оскільки вони є стаціонарними, передбачають необхідні гігієнічні умови для перебування дітей, їх відпочинку і оздоровлення.

Прототипом дитячих оздоровчих таборів були «дачі-колонії», які почали відкриватися на початку ХХ ст. при гімназіях з метою фізичного, розумового, естетичного розвитку учнів. Такі установи, як правило, організовувалися за межами міста неподалік від водоймищ або лісів. Під час літнього відпочинку на «дачах-колоніях» гімназисти займалися суспільно-корисною працею, розбивали клумби, доглядали за садом, ходили на екскурсії в околицях дачі (у ліс і на поле), збирали гербарії і різні колекції. У непогожі дні гімназисти грали в шашки і шахи, читали, займалися музикою і співом [4].

У сучасних таборах керівництво фізичним вихованням дітей вимагає чіткого розподілу відповідних обов'язків між працівниками

дитячого оздоровчого табору і узгодженого здійснення цієї роботи всім педагогічним колективом.

Головним завданням фізичного виховання в оздоровчому таборі є зміцнення і збереження здоров'я дітей. Основу програми фізичного виховання у дитячих оздоровчих таборах (ДОТ) складає організація регулярної рухової діяльності дітей, направленої на розвиток і підтримку фізичних якостей, що забезпечують гармонійний фізичний розвиток і мають оздоровчу направленість. Заняття фізичною культурою у ДОТ будуються з урахуванням їх взаємозв'язку із загальним режимом дня, дотриманням комплексності дії фізичних вправ у поєднанні з іншими оздоровчими заходами [5; 7].

В умовах ДОТ заняття фізичними вправами оздоровчої спрямованості досить близькі до розуміння фізичної рекреації. Фізичне виховання у ДОТ має специфічні особливості, що зумовлено різноманітністю дітей за віком, станом здоров'я, рівнем фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Ці особливості необхідно враховувати при організації фізкультурно-оздоровчої роботи і спортивно-масових заходів. Тим більше що у ДОТ є все необхідне для масового залучення дітей до занять плаванням, рухливими і спортивними іграми, туризмом, для залучення їх до культури здоров'я. А виховання у дітей звички до занять фізичною культурою і спортом, усвідомлення їх необхідності у житті може бути навіть важливішим, ніж безпосередній оздоровчий ефект усіх заходів табірної зміни.

Основними формами фізкультурно-оздоровчої роботи у ДОТ є: ранкова гігієнічна гімнастика, рухливі ігри, естафети, ритмічна гімнастика. Одним з основних оздоровчих заходів у ДОТ є плавання, походи і екскурсії є одними з улюблених дітьми форм фізкультурно-оздоровчої роботи [5; 8].

Величезну роль в оздоровленні грають природні і кліматичні чинники, які сприяють загартовуванню дітей. У комплекс профілактичних і загартовуючих заходів необхідно включати: дихальну гімнастику, точковий масаж, купання, сонячні ванни, повітряні ванни, контрастний душ після нічного і денного сну, ходіння босоніж, окрім загартовуючої дії, сприяє профілактиці плоскостопості [5; 7].

Висновки. Проведене дослідження показало, що основні рекреаційні форми фізичного виховання з'явилися у шкільній практиці ще у другій пол. XIX – на поч. XX ст. і зайняли належне місце у навчальній системі. На сьогоднішній день до рекреаційних форм школярів можна віднести форми фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі навчального дня, форми позакласної та позашкільної роботи, при повноцінному та обов'язковому їх використанні в умовах сучасної школи можливо не лише підвищити рівень здоров'я підростаючого покоління, але й суттєво вплинути на їх гармонійний розвиток.

Подальшого вивчення потребує програмно-методичне забезпечення рекреаційної роботи в школі.

Література

- 1. Сутула В.О.** Формування фізичної культури особистості – стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів / В.О. Сутула, Ю.В. Васьков, Т.С. Бондар // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2009. - № 1 – С. 15-21.
- 2. Ротерс Т.Т.** Ритмическое развитие личности (анализ взаимодействия физического и эстетического воспитания) / Т.Т. Ротерс – Луганск: Знание, 1998. – 170 с.
- 3. Жданова О.М.** Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму / Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В.І., Котова І.В. – Луцьк: Вежа, 2003. – 180 с.
- 4. Бондарь А.С.** Рекреационные формы физического воспитания гимназистов Слобожанщины во второй половине XIX – начале XX вв. / А.С.Бондарь // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2005. – Вип. 8. – С. 320 – 322.
- 5. Бондар А.С.** Менеджмент рекреаційно-оздоровчої роботи / А.С. Бондар. – Харків, 2010. – 178 с.
- 6. Холодов Ж.К.** Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений./ Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: Академия, 2001. – С. 25-160.
- 7. Кузнецов В.С.** Физкультурно-оздоровительная работа в школе: [метод. пособие] / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: изд-во НЦ ЭНАС, 2003. – 184 с.
- 8. Фридман М.Г.** Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха / М.Г. Фридман. – М.: Просвещение, 1991. – 388 с.

Бондар А. С. Рекреаційні форми фізичного виховання школярів

У статті надано характеристику основних рекреаційних форм школярів, до яких віднесено форми фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі навчального дня, форми позакласної та позашкільної роботи, при повноцінному та обов'язковому використанні яких, в умовах сучасної школи, можливо не лише підвищити рівень здоров'я підростаючого покоління, але й суттєво вплинути на їх гармонійний розвиток.

Ключові слова: фізична рекреація, фізичне виховання, форми, зміст.

Бондарь А.С. Рекреационные формы физического воспитания школьников.

В статье предоставлена характеристика основных рекреационных форм школьников, к которым отнесены формы физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня, формы внеклассной и внешкольной работы, при полноценном и обязательном использовании которых, в условиях современной школы, можно не только повысить уровень здоровья подрастающего поколения, но и существенно повлиять на их гармоничное развитие.

Ключевые слова: физическая рекреация, физическое воспитание, формы, содержание.

Bondar A.S. The recreation forms of physical education of schoolboys.

Description of basic recreation forms of schoolboys to which the forms of athletic-health work are attributed in the mode of educational day, form of extracurricular and out-of-school work, is given in the article, at the valuable and obligatory use of which, in the conditions of modern school, it is possible not only to promote a health of rising generation level but also substantially to influence on their harmonious development.

Key words: physical recreation, physical education, forms, maintenance.

УДК 796.011.3-057.874(510)

Ван Сюе Мань, Гуо Юй Ань

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В КИТАЕ

Как свидетельствует ряд научных публикаций, в настоящее время все больше украинских исследователей отмечают объективную потребность реформирования системы физического воспитания школьников, которая главным образом должна быть направлена на оздоровление организма и формирование физической культуры личности [1; 2]. Следует отметить, что положительный опыт в данном направлении был накоплен восточными странами, такими как Япония, Корея и Китай [3; 4], где физическое воспитание детей и подростков находится на высоком уровне. Кроме того, отечественные ученые проявляют интерес к развитию системы физического воспитания и спорта Китая [4], в связи с ростом международных отношений между государствами Украины и Китая в сферах экономики, образования, культуры, здравоохранения и спорта.

Данное исследование выполнено в соответствии со Сводным планом научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2006 – 2010 гг. Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта, по теме 1.3.7.2 п «Организация и технология усовершенствования деятельности субъектов и объектов управления физической культурой и спортом» (номер государственной регистрации 0101U006475).

Цель исследования заключается в выявлении особенностей организации физического воспитания в школах Китая и проведении сравнительного анализа отдельных аспектов школьного физического воспитания Китая и Украины.

Как показало исследование, особое внимание в Китае уделяется подготовке здорового поколения и поддержанию уровня здоровья на протяжении всей жизни [5], именно поэтому, в китайских семьях дети с

раннего возраста, занимаются боевыми искусствами и оздоровительными направлениями физической культуры [6]. Уже в 5-6 лет они участвуют в соревнованиях, выступают в различных зрелищных мероприятиях, связанных с традициями китайского народа. Но самое главное, что вместе с этим они получают не только хорошее физическое развитие, но и познание жизненной философии.

Школьное физическое воспитание в КНР имеет сбалансированную организацию [7]. Данный процесс направлен на воспитание у школьников привычки к пожизненным занятиям физическими упражнениями и спортом, формирование двигательных навыков и системы знаний о физической подготовке, и это не случайно, т.к. в последние десятилетия в обществе Китая формируется идея о том, что могущество государства и расцвет нации связаны со здоровьем населения. Воспитание здоровых граждан страны – является основой государственной политики КНР в образовательной сфере [7].

По данным на 2008 г. число учащихся в стране составляло 300 млн. человек. В настоящее время, в КНР функционирует 9 172 традиционные школы в провинциях, 614 в городах провинций и 566 на уровне уездов [3; 4; 7], во всех учебных заведениях физическое воспитание является неотъемлемой частью образования [8]. При этом в государстве, согласно Закону «О физической культуре и спорте» [8], создаются необходимые условия для реализации основных задач физического воспитания.

В Законе также подчеркнута, что содержание и организация физкультурно-спортивной работы должны отвечать государственным стандартам. Соответственно государственным нормам, общеобразовательные учреждения должны быть оснащены спортивными площадками, оборудованием и инвентарем. Кроме того, учебные заведения должны быть обеспечены на достаточном уровне преподавательскими кадрами по физическому воспитанию.

Одним из важных пунктов закона является то, что образовательные учреждения должны создавать четкую систему контроля за здоровьем учащихся, которая возлагается на отдел физического воспитания и отдел здравоохранения.

На основании Закона КНР «О физической культуре и спорте» была разработана и утверждена Приказом Министерства образования КНР от 12.03.1990 г. № 8 «Программа развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях», которая регламентирует физическое воспитание во всех учебных заведениях, включая школы. Эта Программа включает в себя 9 разделов: «Введение», «Уроки физической культуры», «Внеклассная спортивная деятельность», «Спортивная подготовка, соревнование и занятие спортом в свободное время», «Преподаватели физической культуры», «Затраты на спортивные сооружения, инвентарь, оборудование», «Структура управления», «Вознаграждения и взыскание», «Дополнения» [9].

Анализ отмеченной программы показал, что физкультурно-спортивная работа должна проводиться во всех образовательных учреждениях Китая: в младших и средних школах, специализированных учебных заведениях, профессионально-технических училищах, ВУЗах, с целью улучшения здоровья учеников и студентов, а также для привлечения детей и молодежи к спортивному движению. Так, в документе указано, что физическое воспитание в образовательных учреждениях должно осуществляться в форме уроков, факультативных занятий спортом, занятий в кружках по физической подготовке и спортивных соревнований по разным видам спорта. Ученики и студенты всех образовательных учреждений сдают обязательные экзамены по физической культуре. От экзамена освобождаются лишь дети с хроническими заболеваниями (при наличии медицинской справки) и инвалиды.

Согласно указанной программе, главными задачами физического воспитания, кроме оздоровительной, является повышение адаптационных возможностей организма учащихся, овладение основными знаниями в сфере физической культуры и спорта, повышение уровня спортивных умений и навыков, улучшение спортивных результатов и подготовка талантливого резерва для спорта высших достижений. Кроме того, программа направлена не только на развитие популярных видов спорта, но и на развитие традиционных для Китая видов спорта и оздоровительных систем. Выполнение программы контролируется Министерством Образования КНР.

Урок физической культуры, согласно программе, должен следовать закономерному развитию тела и духа. Содержание урока должно быть разнообразным и соответствовать возрасту и полу учащихся, с учетом климатогеографических особенностей региона. Для повышения качества физического воспитания следует усовершенствовать методы преподавания, улучшить условия обучения, повысить качество преподавания.

В разделе №3 отмечено, что физическое воспитание должно проводиться с учетом местных особенностей. В младших, средних и специализированных школах должны ежедневно проводиться физкультминутки и подвижные перемены между уроками, а также занятия физической культурой не менее 1 часа в день (включая урок физической культуры) и 3 раза в неделю – внеклассные спортивные мероприятия. Кроме того, в школах следует организовывать походы, экскурсии, выезды в летние и зимние лагеря.

В разделе №5 «Преподаватели физической культуры» раскрыта важная роль учителя физической культуры в процессе воспитания гармонично развитых, готовых к полноценной взрослой жизни членов общества. Для этого, как подчеркнуто в программе, преподаватели физической культуры, должны любить свою работу, иметь положительные идеологические и нравственные качества, должны быть

культурно образованы, владеть теорией и методикой физического воспитания.

Администрации учебных заведений должны вовремя заполнять свободные вакансии преподавательского состава. Во все учебные заведения должны приглашаться преподаватели физической культуры женского пола в соответствующем процентном соотношении с количеством учащихся. Административный отдел образования и учебные заведения должны регулярно проводить повышение квалификации преподавателей физической культуры. Учителя должны быть в полном объеме обеспечены спецодеждой и продовольствием. В объем работы преподавателей физической культуры включается организация всех форм физического воспитания, включая физкультминутки, подвижные перемены, внеклассную спортивную деятельность, подготовку и проведение спортивных мероприятий и спортивных соревнований. Администрации учебных заведений должны позаботиться о преподавателях женского пола в период беременности и после родовой период.

В положении также сказано, что учебные заведения должны быть укомплектованы необходимым инвентарем и оборудованием, при школах должны быть спортивные площадки в соответствии с административными нормами и программой обеспечения. Проектирование и строительство новых учебных заведений должно соответствовать государственным нормам. В городах с большим количеством учебных заведений должно проводиться строительство школьных спортивных центров, кроме того, должно быть определено время для бесплатного посещения школьниками общественных спортивных центров.

Администрация и учебные заведения должны удовлетворить спортивные потребности школьников. Расходы на физическую культуру и спорт должны входить в годовой бюджет отдела образования. Местная администрация, составляя годовой бюджет образования, должна учитывать расходы на физическую культуру и спорт, обеспечивать развитие спорта в учебных заведениях. Государство и местная администрация должна оказывать финансовую поддержку школьному спорту.

Анализ раздела №8 «Вознаграждения и взыскания» свидетельствует о том, что в Китае на высоком уровне находится государственный контроль за введением физического воспитания в учебных заведениях. Так, административный отдел образования и спорта или руководство учебного заведения должны вознаграждать предприятия и частных лиц за помощь в организации спортивной деятельности в учебных заведениях. Организации и частные лица нарушившие эти правила, должны немедленно устранить нарушения. В соответствии со степенью нарушения применяются воспитательные или административные наказания, в отношении человека несущего прямую

ответственность.

Нарушением считается: плохая организация или приостановление без веских оснований занятий спортом и физической культурой; не обеспечение учащихся ежедневными занятием спорта по одному часу (включая урок физкультуры); нарушение дисциплины и неправомерные действия на соревнованиях; отсутствие обеспечения в соответствии с государственными нормами: обеспечение спецодеждой и продовольствием.

В случае нарушения этих правил организациями и частными лицами или присвоении, разрушении спортивных сооружений, местная администрация или административный отдел образования требует немедленного устранения нарушений.

Анализ раздела №9 показал, что данная программа распространяется на все школы, включая специализированные школы, а также образовательные учреждения вечерней формы обучения. Государственный комитет по образованию и комитет по физической культуре и спорту на основании этих правил разрабатывают методику их выполнения.

Если сравнивать систему физического воспитания школьников в Китае и Украине, то прослеживается определенная схожесть. Например, физическое воспитание является неотъемлемой частью образовательного процесса, урок является обязательным предметом во всех учебных заведениях, в обеих странах главной задачей физического воспитания является оздоровление детей и подготовка их к будущей жизни. Кроме того, в данных системах используются одни и те же организационные формы физического воспитания, такие как урок, физкультминутки, подвижные перемены, прогулки, экскурсии, физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования, занятия в спортивных секциях.

Однако существуют некоторые особенности в организации физического воспитания в школах Украины и Китая (табл. 1).

Таблица 1

Некоторые особенности физического воспитания школьников в КНР и Украине

Аспекты сравнения	Особенности Китая	Особенности Украины
Наполнение учебных групп по физическому воспитанию	до 12 детей	От 20 до 30 детей
Количество учебных часов (уроков физической культуры) в неделю	Не менее 7 часов	2-3 часа
Система контроля физической подготовленности учащихся	Обязательный экзамен	Поточное оценивание
Содержание учебных программ	Преобладают традиционные китайские оздоровительные системы и системы единоборств	Соотношение элементов видов спорта: легкая атлетика, игровые виды спорта, гимнастика, лыжная подготовка и др.

Анализ данной таблицы дает возможность говорить о значительном вкладе правительства Китая в развитие физического воспитания в учебных заведениях, об этом свидетельствует высокий уровень обеспеченности школ физкультурными кадрами, который дает возможность сократить количество занимающихся в группе, и значительно расширить ежедневный двигательный объем детей посредством физкультурно-спортивных занятий. В Украине, на сегодняшний день данные проблемы еще существуют [2]. Кроме того, в Китае налажена система государственного контроля за уровнем физического развития школьников в форме экзамена, чего нет в Украине. Особо следует подчеркнуть, что в китайской системе образования соблюдаются многовековые культурные традиции народа, в том числе и в процессе физического воспитания, что в свою очередь положительно влияет на социальное развитие детей и воспитание патриотизма и любви к Родине.

Проведенное исследование позволило сделать следующие выводы: 1. Физическое воспитание в Китае является неотъемлемой частью образования и включено в программу всех учебных заведений. При этом урок физической культуры проводится ежедневно, а на физкультурно-спортивную деятельность в режиме дня отводится 1 час в день. 2. Правительство КНР уделяет большое внимание физическому воспитанию детей и подростков, о чем свидетельствуют такие базовые документы как Закон КНР «О физической культуре и спорте», «Положение о школьном спорте», «Положение о развитии физического воспитания в учебных заведениях». В данных документах раскрыты основные направления развития системы школьного физического воспитания. 3. Наиболее важные особенности системы физического воспитания школьников в Китае, которые существенно отличают ее от украинской системы является наполняемость учебных групп: в Китае – 10-12 чел., в Украине – 20-30 чел., система контроля, в Китае – обязательный экзамен, в Украине – поточное оценивание, содержание учебных программ: в Китае обязательно включены народные оздоровительные системы и системы единоборств, в Украине – общепринятые виды спорта.

Дальнейшего более детального научного изучения требуют вопросы программного обеспечения процесса физического воспитания в школах Китая, в частности, соотношение традиционных китайских оздоровительных систем с другими видами спорта, которые культивируются в стране, а также внеклассная спортивная работа со школьниками.

Литература

1. **Сутула В.О.** Формування фізичної культури особистості – стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів / В.О. Сутула, Ю.В. Васьков, Т.С. Бондар // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2009. – № 1 – С. 15-21.

- 2. Бондар Т.С.** Фізкультурно-спортивний (оздоровчий) клуб школи, як форма реалізації потреби учнів у самоуправлінні фізкультурно-спортивним життям навчального закладу / Т.С. Бондар, Т.М. Бочкова, М.А. Чередниченко, О.А. Лисік, І.В. Петренко, Л.В. Шейко, З.І. Науменко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту: Харків: ХДАДМ (ХХП), 2009. – № 6. – С. 22-25.
- 3. Чжан Л.** Физическое воспитание в школах Китая на пороге 21 века / Чжан Лянжуй // Физкультурное образование Сибири. – 1995. – № 2. – С. 71-73.
- 4. Нестеров А.А.** Цели и содержание физического воспитания учащихся общеобразовательных школ стран Азии (Япония, Корея, Китай) / А.А. Нестеров, М.Н. Забурдаева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 6. – С. 58-61.
- 5. Чжун Ши-Тун.** Физическая культура и спорт в Китайской Народной Республике / Чжун Ши-тун // Теор. и практ. физ. культуры. – 1959. – Т. XXII. – вып. 10. – С. 721-724.
- 6. Гуськов С.И.** О физическом воспитании дошкольников в зарубежных странах = About Physical Education of Children under School Age in Foreign Countries / Гуськов С.И., Дегтярева Е.И. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 3. – С. 43-49.
- 7. Ван Сюе Мань.** Физкультурное образование в Китае, как компонент массовой физической культуры / Сюе Мань Ван // Физическое воспитание студентов, 2009. – № 1. – С. 6-8.
- 8. Закон КНР «О физической культуре и спорте».** – Пекин, 1995.
- 9. Программа** развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях КНР. – Пекин: Министерство образования КНР, 1990 (Авторский перевод).

Ван Сюе Мань, Гуо Юй Ань. Особливості організації фізичного виховання школярів у Китаї

У статті проаналізовано основні документи КНР що регламентують фізичне виховання в учбових закладах Закон КНР “Про фізичну культуру і спорт” і Програма розвитку фізичної культури і спорту в освітніх установах КНР. Подано результати порівняльного аналізу деяких особливостей організації фізичного виховання в Китаї і Україні.

Ключові слова: фізичне виховання, форми, засоби, методика.

Ван Сюе Мань, Гуо Юй Ань. Особенности организации физического воспитания школьников в Китае

В статье проанализированы основные документы КНР регламентирующие физическое воспитание в учебных заведениях Закон КНР «О физической культуре и спорте» и Программа развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях КНР. Представлены результаты сравнительного анализа некоторых особенностей организации физического воспитания в Китае и Украине.

Ключевые слова: физическое воспитание, формы, средства, методика.

Van Syue Man, Guo Yu An. Features of organization of physical education of schoolboys are in China

In the article the basic documents of China are analyzed regulating physical education in educational establishments Law of China «On a physical culture and sport» and Program of development of physical culture and sport in educational establishments of China. The results of comparative analysis of some features of organization of physical education are presented in China and Ukraine.

Key words: physical education, forms, facilities, method.

УДК 796.01-057.874:372.8

Ю. В. Васьков

**ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

В сучасності багато уваги звертається на незадовільний стан здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів а також на рівень їх фізичної підготовленості (1, 2). Однією з основних причин фахівці вважають відсутність науково обґрунтованої системи фізичного виховання учнів. На наш погляд, це пов'язано з тим, що не розроблена цілісна концепція цієї системи, не визначені шляхи її модернізації (перебудови). Прискорило процес підготовки матеріалів, що пропонуються і те, що в останній час на Україні спостерігалось декілька смертельних випадків під час занять на уроках фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах. У зв'язку з цим Міністерство освіти і науки України видало два накази: № 956 від 22.10.2008 р. „Про заходи щодо вдосконалення роботи з фізичного виховання та збереження здоров'я школярів у навчальних закладах України” (3), № 1008 від 8.11.2008 р. „Про невідкладні заходи щодо збереження здоров'я учнів під час проведення занять з фізичної культури, захисту Вітчизни та позакласних спортивно-масових заходів” (4). Аналіз незадовільного стану фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах був здійснений на сумісній колегії Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я, Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту. На підставі цього аналізу було прийняте відповідне рішення від 11 листопада 2008 р. № 13/1-2; 10; 11/1. (5) Але, на наш погляд, у наказах і в рішенні враховані не всі фактори, які впливають на суттєву модернізацію фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах, не визначені основні протиріччя, розв'язання яких

дозволить підвищити якість навчально-виховного процесу.

Метою роботи є визначення негативних тенденцій в організації навчально-виховного процесу і пов'язаних із ними протиріч. Мета роботи обумовила низку головних завдань: конкретизація функцій різних ступенів навчання; обґрунтування дидактичної моделі навчального предмета „Фізична культура”; визначення основних шляхів усунення виявлених протиріч тощо.

У ряду теоретико-методологічних проблем дидактичних основ фізкультурної освіти в загальноосвітніх навчальних закладах важливе значення має врахування рушійних сил розвитку фізичної культури. Джерелом рушійних сил є діалектичні протиріччя між сучасним станом і бажаними позитивними результатами, що проєктуються, системи фізичного виховання. Нижче ми розглянемо основні протиріччя організації навчально-виховного процесу з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах.

Перше з них – між завданнями гуманізації освіти, яка потребує звернення до особистості учня, створення умов для формування в індивіда соціально-значущої системи цінностей, і реальним практичним навчанням, не орієнтованим на цілісне формування особистості. Програми з фізичного виховання націлюють учителів на формування певних рухових умінь і навичок та виконання різних навчальних нормативів, а ще і цілого комплексу тестів. Педагоги не враховують анатомо-фізіологічні особливості учнів, їх фізичну і технічну підготовку, інтереси і потреби, індивідуальний рух у розвитку умінь і навичок, основних рухових здібностей.

Другим слід визначити протиріччя між метою і завданнями, які поставлені перед шкільним фізичним вихованням, і новими підходами до їх формулювання. Зміст і формулювання цілей і завдань у програмах носить розмитий і неконкретний характер типу: збереження і зміцнення здоров'я, загартування, підвищення працездатності, виховання потреби в систематичних заняттях тощо.

На наш погляд, з метою гуманізації навчально-виховного процесу, врахування інтересів, потреб і нахилів кожного учня як особистості, необхідно конкретизувати цілі та завдання для учнів різного ступеня навчання на підставі обґрунтованих функцій кожного ступеня навчання, віку, статі, інтелектуальної і фізичної підготовки. Завдання необхідно формулювати конкретно для кожного класу, орієнтуючись на анатомо-фізіологічні та психологічні особливості, сенситивні періоди розвитку основних рухових здібностей.

Третє протиріччя є між змістом програми і складовими навчального предмета „Фізична культура”. Розкриваючи сутність цього протиріччя, слід відзначити, що в зміст фізкультурної освіти не включено у явному вигляді чотири складові будь-якого змісту освіти (знання та способи діяльності, досвід здійснення відомих способів діяльності, досвід творчого використання знань і способів діяльності,

досвід емоційно-ціннісного ставлення до дійсності, самого себе тощо.

Конструювання змісту фізкультурної освіти в програмах не враховує основні компоненти дидактичної моделі навчального предмета - складу теоретичного компонента (предметно-наукові та допоміжні знання), практичного компонента (основні та допоміжні способи діяльності), а також способи діяльності інтелектуального і практичного характеру.



Рис. 1. Дидактична модель навчального предмета „Фізична культура”

Четверте протиріччя виникло між традиційними формами і методами проведення навчально-виховного процесу. Основною формою залишається урок, але немає теоретично обґрунтованої класифікації уроків, не визначені види і типи уроків. У теорії розглядається два підґрунтя видів уроків: за змістом (легка атлетика, гімнастика, футбол, плавання тощо) і комплексні (загальної фізичної підготовки).



Рис. 2. Класифікація уроків фізичної культури

Немає видів уроків за напрямками: теоретико-методичної підготовки, рекреаційні, відновлюючі, дослідницькі тощо.

Типологію уроків необхідно здійснювати за основними цілями навчального заняття: вступні, вивчення нового матеріалу, повторення та закріплення, контрольні, змішані тощо.

Протягом багатьох років до основних методів відносять словесні, наочні та практичні. Не розглядаються в теорії такі методи, як: пояснювально-ілюстративні на основі поширеного використання наочності; репродуктивний метод на основі складання і пред'явлення завдань на відтворення знань, способів діяльності практичного та інтелектуального характеру; проблемний метод на основі включення елементів частково-пошукової і дослідницької діяльності.

П'ятим є протиріччя між існуючою системою оцінювання навчальних досягнень учнів і реальними можливостями школярів різних ступенів навчання. На даний час немає науково обґрунтованої системи оцінювання, тому одне із завдань проблемної науково-дослідної лабораторії ХДАФК – вирішити цю проблему.

Шосте протиріччя є між вимогами до рівня професійної кваліфікації вчителів фізичної культури і рівнем основних компетенцій сучасних педагогів.

До основних шляхів усунення зазначених протиріч слід відносити:

1. Наукове обґрунтування цілей і завдань шкільного фізичного виховання з урахуванням соціальних вимог суспільства, на основі гуманізації і демократизації.

2. Розробка конкретних цілей і завдань для учнів різних ступенів навчання на основі провідних функцій кожного ступеня та з урахуванням анатоμο-фізіологічних особливостей дітей.

3. Реалізація наукових підходів у проектуванні (доборі та конструюванні) змісту фізкультурної освіти з урахуванням загальнодидактичного підходу до складових змісту освіти.

4. Раціональне використання сучасних методів та форм організації навчальної діяльності учнів, обумовлених цілями і змістом навчання.

5. Розробити науково обґрунтовану систему комплексного оцінювання навчальних досягнень учнів 1 – 11 класів.

6. Визначити склад основних компетенцій учителів фізичної культури і на цій основі перебудувати систему післядипломної перепідготовки фахівців.

Висновки. Головним висновком нашого дослідження є те, що питання теоретико-методологічного обґрунтування дидактичних основ фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах не вирішені. Для їх вирішення необхідно науково обґрунтувати такі складові навчального процесу як: цілепокладання, проектування і конструювання змісту фізкультурної освіти, добір оптимальних методів навчання і форм організації діяльності учнів, визначення сучасних засобів навчання і

об'єктивної системи контролю рівня навчальних досягнень учнів.

Література

1. **Неделько В.** Здоров'є Школьника. «Половине школьників фізкультура не по силам» / В. Неделько // 7я, 2010. – № 3 (476). – С. 5.
2. **Сутула В.О.** Формування фізичної культури особистості стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів / В.О. Сутула, Т.С. Бондар, Ю.В. Васьков // Слобожанський науково-спортивний вісник: Харків: ХДАФК, 2009. – № 1. – С. 15-21.
3. **Про заходи** щодо вдосконалення роботи з фізичного виховання та збереження здоров'я школярів в навчальних закладах України : Наказ Міністерства освіти і науки України № 956 від 22.10.2008 р. [Електронний ресурс] / Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi>.
4. **Про невідкладні заходи** щодо збереження здоров'я учнів під час проведення занять з фізичної культури, захисту Вітчизни та позакласних спортивно-масових заходів : Наказ Міністерства освіти і науки України № 1008 від 06.11.2008 р. [Електронний ресурс] / Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi>.
5. **Про затвердження заходів**, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України : Наказ Міністерства освіти і науки України № 1078 від 27.11.2008 р. [Електронний ресурс] / Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi>.

Васьков Ю.В. Шляхи удосконалення навчального процесу з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах.

У статті аналізується стан навчально-виховного процесу з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах, визначаються основні протиріччя в його організації. Наводиться дидактична модель навчального предмета „Фізична культура”, розроблена на основі принципу єдності змістовного і процесуального блоків навчання. У межах виявлення протиріч розглядаються проблема класифікації уроків фізичної культури як основної форми фізичного виховання. Пропонуються шляхи для розв'язання виявлених протиріч.

Ключові слова: фізична культура, навчальний предмет „Фізична культура”, дидактична модель навчального предмета, класифікація уроків фізичної культури.

Васьков Ю. В. Пути совершенствования учебного процесса по физической культуре в общеобразовательных учебных заведениях.

В статье анализируется состояние учебно-воспитательного процесса по физической культуре в общеобразовательных учебных заведениях, выявляются основные противоречия в планировании и организации учебно-воспитательного процесса. Наводится

дидактическая модель учебного предмета «Физическая культура», которая разработана на основе принципа единства содержательного и процессуального блоков обучения. В рамках выявленных противоречий рассматривается проблема классификации уроков физической культуры как основной формы физического воспитания. Предлагаются пути для преодоления выявленных противоречий.

Ключевые слова: физическая культура, учебный предмет «Физическая культура», дидактическая модель учебного предмета, классификация уроков физической культуры.

Vaskov U. V. Problems and prospects of improvement of physical culture classes in general educational establishments.

The article deals with analysis of the state of the physical education in general educational establishments, major contradictions in the system of formation of educational – teaching process. The author offers at the first time the work – out of the didactic pattern of the curriculum subject «Physical culture» on the basis of the unity of substantial and processional components of educational. Within the revealed contradictions the framework of the classification of the physical culture lessons are considered as the basic form of physical education, as well as the ways of overcoming of the basic contradictions are offered.

Key words: physical education, curriculum subject «Physical culture», didactic pattern of curriculum subject, classification of the physical culture lessons.

УДК 371.123

**Н. Ю. Довгань, Н. О. Євдокимова, К. О. М'ясоєденков,
Н. Л. Чайченко**

**ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В
СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ**

Державні програми розвитку фізичної культури і спорту висувають завдання удосконалення системи підготовки фахівців у цій галузі. Однією з причин небажання випускників педагогічних ВНЗ працювати в школі називають недостатній рівень фахової підготовки. Готовність займатися такою відповідальною справою, як навчання і виховання підростаючого покоління, можливі при наявності знань, умінь і навичок, необхідних учителю.

Професія вчителя фізичної культури має цілий ряд особливостей, які відносять її до найбільш напружених в психологічному сенсі видів діяльності.

До умов психічної напруженості належать: відповідальність за життя і здоров'я учнів; значне навантаження на голосовий апарат;

психічна втома, виклакана уривчастими вигуками високої тональності (в роботі з молодшими школярами); необхідність переключання з однієї вікової групи на іншу. Тому, при традиційному зверхньому ставленні колег до праці вчителя фізичної культури, слід відмітити її надзвичайну багатоплановість і складність.

Молоді вчителі, які добросовісно і завзято починають свою професійну діяльність, стикаються з проблемою емоційного або професійного «вигорання». Це свідчить про недостатню психологічну підготовку майбутніх вчителів, а часом про психологічну безграмотність, неспроможність.

Система психологічної освіти в педагогічних ВНЗ у кращому випадку формує поняття про психічні явища (часом складні для розуміння і систематизації). Але навіть наявність знань з загальної, вікової, педагогічної та психології фізичного виховання і спорту не забезпечить психологічного доцільних дій в конкретних ситуаціях в умовах ліміту часу.

Складність застосування відомостей про психіку полягає у сформованості певного стилю спілкування, способів реагування на конкретні ситуації. Для вироблення ж власного, психологічно грамотного стилю роботи, вчителю вкрай необхідно прийомами саморегуляції, самоконтролю і саморозвитку. Коли у вчителів-початківців з'являється внутрішня потреба в практичних психологічних рекомендаціях, вони натикаються на складну психологічну літературу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Прикладні розробки в області педагогічної та практичної психології системи освіти спрямовані на удосконалення психологічної підготовки студентів, розвиток професійної самосвідомості майбутніх учителів. Н. І. Пов'якель (1998 р.), М. Варбан (1998 р.) вважають ефективним шляхом професійного та особистісного становлення розвиток здатності до рефлексії.

До професійної рефлексії педагога відносять такі явища і процеси як усвідомлення цілей, засад, питань навчально-виховної діяльності, проблем міжособистісного сприйняття та взаємодії вчителя і учня, самоусвідомлення та самопізнання.

Є. М. Гогунів, Б. І. Март'янов (2000 р.) розглядають психологічний аналіз уроку як основний механізм саморегуляції, самоконтролю і саморозвитку педагога. Для цього необхідно спиратися на проективно-перцептивні та рефлексивні здібності і вміння [1, с. 21]. Розв'язування педагогічних задач, які постійно виникають в різних модифікаціях, потребує вироблення схеми, за якою можна було б оцінювати педагогічні ситуації і оперативно їх розв'язувати або коректувати в ході уроку.

Розробники психологічного аналізу уроку Львова Ю. Л. (1976 р.), Охитіна Л. Т. (1977 р.), Зімня І. О. (1994) виділяють напрямки такого аналізу та його етапи згідно з принципами розвиваючого і виховуючого навчання.

Ціль даного дослідження – аналіз новітніх форм і методів навчання студентів, включаючи розробки в області практичної психології фізичного виховання, які мають на меті формування професійної рефлексії майбутніх вчителів фізичної культури.

Щоб виробити психологічну проникливість, вміння діяти психологічно грамотно, необхідно неодноразово «пережити» подібну ситуацію в житті або в уяві (змодельовання). Тому теоретичні відомості про психічні явища, які пропонує програма вищих педагогічних навчальних закладів, необхідно прив'язувати до майбутньої професії, конкретно – до уроку фізичної культури.

Під час проходження педагогічної практики студенти факультету фізичного виховання готові до проведення уроку гімнастики, рухливих і спортивних ігор, легкої атлетики тому, що з перших днів навчання в університеті випробовують себе в цьому. Налагодити ж дисципліну, розібратися в проблемах спілкування з окремими учнями або з класом, просто зрозуміти дітей виявляється дуже важко. В голові, за висловом студентів, «спливають» якісь психологічні терміни, класифікації, а готовності діяти, на жаль, немає. Людина ж прагне до діяльності, якщо вона озброєна знаннями, вміннями і навичками. Це створює мотиваційну установку на професійне самовдосконалення. Коли ж вдосконалювати немає чого, необхідно поступово формувати психологічні вміння на основі знань. Тільки самоконтроль, самовиховання і самоаналіз допоможуть сформувати професійну поведінку вчителя, тренера. Це складний, кропіткий шлях становлення майбутнього педагога.

Професійні психологічні вміння, навички вчителя фізичної культури, як і будь-які риси особистості, формуються шляхом їх практичного застосування і подальшого закріплення при повторній ситуації, тобто за схемою: вчинок – звичка – риса особистості. Тому одним з можливих шляхів удосконалення психологічної підготовки студентів факультету фізичного виховання ми вважаємо психологічний аналіз уроку фізичної культури або окремих психологічних явищ в контексті уроку. Весь спектр психологічних проблем, які розглядаються на практичних заняттях з загальної, вікової, педагогічної, соціальної, психології фізичного виховання і спорту, ми пропонуємо прив'язати до майбутньої професійної діяльності, застосовуючи при цьому відеозаписи уроків, відвідування студентських занять зі спортивних дисциплін, тренування і змагання з різних видів спорту з подальшим обговоренням психологічних проблем, які можна було спостерігати. Оцінювати уважність, можливості рухової пам'яті, індивідуальності особливості мислення, прояву емоцій і т.д. краще на «живих» прикладах або в уяві. Хоча розвиток уяви сучасного підростаючого покоління страждає через об'єктивні причини – не вистачає часу на читання. Про це свідчить той факт, що при розгляді педагогічних ситуацій, які пропонують в курсах загальної, вікової психології фізичного виховання студенти проявляють пасивність, а часом неспроможність їх розв'язати [2, с. 384].

На нашу думку, вивчення психологічних дисциплін слід починати з переліку психологічних питань, які розв'язує вчитель на уроці. За цією схемою необхідно організувати вивчення всіх дисциплін психологічного циклу, поступово заповнюючи, розширюючи знання і відомості про кожне психічне явище в фізичному вихованні школярів.

Такий підхід до вивчення психології буде формувати педагогічну рефлексію студентів, здатність уявити себе в ролі вчителя. Зважаючи на той факт, що сучасні студенти педагогічних вищих навчальних закладів не завжди мають повноцінні мотиви обрання педагогічних спеціальностей, всі навчальні заходи, спрямовані на розвиток професійної рефлексії допоможуть також розвиткові спрямованості на педагогічну діяльність.

Аналізу уроку є багатооб'єктивним і вимагає врахування вчителем всіх сторін педагогічної взаємодії, особливостей його учасників і їх діяльності. Аналіз проводиться по трьох напрямках:

1. виховний: розвиток особистості учня (його потреб, інтересів, мотивів поведінки, емоційно-вольової сфери, рис характеру, здібностей, формування духовності і свідогляду);
2. методичний: обґрунтування цілей, змісту і організації уроку згідно з рівнем фізичної підготовленості учнів, їх інтелектуальним розвитком, віковими та індивідуальними особливостями;
3. проблемний: сучасний погляд на урок, на взаємодію вчителя з учнем: чи розвиваються фізичні якості, індивідуальні якості, здібності учнів з одного боку і, чи є урок інструментом удосконалення власних педагогічних умінь учителя.

Слід відмітити, що розгляд будь-якого уроку є комплексним, в якому педагогічний, психологічний, методичний і предметний аспекти тісно пов'язані одним з одним. Виділення психологічного аспекту допомагає сформувати аналітичні здібності, проєктивні уміння, розвинути пізнавальний інтерес, усвідомлення необхідності самостійного вивчення психологічних проблем навчання і виховання [6, с. 162].

Враховуючи всю багатогранність психологічного аналізу уроку, автори розробок виділяють три його етапи: попередній, поточний і ретроспективний. У кожному з цих етапів необхідно виділяти задачі вчителя по відношенню до себе і по відношенню до учнів.

1. Попередній психологічний аналіз уроку повинен враховувати:

- а) задачі вчителя по відношенню до самого себе: зміст навчального матеріалу, цілі і задачі, методи і засоби навчання, рівень професійної підготовленості і рівень розвитку індивідуальних психологічних і особистісних якостей учителя;
- б) задачі вчителя по відношенню до учнів: вікові і індивідуальні психологічні особливості школярів, рівень їх фізичного розвитку, особливості розумового та емоційно-вольової сфери, схильності та інтереси, їх відношення до фізичного виховання і до самого вчителя, здібності учнів;

в) наявність необхідного спортивного обладнання, інвентарю тощо.

2. Поточний психологічний аналіз уроку проводиться в процесі реалізації плану уроку і включає вміння вчителя одночасно:

а) організувати увагу на уроці: помічати помилки; враховувати можливості різних учнів; слідкувати за власним мовленням і поведінкою, за взаємодією з класом;

б) слідкувати за готовністю учнів до уроку; за дисципліною; за психологічними станами учнів; за реакцією школярів на розпорядження, зауваження; за звертаннями учнів; за успіхами різних груп школярів (сильних, середніх, слабких); за сприйняттям учнями показів і пояснень; за проявами здібностей учнів.

3. Ретроспективний аналіз уроку є оцінкою з одного боку власної педагогічної діяльності – успіхів, недоліків, їх причин, а також шляхів корекції і досконалення, з іншого – аналіз реального просування учнів у формуванні рухових умінь і навичок, у виховному і загальному плані. Оцінюється користь від уроку.

Такий план аналізу уроку потребує поетапного роз'яснення і апробування на конкретних прикладах педагогічної діяльності. Бажано, щоб така підготовка велася в стінах ВНЗ освіти, а не в умовах школи, де вчителі-початківці часом виявляються психологічно безпорадними. У випадках помітних успіхів у педагогічній діяльності вчорашніх випускників здебільшого відіграють роль їхні особистості якості і педагогічні здібності [3, с. 24].

Лекції, співбесіди, дискусії, як традиційні методи навчання, формують у студентів переважно формальні знання, що рідко переходять у поведінковий компонент. В умовах кредитно-модульної системи, за браком технічного оснащення навчального процесу, нормальність оцінки знань студентів зростає. Тому противагою до формальних знань можуть стати рефлексійні знання, які пройшли через особистий досвід майбутніх педагогів, їхні переживання, вибори, рішення. Але для цього необхідно організувати спеціальні види діяльності. До них відносять соціально-психологічний тренінг (СПТ), який дає рефлексивні знання (Яценко Т.С., 1993, Макшанов С.І., 1998), та розв'язування психологічних задач [4, с. 96].

Тренінг педагогічної рефлексії становить єдність:

1. перцептивного тренінгу, спрямованого на підвищення адекватності та гнучкості сприйняття образів професійно значущих об'єктів, операцій, самого себе, інших людей;

2. інтелектуального тренінгу, що сприяє формуванню навичок здійснення мисленнєвих операцій з образами професійних об'єктів;

3. тренінгу спеціальних умінь.

Для вибору педагогічних ситуацій можна використати різні педагогічні задачки, відеоматеріали уроків, художню літературу, кінофільми. На окремі заняття слід запрошувати досвідчених педагогів [5, с. 12-16].

Висновки:

1. Існуюча система психологічної освіти у педагогічних ВНЗ не формує у студентів готовності до психологічно доцільних дій.

2. Ефективним методом психологічної підготовки майбутніх вчителів визнано формування педагогічної рефлексії як усвідомлення себе суб'єктом педагогічної діяльності.

3. Формуванню рефлексивних знань студентів сприяють такі навчання як соціально-психологічний тренінг, розв'язування психологічних задач, ділові ігри і самостійний психологічний аналіз уроку або його елементів.

Література

1. Гогунів Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Гогунів, Б. И. Мартьянов. – М., 2000. – 288 с. **2. Зимняя И. А.** педагогическая психология: Учебник для студентов вузов / И. А. Зимняя. – М., 2005. – 384 с. **3. Каплинский В. В.** Формирование коммуникативных умений будущих учителей на основе проблемных педагогических ситуаций : Автореферат дис. к.пед.наук. – К., 1993. – 24 с. **4. Костицина Н. М.** Акмеологические аспекты профессионально-педагогической подготовки специалиста по физической культуре и спорту // Теория и практика физической культуры / Н. М. Костицина. – 2005. – №10. – с. 12-16. **5. Охитина Л. Т.** Психологические основы урока. В помощь учителю. / Л.Т. Охитина. – М., 1974. – 96 с. **6. Чичикин В. Т.** Структура и регуляция профессиональной готовности преподавателя физической культуры / В. Т. Чичикин. – М., 1992.– 162 с.

Довгань Н. Ю., Євдокимова Н. О., М'ясоєденков К. О., Чайченко Н. Л. Психологічні аспекти уроку фізичної культури в середній школі

Психологічний аналіз уроку фізичної культури розглядається в статті як невід'ємна складова професійної майстерності вчителя і як ефективна форма розвитку педагогічної рефлексії студентів факультету фізичного виховання.

Ключові слова: педагогічна рефлексія, психологічний аналіз уроку.

Довгань Н. Ю., Евдокимова Н. А., Мясоєденков К. О., Чайченко Н. Л. Психологические аспекты урока физической культуры в средней школе

Психологический анализ урока физической культуры рассматривается как неотъемлемая часть профессионального мастерства учителя и как эффективная форма развития педагогической рефлексии студентов факультета физического воспитания.

Ключевые слова: педагогическая рефлексия, психологический анализ урока.

**Dovgan N. Yu., Yevdokimova N. A., Myasoyedenko K. O.,
Chaychenko N. L. Psychologic Aspects of Physical Culture Lessons in
Secondary School**

The article deals with psychological analysis of the lesson as professional skill of teacher and the way of development of pedagogical reflection of future teachers of physical training.

Key words: pedagogical reflection, psychological analysis of the lesson.

УДК 17.023.32 (091)

М. Д. Зубалій, В. В. Боровик

**ІСТОРИЯ ВПРОВАДЖЕННЯ УРОКІВ ГІМНАСТИКИ
В УКРАЇНСЬКІ НАВЧАЛЬНІ ЗАКЛАДИ**

Вивчення історичних джерел [13] та архівних матеріалів [1; 2; 3 та ін.] засвідчує, що згідно “Статуту навчальних закладів, підвідомчих університетам”, схваленому в 1804 році, гімназіям дозволялося утримувати вчителів тілесних вправ (гімнастики), якщо цьому сприяли доходи [14, с. 148]. Навчати учнів тілесним вправам можна було “після полудня, після закінчення навчання, що викладалося у вищезазначені години” [14, с. 149]. На українських землях це поширювалося лише на навчальні заклади, підвідомчі Харківському університету, відкритому в 1804 році у Харківському навчальному окрузі. Перші ж уроки гімнастики (тепер уроки фізичної культури) почали вводитися у школах, гімназіях та інших навчальних закладах України з 1864/1865 навчального року. Ці уроки були необов’язкові й відвідували їх учні за бажанням у позанавчальний час. Сприяв упровадженню уроків гімнастики “Статут гімназій і прогімназій Міністерства народної освіти” [14] Російської імперії затверджений 19 листопада 1864 року за старим стилем. У його 40 параграфі зазначалося, що до “числа навчальних предметів належить також гімнастика для бажаючих” [14, с. 392], а в 51 параграфі вказувалося, що навчальні заклади повинні мати для проведення уроків гімнастики необхідне гімнастичне обладнання, вводити у кожній гімназії і прогімназії посаду лікаря. В його обов’язки входило: проведення медичного огляду учнів, надання їм медичної допомоги під час занять; спостереження за санітарним і гігієнічним станом навчальних приміщень; нагляд за організацією навчального процесу в навчальних закладах і особливо за проведенням уроків гімнастики. Введення уроків гімнастики і посад лікаря у навчальних закладах слугувало справі підвищення фізичної підготовки та оздоровлення учнів.

Згідно “Статуту гімназій і прогімназій Міністерства народної освіти” 1871 року, виданого на заміну Статуту 1864 року, всі чоловічі гімназії було реорганізовано на класичні, що давало право учням

вступати до університетів. У примітці 2 до параграфу 12 Статуту вказувалося, що гімнастика викладається “всім вихованцям безплатно; для пансіонерів заняття гімнастикою обов’язкові” [14, с.404]. У пансіонери приймалися ті учні прогімназій і нижчих чотирьох класів гімназій, які утримувалися за рахунок казни, громади або приватних осіб. Вступаючи до гімназій і прогімназій учні проходили медичний огляд з тим, щоб виявити, чи не мають вони тілесних вад або хвороб, які перешкоджають вступові до навчального закладу. Медичний огляд проводили лікарі, які були в штаті гімназій і прогімназій. Учителі гімнастики призначалися в гімназії директором, а в прогімназії – інспектором. Оплату за працю вчителі отримували із штатних коштів. Згідно “Положення про міські училища” 1872 року [14, с. 410-412] гімнастика також уводилася як навчальний предмет і викладалася в училищах учителями з певною підготовкою.

Перед упровадженням і в процесі введення уроків гімнастики у гімназіях і прогімназіях на сторінках педагогічної преси проводилися дискусії щодо змісту фізичного виховання й методики проведення уроків гімнастики у позанавчальний час. Зокрема, вчитель А.В. Зданович зазначав, що не можна зводити фізичне виховання до гімнастики акробатичного типу. Основне завдання фізичного виховання, на його думку, повинно бути спрямоване на підтримку й розвиток в учнів фізичних сил, швидкості, спритності, бадьорості і здоров’я. Тому шкільна гімнастика, як складова фізичного виховання, повинна мати більш гігієнічний, ніж акробатичний характер, а разом з нею мають застосовуватися й інші засоби фізичного розвитку: прогулянки на свіжому повітрі, проведення різного роду ігор тощо [11].

Результати обговорення питань уведення уроків гімнастики в навчальних закладах аналізувалися в Міністерстві народної освіти. Про це свідчить його циркуляр № 22397 від 25 листопада 1872 року (тут і в подальшому числа приводяться за старим стилем), розісланий в навчальні округи. На підставі цього циркуляру керівникам навчальних округів були розіслані листи з пропозиціями підготуватися до впровадження у навчальних закладах уроків гімнастики й створення для цього необхідних умов. Зокрема, керівником Київського навчального округу було направлено запит директору Ніжинської гімназії при лицей князя Безбородька з вимогою повідомити про обладнання в навчальному закладі окремих приміщень для проведення уроків гімнастики, про запрошення в гімназію кваліфікованого вчителя гімнастики; чи обов’язково навчаються гімнастичним вправам усі учні гімназії й скільки разів на тиждень проводяться уроки гімнастики у кожному класі. Якщо ж у навчальному закладі не було обладнано необхідного приміщення для занять і не був запрошений учитель гімнастики, то необхідно було повідомити, які організаційні заходи проводяться для виконання цього розпорядження [1].

Про проведену організаційну роботу щодо введення уроків

гімнастики в цьому навчальному закладі можна судити по змісту донесення директора ліцею князя Безбородька опікуну Київського навчального округу від 15 грудня 1872 року. В даному донесенні повідомлялося, що з 1 червня 1871 року в приміщенні ліцею на третьому поверсі обладнано окрему кімнату для виконання ліцеїстами гімнастичних вправ. За 250 карбованців на рік для роботи вчителем гімнастики в ліцей був запрошений штабс-капітан Шереметьєв, який проходив службу в 20-му резервному батальйоні, розміщеному в м. Ніжин. Гімнастикою займалися учні шести перших класів. Для них проводилися два уроки гімнастики на тиждень весною і літом та один урок осінню і зимою [2]. Слід зазначити, що з 379 учнів Ніжинської гімназії займалися гімнастикою 302 гімназисти. Не вивчали даний предмет 77 вихованців, з них: 36 учнів підготовчих класів – через малий вік, 38 учнів VII класу – через великі навантаження навчальних програм з інших предметів і три учні різних класів – через хворобу організму, підтверджену лікарем ліцею. Осінню і зимою один урок гімнастики проводився з 13.30 до 14.30 години, а у весняно-літній період проводилися два уроки на тиждень [3].

14 червня 1888 року при Міністерстві народної освіти була створена комісія для введення в цивільних навчальних закладах військової гімнастики. Комісія розробила проекти програм та інструкцій щодо викладання військової гімнастики. Міністерством народної освіти з метою підготовки потрібних для проведення уроків військової гімнастики вчителів було дозволено відкрити в Санкт-Петербурзі тимчасові гімнастичні курси, які до початку 1889/1890 навчального року повинні були підготувати перших учителів військової гімнастики. Було заплановано в усіх навчальних закладах, де вже проводилися уроки гімнастики, ввести нову навчальну програму. Викладання гімнастики в учительських семінаріях та інститутах рішенням Міністерства народної освіти теж було покладено на осіб, що закінчили тимчасові курси, або ж на осіб із числа військових, що квартирували в місцях розташування навчальних закладів. До початкових народних училищ рекомендувалося запрошувати вчителями гімнастики відставних нижчих чинів. В учительські інститути і семінарії рішенням Міністерства народної освіти заборонялося приймати молодих людей з фізичними вадами, яким не дозволялося навчатися військової гімнастики. Вважалося також, що всі вчителі нижчих навчальних закладів з часом можуть самі навчати учнів гімнастиці за розробленою навчальною програмою [4].

Начальникам військових частин оборонним міністерством було дано розпорядження направляти, за вимогами навчальних закладів, осіб, які могли бути вчителями гімнастики у цих навчальних закладах. При цьому ні в якому разі не рекомендувалося направляти осіб нетверезої поведінки, або ж помічених у здійсненні якихось антисоціальних поступків. Перевага під час відбору для направлення у навчальні заклади віддавалась унтер-офіцерам і ефрейторам гвардійської піхоти, за ними

йшли стрілецькі, гренадерські, польові, армійські й лінійні частини, саперні та резервні війська [5]. У деякі середні навчальні заклади, де уроки гімнастики почали регулярно проводитися раніше, теж запрошували військових. Зокрема, в Ніжинській гімназії при історико-філологічному інституті князя Безбородька для викладання гімнастики був запрошений ротний командир 66-го резервного батальйону штабс-капітан Рудевич. Він, маючи певну фізичну й стройову підготовку, займався з учнями стройовими та фізичними вправами на гімнастичних приладах. Заняття проводилися в гімнастичному залі та в дворі інституту. В Ніжинській гімназії працювали за таким розкладом уроків на 1888/1889 навчальний рік: понеділок – 2-й клас – 4-й урок; 4-й клас – велика перерва; вівторок – 1-й клас – 4-й урок; 6-й клас – велика перерва; середа – 3-й клас – велика перерва; четвер – 5-й урок – гімнастика в усіх класах, крім 8-х; п'ятниця – 8-й клас – велика перерва; субота – 7-й клас – 4-й урок; 3-й клас – велика перерва [7].

26 квітня 1889 року Міністерством народної освіти була видана “Інструкція для викладання гімнастики в навчальних закладах відомства Міністерства народної освіти” [12]. Це є свідченням того, що проблема впровадження уроків гімнастики в навчальних закладах почала розглядатися як загальнодержавна. Інструкція передбачала використання у навчальних закладах усіх можливих засобів фізичної культури, але основна увага приділялась гімнастиці та рухливим іграм. Зверталась увага на систематичність виконання гімнастичних вправ та доповнення їх “гімнастичними іграми”. В даній інструкції указувалось, що в цих іграх учень може знайти місце для застосування тих прийомів, які вивчалися на уроках гімнастики й зрозуміє користь для себе гімнастичних вправ. Заняття повинні були організовуватися під керівництвом учителя в позаурочний час і рекомендувалося проводити їх по можливості на відкритому повітрі. Зверталась увага й на те, що організм дитини не може тривалий час перебувати в нерухомому стані. В інструкції також давалися методичні поради щодо організації і проведення уроків гімнастики: “Протягом уроку ніколи не слід зупинятися довго на одному і тому ж довільному русі... для того щоб оживити вправи з ходьби і бігу й зробити їх по можливості правильними, дуже бажано, щоб ці рухи виконувалися при участі музики або співу, ...що допомагає правильному диханню і діє оживляючим чином на настрої дитини і юнака” [12, с. 134].

У 1890 році Міністерством народної освіти було прийнято рішення про запровадження обов'язкових уроків гімнастики в усіх класах кожного дня й при цьому приводилося декілька варіантів розкладів уроків. Метою цього рішення були наміри залучити дітей до занять фізичними вправами кожного дня, але на практиці його виконати було не просто. У звіті директора Ніжинської гімназії при історико-філологічному інституті князя Безбородька опікуну Київського навчального округу зазначалося, що новий розклад занять гімнастикою

введено у вигляді третього зразка, в якому гімнастику планувалося проводити після 3-го уроку з 11.55 до 12.45 годин [8]. У звіті вказувалося й на значні труднощі, що при цьому виникали. Перш за все незручним було виконання гімнастичних вправ, тому що на уроках у кожному класі було багато учнів і це заважало правильному виконанню завдань учителя. Нагадаємо, що в той час у цій гімназії навчалося більше 300 учнів. І керівництвом навчального закладу було виділено для занять 2 великі зали і розділено гімназистів на дві групи. Але це не вирішило даної проблеми, а скоріше створило нові, тому що для проведення уроків необхідно було залучати двох учителів гімнастики, що передбачало певні фінансові витрати. Терміново ж підготовлений інструктор з числа старших учнів не справлявся з проведенням повноцінних занять. Тому, вказувалося у звіті, одночасні заняття гімнастикою для всіх класів були менш корисними і менш організованими, ніж уроки, що проводилися в класах раніше [9]. Міністерством народної освіти пропонувалося також проводити уроки з гімнастики в різних класах в один день, але у різний час. Проте й цей варіант не вирішував проблему організації та проведення уроків, що виникла. Крім того, аналіз нового розкладу уроків учителями-практиками показав, що п'ятихвилинна перерва між уроками, особливо між першим та другим була занадто малою, а 20 хвилин, що відводилися для сніданку, не використовувалися за призначенням [9].

Ураховуючи вище зазначене, Міністерство народної освіти запропонувало для середніх навчальних закладів у 1889/1890 навчальному році новий розклад занять: 9.00 – 9.50 – 1 урок; 9.55 – 10.45 – 2 урок; 20 хвилин для сніданку; 11.05 – 11.55 – 3 урок; 11.55 – 12.45 – гімнастика; 12.45 – 13.35 – 4-й урок; 13.40 – 14.40 – 5-й урок [8]. А рішенням опікуна Київським навчальним округом від 28 жовтня 1889 року були також унесені зміни в навчальну програму з викладання гімнастики. Зокрема, було вилючено з цієї програми гімнастичні вправи на дерев'яному коні та козлі. На думку лікарів та вчителів-практиків ці вправи були небезпечні для учнів різних класів під час їх виконання на уроках гімнастики [10].

Висновки. Таким чином, вивчення літературних і архівних джерел засвідчує, що у зв'язку з низьким рівнем фізичної підготовки та стану здоров'я учнів другої половини XIX століття перші необов'язкові уроки гімнастики (тепер уроки фізичної культури) почали вводитися в українських навчальних закладах з 1864/1865 навчального року. Їх уведення проводилося за новим "Статутом гімназій і прогімназій", затвердженим 1864 року. Згідно статуту для проведення уроків гімнастики у навчальних закладах почали вводитися посади вчителів гімнастики, лікарів та обладнуватися приміщення для проведення уроків гімнастики. У зв'язку з відсутністю підготовлених фахівців з гімнастики вчителями в навчальні заклади запрошували військових, що проходили службу за місцем розміщення навчального закладу. Цей процес контролювався Міністерством народної освіти і місцевими навчальними

округами, які проводили у ці роки реформу початкової та середньої школи. Велику допомогу надавали навчальним закладам земські й міські органи самоврядування, які виділяли значні кошти на будівництво нових шкіл, обладнання гімнастичних майданчиків та проведення курсів для вчителів, кількість яких значно збільшилась у зв'язку з уведенням у 1890 році навчальним планом гімнастики як обов'язкового предмета для всіх учнів українських навчальних закладів.

Література

1. Відділ державного архіву Чернігівської області у м. Ніжині // Ф. 1367, оп. 1, сп. 112. Об обучении учеников гимнастике. – арк. 1.
2. Там же, арк. – 2. 3. Там же, арк. – 4. 4. Там же, арк. – 23. 5. Там же, арк. – 25. 6. Там же, арк. – 27. 7. Там же, арк. – 30. 8. Там же, арк. – 29.
9. Там же, арк. – 36. 10. Там же, арк. – 35. 11. Зданович А. В. Замечания о народных училищах Министерства народного просвещения / А.В. Зданович // Журнал Министерства народного просвещения. – 1862. – № 3. – Ч. 2. – С. 17. 12. Радецкий И. К вопросу о физическом воспитании / И. Радецкий // Вестник воспитания. – 1897. – № 3. – С. 129-140. 13. Смирнов В. З. Реформа начальной и средней школы в 60-х годах XIX века / В.З. Смирнов. – М.: АПН РСФСР, 1956. – 310 с.
14. Хрестоматія з історії вітчизняної педагогіки [за заг. ред. доц. С. А. Литвинова]. – К.: Рад. школа, 1961. – 625 с.

Зубалій М. Д., Боровик В. В. Історія впровадження уроків гімнастики в українські навчальні заклади.

У статті розкривається історія впровадження уроків гімнастики в навчальних закладах у другій половині XIX століття.

Ключові слова: гімнастика, урок гімнастики, вчитель гімнастики.

Зубалий Н. Д., Боровик В. В. История внедрения уроков гимнастики в украинские учебные заведения.

В статье раскрывается история внедрения уроков гимнастики в учебных заведениях во второй половине XIX века.

Ключевые слова: гимнастика, урок гимнастики, учитель гимнастики.

Zubaliy N. D., Borovik V. V. History of Implementation of Gymnastics Lessons into Ukrainian Education Institutions

In the article describe history inculcation the training of gymnastic at the education institution in second part XIX century.

Key words: gymnastics, trainer of gymnastics, trainer of gymnastics.

УДК 796.441 – 057.874 : 613.955

С. М. Іванчикова

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ФІТНЕСУ В ВИРІШЕННІ ПРОБЛЕМ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ

Ще 15–20 років назад питання про дитячу малорухливість не стояло так гостро. Двори житлових будинків були наповнені шумом дитячих голосів, що грають влітку в футбол, взимку – в хокей. Діти каталися на велосипедах, дівчинки не відставали від хлопчиків, теж грали у дворах в рухливі ігри. Зараз ситуація протилежна, – діти захоплені комп'ютерами за екранами яких проводять величезну кількість часу, телевізор та Інтернет замінюють їм спілкування з однолітками. Сюди додаються проблеми з навчанням, адже більшість батьків приділяють величезне значення отриманню освіти і чомусь почали забувати про фізичний розвиток дітей.

Все це призводить до малорухливого способу життя сучасних дітей і як наслідок цілої низки захворювань властивих нашому часу. З викладеного вище можна зробити висновок, що назріла пора прийняття суспільством і батьківською самосвідомістю тих чи інших рішень. Адже, на жаль, більшість шкіл і дитячих садків із-за недостатнього фінансування та відсутності необхідної кількості кваліфікованих кадрів не в змозі вирішити цю проблему. На допомогу в цьому випадку може прийти дитячий фітнес. Судить самі величезна кількість фітнес клубів в країні оснащені за останнім словом техніки, а фітнес інструктора в більшості своїй люди винятково грамотні та підготовлені для роботи у своїй галузі. Тобто всі необхідні передумови для розвитку дитячого фітнесу є. Перше – це потреба суспільства, друге – можливість різнопланово та кваліфіковано надати цю послугу практично всім верствам населення, як в стінах самих фітнес клубів, так і за індивідуальними програмами, що дуже зручні для занять з дітьми вдома або на дитячому майданчику. Останні привабливі як з точки зору матеріальної, так і з точки зору економії особистого часу, не кажучи вже про те, що батьки більше часу проводитимуть з дітьми і можливо самі вестимуть більш здоровий спосіб життя.

Сучасні літературні джерела розкривають різні системи оздоровлення, що різнопланово впливають на формування фізичних якостей особистості [2, 3, 8, 10-12]. Проте проблемам організації оздоровчих занять безпосередньо з дітьми та навчання їх елементам самостійного контролю за здоров'ям та його збереженням присвячені лише деякі праці [1, 4-7]. У даному дослідженні робиться спроба аналізу особливостей організації та проведення дитячого фітнесу за допомогою базових фітнес технологій, визначення оздоровчої спрямованості занять дитячим фітнесом.

Мета дослідження – проаналізувати окремі види дитячого фітнесу, що створені та проводяться на базі сучасних фітнес клубів, виявити особливості оздоровчої спрямованості занять з фітнесу та їх впливу на формування й розвиток рухливих навичок дітей.

Дитячий фітнес – це організація фізкультурно-оздоровчих заходів для дітей на базі фітнес клубів [3, 11]. Ходьба, біг, велосипедні прогулянки, рухливі ігри, теніс, аеробіка, тренажерні зали допомагають придбати здоров'я, красу, гармонію. Дорослі люди за своїми переконаннями або наявними проблемами зі здоров'ям і фігурою вже включені в цей процес. Діти хочуть наслідувати своїм батькам, розуміти й приймати участь в їх житті, бути такими ж красивими, як мама і тато. Їх цікавить, що роблять батьки, коли займаються у фітнес центрі, а батьки в свою чергу хочуть бачити своїх дітей здоровими. Діти, приходячи на заняття, повторюють за батьками, що вже займаються, і при цьому у них формуються знання основ здорового способу життя. Проте часто буває навпаки. Батьки віддають дитину займатися в дитячі групи й разом зі своїм чадом усвідомлюють необхідність фізичної активності в житті, і приходять у фітнес. Таким чином будується піраміда: батьки – діти – фітнес центри. Формується здорове покоління, вирішується мета цілей – здоров'я людини. Дитячий фітнес є прекрасним доповненням до державних програм. Він допомагає заповнити всі їх прогалини. Поняття „дитячий фітнес” має на увазі фізичну підготовку дітей від 1,5 до 15 років [9, 11]. Слід зазначити, що практично будь-який фітнес клуб має поділ дітей за віком. Багато клубів пропонують відвідування занять спільно мамам і дітям. Це позбавляє батьків від непотрібних переживань і в той же час сприятливо впливає на психіку дитини. Адже дітям дуже цікаво знати, чим же займається мама у фітнес клубі, до того ж їм дуже хочеться бути схожим на дорослих.

Дитячий фітнес на сьогоднішній день налічує величезну кількість видів самих різноманітних занять. Так, хореографія – це ігровий урок з елементами акробатики, спрямований на розвиток спритності, координації, швидкості, гармонійного тренування всіх груп м'язів і вестибулярного апарату. Протягом занять хореографією дітям прищеплюється любов до танців, виробляється красива розкутість, постава та хода.

Яскравим складовим елементом занять сучасного фітнесу є аеробіка [3, 11]. Хоча аеробіка для дорослих в наш час досить різноманітна, але дитяча взагалі б'є всі рекорди по спрямованості. Існує звір-аеробіка (імітація рухів тварин), лого-аеробіка (виконання фізичних вправ з одночасною вимовою звуків і чотирирівнів). Є так само силова аеробіка, степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, танцювальна аеробіка. Зустрічаються фітнес клуби, де викладається йога, або дітей вчать плавати, лазити по вертикальних поверхнях (урок скелелазіння), їздити на велосипеді та роликівих ковзанах. Одним словом спектр послуг фітнес клубів дуже широкий.

Так само як і у дорослих заняттях, дитячі фітнес тренування починаються з розминки, яка має тривати не менше п'яти хвилин і починатися дуже плавно. Починати слід з ходьби на місці, потім перейти до підйомів колін, далі виконання розтяжок і нахилів, стрибків на місці та легкого бігу як на місці, так і по залу. Після розминки дитина може перейти безпосередньо до тренування, яке триває зазвичай від двадцяти до сорока хвилин. Тривалість залежить від багатьох факторів, – вік, підготовка та власне як дитина займається. Не залежно від того, що вам з малюком сподобалося (хореографія, або яка то дитяча аеробіка), заняття повинні базуватися на трьох поняттях і це повинен знати і здійснювати кожен фітнес інструктор працюючий з дитиною [3, 6, 9]. Це, по-перше, тренування витривалості – найважливіший елемент занять фітнесом. Для розвитку витривалості слід виконувати аеробні вправи. Можливо самостійно здійснювати окремі доступні з них: їзда на велосипеді, біг підтюпцем, ходьба, плавання, ігри на зразок баскетболу, футболу та тенісу. По-друге, це силові вправи. Наприклад, полегшені способи віджимання від підлоги, вправи для пресу, підтягування та інші вправи, що вдосконалюють м'язи та підтримують їх тонус. По-третє, вправи на розвиток гнучкості, що допомагають збільшити гнучкість суглобів і пружність м'язів.

Завершується тренування плавним переходом в нормальний стан, адже дитині треба відновити подих. Для цього плавно починають ходьбу на місці, виконання розтяжки й переходять до різного роду плавним махам і підйомам рук, як верх, так і в низ при цьому стежать, щоб дитина глибоко дихала та поступово відходила від навантаження.

Таким чином, в процесі занять дитини фітнесом, вирішуються проблеми підвищення імунітету організму, зміцнення опорно-рухового апарату. Йде процес формування правильної постави дитини, відбувається зміцнення сили м'язів стопи й гомілки з метою попередження плоскостопості, що може суттєво обмежити рухову активність; розвиваються і зміцнюються всі основні м'язові групи. Фізичні навантаження, що ретельно підібрані інструкторами, сприяють підвищенню функціональних можливостей вегетативних органів, зміцненню серцево-судинної і дихальної систем, поліпшенню обмінних процесів в організмі, оптимізації травлення і терморегуляції, попереджують застійні явища в організмі дитини. Фітнес поліпшує фізичні здібності, підвищуються показники координації рухів, сили, витривалості, швидкості, формуються основні життєво важливі рухові вміння і навички, сприяє підвищенню стійкого інтересу до занять фізичною культурою.

Висновки. Фітнес – це система заходів, спрямованих на підтримку та зміцнення здоров'я людини. Дитячий фітнес є одним з найважливіших напрямів в сучасних фітнес клубах, що встигли завоювати прихильників в середовищі маленьких клієнтів та їх батьків. Така послуга, як дитячий фітнес, з'явилася на нашому ринку порівняно недавно та за декілька

років здобула собі достатню популярність, оскільки дозволяє „добрати” дитині те, чого їй не здійснюється у дитячому садку та школі. Хтось з дітей, займаючись фітнесом, здолає боязнь води, хтось навчиться танцювати, хтось – вимовляти складні рими. Заняття в групах припускають спілкування – а спілкування є невід’ємною складовою розвитку дитини. Сьогодні представлені сотні програм з фітнесу для підготовки дітей, тому варто скористатися видом, що сподобався. Адже батьки хочуть, щоб їх дитина виросла здоровою, розумною і красивою. Залучившись до фітнесу в юному віці, дитина і далі не забуватиме про своє здоров’я і красу. Дитячий фітнес допоможе добитися цієї мети.

Планується подальше дослідження позитивного впливу оздоровчих занять з фітнесу на організм дітей різного віку та рівня підготовленості.

Література

- 1. Бенджамин Спок.** Ребенок и уход за ним : [изд. 4-е] / [пер. с англ. Н. А. Перовой] / [с предисл. акад. АМН СССР В. В. Кованова] / Бенджамин Спок. – Л. : «Политехтехника». 1991. – 496 с.
- 2. Богомолова Л. В.** Здоровьесохраняющие процессы в образовательном учреждении : состояние и перспективы / Л. В. Богомолова. – М. : ИОО МО РФ, 2004. – 267 с.
- 3. Бордовских Ю.** Фитнес для двоих / Ю. Бордовских. – М. : ЭКСМО, 2006. – 224 с.
- 4. Брехман И. И.** Валеология – наука о здоровье : [2-е изд., доп., перераб.] / И. И. Брехман. – М. : ФиС, 1990. – 208 с.
- 5. Горащук В. П.** Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В. П. Горащук. – Луганск : Альма-матер, 2003. – 376 с.
- 6. Муравьев В. А.** Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста : Метод. пособ. / В. А. Муравьев. – М. : Айрис-пресс, 2004. – 112 с.
- 7. Презлята Г.** Заняття фізичною культурою та здоров’я : Медико-педагогічний моніторинг / Г. Презлята. – К. : Шк. світ, 2006. – 112 с.
- 8. Ротерс Т. Т.** Теория и методика развития личности школьника на ритмических занятиях в общеобразовательной школе : [Монография] / Т. Т. Ротерс. – Луганск : Альма-матер, 2001. – 279 с.
- 9. Свириденко С.** Навчаємо бути здоровими. 5–6 класи / С. Свириденко. – К. : Шк. світ, 2007. – 128 с.
- 10. Туманян Г. С.** Здоровый образ жизни: Учеб. пособ. для студентов высш. учеб. заведений / Г. С. Туманян. – М. : Академия, 2006. – 336 с.
- 11. Хоули Э. Т.** Оздоровительный фитнес : [пер. с англ.] / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К. : Олимпийская лит-ра, 2000. – 368 с.
- 12. Экономика здравоохранения** / Под общ. ред. акад. А. В. Решетникова : [2-е изд., испр. и доп.]. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2004. – 272 с.

Іванчикова С. М. Використання сучасних технологій фітнесу в вирішенні проблем здоров’я школярів.

Сучасні технології фітнесу використовуються як компонент нетрадиційних програм занять фізичною культурою не тільки з дорослим населенням як вважалось раніше, але й з дітьми дошкільного та шкільного віку. Детальний аналіз, що викладено в основному матеріалі,

дає змогу розширити уяву про використання технології фітнесу в оздоровчій роботі з школярами.

Ключові слова: діти, фітнес, здоров'я, розвиток, аеробіка.

Иванчикова С. Н. Использование современных технологий фитнеса в решении проблем здоровья школьников.

Современные технологии фитнеса используются в качестве компонента нетрадиционных программ занятий физической культурой не только со взрослым населением как считалось раньше, но и с детьми дошкольного и школьного возраста. Детальный анализ, изложенный в основном материале, дает возможность расширить представление об использовании технологий фитнеса в оздоровительной работе со школьниками.

Ключевые слова: дети, фитнес, здоровье, развитие, аэробика.

Ivanchikova S. N. The Use of modern technologies of fitness in the decision of problems of health of schoolboys.

Modern technologies of fitness are used as a component of the untraditional programs of engaged in a physical culture not only with a grown man population as considered before but also with the children of preschool and school age. The detailed analysis, that it is expounded in basic material, enables to extend imagination about the use of technology of fitness in health work with schoolboys and schoolgirls.

Key words: children, fitness, health, development, aerobics.

УДК 612.1/8-053.5:796

О. О. Крандиевский

ОСОБЕННОСТИ СТРОИТЕЛЬСТВА ТЕЛА В СТАРШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

В современных условиях справиться с нагрузками без специальной подготовки трудно. Важным средством в мобилизации и развитии умственных и физических способностей являются рационально организованный режим труда и отдыха, а также занятия физическими упражнениями, которые, в свою очередь, способствуют укреплению здоровья человека и развитию жизненно важных способностей организма, таких как: сила, выносливость, быстрота, гибкость и ловкость.

Вместе с тем, в школьном возрасте необходимо учитывать возрастные особенности сенситивных периодов учащихся. Для этого специалист, который работает с детьми, должен обладать информацией об особенностях строительства тела ребенка, а именно: опорно-

двигательном аппарате; двигательной функции; сердечнососудистой системе; крови и эндокринной системе; нервной деятельности.

Актуальности проблема приобретает в связи со стратегическими задачами, поставленными Национальной доктриной развития образования в Украине, Государственной программой «Освита», которая настаивает на формировании всесторонне и физически развитой личности.

Проблеме физиологических особенностей старшеклассников уделяли внимание многие ученые: В. Платонов, Ф. Ткачев, В. Петров, Е. Пирогова, А. Мольков, Я. Эголинский, А. Кураченков, З. Кузнецова, Г. Сальникова, Н. Фомин, Ю. Катуков, Г. Максименко и др.

Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении, функциях отдельных систем и органов, которые изменяются в связи с занятиями физической культурой и спортом. Все педагоги, тренеры, врачи работу с детьми по физическому воспитанию должны строить с учетом возрастных особенностей.

Цель данной статьи определить особенности строительства тела в старшем школьном возрасте.

Результаты исследования показателей умственной работоспособности свидетельствуют о том, что включение в распорядок дня занятий силовой подготовкой в сочетании с другими видами физических упражнений сопровождалось улучшением всех изучаемых показателей умственной работоспособности. В частности, коэффициент продуктивности внимания после года занятий в экспериментальной группе повысился на 45%. Эти комплексы должны быть направлены на развитие силовых способностей в сочетании с другими общеразвивающими физическими упражнениями.

В возрастных изменениях двигательной функции ведущее место принадлежит центральной нервной системе, и прежде всего ее высшему отделу – коре больших полушарий головного мозга. Морфологическое развитие нервной системы к периоду полового созревания почти полностью завершается [2].

В подростковом и юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста, увеличения веса тела и показателей мышечной силы. В старшем школьном возрасте пропорции тела уже приближаются к показателям взрослых. К 14-16 годам появляются зоны окостенения в эпифизарных хрящах, в межпозвоночных дисках. В 16 лет прекращается рост у 67%, а в 17-летнем возрасте – у 32% девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 17-18 годам [3,8]. Чрезмерная мышечная нагрузка, ускоряющая процесс окостенения, может отрицательно сказаться на росте трубчатых костей в длину [4].

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются также высокие темпы прироста мышечной массы. К 15 годам вес мышц увеличивается до 32,6%, а к 18 – до 44,2% по отношению к весу тела. С увеличением мышечной массы растет и мышечная сила. Становая сила в

15-летнем возрасте составляет 92, в 18-летнем – 125 кг [2].

Показатели относительной силы девочек значительно уступают соответствующим показателям мальчиков. Поэтому в занятиях с девочками старше 13-14 лет следует особенно строго дозировать упражнения с некоторым сопротивлением, в переноске груза. С подросткового возраста между мальчиками и девочками отмечаются существенные различия в показателях мышечной силы.

Взрослому человеку присущи четыре четко выраженных изгиба позвоночника: шейный, грудной, поясничный и крестцовый. У детей к началу школьного периода формируется шейный и грудной изгибы. Поясничный изгиб полностью оформляется только к периоду совершеннолетия. Все это необходимо учитывать и при занятиях детей физическими упражнениями и трудовом обучении. Поднятие чрезмерных, больших тяжестей, неправильная поза при выполнении различных действий могут привести к нежелательному увеличению грудного и поясничного изгибов.

Особенности формирования скелета должны обязательно приниматься во внимание при занятиях физическими упражнениями. Резкие толчки во время приземления в прыжках с большой высоты, неравномерная нагрузка на левую и правую ноги могут вызвать смещение костей таза и неправильное их срастание. Чрезмерные нагрузки на нижние конечности, если процесс окостенения еще не закончился, приводят к появлению плоскостопия.

Девочки во всех возрастных группах уступают мальчикам в показателях силы сгибателей кисти. Особенно резким это различие между девочками и мальчиками бывает в 14-15-летнем возрасте. Оно продолжает расти, достигая максимума к 17 годам.

В темпах прироста скоростно-силовых качеств имеются существенные различия, связанные с возрастом и полом. Наибольший годовой прирост результатов в прыжках в длину с места у девочек наблюдается с 9 до 10 лет (20%). У мальчиков прирост результатов при выполнении прыжков в длину с места идет до 14-15-летнего возраста. Возрастное увеличение дальности метаний также заканчивается к этому возрасту.

Высота выпрыгивания без специальной тренировки увеличивается до 13-14-летнего возраста, после чего заметного прироста не наблюдается. К этому возрасту высокой степени совершенства достигает пространственная ориентировка: различие амплитуды движения, точность прыжков на заданную высоту, прямохождение. Без специальной тренировки существенных изменений в развитии этих качеств у девочек после 13-15 лет и у мальчиков после 15-17 лет не наблюдается.

В 14-15-летнем возрасте способность к овладению сложными двигательными навыками становится хуже, чем у подростков 12-13 лет [10]. По-видимому, это связано с интенсивными процессами полового

созревания и относительным замедлением темпов развития двигательного анализатора. Отмечено [9], что систематические занятия физическими упражнениями сглаживают этот перепад в развитии двигательного анализатора.

Статическая выносливость подростков и юношей значительно уступает выносливости взрослых. Наибольший прирост выносливости у мальчиков, проверяемый по длительности бега со скоростью 75% от максимального, наблюдается в 13-14-летнем возрасте. В 15-16 лет выносливость снижается. Это объясняется большим приростом максимальной скорости и увеличивающейся вследствие этого мощностью работы. К 17 годам у юношей выносливость вновь повышается.

Возрастные ограничения величины физических нагрузок, требующих значительного напряжения аппарата кровообращения, связаны с незавершенностью его функционального и морфологического развития. К 18 годам объем сердца юного спортсмена достигает показателей взрослых спортсменов. Однако полного морфологического и функционального совершенства сердце достигает к 20-21 году [7].

Минутный объем сердца в расчете на 1 кг веса у детей и подростков больше, чем у взрослых. В абсолютных величинах ударного и минутного объема сердца отмечается тесная зависимость от возраста. У подростков происходит значительное увеличение размеров сердца. К юношескому возрасту темпы роста сердца замедляются. Из-за повышения тонуса блуждающего нерва частота пульса в покое приближается к показателям взрослых. Рост тренированности у юношей в отличие от взрослых не вызывает снижения частоты пульса. При одинаковой спортивной специализации продолжительность сердечного цикла у юных спортсменов меньше, чем у взрослых.

В показателях артериального давления в юношеском возрасте у отдельных лиц наблюдается так называемая юношеская гипертония: повышение систолического давления до 140-145 мм рт. ст. Это повышение обусловлено гормональной гиперфункцией в период полового созревания. В средних показателях артериального давления этот возрастной скачок оказывается сглаженным. Частота пульса после работы максимальной мощности у подростков и юношей находится в пределах 196-202 уд. в минуту. У девочек частота пульса составляет в подобных условиях 203-208 ударов в минуту.

В возрасте 15-16 лет гиподинамия становится показателем нарастающей экономизации функций, которая достигает своих оптимальных значений в зрелом возрасте. У подростков отмечается более выраженная пульсовая реакция на нагрузку. Однако увеличение пульса по отношению к исходному уровню у них меньше, чем у взрослых спортсменов. Объясняется это высоким уровнем исходных данных. Повышение максимального давления после нагрузки (в % к исходному уровню) как у детей, так и у взрослых существенно не

отличается.

Скорость восстановления функций сердечнососудистой системы после нагрузки имеет возрастные колебания.

У подростков и юношей после мышечной нагрузки наблюдаются лимфоцитарный и нейтрофильный лейкоцитозы и некоторые изменения в составе крови. У 15-18-летних школьников интенсивная мышечная работа сопровождается увеличением количества эритроцитов на 12-17%, гемоглобина на 7%. Это происходит главным образом за счет выхода депонированной крови в общий кровоток.

Длительные физические напряжения в этом возрасте могут привести к уменьшению гемоглобина и эритроцитов. Восстановительные процессы в крови происходят у школьников медленнее, чем у взрослых. Период полового созревания сопровождается резким усилением функций половых и других желез внутренней секреции. Это приводит к ускорению темпов роста и развития организма. Умеренные физические нагрузки не оказывают существенного влияния на процесс полового созревания и функции желез внутренней секреции. Чрезмерные физические напряжения могут замедлить нормальные темпы развития подростка.

Для обеспечения нормальной мышечной деятельности важное значение имеет гормональная функция гипофиза, поджелудочной и щитовидной желез. Мышечная нагрузка вызывает у юных спортсменов повышение функции щитовидной железы в течение 3 суток после завершения работы. Непосредственно после нагрузки деятельность щитовидной железы понижается, но затем наступает длительное компенсаторное усиление ее функции.

В 15-17-летнем возрасте минутный объем дыхания составляет 110 мл/кг. Относительное падение МОД в подростковом и юношеском возрасте совпадает с ростом абсолютных величин этого показателя у не занимающихся спортом.

Проницаемость стенок легочных альвеол для кислорода в 16-17-летнем - 4,3-4,5% кислорода. В показателях функции внутреннего дыхания, также как и во внешнем, у детей наблюдается ряд особенностей, ограничивающих их возможности при выполнении мышечной работы. В состоянии покоя потребление кислорода на кг веса с возрастом увеличивается. Это увеличение носит неравномерный характер. Потребление кислорода, рассчитанное на 1 м поверхности тела, падает со 162 мл/мин в 9-летнем возрасте до 125 мл/мин в 16-летнем. Возрастное снижение этих показателей отражает постепенное уменьшение интенсивности пластических процессов, происходящих в организме.

К 14-15 годам максимальное потребление кислорода увеличивается до 59 см³/кг веса. Ценную информацию об экономичности энергетического обмена дает определение количества потребляемого кислорода на кг веса в расчете на 1кгм работы. При таком расчете

обнаруживается увеличение с возрастом экономичности энергетических процессов.

Меньшие величины максимального потребления кислорода у детей зависят от ряда факторов, среди которых важное значение имеет кислородная емкость крови. Ограниченные возможности детей в потреблении кислорода объясняются и меньшим содержанием миоглобина - мышечного белка, способного «связывать» кислород.

С возрастом повышается устойчивость к недостатку кислорода в крови (гипоксемия). Наименьшей устойчивостью отличаются дети младшего школьного возраста. К 13-14 годам отдельные ее показатели достигают уровня 15-16-летних подростков, а по скорости восстановления даже превышает их.

Способность выполнять работу в гипоксемических условиях у подростков и старших юношей выше, чем у детей младшего школьного возраста. Показатель этой способности (величина кислородного долга) увеличивается с возрастом. Большие, чем у взрослых, величины кислородного долга - это результат менее экономного расходования энергии во время бега, а также длительного после рабочего возбуждения нервных центров, которое отражается на потреблении кислорода в восстановительном периоде.

У подростков и юношей быстрее, чем у взрослых, снижается и содержание сахара в крови. Это объясняется не только меньшей экономичностью в расходовании энергетических ресурсов, но и совершенством регуляции углеводного обмена, выражающимся в недостаточной мобилизационной способности печени к выделению сахара в кровь [6].

Абсолютных запасов углеводов у подростков и юношей также меньше, чем у взрослых. Поэтому возможность выполнения длительной работы подростками и юношами ограничена.

Занятия детей физическими упражнениями вызывают самые различные изменения в их высшей нервной деятельности. После школьного урока физкультуры с умеренной нагрузкой у подростков 12-14 лет в 83,6% случаев происходят изменения нейродинамики [5].

Под влиянием систематических занятий физическими упражнениями высшая нервная деятельность детей приобретает специфические черты: у тренированных все показатели ее становятся относительно выше.

Анализируя вышесказанное, можно утверждать, что учет особенностей строительства тела в старшем школьном возрасте дает возможность сохранить телесное здоровье, сделать свое тело красивым, уметь управлять им что особенно важно значительно расширить диапазон приспособительных механизмов организма, повысить устойчивость к воздействию многих неблагоприятных факторов: гипоксии, переохлаждению, проникающей радиации, инфекции,

действию токсических веществ, а также развитию злокачественных образований.

Дальнейшие исследования планируется провести в направлении исследования влияния возрастных изменений строения тела на занятия силовыми видами спорта.

Литература

- 1. Коробков А. В.** Движение и здоровье / А. В. Коробков. – М : Знание, 1964 – 112 с.
- 2. Коробков А. В.** Двигательный режим и здоровье/ А.В. Коробков. – М : 1972 – 167 с.
- 3. Кузнецова В. И.** Развитие двигательных качеств школьника / В. И. Кузнецова. – М : Просвещение, 1967 – 48 с.
- 4. Кураченков А. И.** Изменения костно-суставного аппарата у юных спортсменов / А. И. Кураченков, Я. А. Эголинский. – М : Знание, 1958 – 263 с.
- 5. Максименко Г. М.** Спортивне педагогічне вдосконалювання / Г. М. Максименко. – К : Вища школа, 1992. – 294 с.
- 6. Платонов В. Н.** Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М: ФиС, 1986 – 288 с.
- 7. Пирогова Е. А.** Совершенствование физического состояния человека./ Е.А.Пирогова. К : Здоровье, 1999 – 48 с.
- 8. Сальникова Г. П.** Физическое развитие школьников / Г. П. Сальникова. – М : Просвещение, 1968 – 56 с.
- 9. Фомин Н. А.** Возрастные основы физического воспитания / Н.А.Фомин, В.П.Фомин. – М : ФиС, 1972 – 12 с.
- 10. Яблоновский И. М.** Воспитание физических качеств. //Теор. и метод. физ. воспитания / И. М. Яблоновский, Л. П. Матвеев. – М : Просвещение, 1990 – 191 с.

Крандієвський О. О. Особливості будівництва тіла в старшому шкільному віці.

У статті розглянуті питання особливостей будівництва тіла в старшому шкільному віці. Кожний віковий період має свої особливості в будові, функціях окремих систем і органів, які змінюються у зв'язку із заняттями фізичною культурою й спортом. Усі педагоги, тренери, лікарі роботу з дітьми по фізичнім вихованню повинні будувати з урахуванням вікових особливостей.

Ключові слова: старший шкільний вік, опорно-руховий апарат, рухова функція, серцево-судина система, гормональні зміни, вища нервова діяльність, будівництво тіла.

Крандиевский О. О. Особенности строительства тела в старшем школьном возрасте.

В статье рассмотрены вопросы особенностей строительства тела в старшем школьном возрасте. Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении, функциях отдельных систем и органов, которые изменяются в связи с занятиями физической культурой и спортом. Все педагоги, тренеры, врачи работу с детьми по физическому воспитанию должны строить с учетом возрастных особенностей.

Ключевые слова: старший школьный возраст, опорно-двигательный

аппарат, двигательная функция, сердечно-сосудистая система, гормональные изменения, высшая нервная деятельность, строительство тела.

Krandievskyy O. O. Features of construction of the body in the high school age.

The article discusses features of the construction of the body in the high school age. Each age period has its own peculiarities in the structure, functions of individual systems and organs, which vary in relation to physical training and sports. All teachers, coaches, doctors work with children in physical education should be tailored to the age characteristics.

Key words: senior school age, musculoskeletal system, motor function, cardiovascular system, hormonal changes, higher nervous activity, the construction of the body.

УДК 373.3.015.31:796:316.42

О. С. Крисенко

**СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ
КЛАССОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И ЕЁ ПРОБЛЕМЫ**

Изменения, происходящие в личности школьника, свидетельствуют о широких возможностях развития ребенка на данном возрастном этапе. В течение этого периода на качественно новом уровне реализуется потенциал развития ребенка как активного субъекта, познающего окружающий мир и самого себя, приобретающего собственный опыт деятельности и поведения в этом мире. Желание взрослых развить умственные способности детей, их творческую активность за счет раннего начала обучения, интенсивности учебных программ и нагрузок не всегда сочетается с физическими и психическими возможностями младших школьников. На сложность и значимость периода, связанного с адаптацией ребенка к условиям школьной среды, указывают исследования, проведенные в области психологии, педагогики, медицины, физиологии, теории и методики физического воспитания, социологии и др. (Л. Л. Головина, Ю. А. Копылов, Л. В. Корель, Л. И. Лубышева, Б. Г. Ананьев, Г. М. Андреева, В. К. Бальсевич, М. Р. Битянова, М. М. Врублевска.). У психологов и педагогов в последнее время вызывает тревогу то, что в категорию слабоуспевающих и неуспевающих детей попадают внешне благополучные дети, имеющие достаточно высокий уровень умственного и физического развития. К основными факторам, влияющим на негативное состояние психического здоровья ребенка, относятся его

неспособность справиться с учебной нагрузкой; авторитарный стиль общения педагогов и как следствие этого неприятие ребенка детским коллективом. Успешная социальная адаптация детей начальной школы к условиям школьной среды помогает сформировать систему их отношений со сверстниками и взрослыми, базовые учебные установки, которые в существенной мере определяют в средней школе успешность обучения, эффективность стиля общения с учениками и взрослыми людьми, возможность личностной самореализации. Результаты комплексных обследований учеников пятых классов средней школы показывают, что у детей при переходе в среднюю школу возникают эмоциональные депрессии и невротические состояния, приводящие к дискомфорту, нарушению взаимоотношений в системах: "личность-общество", "ученик-учитель", "класс-ученик", проявляются вегетативные расстройства, чувство тревожности, наблюдается снижение работоспособности. Современная школа находится в поиске моделей учебно-воспитательного процесса, которые могли бы обеспечить всестороннее развитие личности школьников. В настоящее время многие авторы экспериментальных образовательных программ подтверждают необходимость преобразования педагогического процесса в школе с таким расчетом, чтобы любой урок независимо от учебного предмета был уроком, способствующим не только интеллектуальному развитию ребенка, повышению познавательной активности, но и сохранению его физического и психического здоровья.

Эффективная адаптация, по мнению ряда авторов, – одна из предпосылок успешной учебной деятельности, причем ведущая для детей младшего школьного возраста, так как представляет собой сложную систему мероприятий, направленных на овладение новыми формами деятельности, поведения, общения, и связана с изменением социального статуса младшего школьника.

В педагогике школы физическая культура рассматривается как одно из средств решения проблемы социальной адаптации младших школьников. Значение роли физического воспитания в формировании и развитии социально активной личности признается специалистами педагогики физической культуры и спорта. Физкультурно-спортивная деятельность определяется как процесс, обеспечивающий удовлетворение потребности детей в активном движении, направленный на развитие физических и других сторон личности, в том числе, как показали результаты нашего исследования, и на социальное развитие учеников начальной школы. В процессе физкультурно-спортивной деятельности школьник вступает в большое количество социальных контактов, в результате которых объективное богатство человеческой культуры превращается в субъективное богатство индивида. Адаптация к условиям физкультурно-спортивной деятельности оказывает воздействие и на адаптацию к правилам в процессе труда, структуру поведения, взгляды и отношения, необходимые в учебной деятельности.

Исследованиями доказано, что существует прямая зависимость между успехами учащихся на уроках физкультуры и социальным статусом младшего школьника. Физкультурно-спортивная деятельность, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде. Однако современная система образования не в полной мере использует возможности физической культуры и спорта в процессе социальной адаптации и личностного развития детей младшего школьного возраста с целью преодоления сложной кризисной ситуации, связанной с переходом детей в среднюю школу. Воспитательные возможности физической культуры используются не в полной мере из-за наличия серьезных противоречий между целевой установкой, рассматривающей физическую культуру только как оздоравливающее средство, и ее большими возможностями как средства социального развития школьников; между объективно возрастающими требованиями общества к педагогу как организатору процесса физического воспитания и уровнем его психолого-педагогической компетентности. Усвоение основных элементов образа жизни и деятельности происходит через социализацию личности, через восприятие норм поведения, принятых в данной среде. Большинство учителей физической культуры считают проблему социальной адаптации детей младшего школьного возраста в условиях общеобразовательной школы актуальной. Анализ программ по физической культуре и методических пособий указывает на то, что существует достаточно объемный методический материал по организации и проведению урока, но психолого-педагогические аспекты руководства социальным развитием детей в процессе физического воспитания не конкретизируются. Молодые преподаватели в процессе решения воспитательных задач не выходят за рамки собственного педагогического опыта, в результате чего вопросы комплексного развития личности превращаются в трудно решаемые дилеммы. Общей особенностью изученных нами программ по физической культуре является преобладание практической двигательной подготовки. Материал программы дается в основном в четырех разделах: основы знаний, общая физическая подготовка, специальная подготовка, контрольные нормативы. В некоторых программах авторы предлагают использовать элементы подвижных и народных игр, сюжетно-ролевых уроков с целью повышения мотивации при обучении двигательным действиям. В современных программах и методических пособиях по физическому воспитанию указывается на необходимость реализации следующих принципов обучения:

– непрерывности процесса обучения, который обеспечивается механизмом преемственности между целями, содержанием отдельных звеньев программы; содержанием образовательно-развивающей

практики на каждом из этапов, технологиями формирования физической культуры в системе общего образования учащихся.

– целостности процесса обучения, предполагающего интеграцию основного и дополнительного образования, адаптацию в социокультурной среде.

– принципа личностно ориентированного обучения, реализуемого посредством индивидуализации содержания, форм, методов и педагогических средств в достижении цели обучения, перевода процесса развития учащихся в режим самоорганизации и саморазвития.

Авторы примерных программ предоставляют учителям физической культуры право самостоятельного построения учебного материала, в котором они могут изменять последовательность изучения вопросов в пределах темы, имеют возможность свободного выбора путей и организационных форм, методов и средств обучения, проявления творческой инициативы. Декларируется право дифференцированного подхода к учащимся, позволяющего избежать перегрузки, повысить мотивацию к занятиям физической культурой, способствующего более полной реализации возможностей каждого из них. Анализируя общеобразовательные программы и учебники последнего десятилетия по физической культуре, можно отметить однозначную тенденцию к расширению и конкретизации задач, направленных на укрепление здоровья школьников, формирование их социальной активности, использование учителем творческого подхода в учебно-воспитательном процессе. Однако авторы не выделяют в физическом воспитании содержательных элементов, имеющих отношение к адаптационной роли физического воспитания, а рассматривают только проблемы совершенствования средств, методов и форм физического воспитания, эффективность которых крайне низка из-за отсутствия комплексной программы психолого-педагогического сопровождения учебного процесса. Проведенный анализ особенностей содержания и методики осуществления физического воспитания детей в начальной школе показал, что традиционные формы обучения и современные методические подходы к процессу физкультурного образования не позволяют в полной мере осуществлять процесс социализации личности на уроках физической культуры. Необходимо рациональное сочетание форм, методов и средств традиционного и личностно ориентированного учебно-воспитательного процессов.

Технология педагогической поддержки социальной адаптации детей младшего школьного возраста в процессе занятий физической культурой включает личностно ориентированную концептуальную основу и процессуальную характеристику, предусматривающую опосредованную ориентацию педагогического коллектива школы на социальное развитие детей, определяющуюся индивидуально-личностным подходом в обучении и воспитании. В основе педагогической технологии лежит концептуальное положение

современной гуманистической педагогики о тесной взаимосвязи социально-психологического, интеллектуального и физического воспитания (И. Н. Решетень, Н. Ю. Синягина П. Ф. Лесгафт, Т. А. Лопатик, А. С. Макаренко, и др.). При этом все виды воспитания должны осуществляться в единстве (комплексе), так как личность школьника представляет собой целостность и многомерность. Единство воспитательных воздействий должно осуществляться в процесс как учебной, так и внеучебной деятельности. Исследователи выделяют основные компоненты, которые имеют непосредственное отношение к социализации личности школьника, формированию его культуры в процессе физического воспитания: физкультурно-спортивная деятельность – социальная адаптация – физическая культура школьников.

К основным психолого-педагогическим условиям эффективности социальной адаптации младших школьников в процессе физического воспитания в рамках гуманистической концепции личностно ориентированного обучения можно отнести:

- преобразование традиционной классно-урочной системы в систему организации личностно ориентированного учебно-воспитательного процесса;
- достижение педагогом соответствия характера педагогического воздействия и внутренних (субъективных) особенностей развития личности младшего школьника;
- опора учебно-воспитательного воздействия педагога на "зону ближайшего развития" ребенка при формировании мотивации достижения успеха;
- формирование направленной мотивации различного рода отношений и деятельности в процессе физического воспитания;
- положительное воздействие педагога на эмоциональную сферу школьников;
- формирование адекватного самоанализа и самооценки школьников;
- наличие психолого-педагогической компетентности в деятельности педагога.

Личностные особенности педагога младших классов, его культура, педагогические способности, отношение к детям и даже черты характера оказывают положительное или отрицательное воздействие на личность школьника, так как обучение и воспитание в начальной школе переплетаются особенно тесно. Результаты опроса учителей физической культуры показали, что уроки в начальных классах должны вести учителя, прошедшие специальную подготовку, имеющие необходимую личностную предрасположенность. Уточнены профессионально значимые характеристики личности учителя физической культуры, реализующего личностно ориентированный подход к учебно-воспитательному процессу в начальной школе: включенность в

развивающее педагогическое пространство; направленность на успех ребенка; способность организовывать полисубъектные отношения; конгруэнтность личностного и профессионального в педагогической деятельности; личностная позиция педагога в профессиональной деятельности. В совершенствовании процесса социальной, психической и биологической адаптации детей ведущую роль играет целесообразно организованная и содержательно наполненная двигательная активность, реализуемая в физкультурно-спортивную деятельность, в ходе которой осуществляются формирование и развитие всех компонентов личности. В основу технологии адаптации младших школьников в процессе физического воспитания и как результата этого процесса - продуктивного развития личности учащегося в начальной школе - легла психолого-педагогическая концепция гармонизации взаимоотношений личности, среды, учеников и педагогического коллектива начальной школы, позволяющая обосновать концепцию личностно ориентированного образования младшего школьника, в том числе в условиях физкультурно-спортивной деятельности. Адаптация при таком подходе предполагает, что младший школьник имеет возможность развиваться в соответствующем темпе в зависимости от своих способностей и потребностей, становясь при этом субъектом образовательного процесса в школе. Существенно расширяется в рамках этой концепции и представление о развивающемся пространстве школьной среды. Цели адаптивной школы состоят: в создании благоприятных условий для самореализации личности ученика, которая выводит ребенка на более высокий потенциально возможный уровень развития, приспособив (адаптируя) его к своим требованиям; создание модели саморазвивающейся социально -педагогической системы, обеспечивающей уровневую, профильную и общекультурную дифференциацию образования. Такое взаимное приспособление образовательной системы к ученику, а ученика к требованиям системы и входит в понятие "социальная адаптация".

Основная идея личностно ориентированного процесса социальной адаптации младших школьников в процессе физического воспитания - создание воспитательной системы на принципах взаимной ответственности, взаимопомощи, взаимной заинтересованности учителей в достижении успехов учениками начальной школы по различным предметам. Существенной особенностью формирования самооценки младшего школьника является возможность компенсации одних ее компонентов другими. Ребенок будет искать ту деятельность, то место, где он получит возможность самоутвердиться, обрести положительное эмоциональное самочувствие. Такой деятельностью наряду с остальными, которые преподаются в начальной школе, может стать и физкультурная. Совместная педагогическая деятельность должна строиться на доверии, понимании и сотрудничестве, уважении друг

друга и нацелена прежде всего на решение общей задачи реализации психологических и социальных функций личности ребенка.

Реализация технологии педагогической поддержки процесса адаптации младших школьников в системе физического воспитания предусматривает дифференцированность программного материала: характера и объема нагрузки, средств педагогического воздействия и контроля в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности детей класса. К основным показателям, определяющим уровень личностного развития ребенка в условиях социальной адаптации, мы отнесли: социально-позиционный статус ученика в классе; характер мотивации и ее положительную направленность; адекватность самооценки; уровень физического развития и физической подготовленности; наличие продуктивных коммуникативно-целесообразных взаимодействий в формальной и неформальной сферах, соответствие уровня развития основных психических процессов (памяти, мышления, восприятия, внимания) возрастным особенностям школьника, психологической совместимости с учителями, и в частности с учителем физической культуры.

Литература

1. Битянова М. Р. Адаптация ребенка в школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка / Сборник. метод. материалов для администраторов, педагогов и школьных психологов./ М. Р. Битянова. – М.: Педагогический поиск, 1997. **2. Гравит Ю. В.** Педагогические условия социальной адаптации младших школьников в процессе занятий физической культурой: Автореф. канд. дис. М., 2004. **3. Маркина Т. А.** Повышение педагогической компетентности студентов в процессе изучения психолого-педагогических дисциплин. Совершенствование подготовки кадров в области физической культуры и спорта в условиях модернизации профессионального образования в России / Сборник статей / Т. А. Маркина. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. **4. Данилова Е. Е.** Ценность младшего школьного возраста. – В кн.: Возрастная и педагогическая психология. Хрестоматия. /Е. Е. Данилова. – М.: Академия, 1999. – 315 с. **5. Капустин Н. П.** Педагогические технологии адаптивной школы./ Н. П. Капустин. – М.: Академия, 2001. **6. Лопатик Т. А.** Теоретико-методические основы формирования умений самостоятельного овладения младшими школьниками ценностями физической культуры: Автореф. докт. дис. Минск.1998. **7. Лубышева Л. И.** Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособ. для студентов вузов, обучающихся по специальности 03.31.00 – "Физическая культура". / Л. И. Лубышева. – М.: Академия, 2001.

Крисенко О. С. Соціальна адаптація школярів молодших класів у процесі фізичного виховання та її проблеми

Найбільш успішна технологія педагогічної підтримки дітей в процесі соціальної адаптації буде здійснюватись за рахунок застосування педагогом наступних методів та засобів організації психолого-педагогічного впливу та стимулювання: ігри, змагання, проблемних педагогічних ситуацій, опори на особисту думку дитини, активного включення кожного учня в усі види діяльності на уроці, створення випереджальних ситуацій комунікативних доцільних відносин у процесі навчальної діяльності, які здійснюються на основі педагогічно керованого моделювання дітьми морально-ціннісних відносин.

Ключові слова: адаптація, школярі молодших класів, фізичне виховання, особисто орієнтований підхід, компетентність, технологія.

Крисенко О. С. Социальная адаптация школьников младших классов в процессе физического воспитания и её проблемы

Наиболее успешная технология педагогической поддержки детей в процессе социальной адаптации будет осуществляться за счет применения педагогом следующих методов и средств организации психолого-педагогического воздействия и стимулирования: игры, соревнования, проблемных педагогических ситуаций, опоры на личное мнение ребенка, активного включения каждого ученика во все виды деятельности на уроке, создания опережающих ситуаций коммуникативных целесообразных отношений в процессе учебной деятельности, осуществляемых на основе педагогически управляемого моделирования детьми нравственно-ценностных отношений.

Ключевые слова: адаптация, школьники младших классов, физическое воспитание, личностно ориентированный подход, компетентность, технология.

Крисенко О. С. Социальная адаптация школьников младших классов в процессе физического воспитания и её проблемы

According to the author's opinion the technology of a pedagogical support of children during social adaptation will be carried out most successfully due to the application of methods and means of organization of the psycho-pedagogical influence and stimulation by the teacher: games, competitions, problem pedagogical situations, a support on the personal opinion of the child, the active inclusion of each pupil in all kinds of activity at a lesson, creations of outstripping situations of communicative expedient relations during the educational activity, carried out on the basis of pedagogically controlled modeling of moral-valuable relations by children.

Key words: adaptation, younger schoolboys, physical training, personally focused approach, competence.

УДК 373.016:79

І. В. Леонтєва, Н. В. Васецька, М. С. Сафонова

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ

На даному етапі розвитку суспільства проблема уроків фізичної культури у школах постає дуже гостро. З давніх здавен люди використовували фізичні вправи з метою попередження захворювань та активізації життєвих процесів організму. Та сьогодні лікарі схвильовані тим, що у сучасних дітей активніше, ніж у однолітків у минулі роки, проявляються порушення осанки, вони більше страждають від плоскостопості та інших захворювань рухового апарату. Одна з причин – не достатнє м'язове навантаження. Діти ведуть малорухомий спосіб життя: с початку сидять на уроках, потім – над домашніми завданнями, а ввечері – біля комп'ютера. Гіподинамія стала загальношкільною проблемою.

На даний момент, на жаль, ми не змогли знайти жодного цілісного науково обґрунтованого чіткого дослідження на дану тему. Значна більшість джерел – це науково популярні та періодичні видання де автори лише побіжно або у загальному обсязі торкаються даної теми дослідження. На сьогодні залишається актуальною проблема навчального підходу до уроків фізичної культури та збільшення випадків у гіподинамії школярів.

Метою та завданням нашої статті є вивчення зв'язку фізичної культури з покращенням діяльності розумового апарату; ознайомлення із теоретичними аспектами уроків фізичної культури у загальноосвітній школі, розглядання психологічних аспектів впливу фізичної культури на організм дитини та актуальність занять фізичною культурою школярами.

Існує багато засобів впливу на організм людини. Це – ходьба й біг, стрибки й метання, ігри й плавання, ранкова гімнастика, катання на ковзанах та інше. Вчені, лікарі і спортивні педагоги вважають, що тільки різноманітні фізкультурні засоби, вправи з багатьох видів спорту можуть сприяти фізичному розвитку людини, зміцненню її здоров'я.

Фізична культура у школі – (1-11 класи) – це навчальний предмет в середній загальноосвітній школі, призначений для фізичного розвитку дітей, юнацтва під час проходження навчання. При наявності медичних протипоказань, учень може бути звільнений від предмету, або приймати у ньому обмежену участь. Місце проведення уроків фізичної культури та їх програма залежить від можливостей школи і пори року, та може включати крім гімнастики: біг (60 м., 1000 м., 2000 м. (лише хлопці 9-11 класів); біг на лижах; плавання; стрибки у довжину; футбол; баскетбол; волейбол та інші різноманітні види активних ігор.[2].

Фізична культура у початкових класах продовжує навчати дітей: правильно дихати, сполучаючи з рухами, складними ходінням та бігом,

бігом з перешкодами, початковим навичкам стрибків у довжину та вгору з розбігу, підкидати та ловити м'яча однією та двома руками, метати м'яча у ціль на різній відстані, лазити різноманітними способами по гімнастичній стінці, елементам спортивно командних ігор, часто навчають плавати, ходінню на лижах.

За Державним стандартом фізкультура має проходити у спеціалізованих класах, допущених до проведення уроків (спортзали). На тиждень на загальноосвітню школу виділено за стандартом дві навчальні години на клас. У школах «Здоров'я» – до шести годин, але до них додається ЛФК (лікувальна фізична культура). [2].

Сучасні темпи життя вимагають від учнів, щоб вони змолоду дбали про своє фізичне вдосконалення, мали знання в галузі гігієни і медичної допомоги, вели здоровий спосіб життя, самостійно займалися фізичними вправами.

Збереження і зміцнення здоров'я учнів особливо в наш час потребують конкретного вирішення. Неможливо бути здоровим і всебічно розвиненим без систематичних занять фізичною культурою при певному їх об'ємі. Дві, три години занять фізичною культурою на тиждень передбачені навчальними програмами що вирішують питання цієї проблеми. Та по – перше неможливо здійснити істинний індивідуальний підхід до кожного з учнів, по – друге недостатня рухова активність протягом дня, по – третє – невиконання гігієнічних вимог. Діти повинні мати посилене їм навантаження та дотримуватися гігієнічних норм, тобто прийняти душ, перевдягнутись, відпочити, та інше. Школа, а тим більше багато комплектна, не має можливостей забезпечити ці потреби, саме тому на уроках фізичної культури виникає багато нагальних проблем та складних ситуацій. Саме відсутність індивідуального підходу наражає на ризик дитячі життя.

Найчастіше уроки фізичної культури у школах проходять заради виконання державних нормативів. Для не підготовленого підлітка, який веде так званий сидячий спосіб життя, майже не можливо виконати такий обсяг завдань.

Середньостатистичного викладача школи, коледжу чи ВНЗ загалом мало турбує фізичний розвиток дитини, особливості його організму, лікарські протипоказання та рекомендації батьків – його хвилює лише виконання державних нормативів, які диктує програма. Порятунком від цього є лише медична довідка звільнення від уроку фізичної культури.[3].

Та є й позитивна сторона цієї проблеми. Добре відомо, яку важливу роль відіграє рухлива активність у створенні сприятливих умов для здійснення психічної діяльності людини. Вона виступає як засіб зняття негативних емоцій впливів й розумового стомлення та у силу цього як фактор стимулювання інтелектуальної діяльності.

В результаті занять фізичними вправами покращується мозковий кровообіг, активізується психічні процеси, забезпечуючи сприйняття,

переробку та відтворення інформації.

Існують багато численні данні про те, що під впливом фізичних вправ зростає об'єм пам'яті, збільшується стійкість уваги, пришвидшується вирішення елементарних інтелектуальних завдань, пришвидшується зорово-рухомі реакції. Навіть присутність на уроці фізичної культури та спостереження за однокласниками, що займаються фізичними вправами, активізує психічну діяльність учнів. [11]. Та фізкультура має бути спрямована ще й на рухомий розвиток учнів.

Принципово важливе значення має уявлення П.Ф. Лесгафта (основоположник наукової системи фізичного виховання у Росії) про те, що для розвитку рухомої діяльності необхідно використовувати ті самі прийоми, що й для розумового розвитку, а саме прийоми диференціювання відчуттів за часом та ступенем проявлення та порівнювання їх.

Важливу роль відіграє всебічна активізація розумової діяльності учнів на уроках фізкультури при засвоєнні учбового матеріалу. Психомоторний розвиток учнів тісно пов'язаний із розвитком їх пізнавальних процесів, в першу чергу із розвитком таких розумових процесів як аналіз, узагальнення, порівняння, диференціювання. Нажаль у сучасних учбових та методичних посібниках з фізичного виховання не приділяється достатньо уваги двом вищезгаданим психологічним аспектам фізичного виховання у школі. Навіть у новішому учбовому посібнику з психології фізичного виховання [3] і задачі не знайшли відбиття у числі цілей фізичного виховання школярів.

Фізична культура у школі має вирішальне значення для виховання повноцінної, цілісної особистості школяра. Адже фізкультура вирішує задачі не тільки збереження та зміцнення здоров'я, але й підвищення рівня комунікабельності, соціальної активності дитини.

Таким чином, можна сказати що, фізична культура не є окремим самостійним предметом, вона тісно пов'язана з іншими науками, які нажалі не враховуються. Нормоване заняття фізичними вправами позитивно впливають не тільки на фізичний стан людини, а й на розумову діяльність як тих людей що виконують вправи, так і людей, які спостерігають за заняттям. У подальших дослідженнях ми плануємо більш детально вивчити проблему актуальності уроків фізичної культури у школі та її зв'язок із гуманітарними дисциплінами.

Література

1. <http://www.uroki.net/docfizcult/docfizcult10.htm>.
2. <http://ru.wikipedia.org/wiki>.
3. <http://www.cpravki.ru/osvobozhdenie-ot-fizkultury.html>;
4. Локалова Н. Р. Зачем нужна школьная физкультура: точка зрения психолога / Локалова Н.Р. // Спорт, духовные ценности, культура. – М., 1997. – Вып. 7. – С. 309-316.
5. Бальсевич В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека // Теор. и практ. физ. культ. – 1990. – № 1.
6. Виленский М. Я. Социально-педагогические детерминанты формирования здорового образа жизни //

Теор. и практ. физ. культ. – 1994. – № 7. 7. **Лях В. И.** Научно-методическое обеспечение физического воспитания учащихся: состояние и перспективы // Физическая культура в школе. – 1989. – № 11. 8. **Лях В. И.** Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе // Теор. и практ. физ. культ. – 1990. – № 9. 9. **Матвеев А. П.** Образовательная учебная программа // Физическая культура в школе. – 1996. – № 1. 10. **Карпушко Н. А.** Журнал "Теория и практика физической культуры" о физическом воспитании школьников (1925-1994 гг.) // Теор. и практ. физ. культ. – 1995. – № 11. 11. **Ананьева Н.А.** Здоровье и развитие современных школьников / Н.А. Ананьева, Ю.А. Ямпольская // Школа здоровья. – Т. 1. – 1994. – № 1. – С. 13-19. 12. **Апанасенко Г. Л.** Физическое развитие детей и подростков / Г.Л. Апанасенко. – Киев, 1985. – С. 18-24. 13. **Маслов В. И.** Я познаю мир: Детская энциклопедия: Спорт / В.И. Маслов. – М.: ООО "Изд-во АСТ", ООО "Изд-во Астрель", 2001. 14. **Лубышева Л. И.** Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теор. и практ. физ. культ. – 1997. – №6.

Леонтъєва І. В., Васецька Н. В., Кононенко А. В. Фізична культура у загальноосвітній школі

У статті розглядаються питання зв'язку фізичної культури з покращенням діяльності розумового апарату, теоретичні аспекти уроків фізичної культури у загальноосвітній школі, психологічних аспектів впливу фізичної культури на організм дитини.

Ключові слова: урок, плоскостопість, порушення осанки, диференціювання, фізична культура.

Леонтъева И. В., Васецкая Н. В., Кононенко А. В. Физическая культура в общеобразовательной школе

В данной статье рассматриваются проблемы связи физической культуры с улучшением деятельности умственного аппарата, теоретические аспекты уроков физической культуры в общеобразовательной школе, психологические аспекты влияния физической культуры на организм ребёнка.

Ключевые слова: урок, плоскостопие, нарушение осанки, дифференциация, физическая культура.

Leont'eva I. V., Vaseckaya N. V., Safonova M. S. Physical education in secondary school

This article discusses the problems of correlations of physical culture with improvement in mental activity, the theoretical aspects of physical education classes in secondary school, the psychological aspects of the influence of physical training on child's system.

Key words: lesson, flat-footedness, posture deviations, differentiation, physical culture.

УДК 796. 011.3:371.32:371.72 – 055.25

Т. О. Лоза

**ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ
ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З
УРАХУВАННЯМ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖІНОЧОГО ОРГАНІЗМУ**

Значення фізичної культури в шкільний період життя дитини полягає у створенні фундаменту для всебічного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, формування різноманітних рухових умінь і навичок. Все це приводить до виникнення передумов для гармонійного розвитку особливості.

У зв'язку з тим, що пік природного розвитку, як правило, приходиться на середній та старший шкільний вік, основні фізичні здібності і функціональні можливості можна ефективно підвищити саме в шкільному віці. Цей період є сенситивним щодо розвитку фізичних якостей. Пізніше розвинути ту чи іншу якість дуже важко.

Крім цього, шкільний вік є найбільш придатним для формування рухових умінь і навичок.

У підлітковому віці відбуваються значні зміни фізичного й психічного розвитку, майбутні звичок, формуються погляди на життя, інтереси, риси характеру та свідомість, закладаються основи здоров'я.

У сучасній науково-методичній літературі вказується, що існуюча в Україні система фізичного виховання, яка покликана вирішувати основну проблему – здоров'я нації, перебуває у кризовому стані і не може задовольняти потребу населення. Однак, за останні роки у всіх, і дорослих і дітей, помітно змінилося ставлення до здоров'я. Так, В. М. Оржеховська відмічає, якщо раніше третина підлітків і старшокласників байдуже ставились до здоров'я і здорового способу життя, то зараз лише кожен тринадцятий байдужий до здоров'я. Решта стурбовані своїм здоров'ям і здоров'ям близьких чи друзів [1, С. 20]. Причин цьому багато. І зміни, що сталися в медичному обслуговуванні, і потреба платити за лікування, і пропаганда здоров'я засобами масової інформації, і введення курсу «Валеологія» в шкільну складову освіти, і потреби ринку праці в здорових людях та ін.

Відомо, що шкільне навчання, як найбільше стресонасичений період життєдіяльності, вносить свої корективи в процес онтогенетичного розвитку головним індикатором якого є здоров'я.

З метою поліпшення здоров'я населення, зокрема дівчаток і жінок, в Україні прийнято низку державних і галузевих документів, проводяться різноманітні заходи, проте, кардинальних змін до цього часу не досягнуто [2].

Серед причин такої ситуації – відсутність кваліфікованої інформації про способи збереження і зміцнення здоров'я, сім'ю і роль

жінки у її життєдіяльності, несформованість культури здоров'я у дівчат-підлітків, низька мотивація на здоровий спосіб життя та ін.

Крім цього, вчителі фізичної культури не достатньо приділяють уваги на особливості прояву жіночого організму дівчаток-підлітків на уроках фізичної культури.

Відомо, що підлітковий вік у дівчат починається, як правило, в 10-11 років. Однією з суттєвих особливостей підліткового віку є бурхливий фізичний та статевий розвиток. Саме в підлітковому віці відбувається так званий «скачок росту»: різко й нерівномірно збільшуються лінійні розміри тіла, вага, змінюються пропорції [3].

Причому статеві відмінності хлопчиків і дівчаток у цей період впливають на розміри тіла і функціональні можливості організму. У дівчаток, порівняно з хлопчиками, формується досить довгий тулуб, короткі ноги, масивний тазовий пояс [4. С. 89].

Поява менструації (12,5-13 років) зумовлює появу у багатьох дівчат різних проявів, які відлякують їх від занять фізичними вправами. Доведено, що за 1-3 дня до менструації частота серцевих скорочень та артеріальний тиск мають тенденцію до підвищення, спостерігається передменструальне підвищення температури та її зниження під час менструації [5].

У дівчат під час менструації зменшується фізична активність, вони знаходяться у подавленому або збудженому стані. Більшість неприємних відчуттів (біль низу живота, у спині, крестці, головна біль, в'ялість, сонливість, загальмованість) спостерігається в 1-2 дні менструації, тому стає зрозуміло, що загальне самопочуття дівчинки значно погіршується, знижується працездатність, поведінка може набувати некерowanego характеру [5].

Мета роботи: вивчити та дослідити особливості прояву рівня фізичної підготовленості дівчат-підлітків на уроках фізичної культури з урахуванням особливостей жіночого організму.

Результати дослідження. Ми спостерігали суттєві відмінності у вікових періодах статевого дозрівання хлопців і дівчат. Процес статевого дозрівання у дівчаток настає, як правило, на 1-2 роки раніше ніж у хлопців. В одному класі навчаються діти з різним ступенем статевого дозрівання, а отже, і з різними функціональними адаптивними можливостями.

Багаторічний практичний досвід роботи в школі показав, що дівчата-підлітки уникають занять фізичною культурою у період статевого дозрівання. Це пов'язано з тим, що вони стають дещо незграбними, недостатньо рухливими, тому на уроках фізкультури бояться виглядати негарними, стати предметом для насміхання, знуцання. Звідси очевидно, що у підлітковому віці набувають особливої актуальності проблеми індивідуального підходу у навчанні в умовах колективних форм виховання. Виходячи з цього, в школах доцільно організувати окремо уроки фізичної культури для дівчат і хлопців вже з

5-го класу. Одностатеве середовище дозволить уникнути цю проблему, підвищить їх інтерес до уроків, покращить показники фізичного розвитку.

Показники фізичного розвитку (в нормі) тісно пов'язані з показниками фізичної підготовленості. Достатньо наглядною є залежність успішності навчання новим руховим навичкам від рівня функціональних можливостей і здібностей керувати своїми рухами.

Підлітковий вік – це період удосконалення рухових здібностей, більших можливостей розвитку фізичних якостей. Відомо також, що чим вищий рівень розвитку різних рухових якостей в певному їх співвідношенні, тим більше можливостей для удосконалення оволодіння технікою різних рухів. Однак, розглядаючи принцип доступності, необхідно враховувати досвід тих, хто займається, засвоєних раніше навичок та вмінь, знань, стану здоров'я дівчат в момент заняття.

Звертаючи увагу на стан здоров'я необхідно мати на увазі не тільки те, що заняття в період менструації можуть нанести шкоду здоров'ю дівчат, але і те, що стан здоров'я, в певній мірі, відображається на функціональних можливостях тих, хто займається.

Особливу увагу треба приділяти засвоєнню рухових навичок і удосконаленню вже засвоєних рухів. Ця обставина потребує озброєння вчителів і викладачів спеціальними знаннями і вміннями обирати в кожному конкретному випадку оптимальний варіант побудови уроку фізичної культури для дівчат з урахуванням оваріально-менструального циклу.

Нами досліджено, що високим рівнем прояву швидкісно-силових здібностей дівчат є 4-12, 16-25 дні, середні – 3, 15, 26, 27 дні, низькі – 1, 2, 13, 14, 28 дні менструального циклу.

Під час розвитку швидкісно-силових здібностей величезне навантаження не повинно перевищувати 30-40% від індивідуальних максимальних можливостей учня. Швидкісно-силові здібності проявляються у рухових діях, у яких поряд із значною силою м'язів необхідна і стрімкість рухів при цьому чим більше зовнішнє навантаження, тим більше роль відіграє силовий компонент, а при меншому навантаженні збільшується значимість швидкісного компонента.

Високий рівень показників швидкості рухів спостерігається в 5-24 дні, середній – 3, 4, 25, 26 дні, низький – 1, 2, 27, 28 дні циклу.

Під здібностями до швидкості слід розуміти комплекс функціональних якостей, які забезпечують максимальне виконання рухових дій за мінімальний час. Розрізняють елементарні та комплексні форми прояву швидкості. Елементарні форми проявляються: у латентному часі (прихованому) простих і складних рухових реакцій; у швидкості виконання окремого руху при значному зовнішньому опорі; у частоті рухів;

Комплексні форми прояву швидкості виражаються у цілісних

рухах: у здібності якомога швидше набрати максимальну швидкість; здібності якомога довше підтримувати цю швидкість.

Причому, основними факторами, що детермінують прояв швидкості є: рухливість нервових процесів. Збудливість рухових центрів лімітує переважно швидкість реагувань та поодиноких рухів, лабільність нервових процесів – частоту рухів. Однак, надто висока частота рухів може викликати небажану швидкісну напруженість, тому швидкісні вправи необхідно виконувати з варіативною частотою рухів.

Функціональна стійкість вестибулярного апарату з 3 по 25 дні менструального циклу знаходиться на високому рівні, на 2 день циклу має середній рівень прояву, а в 1, 26, 27, 28 дні – низький рівень.

Прояв координаційних здібностей характеризується високим рівнем в 5-11, 15-24 дні, середнім – 3, 4, 12, 25, 26 дні, низькі – 1, 2, 13, 14, 27, 28 дні циклу.

У сприятливі дні здібності дівчаток до оволодіння складно координаційними руховими діями краще, вони точніше виконують вправи відповідно до вимог техніки і перебудовують свою діяльність відповідно від ситуації, що склалася.

Стан спеціальної витривалості у дівчат характеризується високим рівнем прояву у 5-11, 16-24 дні, середнім – у 3, 4, 15, 25 дні, низьким – в 1, 2, 13, 14, 26, 27, 28 дні циклу.

Стомлення – це природний фізіологічний процес, нормальний стан організму, це біологічний захист організму, спрямований проти виснаження функціонального потенціалу центральної нервової системи.

Виховання витривалості здійснюється безпосередньо вирішенням рухових завдань, які вимагають мобілізації психічних і біологічних процесів у фазі початкового стомлення у не сприятливі дні менструального циклу. Умови вирішення завдань повинні забезпечити варіативний характер роботи з обов'язково змінним навантаженням і структурою рухової дії.

Визначення прояву гнучкості у дівчат характеризується високим рівнем прояву у 1-12, 15-26 дні циклу і середнім у 13-14, 27, 28 дні.

Відомо, що прояв гнучкості залежить від ряду факторів (зовнішні і внутрішні), які необхідно враховувати при її розвитку.

До внутрішніх факторів слід віднести: будову суглобів, тонус м'язів, еластичність м'язів, зв'язок, суглобних сумок, а також напруження м'язів-антоганістів; загальний функціональний стан організму. Причому, під впливом стомлення активна гнучкість зменшується на 11,6% (за рахунок зниження здібності м'язів до повного розслаблення після попереднього скорочення), а пасивна гнучкість збільшується на 9,5% (за рахунок меншого тону м'язів, які протедіють розтягненню).

До зовнішніх факторів, які впливають на розвиток гнучкості у дівчаток у ці дні є психічний стан та емоції.

Надмірне збудження та пригніченість негативно позначається на

прояві гнучкості, а отже і на її розвитку.

Оскільки, у підлітковому віці збільшуються індивідуальні відмінності між дітьми, то це необхідно врахувати при навчанні рухами і при розвитку фізичних здібностей. У зв'язку з цим, для окремої групи школярів-дівчаток слід диференціювати завдання, зміст, темпи оволодіння програмним матеріалом, оцінку їх досягнень.

Особливості прояву специфічного біоритму жіночого організму слід індивідуалізувати за термінами і продовжністю менструального циклу. Тому, планування процесу навчання дівчат-підлітків слід проводити з урахуванням індивідуальних особливостей, враховуючи не тільки їх фізичну підготовленість, а й дні менструального циклу.

Подальше дослідження ми пов'язуємо з пошуком шляхів підвищення мотивації дівчаток-підлітків до занять фізичною культурою у ці дні.

Висновки.

1. Вивчення рівня прояву різних показників рухових можливостей в різні дні менструального циклу дівчат показали, що вони гетерохрони. Ця гетерохронність впливає на ефективність процесу розвитку фізичних якостей. Тому сприятливими днями менструального циклу для навчання новим руховим навичкам та підвищення рівня фізичної підготовленості є дні, в які показники, що досліджувалися, знаходяться на високому рівні. Такими днями є: 5-11 і 16-24 дні менструального циклу.

2. При підборі засобів і методів, які використовуються на заняттях з підлітками, слід враховувати статеві особливості учнів.

3. Приведені дослідження слід використовувати у навчально-виховному процесі дівчат-підлітків при навчанні новим руховим навичкам і вмінням з урахуванням днів менструального циклу для покращення стану їх здоров'я та підвищенням їх фізичної підготовленості.

Література

1. Оржеховська В. М. Духовність і здоров'я: навчально-методичний посібник. – / В. М. Оржеховська. – К.: Інститут проблем виховання АПН України, 2004. – С. 20. **2. Про затвердження** Державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні на 2007-2011 роки: Постанова Кабінету Міністрів України від 15 листопада 2006 року № 1594. **3. Свириденко С. О.** Формування культури здоров'я дівчини-підлітка: метод. посібник. / С. О. Свириденко. – К.: ЗАТ Ексімсервіс, 2004. – 122 с. **4. Круцевіч Т. Ю.** Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення. – / Т. Ю. Круцевіч. – К.: Олімп. літ-ра. – Т. 2., 2008. – 2008. – С. 89. **5. Лоза Т. О.** Оптимизация процесса обучения двигательным действиям в связи со специфическими особенностями женского организма: автореф. дис. на соиск. уч. степ. канд. пед. наук.: 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки (включая методику лечебной физкультуры) / Т. О. Лоза. – К., 1981. – 23 с.

Лоза Т. О. Дослідження рівня фізичної підготовленості дівчат-підлітків на уроках фізичної культури з урахуванням особливостей жіночого організму

У статті розглядається проблема підвищення фізичної підготовленості дівчат-підлітків на заняттях фізичною культурою з урахуванням особливостей жіночого організму. Визначені дні менструального циклу сприятливі для розвитку фізичних якостей.

Ключові слова: дівчата-підлітки, менструальний цикл, фізична підготовленість.

Лоза Т. А. Исследование уровня физической подготовленности девочек-подростков на уроках физической культуры с учетом особенностей женского организма

В статье рассматривается проблема повышения физической подготовленности девочек-подростков на уроках физической культуры с учетом особенностей женского организма. Определены дни менструального цикла благоприятные для развития физических качеств.

Ключевые слова: девочки-подростки, менструальный цикл, физическая подготовленность.

Losa T. A. The investigation of physical preparation of girls teen-agers on the physical culture lessons with the account of women's organism

The problem of rising physical preparation of girls teen-agers on the physical culture with the account of women's organism is considered in the article. The days of menstruation cycle favourable for physical qualities development are determined.

Key words: girls teen-agers, menstruation cycle, physical preparation.

УДК 373.016:796.122

Г. Н. Максименко

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ БЕГА НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ В ШКОЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ

Долгое время в теории юношеского спорта бытовало мнение о вредности для растущего организма тренировок и соревнований в беге на средние и длинные дистанции. Проведенные исследования и ставшие популярными в последние годы занятия оздоровительным бегом способствовали расширению соревновательных дистанций для юношей и девушек [2, с. 56]. Зафиксированы даже достижения детей в марафонском беге, начиная с 5-летнего возраста. В США школьники 14-19 лет соревнуются в кроссе на 3 мили – юноши и на 2 мили – девушки.

На стадионе соревновательные дистанции составляют соответственно 800-1000 м, 3000 м с препятствиями и 800-3000 м.

В Финляндии в массовых пробегах от одного населенного пункта до другого участвуют дети, начиная с 10-летнего возраста. Длина дистанции для мальчиков 8 км, для девочек – 6 км [3, с. 180].

Приведенные данные свидетельствуют о необходимости более широкой популяризации среди школьников Украины занятий оздоровительным и спортивным бегом. В этой связи обобщим методические подходы к обучению детей технике бега.

Несмотря на то, что ведущими факторами у бегуна на выносливость являются функциональная и физическая подготовка, большое значение имеет также освоение техники бега [1, с. 68].

В основе современной техники бега лежит стремление добиться более быстрого продвижения вперед при условии экономичности, свободы и естественности движений. Поэтому под техникой бега следует понимать не только внешнюю форму бега, но и качественное содержание движений бегуна, т.е. умение концентрировать усилия в момент заднего толчка, включать в работу необходимые группы мышц и умение расслаблять мышцы в момент относительного отдыха.

Бег на средние и длинные дистанции по технике имеет свои особенности: скорость его несколько меньше, чем на коротких дистанциях и составляет примерно 72-60% от максимальной; шаг короче, туловище более выпрямлено; колено маховой ноги поднимается не так высоко; выпрямление толчковой ноги менее резко; движения рук не так энергичны; дыхание свободное; ритмичное и более глубокое.

Соревновательный бег на средних и длинных дистанциях условно можно разделить на части: старт и стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование.

Старт и стартовое ускорение. В беге на выносливость применяется и высокий, и низкий старты, но наиболее распространенным является высокий, причем при беге на 800 м для того, чтобы бегуны находились в равных условиях, первые 100 м каждый бежит по своей дорожке.

Бег по дистанции. Бег по дистанции выполняется маховым шагом с относительно постоянной длиной и частотой шагов. Длина и частота шагов зависят от индивидуальных особенностей бегуна, его роста, длины ног и т.д.

Хорошая техника бега на дистанции характеризуется следующими основными чертами: туловище слегка наклонено вперед, плечи немного развернуты, в поясице наблюдается небольшой естественный прогиб, обеспечивающий выведение таза вперед, голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены. Такое положение головы и туловища способствует снятию излишнего напряжения мышц, улучшает их работу.

Работа ног. Главный элемент в беге – момент заднего толчка, так как от мощности усилия при отталкивании и от угла отталкивания

зависит скорость бега. Отталкивание должно быть направлено только вперед и строго согласовано с наклоном туловища. Наряду с крупными мышцами бедра, голени и стопы при отталкивании включаются в работу мелкие мышцы стопы и пальцев, обеспечивая полное выпрямление ноги. При небольшом наклоне туловища вперед хороший задний толчок получается при полном выпрямлении ноги. Активному отталкиванию способствует мах свободной ноги, направленный вперед-вверх, причем заключительный момент отталкивания совпадает с окончанием махового движения. В этом положении толчковая нога полностью выпрямлена и ее бедру параллельна свободная голень маховой ноги. Благодаря отталкиванию и маху тело переходит в полет, используемый бегуном для относительного отдыха. Нога, заканчивая толчок, расслабляется, голень под действием инерционных сил несколько «захлестывается» вверх. Нога, сгибаясь в коленном суставе, тянется за бедром вперед. В момент активного сведения бедер, когда нога, находящаяся впереди, начинает опускаться, голень ее несколько выносится вперед, и приземление происходит на переднюю часть стопы. Это позволяет бегуну по инерции быстро пройти момент вертикали, при котором нога, находящаяся сзади, продолжает двигаться вперед, и голень еще больше прижимается к бедру. Такое «складывание» маховой ноги в момент вертикали способствует некоторому отдыху бегуна и быстрому выносу другой ноги вперед-вверх при очередном отталкивании.

На дорожку ногу ставят слегка согнутой в колене, что уменьшает тормозящие действия в момент ее постановки и способствует более равномерному и плавному бегу. Стопы ног при беге следует ставить по одной прямой линии с небольшим поворотом носка внутрь.

Работа рук. Движения рук ритмично сочетаются с движениями ног. Руки, поддерживая равновесие, способствуют уменьшению или увеличению темпа. Во время бега руки у бегуна должны быть согнуты в локтевых суставах, примерно под прямым углом, кисти свободно сжаты в кулак. Движения рук мягкие и плавные, направлены вперед-вверх к подбородку и назад – в сторону. При движении назад кисти рук не выходят за пределы туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега: чем выше темп, тем быстрее и шире движения рук.

При беге по повороту спортсмен наклоняет туловище немного влево, в сторону поворота, правой рукой совершает более размашистые движения, правую ногу ставит с разворотом стопы внутрь.

Финиширование. Финишное ускорение, т.е. бег на последнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища. После пересечения линии финиша бегун не останавливается резко, а переходит на медленный бег и затем на ходьбу, чтобы постепенно привести организм в относительно спокойное состояние.

Прежде чем приступить к обучению бегу, учитель должен ясно представить себе тот «идеал» техники, которому он собирается научить

детей. Вначале обучение бегу сопровождается исправлением грубых ошибок занимающихся в движениях рук и ног, зависящих от положения головы и туловища.

Обучение следует начинать с освоения правильного, относительно быстрого бега по прямой.

Задача: создать представление о технике бега в целом.

Средства: а) объяснение основных моментов бега на стадионе (направление бега, длина дорожек, скорость бега); б) показ бега по прямой на отрезках 100-200 м учителем или квалифицированным бегуном. Демонстрация и анализ видео- кинограмм по технике бега; в) выполнение занимающимися пробежек на отрезке в 50-100 м.

Методические указания: Учитель в процессе бега выявляет индивидуальные особенности занимающихся и одновременно указывает и исправляет наиболее грубые ошибки.

Задача: обучить бегу по прямой с равномерной и переменной скоростью.

Средства: а) повторные пробегания 30-40-метровых отрезков с ускорением (необходимо следить за плавным наращиванием скорости); б) при повторном беге с ускорением занимающиеся должны пытаться удержать набранную скорость, но если появится напряжение, – уменьшить ее; в) для освоения навыка переключения с медленного бега на быстрый во время выполнения ускорения применяются рывки по команде; г) завершает изучение техники бега по дистанции быстрый бег с ускорением на 30-40 м с включением «свободного хода».

Методические указания. При обучении учитель должен помнить основные требования к технике бега: прямолинейность направления, полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперед бедра маховой ноги, захлестывание голени маховой ноги в момент вертикали, свободная и энергичная работа рук, прямое положение туловища и головы, быстрая и мягкая постановка стопы на грунт с передней части. В процессе обучения следует обращать внимание на правильность выполнения этих основных элементов.

Приведем наиболее распространенные на этом этапе ошибки начинающих бегунов и специальные упражнения для их исправления.

Таблица 1

Характеристика ошибок начинающих бегунов и упражнений для их исправления

Методические указания учителя	Ошибка	Упражнения для исправления ошибки
	Непрямолинейность бега	Бег по узкой дорожке – «тропинке» – шириной 20-25 см; бег по одной линии
Рекомендуется проводить в форме игры	Недостаточное выпрямление толчковой ноги	Бег прыжками

Упражнение лучше выполнять как соревнование на двух параллельных дорожках; необходимо следить, чтобы спортсмены не приседали на опорной ноге и не откидывали туловище назад	Недостаточно высокое поднимание бедра	Бег с высоким подниманием бедра по дорожке, на которой через 80-100 см расположены набивные мячи или другие предметы (необходимость их преодолевать заставляет занимающихся быстро и высоко поднимать бедро)
	Недостаточное «складывание» маховой ноги в коленном суставе в момент вертикали	Повторный бег с активным «захлестыванием» голени назад
	«Неподвижность» плечевого пояса (т.е. недостаточное «скручивание» оси плеч и оси таза)	Бег с положением «руки за спиной или на поясице» (такое положение заставляет выводить плечо вперед в такт движениям таза и ног)

Следующим этапом овладения техникой бега по дистанции является обучение технике бега по повороту.

Задача: Обучить технике бега по повороту.

Средства: а) пробежки по повороту на дорожке стадиона; б) пробежки по кругу различного радиуса; в) пробежки по повороту с выходом на прямую; г) пробежки со входом с прямой в поворот; д) «переключения» и «свободный ход».

Методические указания: При выполнении этих пробежек необходимо обратить внимание занимающихся на наклон в сторону поворота и на то, чтобы дальняя от поворота рука работала шире и больше в сторону (как бы поперек). Стопу следует поворачивать в сторону поворота, причем нужно больше поворачивать внутрь дальнюю от поворота ногу. При выбегании на прямую после поворота следует обратить внимание на свободный размашистый бег («свободный ход») при сохранении набранной скорости.

Овладев свободным и правильным бегом по дистанции (по прямой и повороту), следует перейти к изучению техники старта.

Задача: Обучить технике высокого старта.

Средства: а) демонстрация бега с высокого старта; б) изучение стартовых положений, выполнение команд: «На старт!», «Марш!» и стартового ускорения; в) высокий старт, выполняемый одним легкоатлетом на прямой и повороте; г) высокий старт, выполняемый группой на прямой и повороте; д) пробежки в наклоне с ускорением.

Методические указания. Изучение стартовых положений следует проводить всей группой занимающихся сразу, обращая особое внимание на положение, в котором находятся спортсмены по команде «На старт!». Легкоатлеты должны стоять устойчиво и начинать бег из удобного положения. Для этого паузы между командами «На старт!» и «Марш!» можно специально удлинять. Первые старты не следует выполнять в полную силу.

Література

1. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика : підручник / Р.Ф. Ахметов, Г. М. Максименко, Т. Б. Кутек. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – 320 с. **2. Волков Л. В.** Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимп. л-ра, 2002. – 296 с. **3. Максименко Г. Н.** Теоретико-методические основы подготовки юных легкоатлетов / Г. Н. Максименко, Т. П. Бочаров. – Луганск : Знание, 2007. – 394 с.

Максименко Г. М. Навчання техніці бігу на середні та довгі дистанції у шкільній спортивній секції.

У статті охарактеризовано основи навчання техніці бігу.

Ключові слова: біг, техніка, засоби.

Максименко Г. Н. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции в школьной спортивной секции.

В статье охарактеризованы основы обучения технике бега.

Ключевые слова: бег, техника, средства.

Maksimenko G. N. Teaching a technique at run on middle and long distances in a school sporting section.

Bases of teaching a technique at run are described in the article.

Key words: at run, technique, facilities.

УДК 796.011(73)

Максименко И. Г.

НАЦИОНАЛЬНЫЕ СТАНДАРТЫ США В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Одной из первоочередных проблем прогрессивного человечества является формирование гармоничной личности, обладающей высоким уровнем развития духовных, интеллектуальных и физических способностей. Особую актуальность она приобретает в условиях строительства украинской державы, стремящейся в ближайшее время стать полноправным членом европейского и мирового сообщества [2, с. 56; 3, с. 29; 7, с. 98]. Из многих важных задач на первое место по значимости выдвигается укрепление здоровья учащейся молодежи Украины, более 80% которой имеет отклонения в состоянии здоровья [1, с. 72; 5, с. 77; 8, с. 71].

В связи с вышеизложенным чрезвычайную актуальность приобретает обобщение и использование передового мирового опыта организации физического воспитания школьников. Как известно, США является признанным лидером планеты не только в образовательной

сфере, но и в спорте высших достижений, что и обусловило целевую установку статьи: исследовать основы школьной физической культуры в этой стране.

Особенностью физического воспитания в США, наряду с отсутствием единой общегосударственной системы, является существование общенациональных стандартов в этой области, а также рекомендаций ведущих организаций по физическому воспитанию и спорту, касающиеся составления школьных программ физического воспитания. Так, Американская Ассоциация по лечению болезней сердца рекомендует ежедневные 30-мин занятия двигательной активностью умеренной интенсивности и интенсивные 30-мин занятия минимум три дня в неделю для всех детей, начиная с 5-летнего возраста.

В программном документе Департамента здравоохранения и социальных услуг США «Healthy People 2010» («Здоровье нации 2010») упоминается о необходимости увеличения количества детей, подростков и взрослых, регулярно занимающихся различными видами двигательной активности. Данная задача формулируется так:

- количество подростков 9–12-х классов, которые интенсивно занимаются физическими упражнениями три раза и более в неделю по 20 мин и более должно составить к 2010 году 65 % всей молодежи;
- количество взрослых 18 лет и старше, занимающихся 30 мин и более пять раз и более в неделю, должно составить в 2010 году 30 %.

Задачами школьного физического воспитания являются:

- 1) увеличение количества детей 1-12-х классов, ежедневно занимающихся двигательной активностью, до 50 %;
- 2) увеличение времени интенсивных занятий на уроке физического воспитания в школе минимум до 50% (Healthy people 2010, 2000).

Американская Ассоциация спорта и физического воспитания (NASPE) так определяет главные цели школьного физического воспитания:

- формирование физически образованного человека;
- пропаганда здорового образа жизни, занятий двигательной активностью на протяжении всей жизни.

Эта организация разработала характеристики физически образованного человека, которые являются и стандартами физического воспитания в средней школе (Moving into the future, 1995).

Таким образом, основные цели и задачи школьного физического воспитания в США определяются общими целями всей образовательной системы: подготовка к жизни; получение знаний и умений, необходимых для полноценных членов общества, конкурентоспособных специалистов; сохранение работоспособности и творческой активности в течение длительного времени.

Каждый школьный округ, школа, преподаватель физического воспитания должны создавать собственную программу, руководствуясь положениями и рекомендациями правительственных программ, адаптируя существующие в науке теоретические концепции к условиям конкретной общины, школы и даже класса.

Ученые США считают близким к оптимальному вариант программы физического воспитания, разработанный и успешно применяемый на практике в средней школе Эванстона (штат Иллинойс). Общие характеристики этой программы:

1. Обязательные ежедневные занятия по физическому воспитанию для учащихся.

2. Учащимся 9-х и 12-х классов предоставлена свобода в выборе того или иного вида двигательной активности, а в 10-х и 11-х классах все занятия проводятся по единой обязательной программе

3. В программу включены: курс занятий для слаборазвитых детей и детей с нарушениями умственного развития, курс обучения танцам; спецкурс для детей, поведение которых требует социальной и психологической коррекции

4 Факультативные занятия по физическому воспитанию проводятся в течение всего года; учащимся предлагается заниматься 20 видами двигательной активности

5. Все занимающиеся два раза в год проходят тестирование, результаты которого заносят в специальные индивидуальные карты учащихся. Главным критерием оценивания являются показатели развития основных систем организма и умение совершенствоваться, а не количественные параметры, характеризующие, например, атлетическую силу

6. Программа включает курс гигиены (уроки здоровья)

7. Регулярное проведение межшкольных соревнований по 11 видам спорта среди девочек и по 12 видам среди мальчиков

8. Школьный округ располагает несколькими большими спортивными залами, двумя плавательными бассейнами, залами тренажерным, гимнастическим и залом для занятий борьбой, 11 теннисными кортами и танцевальной студией

9. Преподаватели постоянно повышают уровень своего профессионального мастерства, посещая специальные конференции, семинары, получая консультации специалистов.

В рекомендациях всех общенациональных организаций по физическому воспитанию и спорту США отмечается, что учитель физического воспитания играет главную роль в успешности (или отсутствии успеха) реализации применяемой программы. В связи с этим приоритет в сфере физического воспитания должен быть отдан именно подготовке квалифицированных учителей. NASPE разработала стандарты (требования) к уровню подготовленности начинающих учителей физического воспитания (National Standards for beginning

physical education teacher, 1996). Эти же стандарты являются критериями для аккредитации университетских программ подготовки учителей физического воспитания. Стандарты, указанные в документах NASPE:

Наличие необходимых знаний по содержанию предмета: владение специальными знаниями и умениями, необходимыми для создания и реализации эффективной школьной программы. Учитель знаком с государственными стандартами и стандартами штата в области физического воспитания и особенностями школьного округа, специфическими задачами конкретной школы.

Наличие необходимых знаний в области возрастной физиологии и анатомии, чтобы создать на уроке условия, благоприятные для физического, умственного, социального, эмоционального развития каждого ребенка, учитывая все факторы, связанные с процессом развития занимающегося, а также факторы окружающей среды.

Умение работать в поликультурном обществе, учитывая культурную и социальную принадлежность учащихся, их предыдущий опыт, потребности. В ходе занятий преподаватель обеспечивает равенство всех учащихся, проявляет уважение к ним, создает благоприятную психологическую атмосферу.

Умение организовать урок и мотивировать учащихся. Главной задачей в данном случае является создание позитивной обучающей среды, которая способствует социальному общению детей, их самомотивации, активному участию в уроке.

Умение общаться – владение умениями и навыками эффективного общения, использование их для оптимизации процесса обучения; организация продуктивного общения детей между собой.

Умение планировать учебный процесс и применять соответствующие методики преподавания. Задачей учителя в соответствии с этим стандартом является подчинение всех компонентов процесса обучения достижению главной цели – формированию физически образованного человека.

Умение оценивать деятельность учащихся в процессе физического воспитания. Это умение является одним из приоритетных, так как учитель должен использовать эффективную систему оценивания на уроке для оптимизации развития ребенка средствами физического воспитания. Методики тестирования и оценивания достижений учащихся также должны разрабатываться самим преподавателем на основе общепринятых тестов и учета особенностей каждой конкретной группы детей.

Умению оценить собственную стратегию и программу обучения, методику преподавания уделяется особое внимание в процессе подготовки учителей физического воспитания в университетах США, потому что именно наличие способностей к адекватной оценке собственной деятельности является одной из предпосылок профессионального роста будущего преподавателя.

Умение использовать современные технологии в профессиональной деятельности способствует оптимизации обучения на уроке физического воспитания, а также повышению эффективности педагогической продуктивности преподавателя.

Умение сотрудничать – акцентируется внимание на умениях учителя работать не только с детьми, но и с коллегами, администрацией, родителями, представителями общины, поскольку от подобного сотрудничества в значительной мере зависит качество обучения учащихся.

Итак, стандарты уровня подготовленности учителей физического воспитания отражают основной подход ведущих организаций США к профессиональному становлению преподавателей – это установка на компетентность будущего специалиста. Учитель должен быть творческой личностью, сочетать в себе все качества, необходимые для создания и реализации программы обучения, постоянно искать пути повышения своего мастерства и стремиться к профессиональному росту.

Таким образом, национальные стандарты и рекомендации ведущих государственных организаций в области физического воспитания и спорта США являются основой для создания программ в каждом школьном округе, в каждой школе. Качественная школьная программа физического воспитания, которую реализует квалифицированный специалист, по мнению американских ученых, играет важную роль в сохранении и укреплении здоровья детей (D.A. Wuest, Ch.A. Bucher, 2003). Такой подход к системе физического воспитания в США направлен на достижение глобальных целей общества: оздоровление населения, формирование нового типа личности, подготовка человека к жизни в условиях современных мировых проблем и кризисов.

Література

- 1. Апанасенко Г. Л.** Эволюция биоэнергетики и здоровья человека / Г. Л. Апанасенко. – СПб. : МГП «Петрополис», 1992. – 124 с.
- 2. Бавина Л. В.** Физическое воспитание в элементарной школе США: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1987. – 22 с.
- 3. Платонов В. Н.** Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит-ра., 2004. – 808 с.
- 4. Физическое** воспитание школьников в США: учеб. пособие для студентов вузов физ. воспитания и спорта / Т. Ю. Осадчая, И. Г. Максименко. – К.: Олимп. лит-ра, 2008. – 144 с. – Библиогр.: с. 141 – 144.
- 5. Apostolopoulos N.** Performance Flexibility. High-Performance Sports Conditioning / N. Apostolopoulos // Modern training for ultimate athletic development. – Human Kinetics, 2001. – P. 49–62.
- 6. Platonov V. N.** La preparacion fisica / V. N. Platonov, M. M. Bulatova. – Barselona: Editorial Paidotribo, 1993. – 407 p.
- 7. Siedentop D.** (Ed.) Sport education: Quality PE through positive sport experiences. - Champaign, IL: Human Kinetics, 1994. – 247p.
- 8. Wuest D.A.**

Curriculum and Instruction: the Secondary School Physical Education Experience. – St.Louis: Mosby, 1993. – 414 p.

Максименко І. Г. Національні стандарти США в галузі фізичного виховання.

У статті представлено основні задачі фізичного виховання США для школярів різних вікових груп та основні вимоги до якісного проведення занять в загальноосвітніх навчальних закладах. Розглянуто оптимальний варіант американської програми шкільного фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне, виховання, програма, стандарти, школярі.

Максименко И. Г. Национальные стандарты США в области физического воспитания.

В статье представлены основные задачи физического воспитания США для школьников разных возрастных групп и основные требования к качественному проведению занятий в общеобразовательных учебных заведениях. Рассмотрен оптимальный вариант американской программы школьного физического воспитания.

Ключевые слова: физическое, воспитание, программа, стандарты, школьники.

Maksimenko I. G. The National standards of the USA in area of physical education.

In the article the basic tasks of physical education of the USA for the schoolboys of different age-dependent groups and the basic requirements are presented to the high-quality lead through of employments in general educational establishments. The optimum variant of the American program of school physical education is considered.

Key words: physical, education, program, standards, schoolboys.

УДК 37.013:796.011

В. І. Мудрік

**ДОСЛІДЖЕННЯ І ВИЗНАЧЕННЯ СУТНОСТІ ПОНЯТТЯ
"ЯКОСТІ ОСОБИСТОСТІ, ЩО СПРИЯЮТЬ ФІЗИЧНІЙ
АКТИВНОСТІ"**

У Законі України "Про фізичну культуру і спорт" (1993) зазначено, що головними завданнями фізичної культури є сприяння зміцненню здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості.

Поняття фізичних якостей виникло у дослідників різних європейських країн у 20-30-ті роки ХХ ст. у зв'язку з необхідністю класифікувати тренувальні засоби. Визначення фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість, спритність, гнучкість) було на основі уявлень російських (М.Озолін, 1949; О.Новіков, 1949; М.Зімкін, 1956; В.Заціорський, 1966 та ін.) та закордонних (H.Clark, 1959; A. Rьchen, 1965; M. Shoutka, 1971 та ін.) учених. Фізичні якості були визначені як базові. Наукова ідея визначення зводилася до визнання самостійного і незалежного існування окремих якостей або до визначення головної якості, або комбінації інших якостей і створення нових якостей (комплексних, інтеграційних, синтетичних тощо). Але з часом стало зрозуміло, що не всі якості підпадають під визначення фізичних.

Поняття фізичних якостей дуже часто розглядають як біомеханічні, фізіологічні, морфологічні або інші якості організму людини. У зв'язку з цим, поширена упевненість в тому, що фізичні якості не виховуються, а тільки формуються і тренуються. Таке розуміння поняття фізичних якостей виводить цю категорію за межі педагогіки виховання, що ускладнює формування гармонійності між фізичними, з одного боку, і духовними, морально-вольовими, інтелектуальними якостями людини, з іншого боку. Через це виникли проблеми з визначенням, наприклад, фізичної вихованості, фізичної культури особистості та ін. Зазначене свідчить, що така не визначеність, є наслідком не розуміння сутності фізичних, рухових якостей або здібностей особистості, а також є результатом поглядів із позицій різних наук.

У 1966 р. В. Заціорський у своїй відомій праці "Физические качества спортсмена (Основы теории и методики воспитания)" визначив, що існують суттєві відмінності між термінами виховання й розвитку фізичних якостей. Розвиток фізичних якостей представляє собою процес їх зміни на протязі життя. Автор зазначив; "Вихованням фізичних якостей ми називаємо педагогічним процесом управління, впливом на розвиток з метою їх, змін у потрібному для нас напрямі. Так, коли ми говоримо про виховання сили, обговорюємо питання про вибір тренувальних вправ, їх дозування тощо необхідні щоб ці зміни відповідали нашим бажанням. Ми розуміємо, що словосполучення "виховання фізичних якостей" є незвичним для більшої частини читачів. Але це, майже єдиний його недолік" [5, с. 7]. Зазначене свідчить, що В.Заціорський побачив термінологічні суперечності, визначив їх, але не торкнувся сутності й першопричини цих суперечностей.

Пізніше, інший автор, Ю. Верхошанський зазначив, що, прийшов час "відмовитись від вузькоформалістичного поняття "фізичні якості", і говорити про рухові здібності, маючи на увазі під цим психомоторні якості, визначаючи цілеспрямоване призначення, якісні ознаки і робочу ефективність м'язової діяльності людини" [4 с. 104]. Ю. Верхошанський вважає, що "моторні задатки, розвиваючись на основі пристосованих змін (набутих) в організмі, переростають у відповідні РЗ (рухові

здібності - наш курсив), володіння, якими людина має можливості успішно вирішувати потрібні завдання в нових, більш складних умовах зовнішніх впливів" [4, с. 105]. Автор вважає, що «Відмова від поняття "фізичні якості" означає не просто підміну одного терміна іншим, а принципову зміну уявлень про рухові можливості людини з примітивно-формалістичного рівня на рівень більш змістової психолого-педагогічної категорії (наш курсив)" [4, с. 105]. З нашого погляду, не всі здібності є руховими, наприклад, витривалість не є руховою якістю, а також не є здібністю. Відмова від біомеханічних, фізіологічних, анатомічних, біохімічних та інших визначень і заміна їх психологічними визначеннями також не об'єднують усі якості в одне поняття "здібності".

В літературі з теорії і методики фізичного виховання і спорту використовують такі терміни: "фізичні якості" (В. Заціорський, 1966), "швидкісно-силові можливості" (В. Платонов, 1980), "фізичні здібності" (Л. Волков, 1981), "швидкісні здібності", "силові здібності" (В. Платонов, 1987), "координаційні здібності" (В. Платонов, 1987; В. Лях, 1989, Л. Сергієнко, 1994), (П. Благуш, 1982; Л. Сергієнко, 2001). Загальним для усіх авторів є те, що, наприклад, така якість як гнучкість не підпадає під розуміння здібностей і ближче до розуміння можливостей. До того, на наш погляд, деякі фізичні якості особистості (моторність, стрибучість, влучність та ін.), як правило, не помічають або ігнорують, тому ці якості не підпадають до існуючої класифікації фізичних якостей або здібностей. На наш погляд, в умовах коли до будь-якої класифікації якостей не підпадають окремі якості, то це свідчить про відсутність класифікації. Зазначене свідчить про необхідність визначення інших методологічних підходів до вирішення зазначених суперечностей.

Завдання: проаналізувати поняття "фізичні якості" та інші схожі поняття; уточнити визначення якостей особистості; визначити якості особистості, які сприяють фізичній активності і розвитку особистості.

Дослідження умовно велося у чотири етапи.

Результати дослідження На першому етапі досліджувалось сучасне визначення суті понять "фізичні якості" і "фізичні здібності".

Т. Круцевич, Ю. Курамшин, В. Петровський дали таке визначення фізичним якостям: "Фізичні якості – властивості, що характеризують окремі якісні сторони рухових можливостей людини: сила, швидкість, витривалість, гнучкість та ін." [13, с. 11]. М. Булатова, М. Линець, В. Платонов визначають: "Фізичні якості – це розвинуті у процесі виховання й цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають можливість й успішність виконання нею певної рухової діяльності" [13, с. 189]. М. Герцик, О. Вацеба (2004) дають таке визначення: "Фізичні якості – якості, що характеризують фізичний розвиток людини, її здатність до рухової діяльності. Визначають такі основні фізичні якості: сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість, координація" [3, с. 15].

Зазначене свідчить, що різні автори характеризують фізичні якості як "здатність", "можливість", "властивість" до руху, дії та діяльності.

В теорії і методики фізичного виховання і спорту використовують також такі терміни як "фізичні здібності", "швидкісні здібності", "силові здібності", "координаційні здібності", "рухові здібності". Загальним для цих термінів є використання психологічного поняття "здібність".

Значна кількість праць з фізичних якостей людини надруковано російською мовою і тому вважаємо за доцільне дати філологічне тлумачення складовим понять, що досліджуються. У перекладі з російської мови "способность" на українську означає "здібність" (рос. – одарённый, талантливый), а "возможность" українською означає "здатність", "спроможність" (рос. – имеющий потенциальные возможности к чему-то) [7, 14] В англійській мові поняття "способность" або "здібність" має також два значення – природний дар або здібність до руху. У понятті "можливість" є одно зі значень, яке трактується як "внутрішні ресурси, сили" [8]. Філологічний аналіз переконує нас у тому, що замість вживання до фізичних якостей поняття "здібності" доречно говорити про можливості або здатності. Можливості мають різні рівні і характеризують різні якості явища. Здатність характеризується спроможністю, енергетичним потенціалом людини. У людині можуть бути розвинуті фізичні можливості, але можуть бути відсутні будь-які здібності. Тому, завжди доречно говорити про фізичні можливості, як про певний рівень якостей, і не завжди доречно говорити про фізичні якості як здібності, особливо, коли їх немає або вони ще не розвинуті. Зазначене також свідчить, що психологічне поняття "способность" або "здібність" і поняття "можливість" або "здатність" не є тотожними і характеризують різні сторони фізичних якостей особистості. Зазначене схиляє нас до більш сприятливого ставлення до поняття "можливості". Під можливостями людини розуміється комплекс фізичних, психічних, інтелектуальних та інших можливостей особистості, її потенціальні можливості розвиватися. Вимірниками рівнів можливостей фізичних якостей особистості є педагогічні критерії, які характеризують розвиток фізичних, психічних, інтелектуальних та інших можливостей особистості. Тому нам здається вдалим ті визначення фізичних якостей як здатність, можливість, які зробили Т. Круцевич, Ю. Курамшин, В. Петровський, а також М. Булатова, М. Линець, В. Платонов, М. Герцик та О. Вацеба.

На другому етапі досліджувалось поняття "фізичні здібності", як психологічне узагальнене поняття.

П. Рудик дає таке психологічне визначення поняття "здібностей": "Здібностями називають психічні якості особистості, володіння, яким дозволяє людині успішно виконувати ту чи іншу діяльність" [9, с. 407]. А. Пуні і колектив психологів дає таке визначення здібностям: "Здібностями називаються сукупність якостей особистості, яка

відповідає об'єктивним умовам і вимогам певної діяльності й забезпечує успішне її виконання" [12, с. 122].

Таким чином, характерною рисою здібностей є успішне, ефективне виконання певної діяльності, досягнення високих результатів, а не просто здатність, можливість виконувати певну діяльність.

М. Ярмаченко визначає: "Задатки – вроджені анатомо-фізіологічні особливості організму, головним чином, ЦНС, що є основою формування здібностей особистості". Відмінності людей у здібностях є результатом розвитку. На основі одного і того ж задатку можуть розвиватися різні здібності [11, с. 193]. На перших етапах саме задатки визначають здатність і веригідність виникнення здібностей. У процесі розвитку, навчання і виховання фізичні задатки проявляються як здатність (можливість, спроможність, схильність) до певних рухових дій і надалі можуть проявитися у вигляді здібностей людини до певної рухової діяльності. М. Ярмаченко (2001) саме так визначає, що здатність характеризується можливістю, спроможністю і нахилом індивіда до певної діяльності (навчання, праця, співи, танці та ін.). Автор вважає, що здатності "зумовлюються природними задатками, рівнем знань, здібностей, умінь, навичок, якостями характеру, темпераменту, емоційно-вольової сфери. Вона не є чимось незмінним. Здатність розвивається, поглиблюється, диференціюється в ході практичної діяльності індивіда" [11, с. 207].

З позицій загальної педагогіки здатність характеризується потенціальними можливостям від народження (здатність співати, танцювати, імітувати та ін.), набутими якісними можливостями (якість знань, умінь, навичок, вольові якості та ін.) людини, або її схильністю до виконання певної діяльності, прихильністю завдань, спрямованістю намірів, привабливістю мети та ін.

З позицій теорії і методики фізичного виховання або спорту поняття "здатність" можна охарактеризувати потенціальними фізичними можливостям людини як від народження (гнучкість, реакція та ін.), так і в процесі навчання і виховання, набутими особистими якісними можливостями (якість спеціальних знань, умінь та навичок, наявність набутих вольових якостей сприятливих для виконання завдань, досягнення мети діяльності та ін.), схильністю (спрямованістю спортивних намірів, привабливістю спортивної мети, прихильністю до спортивної чи оздоровчої діяльності) до виконання і здійснення певної діяльності, і досягнення мети, а також спроможністю здійснити, виконати завдання, досягти поставленої мети.

Людина від народження має певні задатки, які у процесі розвитку, навчання і виховання проявляються як здібності до певної діяльності. Здібностями називають такі психічні якості особистості, наявність яких сприяє виконувати з успіхом ту чи іншу діяльність. Н. Пов'якель (2001) звертає увагу на те, що: "Здібності не зводять до знань, умінь та навичок індивіда, <...> Здібності, пов'язані із загальною спрямованістю

особистості, ступенем сталості та схильності людини до тієї чи іншої діяльності, <...> Здібність дає змогу виділити загальні якості індивіда, що відповідають вимогам багатьох видів діяльності, та спеціальні якості, що відповідають більш вузькому колу вимог певної діяльності" [11, с. 207]. Під загальними здібностями розуміють такі якості людини, які, із педагогічних позицій, забезпечують відносну легкість до оволодіння знаннями, вміннями, навичками й ефективність у різних видах діяльності. Під спеціальними здібностями розуміють такі якості людини, які забезпечують досягнення високих результатів у конкретній сфері діяльності. До таких спеціальних здібностей можливо віднести рухові здібності особистості, розвинуті на основі рухових задатків (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координації), які визначають можливість й успішність виконання рухової діяльності, наприклад, в певних видах спорту, мистецтва.

Ю. Верхошанський (1988) у спеціальній, спортивній, сфері діяльності умовно виділяє чотири форми рухових здібностей (моторну оперативність, координаційні здібності, силові здібності, рухову витривалість), які базуються на швидкості рухів і переміщення, швидкості рухових дій, активності постави (поз): "моторна оперативність - здібність, що визначає мінімальну тривалість (швидкість) реалізації рухової дії або його елементів при відсутності значного зовнішнього опору руху; координаційні здібності характеризують можливості спортсмена до ефективного рішення рухового завдання; силові здібності характеризують можливості спортсмена до виникнення робочих (рухових) зусиль для подолання значного зовнішнього опору; рухова витривалість – здібність до тривалого виконання м'язової роботи на необхідному рівні її ефективності" [4, с. 110]. У процесі розвитку людини виявляються задатки, здатність (можливість, спроможність, схильність) до певних фізичних рухів, діяльності, які можуть бути розвинуті і проявитися як здібність. Але в процес фізичного розвитку можуть не виявитися фізичні здібності, що не означає про відсутність фізичних або рухових якостей. Тому, надавати окремим фізичним якостям характеру здібностей можливо тільки на певному етапі їх вікового розвитку. Про наявність фізичних здібностей доречно говорити відносно спортсменів високого класу. Зазначене нас переконує, що процес розвитку фізичних якостей людини послідовно визначаються такими рівнями розвитку, які характеризуються як задатки, здатність або здібність. Тому, із погляду етапності вікового розвитку людини, охарактеризувати певні фізичні якості як здібності недостатньо. Фізичні якості спортсменів високого класу можна розглядати як здібності.

У теорії і методиці фізичного виховання фізичні якості (швидкість, сила, витривалість, спритність, гнучкість, координація) вимірюють фізичними одиницями виміру (м, см, сек, хв, час, в углових градусах, м/с, Вт, Дж та ін.), і за цими показниками характеризують розвиток фізичних якостей і фізичні можливості, але не здібності людини.

На третьому етапі вівся пошук альтернативних понять фізичних якостей, які характеризують не властивості організму, а властивості особистості.

Розглянемо можливості заміни поняття "фізичні якості" іншими поняттями.

Поняття дії як специфічної одиниці діяльності людини ввели відомі психологи С. Рубінштейн та О. Леонтьєв. Вони визначили, що дія містить орієнтовну, виконавчу та контрольну частини. За визначенням Н. Пов'якеля дія – "одиниця діяльності; довільна, навмисна, опосередкована активність, спрямована на досягнення усвідомленої мети". Механізм створення усвідомлених мотивів-цілей є одним із механізмів формування нових видів діяльності людини в онтогенезі [11, с. 158]. З педагогічного погляду дія може означати подію, вчинок та ін. Дію також розглядають як структурний елемент діяльності з точки зору її моторних компонентів.

Діяльність – означає заняття чимось у певній сфері, у сфері освіти виділяють наукову, педагогічну (навчальну й виховну), просвітницьку, спортивну, оздоровчу, рекреаційну та інші види діяльності.

Діяльність як психологічна категорія пояснює активність людини, що спрямована на взаємодію з навколишнім середовищем і з метою задоволення власних потреб.

У педагогіці виділяють ще навчальну діяльність – форму активності людини, як один із видів діяльності, спрямованої на засвоєння знань і пов'язаних із ними практичних навичок і вмінь [11]. Д. Ельконін досліджував молодших школярів і виділив у процесі початкової освіти п'ять основних компонентів діяльності: мотивацію, постановку навчальних завдань, навчальні дії, дії контролю, дії оцінювання.

У зв'язку з навчальною діяльністю виділяють діяльну натуру особистості, яку характеризує властивість особистості, рівень її активності у певній сфері, що може характеризувати окремі індивідуальні типологічні особливості нервової діяльності, окремі сторони характеру, характер певної діяльності (гіперактивний, активний, пасивний, індиферентний, малоактивний).

І. Бех описує діяльність (активність), як властивість особистості, яка характеризує цілеспрямовану, активну навчальну діяльність, що спрямована на засвоєння знань, навичок, вмінь, а також цілеспрямовану виховну, перетворювальну діяльність особистості "спрямовану на зміну свідомості, світогляду, психології ціннісних орієнтацій, знань і способів діяльності особистості, що сприяють її якісному зростанню і вдосконаленню" [2, с. 6.]. Показники виміру: цілеспрямованість; енергійність, активність під час виконання завдань; результативність (зростання, вдосконалення).

Аналіз літератури схиляє нас до думки, що найбільш узагальненим поняттям є якості особистості в процесі фізичної активності. З погляду В. Бальсевича, В. Запорожанова поняття "фізична активність" віддзеркалює певну сторону діяльності у сфері фізичної культури і перш

за все специфіку індивідуальної діяльності особистості в цій сфері. Незбіжність його змісту, наприклад, з поняттям "рухова активність" або "заняття фізичними вправами" зумовлена прямим включенням до поняття "фізична активність людини" усіх компонентів його діяльності, спрямованих на опанування знаннями про вірне методичне забезпечення процесу власного фізичного вдосконалення" [1, с. 4, 5]. Автори до поняття "фізична активність людини" включають усі компоненти діяльності, у тому числі і рухову діяльність (активність). Це не суперечить поглядам М. Булатової, М. Линсць, В. Платонова. (2003), які визначають фізичні якості як розвинуті задатки і певну рухову діяльність. Не суперечить також поглядам М. Герцика, О. Вацеби (2004), які визначають, що фізичні якості характеризують здатність до рухової діяльності. Одночасно з цим не погоджується В. Заціорський (1966), який вважає, що йому "уявляється вірним казати про фізичні якості людини, а не про якості рухової діяльності..." [5, с. 7].

Поняття "фізичної активності людини" дозволяє описати усі компоненти її діяльності, спрямовані на опанування знаннями, вміннями та навичками, спрямованими на забезпечення фізичного і інтелектуального розвитку й удосконалення людини. Однак, поняття людини й особистості різні поняття. Людина розглядається як жива істота, яка має дар розуму і мови, і здатна створювати засоби для суспільної праці та ін. Особистість означає соціальний індивід, який поєднує в собі риси загальнолюдського, суспільно значущого та індивідуально-неповторного [12, с. 351]. О. Лосев (1991) розуміє "під особистістю певну самосвідомість" [6, с. 356]. Фізична активність, набуті знання, навички, вміння є результатом певної самосвідомості особистості. Таким чином, доречно говорити не про фізичну активність людини, а про фізичну активність особистості.

На четвертому етапі розглядаються сучасні уявлення про окремі здібності й альтернативні визначення окремих якостей особистості, а також орієнтовні визначення не описаних якостей. Загальним підходом до визначення альтернативних і не визначених якостей є таке: фізичні, рухові та інші якості визначаються як якості особистості; якості особистості характеризуються психолого-педагогічними компонентами, навичками, вміннями, а також здатністю, можливістю, точністю, ефективністю та ін. у процесі фізичної активності. Альтернативні й орієнтовні визначення якостей особистості спрямовані на розуміння психолого-педагогічних складових, які виховуються або формуються, сприяють фізичній активності і розвитку особистості. Альтернативні і орієнтовні визначення не протиставляються сучасним уявленням, визначенням різних авторів щодо фізичних якостей, здібностей, особливо у спортсменів високого класу. Альтернативні й орієнтовні визначення даються у порівнянні із сучасними уявленнями, щоб побачити відмінності у понять, що досліджуються, а також побачити не стільки фізичні якості організму, скільки якості особистості, які

сприяють фізичній активності і розвитку особистості.

Сучасне уявлення про силові здібності. Під силовими здібностями розуміють здібності людини переборювати або чинити опір зовнішнім, або внутрішнім чинникам впливу за рахунок напруження м'язів [13, с. 192]. Ю. Верхошанський вважає, що силові здібності треба розглядати не з механістичних позицій, а з психолого-педагогічних позицій: "Силові здібності, що безпосередньо проявляються у величині робочого (рухового) зусилля, забезпечуються цілісною реакцією організму. Пов'язаною з мобілізацією психічних якостей, функцій моторної, м'язової, вегетативної, гормональної та інших фізіологічних систем. Тому силові здібності неможливо зводити до утилітарного поняття "сила м'язів", тільки до механічної характеристики їх скорочувальних якостей" [4, с. 123].

Альтернативне визначення: сила особистості – якість особистості, яка характеризується: здатністю, можливістю переборювати або чинити м'язовий і психологічний опір зовнішнім і внутрішнім чинникам впливу, здатністю прояву навичок скоординованого м'язового зусилля, у процесі різних рухових режимів.

Сучасне уявлення про швидкісні здібності. Узагальнена думка спеціалістів з теорії і методики фізичного виховання (В. Заціорський; Ю. Верхошанський, 1988; Л. Матвєєв, 1991; В. Платонов, 1997 та ін.) свідчить про таке: "Швидкість це – здібність людини до негайного реагування на подразник і висока швидкість рухів, які виконуються при відсутності значного зовнішнього опору" [13, с. 222]. Під швидкісними здібностями також розуміють комплекс функціональних якостей, що забезпечують виконання рухових дій за мінімальний час. Розрізняють елементарні і комплексні форми прояву швидкісних здібностей [13].

Альтернативне визначення: швидкість особистості – якість особистості, яка характеризується навичками і вміннями виконувати рухи і дії у мінімальний час, а також рівнем розвитку психологічних можливостей сприяючих виконувати такі рухи і дії.

Сучасне уявлення про здібності витривалості. Поняття витривалості характеризується стійкістю до тривалого зовнішнього і внутрішнього впливу.

М. Булатова, М. Линець, В. Платонов (2003) дають таке тлумачення поняття: "Витривалість це – здібність до ефективного виконання вправи, долаючи розвиваючу втому" [13, с. 248]. В. Заціорський (1966) під витривалістю розуміє здібність до тривалого виконання якої-небудь діяльності без зниження її ефективності.

Альтернативне визначення: Витривалість особистості – це якість особистості, яка характеризується: терміном виконання будь-якої діяльності, фізичних вправ без зниження ефективності виконання; рівнем розвитку морально-вольових якостей до виконання таких вправ або діяльності; навичкам і вмінням протидіяти внутрішнім і зовнішнім перешкодам виконувати такі вправи або діяльність.

Сучасне уявлення про гнучкість. Гнучкість – морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, що визначають рухливість його ланок й вимірюється максимальною амплітудою рухів (С. М. Войцеховський, 1971). За узагальненою думкою спеціалістів (Н. Олінь, 1970; В. Платонов, 1984; Л. Матвеев 1990; Дж. Алтер, 2001 та ін.) гнучкості можна дати таке визначення "Гнучкість це – здібність людини виконувати рухи у суглобах із найбільшою амплітудою" [13, с. 268].

У наші часи під гнучкістю також розуміють морфофункціональні якості апарату руху й опори, визначаючи амплітуду різних рухів людини. Термін означає сумарну рухливість у суглобах усього тіла, коли мова йде про окремі суглоби, то кажуть про рухливість [13, с. 151]. Вимір гнучкості здійснюється різними методами, але найбільш доступним є гоніометрія, який дозволяє визначити рухливість суглобів у градусах.

Альтернативне визначення: гнучкість особистості – якість особистості, яка характеризується не тільки природними задатками до виконання рухів з великою амплітудою, розтягуванням суглобів, зв'язок, м'язів, а також набутими навичками і звичками з легкістю, невимушено, естетично, артистично й точно виконувати рухи у заданих параметрах, включаючи їх до дій різних рівнів складності.

Сучасне уявлення про координаційні здібності. Під координаційними здібностями розуміють "здібності людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла під час рішення конкретних рухових завдань" [13, с. 283] під координаційними здібностями розуміють також "здібності людини швидко, точно, доцільно, економно й винахідливо, тобто найбільш удосконалено, вирішувати рухові завдання (особливо складні й неочікувані)" [10, с. 153].

Альтернативне визначення: координаційні якості – якості особистості, які характеризуються: набутими навичками або звичками ефективно або успішно, свідомо або підсвідомо, виконувати рухові або дієві завдання у різних умовах складності (за точністю і легкістю); вміння диференціювати зусилля і рухи у просторі і часу; вміння точно відтворювати зусилля, параметри руху; стійкістю навичок до внутрішніх і зовнішніх перешкод; певним рівнем набутих координаційних навичок.

Сучасне уявлення про спритність. Спритність здатність оволодіння новими рухами та перебудувати рухову діяльність у відповідності з вимогами обставин, що змінюються (С. М. Вайцеховський, 1971; Г. І. Кукушкін, 1975).

Ю. Верхошанський звертає увагу на суперечність такого поняття як "спритність", а також на те, що фахівці одноставно пов'язують якість спритності з координаційними здібностями. Одночасно, звертають увагу на відсутність однозначних способів її виміру (D, Dlume 1978), недостатню ясність уяви о сутності спритності.

Нам здається, що окремі вчені з теорії і практики фізичного виховання і спорту не визначилися з поняттям спритності [12].

Альтернативне визначення: спритність особистості – це якість особистості, яка характеризується: здатністю до швидкого оволодіння новими рухами, до швидкої перебудови рухової діяльності, відповідно з вимогами обставин; вмінням швидко диференціювати зусилля і рухи у просторі й часу, відповідно до змін обставин.

Моторність. У спеціальній літературі не знайдено визначення моторності. Таке поняття може застосовуватися до дітей дошкільного і молодшого шкільного віку.

Орієнтовне визначення: моторність особистості – якість особистості, яка характеризується не тільки здатністю до швидкості простих і складних реакцій, швидкістю поодиноких рухів і частоти рухів, а також легкістю, жвавістю та рухливістю, вмінням швидко сприймати і переробляти інформацію, вірно і швидко перерозподіляти увагу, орієнтуватися і швидко реагувати на зміни зовнішніх обставин.

Стрибучість. У спеціальній літературі не знайдено визначення стрибучості. Таке поняття може застосовуватися до дітей дошкільного і молодшого шкільного віку, а також до осіб здатних до різних фізичних вправ вимагаючих якостей стрибати.

Орієнтовне визначення: стрибучість особистості – якість особистості, яка характеризується здатністю, навичками і вміннями багато і добре стрибати. Вимірники стрибучості: якість виконання завдань; точність виконання завдань; термін оволодіння навичками і вміннями.

Влучність. У спеціальній літературі не знайдено визначення влучності. *Орієнтовне визначення:* влучність особистості – якість особистості, яка забезпечується тонким механізмом усталених умовно-рефлекторних зв'язків, набуттям скоординованих можливостей різних систем організму, сприяючих постійно і точно влучати у ціль, в одне і теж місце.

Висновки

1. Існуючі термінологічні суперечності виникли з декілька методологічних причин: в межах однієї "класифікації або "концепції" визначення основних понять фізичних якостей надавалося з позицій різних наук біомеханіки, фізіології, анатомії, біохімії, психології та ін; не ураховувалася діалектика, динаміка вікового розвитку організму тому, наприклад, здібності характеризують тільки один із рівнів або етапів розвитку особистості, але цей розвиток може не досягнути рівня здібності, у той же час, якості особистості зберігаються; якості слід розглядати як характеристику якостей особистості, сприяючих певній фізичній активності (діяльності) і розвитку особистості, а не як стан певного механізму дії або розвитку організму людини.

2. Педагогічне визначення "якостей особистості сприяючих фізичній активності" дозволяє описати усі компоненти діяльності особистості, спрямовані на опанування знаннями, уміннями та

навичками, спрямованими на забезпечення фізичного і інтелектуального розвитку і вдосконалення, сприяючих фізичній активності особистості.

3. Визначення основних понять фізичних якостей з позицій різних наук (біомеханіки, фізіології, анатомії, біохімії, психології та ін.) може додатково характеризувати основне визначення якостей особистості сприяючих фізичній активності і розвитку особистості.

Література

1. **Бальсевич В. К.** Физическая активность человека / В. Бальсевич, В. Запорожанов. – К.: Здоров'я, 1987. – 224 с.
2. **Бех. І. Д.** Виховання особистості: У 2 кн. Книга 2: Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. / І.Д. Бех. – К.: Либідь, 2003. – 344 с.
3. **Верхошанский Ю. В.** Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – ДМ.: "ФиС", 1988. – 331 с.
4. **Герцик М. С.** Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт»: Навч. пос. / М. С. Герцик, О.М.Вацеба / Вид. 3-є, випр. І доп. – Харків: ОВС, 2004. – 176 с.
5. **Зациорский В. М.** Физические качества спортсмена / В.М.Зациорский. – М.: Издательство "ФиС" 1966. – 200 с.
6. **Лосьев А. Ф.** Философия, мифология, культура. М., 1991. – С. 356.
7. **Російсько-український словник** / Укл. Д. Ганіч, І. Олійник, 1970. – 1012 с;
8. **Русско-английский словарь** / Под ред. Р.С. Даглиша. – М., 1992. – 624 с.
9. **Рудык П. А.** Психология / П.А. Рудык. – М.: Гос. учебно-пед. изд-во Министерства просвещения РСФСР, 1955. – 427 с.
10. **Теория спорта** / Под ред. проф. В.Н. Платонова / С. Гуревич, В. Запорожанов, В. Келлер, В. Платонов, Н. Понаморёв. – К.: Вища школа, 1987. – 424 с.
11. **Педагогічний словник** / За ред. дійсного члена АПН України Ярмаченка М.Д. - К.: Педагогічна Думка, 2001. – 514 с.
12. **Психология: Учебник для техникумов физ. культуры** / Под ред. А.Ц. Пуни. – М.: "ФиС", 1984. – 255 с.
13. **Теория и методика физического воспитания** / Общие основы теории и методики физического воспитания / Под. ред Т.Ю. Круцевич. Изд-во "Олимп. лит-ра", 2003. – Том 1. – 423 с. Цит. с. 10.
14. **Толковый словарь русского языка** / С. Ожегов, Н. Шведова. 1994. – 908 с.

Мудрик В. І. Дослідження і визначення сутності поняття "якості особистості сприяючі фізичній активності"

Досліджується методологічні проблеми у визначенні таких понять: "фізичні якості", "фізичні здібності", "якості особистості і". Визначаються альтернативні поняття якостей особистості сприяючих фізичної активності.

Ключові слова: методологічні проблеми, фізичні якості, фізичні здібності, якості особистості.

Мудрик В. И. Исследование и определение сути понятия "качества личности способствующие физической активности"

Исследовались методологические проблемы в определении таких понятий как "физические качества", "физические способности", "качества личности". Определены альтернативные понятия качеств личности способствующих физической активности.

Ключевые слова: методологические проблемы, физические качества, физические способности, качества личности.

Mudrick V. I. Research and define substance the conception "the quality of the personality contribute of the physical activity"

In the article describe research of the methodological problems substance the conception of the "physical quality", "physical ability", "quality of personality". Definition the alternative conception of the quality of the personality contribute of the physical activity.

Key words: methodological problems, "physical quality", "physical ability", "quality of personality".

УДК 373.5.016 : 796.41

А. В. Павленко, В. М. Завадич

**МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФІЛЬНОГО НАВЧАННЯ
ЗА СПОРТИВНИМ НАПРЯМКОМ ШЕЙПІНГ**

Перехід старшої школи до профільного навчання був обумовлений потребою у забезпеченні нашого суспільства кваліфікованими кадрами, тому профільне навчання слід розглядати як один із напрямків реалізації особистісно зорієнтованої стратегії освіти.

У наш час педагогічну науку турбує багато проблем, серед яких є і фізичне виховання. Саме фізичне виховання посідає значне місце у фізичному та духовному розвитку школяра. Тому ми маємо право стверджувати, що поява спортивного напрямку в профільному навчанні, передбаченого Концепцією профільного навчання, - зовсім новий підхід у здійсненні диференціації навчання, який в свою чергу є дуже актуальним.

Процес профільного навчання за спортивним напрямком шейпінг – є дещо новою проблемою у сфері профільного навчання за спортивним напрямком та фізичного виховання загалом. Шейпінг – одна із сучасних оздоровчих систем, яка ставить основною метою досягнення людиною гармонічного фізичного і духовного розвитку, а не якогось одного або кількох, навичок або якостей, що є типовим для багатьох інших видів спорту. У цьому аспекті визначається необхідність розробки теоретичних основ профільного навчання за спортивним напрямком шейпінг.

У своїй роботі ми спиралися на теоретичні і методичні дослідження даної проблеми, викладені в працях Л. Іванової [1]; Н. Овчинникової, Т. Нестерової, В. Сосіної [2]; О. Бабешко [3]; У. Шевців [4] та інших.

Не дивлячись на значну увагу до поставленої проблеми педагогів-науковців, ряд її питань залишаються відкритими. У науці не повною мірою досліджені питання розвитку профільного навчання за спортивним напрямком шейпінг, такі як визначення засобів фізичного виховання, методів та теоретичних основ.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методичні аспекти профільного навчання за спортивним напрямком шейпінг.

Профільне навчання у 10-11 класах має здійснюватися за допомогою навчальних профілів. Профіль навчання має охоплювати таку сукупність предметів: *базові загальноосвітні*, які становлять інваріантну складову змісту середньої освіти і є обов'язковими для всіх профілів; *профільні*, які представляють собою цикл предметів, які реалізують цілі, завдання і зміст кожного конкретного профілю; *курси за вибором* – це навчальні курси, які входять до складу профільного навчання.

У зв'язку з появою спортивного напрямку у профільному навчанні, метою якого є реалізація загальновиховних завдань, а також забезпечення можливостей для рівного доступу молоді, яка не займалася спортом, до здобуття загальноосвітньої профільної та початкової допрофесійної підготовки з фізичного виховання, постає проблема розроблення, методів, форм проведення занять, де б духовне і фізичне в учнях були б єдині, де були б створені умови для різнобічного розвитку дітей. Саме такі властивості мають технології фізичних вправ шейпінгу.

Шейпінг (у перекладі з англійської – форма, фігура (статура), а також формувати, ліпити, формування людської статури) – це система занять фізичними вправами для дівчат і жінок, під час яких виконують аеробну гімнастику та індивідуальну роботу з атлетизму з метою формування гарної фігури (статури) [3;148]. Тобто можна сказати, що шейпінг – це сучасна комплексна система, яка передбачає гармонійний розвиток всіх якостей людини і вдосконалення фігури. Підкреслимо, що, коли у шейпінгу йдеться про гармонійний розвиток, то мається на увазі, що в арсеналі сучасного шейпінгу мають бути ефективні засоби і для фізичного, і для духовного розвитку.

Говорячи про профільне навчання за спортивним напрямком шейпінг, треба наголосити, що це є не тільки засобом профілізації освіти та подальшого вибору професії, але й засобом покращення фізичного здоров'я дівчат, які в майбутньому мають стати матерями.

Отже на перше місце виходить зацікавленість до уроків фізичної культури. Як показує опитування школярів 11 класів їх не дуже задовольняє традиційний зміст шкільної програми. Додавши до цього інтерес сучасних дівчат до формування іміджу (гарної фігури, постави, елегантності рухів), ми можемо стверджувати, що запровадження шейпінгу, як спортивного напрямку профільного навчання є більш ніж доцільним.

Дослідження У. Шевців [5] свідчить, що в експериментальних групах покращуються показники відвідування занять: до експерименту він складав 75%, а після 85%. В контрольних групах цей показник дорівнював 73% до та 75% після проведення педагогічного експерименту.

Тобто заняття шейпінгом реально покращують показники зацікавленості до уроків фізичної культури.

Методика проведення занять шейпінгом має бути націлена на оцінку статевого та фізичного розвитку; визначення медичних обмежень у навантаженнях; визначення параметрів до закінчення статевого дозрівання; визначення відхилень даних параметрів статури від бажаних.

В ідеальному варіанті робота за системою шейпінгу виглядає таким чином: бажуючі проходять тестування фізичної підготовленості, вимірюють масу, довжину тіла, окружність грудей, талії, тазу, стегон. Усі дані вводять до комп'ютера, до якого внесена відповідна програма занять. Бажуючі займатися вказують, чого вони хочуть досягти, відвідуючи заняття. Якщо така модель реальна, комп'ютер видає програму занять з рекомендованими вправами, пульсовим режимом, калорійністю добового харчування тощо[3;148]. Нажаль, не всі школи мають таку можливість, але прямування до такої цілі має принести гарний результат.

Ми знаємо, що заняття з шейпінгу супроводжуються музикою. Музика у фізичному вихованні виконує ряд спецефічних функцій. Музичне мистецтво має велику силу безпосереднього емоційного впливу. Під музику легше переносяться великі фізичні та психічні навантаження, підвищується працездатність, прискорюються процеси відновлення. Завдяки музиці фізичне виховання є ефективним засобом не тільки фізичного, але й естетичного виховання [8;166].

Як відомо шейпінг розвиває такі фізичні якості як сила, гнучкість, витривалість. Отже, під час занять, фізичні вправи мають бути направлені на розвиток саме цих фізичних якостей.

При плануванні занять треба враховувати особливості старшого шкільного віку, який характеризується завершенням формування, росту та розвитку систем організму, Хоча відмічається неодноразове закінчення біологічного дозрівання дівчат та юнаків. У дівчат в цей період починає збільшуватись маса тіла, розширюється грудна клітина, таз, хоча потенційні можливості серцево-судинної та дихальної системи залишаються колишніми. Тож доцільно розвивати силову здатність, витривалість середньої інтенсивності, гнучкість, координаційні можливості. Особливо важливо укріплювати м'язи черевного пресу, укріплювати м'язовий корсет хребта, формувати поставу та красу пози, добиватися повної рухливості сугавів.

Заняття мають будуватися за принципом самостійної діяльності, самовиховання, самопідготовки, самовдосконалення, самоконтролю,

розвитку та виховання різних якостей.[7;12-13].

Вікові зміни різних форм витривалості проходять гетерохронно та повторюють процес формування фізіологічних механізмів, відповідальних за конкретну рухову функцію. Останній пік приросту аеробної витривалості у дівчат закінчується у 14 років. За період шкільного навчання природний прирост витривалості у школярюк 21%.

Найбільш високі темпи розвитку гнучкості відмічаються у 15-16 років. Силові вправи треба давати разом із вправами на гнучкість, тому що ріст сили м'язів погано впливає на їх еластичність та рухомість в сугавах. Махові рухи ногами та рухи для хребта – основні засоби розвитку гнучкості у дівчат [6].

Вправи шейпінгу відповідають цим особливостям. Таким чином, ми маємо право стверджувати, що шейпінг, як спортивний напрямок у профільному навчанні – ефективний спосіб організації диференційованого навчання фізичній культурі.

А отже стратегічним напрямком впровадження профільного навчання за спортивним напрямком шейпінг є розробка комплексної експериментальної програми проведення занять шейпінгом у процесі занять фізичною культурою.

Визначено, що теоретичною основою фізичного виховання старшокласників на уроках фізичної культури виступає особистісно орієнтований підхід разом з індивідуальними та діяльними, які забезпечують формування інтересу та ефективного застосування комплексної експериментальної програми з шейпінгу.

Література

1. **Іванова Л.** Особливості профільного навчання з фізичної культури. // Фізичне виховання в школі/ Л. Іванова. – 2004. – № 1.
2. **Овчинникова Н.** Сучасні засоби занять оздоровчої спрямованості / Н.Овчинникова, Т.Несторова, В.Сосіна // Фіз. виховання в школі. – 1997. № 4.
3. **Бабешко О. П.** Основи запровадження інноваційних технологій в навчальний процес / О. П. Бабешко. – Луганськ, 2001.
4. **Шевців У.** Використання модифікованої шейпінг-програми в урочні форми фізкультурних занять старшокласниць // Молода спорт. наука України: Зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 10: Т. 1. – Львів: НФВ “Українські технології”, 2006. – С. 137-141.
5. **Шевців У.** Ефективність шейпінг-тренування старшокласниць на шкільних уроках фізичної культури // Спортивна наука України: Електронне вид. / У. Шевців. – 2006. – №5(6). – С. 63-68.
6. **Романенко В.** Двигательные способности человека / В. Романенко. – 1999. – 336 с.
7. **Муравьев В.** Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста : Метод пос. / В. А. Муравьев, Н. Н. Назарова. – М.: Абрис-пресс, 2004. – 112 с.
8. **Фатюшин В.** Удосконалення методів фізичного виховання студенток Інституту культури засобами музичної підготовки // Питання культурології. – К., 1994. – № 13. – Ч. 2. – С. 166-172.

Павленко А. В., Завадич В. М. Методичні аспекти профільного навчання за спортивним напрямком шейпінг.

У статті розглядається проблема профільного навчання у загально-освітній школі. Профільне навчання це один із напрямків реалізації особистісно зорієнтованої стратегії освіти. Автор дає теоретичне обґрунтування профільного навчання за спортивним напрямком – шейпінг та показує результати педагогічного експерименту у школі. Підкреслює що шейпінг, як спортивний напрямок у профільному навчанні є ефективний спосіб організації та метод підвищення показників зацікавленості до уроків фізичної культури.

Ключові слова: шейпінг, профільне навчання, фізична культура.

Павленко А. В., Завадич В. Н. Методические аспекты профильного обучения по спортивному направлению шейпинг.

В статье рассматривается проблема профильного обучения в общеобразовательной школе. Профильное обучение это одно из направлений реализации личностно сориентированной стратегии образования. Автор дает теоретическое обоснование профильного обучения за спортивным направлением – шейпинг и показывает результаты педагогического эксперимента в школе. Подчеркивает что шейпинг, как спортивное направление в профильном обучении является эффективным способом организации и методом повышения показателей заинтересованности к урокам физической культуры.

Ключевые слова: шейпинг, профильное обучение, физическая культура.

Pavlenko A. V., Zavadich V. N. Methodic Aspects of Specialized Training in the Sports Course of Shaping.

In the article the problem of the type teaching is examined at general school. Type teaching it is one of directions realization of the personality orientated strategy of education. An author gives the theoretical ground of the type teaching after sporting direction is shaping and shows the results of pedagogical experiment at school. Underlines that shaping, as sporting direction in the type teaching is the effective method of organization and method of increase of indexes of the personal interest to the lessons of physical culture.

Key words: shaping, type teaching, physical culture.

УДК 373.3.015.311:796

Павлова Н.А.

**ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ
ЦІННОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ
У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Сьогодення ставить перед освітянами загальне завдання суттєвої перебудови системи фізичного виховання дітей та молоді на основі принципів гуманістичної педагогіки. Найважливішим з цих принципів є посилення уваги до особистості кожної людини як до вищої соціальної цінності; перетворення учнів із об'єкта соціально - педагогічного впливу педагога в суб'єкт активної творчої діяльності на основі розвитку внутрішніх мотивів до самовдосконалення та самовизначення; формування у дитини мотивації всебічного та гармонійного розвитку тощо [4].

Система фізичного виховання має формувати в учнів загальнолюдські гуманістичні цінності, забезпечувати виховання творчої особистості, здатної самостійно приймати рішення і реалізувати їх у процесі життєдіяльності.

В умовах модернізації українського суспільства гостро виникає питання про стан здоров'я дітей і молоді. Спорт, фізична культура, здоровий спосіб життя повинні стати надійним захистом, здатним допомогти дітям адаптуватися до нових умов життєдіяльності, протистояти екологічній обстановці, яка безперервно погіршується. Це, у свою чергу, актуалізує вимогу формування у дітей та молоді ціннісних орієнтацій і мислення щодо свідомого зміцнення свого здоров'я і фізичного вдосконалення [4].

Процес перегляду шкільних програм та предмету „Фізична культура” в структурі сучасної середньої освіти вимагає випереджаючої розробки прогресивних та методично виправданих концепцій, педагогічних технологій та оволодіння ними вчителями й викладачами фізичної культури. Без розробки методології розвитку шкільного фізичного виховання перейти до реформації цього процесу неможливо. Однією з таких спроб є розробка моделі формування життєвих цінностей молодших школярів в процесі фізичного виховання [4; 7].

При побудові педагогічної моделі важливо виділити порівняно невелику кількість особових характеристик, які допускають певну операціоналізацію і що дозволяють описати особу школяра за допомогою не тільки якісних, але і кількісних характеристик [3; 5; 6].

Фундаментальними для проектування моделі з'явилися концепція системного підходу до виховання (Ю. Сокольників), теорія діяльнісного опосередкування розвитку психіки дитини (Л. Виготський, Л. Божовіч, А. Леонтьєв), теоретико-методологічні принципи формування системи цінностей (П. Ігнатенко, О. Вишневський, М. Грицишин), концепції

гуманістичного виховання (В. Сухомлинський, А. Маслоу, Д. Роджерс, Л. Новікова), концепція фізичного виховання школярів (Б. Ведмеденко, М. Зубалій, Б. Шиян, С. Цвек).

Системний підхід визначає структуру моделі, останні – змістовне наповнення її компонентів.

Концепція гуманістичного виховання визначає загальний напрям діяльності педагога, в якій використання життєвого досвіду дитини, любові, творчості, спонтанності, свободи, потреби організму реалізовувати свої здібності і зберігати позитивний досвід „Я” є найважливішими умовами забезпечення формування системи цінностей у дітей молодшого шкільного віку.

Концепція фізичного виховання молодших школярів визначає ідеологічні, аксіологічні, духовні, морально-вольові сторони, які, у свою чергу, включають загальнолюдські цінності, рухову активність, різні форми і методи проведення занять, направлених на збереження власного здоров'я і навколишнього середовища.

Педагогічні забезпечення процесу формування життєвих цінностей молодших школярів в нашому дослідженні виступає як система, що складається з низки структурних компонентів і зв'язана як підсистема з іншими компонентами складнішої педагогічної системи школи в цілому [6].

У зв'язку з цим теоретична модель формування життєвих цінностей молодших школярів в процесі фізичного виховання складається із таких компонентів:

Мета – формування життєвих цінностей молодших школярів;

Завдання:

1. Виявити наявність у учнів певної системи знань з фізичної культури і спорту.
2. Визначити рівні сформованості ціннісного ставлення до власного здоров'я та навколишнього середовища.
3. Визначити рівні осмислення життєвих цінностей молодшими школярами.
4. Сформувати уміння оцінювати й усвідомлювати мотиви та вчинки людей.
5. Розвинути здібності до усвідомлення своїх мотивів та вчинків, здібності до прояву соціально значущих якостей в поведінці, які корелюють з аксіологічним, когнітивним, емоційним і поведінковим компонентами становлення особистості молодшого школяра.
6. Стимулювати діяльність молодших школярів в процесі фізичного виховання.

Змістовну основу складають: принципи; компоненти формування життєвих цінностей (мотиваційний, змістовний та діяльнісний); засоби, форми і методи фізичного виховання в початковій школі; педагогічні умови підвищення ефективності формування життєвих цінностей та

критерії оцінювання рівнів сформованості життєвих цінностей дітей молодшого шкільного віку.

Педагогічні комунікації:

✓ засвоєння системи цінностей через їх переживання дітьми в єдиному ціннісно-смысловому полі з педагогом, в спілкуванні з ним і в спільній діяльності;

✓ сприяння педагога в оволодінні дітьми механізмами ціннісно-орієнтуючої діяльності (пошуком, оцінкою, вибором, проекцією цінностей в життєдіяльність);

✓ орієнтація виховного процесу на соціальний досвід дитини, що представляє значущий потенціал його усебічного розвитку і вдосконалення;

✓ звернення до життєвих цінностей як що не тільки відображає реальний соціальний досвід дітей, але і зумовлює їх подальшу соціалізацію, вибір життєвих позицій.

✓ цілісність педагогічного процесу, що виражається в єдності виховання і розвитку.

Головне в пропонованій моделі – це формування у учнів умінь сприйняти, проаналізувати, емоційно пережити, зіставити зі своїм досвідом, оцінити, усвідомити життєві цінності, діяти відповідно новому знанню.

Принципово важливим в моделі є те, що формування життєвих цінностей молодших школярів матиме силу у взаємодії дитини з вчителем і рівнем розвитку його соціально значущих якостей.

Зауважимо, що педагогічний процес повинен бути орієнтований на механізми виховання вільної особи, такі, як всемірне заохочення і розвиток практики, включення учнів в ситуації вибору, ухвалення самостійного рішення. При цьому виключаються будь-які методи примушення.

Відповідно до пропонованої моделі здійснюється розробка методики дослідження. Вона є комплексом теоретичних і емпіричних методів, поєднання яких дає можливість з найбільшою достовірністю досліджувати освітній процес. Застосування цілого ряду методів дозволяє всебічно вивчити досліджувану проблему, всі її аспекти і параметри.

Для впровадження педагогічної моделі в навчально-виховний процес низка дослідників [1; 8] пропонують використовувати наступні методи дослідження, які є показником сформованості усебічно розвиненої особистості школяра: спостереження, бесіда, анкета, вивчення документації і продуктів діяльності, педагогічний експеримент, який включає комплексний метод наукового пізнання і спирається на дані суміжних наук, вимагаючи від дослідника певної педагогічної майстерності.

Для впровадження теоретичної моделі формування життєвих цінностей молодшого школяра ми пропонуємо використовувати наступні

методи дослідження:

1. Педагогічне спостереження.
2. Вивчення продуктів діяльності учнів.
3. Вивчення рівня духовно-етичного розвитку особи учнів; визначення змін, що відбулися в особі школяра протягом формуючого експерименту. Вживана методика дозволяє бачити динаміку розвитку особи дитини; аналізувати стан виховного процесу як відносно одного учня, так і класу в цілому; визначити пріоритетні напрями у виховній роботі з класом і індивідуальній роботі з учнями.

4. Вивчення рівня вихованості школяра. Загальний рівень вихованості визначається на основі виведення середнього оцінного балу, що складається з: самооцінки школяра, оцінки класного керівника, оцінки батьків, взаимооцінки школярів і так далі

5. Методи ігрового і змагання характеру. Управління багатьма іграми необхідне для активації процесу самовиховання дитини. До педагогічних підходів організації дитячих ігор необхідно віднести ряд наступних компонентів:

а) вибір гри (залежить від поставлених виховних завдань і їх реалізації в навчально-виховному процесі);

б) пропозиція гри дітям (головне завдання в збудженні інтересу до певної гри, де поставлені завдання повинні співпадати з інтересами самої дитини);

в) розбиття на команди, групи, розподіл ролей в грі (тут потрібно дотримувати правила етики, облік привязанностей, симпатій і антипатій, можна використовувати жеребкування; у розподілі ролей слід враховувати добровільне ухвалення ролі дитиною, черговість виконання ролі в грі);

г) розвиток ігрової ситуації (основні принципи організації гри: відсутність примушення, принцип підтримки ігрової атмосфери, принцип взаємозв'язку ігрової і неігрової діяльності, принцип переходу від простих ігор до складних ігрових форм).

6. Створення в процесі фізичного виховання педагогічних ситуацій. Застосування даної методики дозволяє виявити рівень придбання дітьми життєвого досвіду виховній роботі, де використовується величезна кількість ігор, і кожна з яких виконує певні функції, вирішує різні завдання, як загальні, так і специфічні.

У взаємодії з дітьми завжди зберігається пріоритет педагога в знаннях, уміннях, досвіді, ціннісних відносинах. Педагог зобов'язаний володіти засобами організації спільної діяльності з дітьми, які, у свою чергу, забезпечують послідовність і неухильний розвиток суб'єктивності дитини [8, с. 50].

Основні з них:

– *спільно-розділова діяльність* (означає сумісні дії разом з дитиною в початковий момент діяльності і подальше ослаблення зусиль педагога при підвищенні активності дитини, щоб дитина самостійно доводила

діяльність до завершального результату);

– *передбачення наслідків власної поведінки* (здійснюється шляхом оголошення припущень і бажань в адресу результату діяльності, після чого дані перекладаються на дітей: вони промовляють те, що бачиться їм як результат вироблених дій);

– *покладання повноважень* (ключовий момент дитячого самоврядування, коли педагог передає часткові свої повноваження в організацію діяльності дітей, у яких здібність до самоорганізації достатня, щоб виконати дані повноваження);

– *створення ситуації успіху* (формує у дитини упевненість в своїх силах і можливостях самостійно здійснювати діяльності, стимулює розвиток суб'єктивності за рахунок підвищення своєї самооцінки);

– *діяльність рефлексії* (усвідомлення своїх зусиль в ході досконалої справи, де оцінка прожитого і зробленого з позиції даного стану сприяє розвитку здатності бути суб'єктом власних дій, відносин).

В цілому вдосконалення фізичного виховання особистості молодшого школяра припускає цілеспрямоване, поступове і послідовне проходження етапів, при цьому на кожному етапі домінують певні організаційно-педагогічні умови, реалізація яких забезпечує ефективність самовизначення у сфері фізичної культури [4, с. 2 – 7].

На *першому етапі*, який є базовим, вирішується завдання формування у школярів мотивації до занять фізичної культури. Для цього повинні сформуватися як стихійні, так і керовані знання про себе і про фізичні вправи.

На *другому етапі*, практичному, ставиться завдання створення ситуацій для участі школярів в різноманітній соціально значущій фізкультурній діяльності, яка містить виховуючі й розвиваючі елементи і націлена на досягнення кінцевого результату.

Цей етап характеризується:

– розширенням адаптаційних і функціональних можливостей що вчаться шляхом збагачення рухового досвіду;

– комплексним вихованням морально-вольових якостей на базі досвіду фізичної підготовки;

– розвитком основних психічних процесів і індивідуальних властивостей особи що вчаться завдяки активному включенню їх в рухову діяльність.

На *третьому етапі*, що завершує, найважливішим завданням є формування соціально значущих якостей особи в процесі фізичного виховання: Він характеризується:

– сформованістю стійких потреб у фізичному і духовному зростанні;

– рівнями розвитку системи цінностей в процесі фізичного виховання;

– умінням використовувати різні види фізичних вправ в самостійних заняттях.

Теоретично обґрунтувавши модель формування життєвих цінностей молодшого школяра в процесі фізичного виховання, ми прийшли до висновку, що використання запропонованих методів дослідження доцільно застосовувати, спираючись на наступні положення:

1. Фізична культура в розвитку молодшого школяра - це особистісне новоутворення, яке формується в процесі фізичного виховання. Це цілісна, складно структурована система, в підставі якої лежить єдність взаємодії: педагогічного процесу як умови розвитку особи; що вчиться як активного суб'єкта педагогічного процесу; учбового предмету як засобу розвитку особи в умовах педагогічного процесу.

2. Структура фізичної культури у формуванні особи молодшого школяра повинна включати мотиваційний (емоційно-ціннісне відношення до фізкультурно-оздоровчої діяльності, активізація інтересу до фізкультурної діяльності), когнітивний (орієнтація на засвоєння знань і розширення уявлень що вчать про фізичну культуру), дієво-практичний (формування у дітей практичних навиків і умінь), вольовий (прояв активності, самостійності учнів) компоненти.

3. Процес формування життєвих цінностей молодшого школяра зобов'язаний передбачати: диференційований підхід до кожної групи учнів, збільшення рухової активності за рахунок домашніх завдань; використання інтегрованих уроків; включення в зміст учбового матеріалу теоретичних основ фізичної культури, направлених на формування відношення до неї як до значущої життєвої цінності; індивідуальне і групове консультування батьків і включення їх в спільну фізкультурну діяльність; розширення клубної діяльності; здійснення діагностики фізичної підготовленості.

4. Ефективне формування системи цінностей молодших школярів в навчально-виховному процесі відбуватиметься при реалізації наступних умов:

- організаційно-педагогічних, що передбачають вибір оптимальних шляхів і засобів педагогічної діяльності, спрямованої на формування ціннісного відношення до фізичної культури, як однієї із сторін розвитку особистості молодшого школяра;

- психолого-педагогічних, що сприяють підтримці атмосфери емоційного комфорту і що враховують зміни, які відбуваються в змісті діяльності учнів (урочною, позаурочною, ігровою);

- особистісно-діяльнісних, що забезпечують активну участь саме учнів молодшого шкільного віку у формуванні фізичної культури особистості.

Література

1. Глазырина Д. Л. Методика преподавания физической культуры в 1-4 классах / Д.Л. Глазырина. – М. : ВЛАДОС, 2004. – 208 с.
2. Головина Л. Л., Копилов Ю. А. Культурологические стремления и социально значимые качества личности школьников 7-9 лет с различным

уровнем интереса к занятиям физической культурой // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. – 2000. – №1. – С. 8-10. **3. Иванов Г., Лямзина Л.** Воспитательная работа на основе системно-ролевой модели // Народное образование. – 1999. - №6. – С. 103-106. **4. Концепція** фізичного виховання в системі освіти України // Фізичне виховання в школі. – 1998. - №2. – С. 2-7. **5. Орлова Л. С.** Воспитательная модель школы // Классный руководитель. – 2003. – №3. – С.18-22. **6. Сергеева Н.** Модель деятельности педагога по обеспечению эмоционального благополучия младших школьников // Воспитание школьников. – 2003. – №4. – С. 42-45. **7. Шиян Б.** Що потрібно для формування національної системи фізичного виховання школярів // Фізичне виховання в школі. – 1997. – №2. – С. 3-7. **8. Щуркова Н. Е.** Новое воспитание / Н. Е. Щуркова. – М., 2000. – 190 с.

Павлова Н. А. Теоретична модель формування життєвих цінностей молодших школярів в процесі фізичного виховання.

У даній статті представлена структура моделі формування життєвих цінностей молодших школярів в процесі фізичного виховання та її впровадження у навчально-виховний процес початкової школи.

Ключові слова: модель, навчально-виховний процес, початкова школа, процес фізичного виховання, діяльність педагога, розвиток й виховання особистості молодшого школяра.

Павлова Н. А. Теоретическая модель формирования жизненных ценностей младших школьников в процессе физического воспитания.

В данной статье представлена структура модели формирования жизненных ценностей младших школьников в процессе физического воспитания и ее внедрение в учебно-воспитательный процесс начальной школы.

Ключевые слова: модель, учебно-воспитательный процесс, начальная школа, процесс физического воспитания, деятельность педагога, развитие и воспитание личности младшего школьника.

Pavlova N. A. the Theoretical model of forming of vital values of junior schoolboys in the process of physical education.

In this article the structure of model of forming of vital values of junior schoolboys in the process of physical education and its introduction is presented in the educational and educate process of initial school.

Key words: a model, educational and educate process, is at initial school, physical education at school, activity of teacher in development and education of personality of junior schoolboy.

УДК 373.5.016: 796

Т. Т. Ротерс

**ПРОФІЛЬНЕ НАВЧАННЯ ЗА СПОРТИВНИМ НАПРЯМКОМ –
СУЧАСНА МОДЕЛЬ РЕФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ**

У сучасних умовах реформування освітньо-виховної системи фізичного виховання у загальноосвітніх школах, переходу на модульні курси вивчення різних видів спорту, згідно нової навчальної програми з фізичної культури для учнів 5-9 класів [1, с.2], розширюються можливості фізичного вдосконалення школярів, їх різнобічної фізичної підготовки. Таке становище виступає основою для формування в старшокласників інтересу та мотивації до поглибленого вивчення конкретного виду спорту в загальноосвітній школі, а також сприяє подальшому професійному самовизначенню на професію вчителя фізичної культури, або тренера з обраного виду спорту. Найкращою моделлю для реалізації вищезазначених завдань виступає профільне навчання за спортивним напрямком у старшій школі як необхідна складова сучасної освіти.

Аналізуючи науково-педагогічну літературу, ми визначили, що метою профільного навчання виступає забезпечення можливостей для молоді до здобуття загальноосвітньої профільної та початкової допрофесійної підготовки, неперервної освіти впродовж всього життя, виховання особистості, здатної до самореалізації, професійного зростання й мобільності в умовах реформування сучасного суспільства. Профільне навчання спрямоване на набуття старшокласниками навичок самостійної науково-практичної, дослідницько-пошукової діяльності, розвиток їхніх інтелектуальних, психічних, творчих, моральних, фізичних, соціальних якостей, прагнення до саморозвитку та самоосвіти, що на нашу думку розширює можливості виховання особистості школяра та спрямовує на свідомий вибір майбутньої професії [2].

Як відомо, профільне навчання ґрунтується на таких принципах: фуркації (розподіл учнів за рівнем освітньої підготовки, інтересами, потребами, здібностями і нахилами); варіативності і альтернативності (освітніх програм, технологій навчання і навчально-методичного забезпечення); наступності та неперервності (між допрофільною підготовкою і профільним навчанням, професійною підготовкою); гнучкості (змісту і форм організації профільного навчання, зокрема дистанційного; забезпечення можливості зміни профілю); діагностико-прогностичної реалізованості (виявлення здібностей учнів з метою обґрунтованої орієнтації на профіль навчання).

У структурі профільного навчання домінує профіль, який передбачає поглиблене вивчення циклу споріднених предметів: базові, профільні та курси за вибором. Базові (загальноосвітні предмети) – є

обов'язковими для всіх профілів. Профільні загальноосвітні предмети реалізують цілі, завдання і зміст кожного конкретного профілю (суспільно-гуманітарний, природничо-математичний, технологічний, художньо-естетичний, спортивний). Для нашого дослідження має значення саме спортивний профіль який надає можливості індивідуалізувати процес формування рухових умінь, навичок, розвиток фізичних якостей, знань у відповідності до обраного виду спорту, як передумови не тільки орієнтації на подальше професійне самовизначення, а також орієнтації на фізкультурно-оздоровчу діяльність, здоровий спосіб життя.

Завданням нашого дослідження виступає визначення різних моделей організації та проведення профільного навчання за спортивним напрямком. У зв'язку з цим було організовано науково-дослідну роботу за темою «Теорія і методика профільного навчання за спортивним напрямком в умовах безперервної освіти» за програмою регіонального експерименту. У ході експерименту досліджувались особливості запровадження різних моделей організації профільного навчання за спортивним напрямком у загальноосвітніх школах Луганської області.

У процесі нашого дослідження ми визначили, що моделей профільного навчання за спортивним напрямком може бути багато, але основою виступає загальна мета, яка спрямована на досягнення високого рівня здоров'я, підвищення інтересу школярів до свого фізичного розвитку та фізичного вдосконалення на підставі поглибленого вивчення конкретного виду спорту і, як наслідок, самовизначення на подальше оволодіння професією вчителя з фізичної культури або тренера з обраного виду спорту.

Зазначаємо, що для запровадження різних моделей профільного навчання за спортивним напрямком велике значення має матеріально-технічне, кадрове, фінансово-економічне та навчально-методичне забезпечення цього процесу. Матеріально-технічне забезпечення пов'язане з визначенням додаткових спортивних площ, кабінетів, спортивних кімнат, спортивного обладнання у відповідності до визначеного спортивного профілю.

Кадрове забезпечення складається з висококваліфікованих вчителів фізичної культури, тренерів за видами спорту, класних керівників, медичного персоналу при безпосередньої участі директора школи.

Фінансово-економічне забезпечення спрямовано на виділення додаткових коштів, введення нових штатних одиниць і таке інше.

Навчально-методичне забезпечення пов'язане з підбором необхідної методичної літератури, розробки та затвердження програм профілюючих предметів, створення умов для поглибленого вивчення конкретного виду спорту, накопичення методичних знань, поєднання профільного навчання з до профільною підготовкою для подальшого самовизначення школярів.

У процесі дослідження було запроваджено різні експериментальні

моделі. Так, у Краснодонській загальноосвітній школі № 8 реалізація завдань профільного навчання побудована на створенні двох спеціалізованих спортивних класів (перший та п'ятий класи) та профільного десятого класу у межах реалізації міської програми «Здорова дитина – здорова нація» на 2008-2013 навчальні роки. Цьому сприяло ознайомлення з науково-методичною літературою, систематизація нормативно-правової бази, розробка перспективного та поточного плану експериментальної роботи, який в своїй основі складається з багаторічної спортивної підготовки з волейболу, баскетболу, тенісу, шахів та карате. Для забезпечення такої моделі набрано штат учителів-тренерів з п'яти видів спорту та створено необхідні умови для занять. У розкладі занять передбачається три обов'язкових уроки фізкультури, одне фізкультурно-оздоровче заняття та тренування за видами спорту (1-2 залежно від дня тижня). Для юних спортсменів організовано подовжений день навчання з дворазовим харчуванням. Для організації виховного процесу до них прикріплено окрім класного керівника, вихователь подовженого дня, медсестра, психолог. Школа, працюючи в режимі повного дня, під одним дахом об'єднала загальноосвітню та спортивну школи для досягнення мети – формування здорової особистості школяра.

Така модель профільного навчання надала можливості підвищити у школярів експериментальних груп рівень фізичної підготовленості, організованості та інтересу до занять фізичною культурою й спортом порівняно з контрольними.

У Лисичанській ЗОШ № 14 та Кременської ЗОШ № 4 проходить апробація моделей профільного навчання за гімнастичним напрямком, а також введення елективних курсів у систему допрофільної підготовки (спортивна аеробіка, стренфлекс, фітнес). У цьому аспекті засвідчуємо, що заняття гімнастикою сприяють: формуванню рухової функції; всебічному гармонійному розвитку рухового апарату і всіх систем організму; вихованню свідомого ставлення до фізичних занять, формуванню здорової особистості. Окрім головних завдань, передбачених фізичним вихованням, гімнастичні вправи виховують такі фізичні якості, як спритність, силу, швидкість, витривалість, гнучкість; формують правильну поставу, виховують наполегливість, сміливість, силу волі.

Зазначаємо, що аналіз досвіду організації фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи ЗОШ № 14 м. Лисичанська, засвідчив, що основними пріоритетами виступає впровадження інноваційних технологій проведення уроків фізичної культури з застосуванням гендерного підходу. Для школярів найбільш цікавими є уроки - фізкультурі казки (25%); уроки фізкультури на яких виконуються вправи під музику та степ-аеробіка – 20%; вправи шейпінгу, стретчингу та каланетики – 10%, елементи східних единоборств - 5%. Всі ці засоби складають основу для поглибленого вивчення саме ритмічної гімнастики,

сприяють підвищенню інтересу до фізичного вдосконалення, фізичного саморозвитку, здорового способу життя як основи індивідуалізації навчання та соціалізації школярів, вибору подальшої професійної траєкторії.

Основний експериментальний напрямок загальноосвітньої школи №9 м. Свердловська спрямован на дослідження моделі управління навчальним закладом спортивного профілю в умовах безперервної освіти. На перше місце виходить створення шкільного середовища, що сприяє фізичному та етичному оздоровленню учнів, зміцненню здоров'я та забезпечує профілактику шкідливих звичок, безпеку життєдіяльності. Для цього запроваджуються нові освітні технології на підставі моделей до профільної та профільної підготовки в основній та старшій школі.

Особливу дидактичну роль має вдосконалення системи викладання фізичної культури за такою схемою: урок у формі академічного заняття, що забезпечує розширення обсягу знань з історії фізичної культури, гігієни фізичних вправ, фізіології рухів, біомеханіки фізичних вправ і таке інше; урок інструктивно-методичного характеру у формі навчальної практики, де школярі засвоюють необхідні знання, уміння, навички методики тренування. До цих уроків додаються ще заняття тренувального або рекреативно-оздоровчого характеру (не менше трьох на тиждень) за розкладом навчання як у першій, так і у другій половині дня з метою закріплення знань та умінь, що отримані на базових уроках з фізичної культури. На підставі комплексного підходу модель профільного навчання за спортивним напрямком у ЗОШ №9 м. Свердловська представляє сукупність академічних, інструктивно-методичних та практичних занять. Саме у цьому виявляється стратегічна важливість та прикладне значення ефективної реалізації завдань освітньої спрямованості у справі забезпечення необхідного рівня рухової активності та фізичної підготовленості школярів відповідно до їхніх інтересів та побажань батьків.

Таким чином, всі адаптовані в експерименті моделі профільного навчання за спортивним напрямком мають позитивний ефект та надають можливості не тільки підвищити рівень здоров'я, фізичної підготовленості, рухової активності школярів, а ще й професійно самовизначитись з подальшим профілем навчання та майбутньою професією.

У якості висновку зазначаємо, що саме профільні предмети, що вивчаються поглиблено, забезпечують більш глибоке опанування предмету «Фізична культура» за рахунок інтеграції різних теоретико-методичних знань, форм і методів фізкультурно-оздоровчої роботи та ведення здорового способу життя, що надає можливість школярам застосовувати їх у різних сферах діяльності, в тому числі й професійній, яка визначається за специфікою профілю навчання (щодо профільних предметів спортивного напряму, то в них можуть поглиблено вивчатися волейбол, плавання, аеробіка, ритміка, гімнастика, футбол і таке інше). У

цьому контексті засвідчуємо, що до складу спортивного профілю можуть входити й курси за вибором, які спрямовані на поглиблення й розширення змісту варіативних модулів шкільної програми з фізичної культури для 5-9 класів. Курси за вибором можуть конструювати й самі вчителі на різній методологічній, психолого-дидактичній основі, відповідно до профілю навчання, рівня освіти автора і його особистого педагогічного досвіду, що призводить до великої кількості цих курсів. Наприклад: „Гігієна і фізична культура”, „Аеробіка та здоровий спосіб життя”, „Естетика та культура рухів”.

Загальновідомо, що курси за вибором створюються за рахунок варіативного (шкільного та регіонального) компонента змісту освіти. Орієнтовне співвідношення обсягу базових загальноосвітніх, профільних предметів і курсів за вибором визначається пропорцією 60:30:10, що наводить на думку про специфічну систему підготовки школярів основної та старшої школи, інтеграції навчальної, позакласної та позашкільної роботи на базі загальноосвітніх шкіл.

Насамкінець зазначаємо що, рухова функція школярів проявляється через рухову діяльність, яка пов'язана з руховим актом, запасом умовно-рефлекторних зв'язків. Чим більшим запасом умовно-рефлекторних зв'язків володіє людина, тим легше і швидше в неї формуються нові форми рухів, тим успішніше вона керує ними в умовах навколишнього середовища. Вищезазначене дає можливість стверджувати про ефективність вдосконалення системи фізичного виховання школярів за моделлю профільного навчання за спортивним напрямком яка основи накопичення рухового досвіду, нових форм рухових умінь та навичок, індивідуалізації процесу навчання й виховання з фізичної культури.

Література.

1. **Навчальна** програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-9 класи // Здоров'я та фізична культура. – 2009. – № 26. – 55 с. 2. **Концепція** профільного навчання в старшій школі. – Київ, 2003. – 16 с.

Ротерс Т. Т. Профільне навчання за спортивним напрямком – сучасна модель реформування системи фізичного виховання школярів

В статті подано різні моделі профільного навчання за спортивним напрямком у загальноосвітніх навчальних закладах.

Ключові слова: профільне навчання, модель, спортивний напрямок.

Ротерс Т. Т. Профильная учеба за спортивным направлением – современная модель реформирования системы физического воспитания школьников

В статье поданы разные модели профильной учебы за спортивным направлением в общеобразовательных учебных заведениях.

Ключевые слова: профильная учеба, модель, спортивное направление.

Roters T. T. the Type studies after sporting direction are a modern model of reformation of the system of physical education of schoolboys

In the article the different models of type studies are given after sporting direction in general educational establishments.

Key words: type studies, model, sporting direction.

УДК 371

О. М. Рудіна

**ОСВІТНІЙ ПРОСТІР ТА ВИХОВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ
ПРОФІЛЬНОГО НАВЧАННЯ ЗА СПОРТИВНИМ НАПРЯМОМ ЯК
УНІВЕРСАЛЬНІ СКЛАДОВІ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО
ПРОЦЕСУ В СТАРШІЙ ШКОЛІ**

Сьогодні систему освіти визначають ті принципи та пріоритети, які раніше вимальовувалися лише як оптимальна теоретична конструкція: максимальна демократизація освіти на засадах доступності для всіх, автономія освітніх закладів, наступність різних ступенів освіти, гуманоцентрична орієнтація навчально-виховного процесу, співробітництво освітніх структур різних організаційних установ; терпимість ідеологічна, культурна, релігійна в освітньому процесі, полікультурність та плюралізм освіти; гуманізація освітнього процесу з орієнтацією на моральні цінності, всебічний розвиток людини, формування загальнопланетарної та екологічної свідомості, синтез потреб єдиних стандартів освіти та широкої диференціації освіти.

Принципове значення має й те, що законодавчо в основу системи освіти покладено як державні інтереси, так і систему загальнолюдських цінностей, серед яких провідною визнано стан здоров'я як окремої людини, так і суспільства в цілому й, зокрема, молоді.

Сучасні філософи, аналізуючи розвиток освіти, зазначають, що глобальна освітня тенденція ХХ ст., яка перейшла і в ХХІ ст. – це формування взаємозв'язку філософсько-освітньої методології, педагогічної теорії та освітньої практики в умовах практично необмеженого різноманіття їх усіх [1, С. 126]. Зазначене розмаїття освітніх практик загальноосвітніх навчальних закладів в умовах реалізації оновленої концепції профільного навчання в старшій школі потребує виявлення універсальних складових навчально-виховного процесу, які б, не заперечуючи своєрідності конкретної школи, дозволяли відповідати загальній тенденції профільності.

Мета статті полягає в розгляді освітнього простору та виховного потенціалу профільного навчання за спортивним напрямом як

ефективного середовища набуття старшокласниками життєвих компетентностей та як універсальних складових сучасного навчально-виховного процесу в старшій школі

Загальновідомо, що зміцнення інституційних можливостей системи освіти перетворює її на одного з основних суб'єктів соціального розвитку, що організовує більшість життєвого часу практично всіх членів суспільства. Ця позиція є надзвичайно актуальною для освітнього простору профільної старшої школи, яка, по суті, є основним соціокультурним простором для старшокласників та їхніх батьків, які всі сподівання стосовно майбутнього пов'язують із освітою дітей.

З метою уточнення позицій, винесених у назву статті, звернемося для обґрунтування висновків та трансляції їх педагогічній спільноті до словників.

Простір – спосіб існування різноманітних матеріальних новоутворень; первинні загальнолюдські інтуїції, за допомогою яких сприймається та емпірично осмислюється оточуючий людину життєвий світ; концептуальний елемент, за допомогою якого конструюються універсальні теоретичні моделі, призначені для репрезентації фізико-космологічних реалій, лінгвістичних, психічних, культурологічних феноменів; категорія, яка характеризує процес спільних та змінних способів діяльності людей [2, С. 529-530].

Простір – позначає форми буття речей та явищ, які відбивають, з одного боку, їх спів-буття, існування, з іншого – процес зміни їх одне одним... У межах концептуальних моделей можливий багатовимірний простір... [3, С. 662].

Отже, освітній простір профільного навчання в цілому та за спортивним напрямом, зокрема, можна визнати концептуальним елементом сучасної шкільної освіти, за допомогою якого конструюються як універсальна теоретична модель Концепції профільної освіти в старшій школі України, так і реальний навчально-виховний процес конкретного загальноосвітнього навчального закладу, учні якого обрали спортивний профіль.

Оскільки, освітній простір є багатовимірним, то й спортивний напрям є не обмежуючим фактором стосовно гармонійного розвитку особистості, а, навпаки, інтегруючим навколо доміанти вибору освітньої траєкторії відповідно до професійного вибору. Як розмаїття видів спорту вимагає підґрунтя – здоров'я, так і спортивний профіль вимагає високого рівня знань учнів з усього циклу навчальних предметів, зокрема, біології, хімії, фізики, математики тощо. У процесі спів-буття елементів освітнього простору відбувається зростання його основних елементів, а отже й зростання компетентностей учнів.

У контексті реалізації концепції профільної старшої школи – «зростання» розуміється нами як перманентне зростання реального обсягу знань, умінь і навичок, або в сучасному аспекті – компетентностей учнів, яке супроводжується зростанням результатів

навчання – навчальних досягнень учнів, а також стійкою тенденцією до зміцнення здоров'я та переконаністю в точності вибору майбутньої професії. У сукупності показники зростання сприяють загальному позитивному емоційному фону навчання за спортивним напрямком для кожного конкретного учня. Іншими словами, навчання за спортивним напрямком має високий освітній, розвиваючий та виховний потенціал.

У Новому тлумачному словнику української мови у 4-х томах (К.: Аконт, 2000) зміст слова “потенціал” визначено так. Це – сукупність усіх наявних засобів, можливостей, продуктивних сил, що можуть бути використані в якій-небудь галузі, ділянці, сфері; або – приховані здатності, сили для якої-небудь діяльності, що можуть виявитися за певних умов. Такими “певними умовами” стосовно спортивного профілю є освітній простір конкретної школи та власне Концепція профільного навчання в старшій школі.

Оскільки поняття “концепція” іноді вживається в освіті і як синонім стратегії, мети, то з метою уточнення й однозначності розуміння підходів, з'ясуємо й ці поняття. Концепція – (*лат. розуміння, система*), певний спосіб розуміння, трактування будь-якого предмета, явища, процесу, провідна ідея для їх систематичного висвітлення ... [4, С. 16]); концепція – це цілісна система поглядів на явище, тлумачення його положень, основна ідея теорії. Стратегія – це основні положення та практичні кроки і механізми впровадження ідеї чи теорії ... [5, С. 14]; стратегія – наука і мистецтво використання всіх можливих ресурсів для найефективнішого досягнення поставлених цілей ... [4, С. 14]). Ціль (мета) ідеальне уявлення результату, що має бути досягнутий у ході людської діяльності; мета одночасно є: 1) наперед визначеним ідеалом, до якого людина прагне; 2) внутрішньо спонукальним мотивом діяльності, 3) здобути на кінцевому відрізку діяльності її результатом; ціль повинна бути науково обґрунтованою та практично досяжною, інакше вона не матиме ні сенсу, ні значення ... [6, С. IV-14].

Отже, організація профільного навчання за спортивним напрямком має посісти в освітньому просторі навчального закладу місце провідної ідеї, сприяти цілісності системи поглядів усіх учасників навчально-виховного процесу. Стратегічно основні положення та практичні кроки й механізми впровадження цієї ідеї зумовлюють використання всіх можливих ресурсів (кадрових, інформаційних, фінансових, матеріально-технічних) для найефективнішого досягнення поставлених цілей – прогнозованих результатів, які задовольнятимуть сьогоднішній професійний вибір учнів та їхнє майбутнє професійне навчання за обраним напрямком, зокрема, спортивним.

Виховний потенціал спортивного напрямку в старшій профільній школі є, на нашу думку, сукупністю впливів на особистість учня, як освітнього простору навчального закладу в цілому, так і конкретно педагогів, однокласників, однолітків, значимих дорослих, наприклад, видатних спортсменів. Оскільки в межах статті це ґрунтовне питання не

може бути висвітлено досконало, то обмежимося лише зауваженнями стосовно педагогів.

Кадрове забезпечення спортивного профілю навчання в старшій школі потребує педагогів з високим рівнем професіоналізму, тобто таких учителів, які як суб'єкти праці характеризуються високим рівнем професійно важливих або особистісно-ділових якостей, креативності, а також наявністю ціннісних орієнтацій, спрямованих на прогресивний особистісний та соціально значимий професійний розвиток молоді.

Реальний освітній простір конкретної школи з профільним навчанням за спортивним напрямом вимагає від педагогів професійної діяльності нової якості, яка характеризується високою професійною кваліфікацією та компетентністю, наявністю різноманітних навичок і умінь, володінням сучасними алгоритмами та способами розв'язання професійних завдань, що в комплексі дозволяє здійснювати діяльність з високою та стабільною продуктивністю.

Більше ніж п'ять років аналізу різноманітних аспектів процесу упровадження профільної старшої школи в загальноосвітніх навчальних закладах Луганської області та аналіз нової редакції концепції профільної освіти в старшій школі дозволяють визначити наступні позиції як такі, що потребують уваги всіх, хто надає професійні педагогічні знання (у тому числі, і в системі післядипломної освіти) та хто впроваджує концепцію в освітній простір навчального закладу.

1. Потребує оновлення і поглиблення психологічна складова педагогічної освіти, адже основними поняттями Концепції є диференціація, інтеграція та спеціалізація; зазначено, що профільна школа найповніше реалізує принцип особистісно орієнтованого навчання; потребують однозначного розуміння терміни – професійне самовизначення, виховання особистості (отже актуальні знання про особистість як таку); у цілому концепція не може бути реалізованою, якщо в навчальному закладі немає професійного психолога, який повною мірою володіє інструментарієм стосовно визначення здібностей, нахилів та інтересів учнів, здатний забезпечити профдіагностику, результати якої є основою вибору напрямку профілізації.

2. Потребують оновлення педагогічні знання, адже вчитель має опанувати такі принципи профільного навчання, як фуркація, варіативність і альтернативність, наступність та неперервність, гнучкість, діагностико-прогностична реалізованість, і відповідно до них організувати навчання учнів.

3. Потребують розширення знання з предмета, оскільки в межах кожного з п'яти напрямів профілізації може бути стільки навчальних профілів, скільки будуть відповідати вибору учнів, наприклад, спортивний напрямок вже зараз представлений у школах області понад десятьма профілями, отже є потреба в педагогах, здатних надати учням ґрунтовні знання в межах курсів за вибором, з профільних предметів.

4. Теза Концепції про те, що профільні предмети вивчаються

поглиблено, актуалізує оновлення методичних умінь педагогів та зумовлює впровадження в профільне навчання інтерактивних методик та інноваційних технологій, адже вчитель має забезпечити більш глибоке і повне опанування понять, законів, теорій, передбачених стандартом; дотримуватися системного підходу викладу навчального матеріалу, його логічного впорядкування; широко використовувати знання споріднених предметів; організувати дослідницьку, проектну діяльність учнів тощо.

5. Новим для сучасної освітньої практики є й визначення в Концепції трьох рівнів опанування учнями змісту предметів, очевидно науковцям та педагогам-практикам доведеться найближчим часом докласти зусилля для того, щоб позначити чіткі межі вивчення конкретного предмета на академічному рівні та рівні профільної підготовки, рівень стандарту визначений Державним стандартом.

6. Учитель має бути готовий запропонувати декілька спецкурсів для забезпечення профілю, з яких учень вибере необхідні

7. Традиційно вчитель працював за одною-двома програмами та за одним-двома підручниками; профільне навчання вимагатиме від педагога уміння розробляти індивідуальні навчальні програми відповідно до розроблених адміністрацією індивідуальних навчальних планів, а також вміння одночасної роботи за декількома підручниками в межах одного класу учнів; необхідно опанувати педагогу й модульний принцип – доповнення програми загальноосвітньої школи набором модулів, які й забезпечать поглиблене вивчення предмета.

8. Концепція профільного навчання вимагає оновлення управлінських умінь керівників навчальних закладів – вони мають моделювати доцільний профільний навчально-виховний процес у школі, складати відповідні робочі навчальні плани на основі базових, усвідомлювати особливості викладання навчальних предметів на різних рівнях, володіти ефективною діагностикою рівня навчальних досягнень учнів, забезпечувати розвиток професіоналізму педагогів у системі методичної роботи тощо.

Очевидно, що для забезпечення необхідного рівня професійної компетентності вчителів та керівників шкіл у межах упровадження Концепції профільної старшої школи важливо врахувати умовні категорії педагогів, науково-методична роботи з якими на всіх рівнях (шкільне та міське/районне методичне об'єднання, міський/районний методичний кабінет, вищі навчальні заклади післядипломної освіти тощо) буде спрямована на оновлення психолого-педагогічних знань, а саме:

- учителі основної школи, які забезпечують допрофільну підготовку;
- учителі старшої школи, які поглиблено на основі диференціації викладають профільні предмети та спецкурси;
- директори і заступники директорів шкіл, які розробляють робочі навчальні плани конкретних профілів навчання і моделюють відповідний навчально-виховний процес;

– шкільні психологи, які забезпечують психологічних супровід учнів у профільній школі, діагностику інтересів учнів у допрофільному навчанні.

Таким чином, універсальними (тобто, чинними як для спортивного профілю, так і для будь-якого іншого) складовими навчально-виховного процесу в профільній старшій школі, на нашу думку, можуть бути визначені наступні: освітній простір як характеристика педагогічної системи профільної старшої школи, виховний потенціал профілю навчання, високий професіоналізм педагогів.

Література

- 1. Романенко М.І.** Освітня парадигма: генезис ідей та систем / М.І. Романенко. Дніпропетровськ: “Промінь”, 2000. – 157 с.
- 2. Философский** энциклопедический словарь. – К.: Абрис, 2002. – 745 с.
- 3. Большой** энциклопедический словарь: философия, социология, религия, эзотеризм, политэкономия / Главн. науч. ред. и сост. С.Ю. Солодовников. – Мн: МФЦП, 2002. – 1006 с.
- 4. Програма** підтримки вироблення стратегії реформування освіти / Бюлетень № 2 червень-липень. – 2001. – 48 с.
- 5. Сталий** розвиток суспільства: 25 запитань та відповідей. / Тлумачний посібник. – К.: Поліграф-експрес, 2001. – 28 с.
- 6. Твоя** майбутня професія. Довідник професій. / Упорядники: В. Бортницький, Д. Закатнов, Н. Жемера, М. Тименко. – К.: “Українська книга”, 1999. – 312 с.

Рудіна О.М. Освітній простір та виховний потенціал профільного навчання за спортивним напрямком як універсальні складові навчально-виховного процесу в старшій школі

У статті розглянуто універсальні складові навчально-виховного процесу в старшій профільній школі відповідно до чинної в Україні концепції.

Ключові слова: профільне навчання, освітній простір, виховний потенціал, професіоналізм педагогів.

Рудина О.М. Образовательный простор и воспитательный потенциал профильного обучения спортивного направления как универсальные составные учебно-воспитательного процесса в старшей школе.

В статье рассматриваются универсальные составляющие учебно-воспитательного процесса в старшей профильной школе в соответствии с действующей в Украине концепцией.

Ключевые слова: профильное обучение, образовательный простор, воспитательный потенциал, профессионализм педагогов.

Rudina O. M. Educational Scope and Educative Potential of Specialized Education in the Sports Field as a Universal Constituent of Academic and Educational Process in Senior School

In the article it is examined the universal forming of educational process of senior profile school in accordance with the currently in force the Conception in Ukraine.

Key words: specialized education, educational scope, educative potential, teacher's professionalism

УДК 796

Э. И. Савко

МОТОРНАЯ ЗРЕЛОСТЬ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА

Моторная зрелость – это степень биологического созревания нервно-мышечной системы, обеспечивающая данному возрасту определенный диапазон двигательных координаций и готовность совершенствовать их под влиянием стимулирующих воздействии [1]. Созревание – непрерывное увеличение объема информации, поступающей из внешней и внутренней среды. Информация – это сведения об окружающем мире и протекающих в нем процессах, воспринимаемые человеком – так говорится в толковом словаре русского языка [2, с.250]. Информация поступает преимущественно в организм через 1-ю и/или 2-ю сигнальную системы. Отсюда следует, что информация это все то, что, находясь в виде вещества, энергии, движений и др. раздражителях, дает сведения о них.

Движения – это, прежде всего, количественное и качественное состояние объектов, где преемственность всегда сопровождается переходом от одного уровня на другой иного качества. А качество всегда является той информационно-преемственной основой, на которой базируется все многообразие поведенческих реакций и которая испытывает стимулирующее адекватное влияние движений и физических упражнений, достигая совершенства индивидуума в избранном виде спорта. Движение является потребностью организма, оказывая на него стимулирующее и регулирующее воздействие и обеспечивая адаптацию к природной и социальной среде.

Знание особенностей влияния различной форм физических упражнений (наследственной, социальной, двигательной) на естественный (биологический) ход моторного созревания позволяет разграничить качественные стороны этого влияния, которые преимущественно передаются от одной возрастной ступени к другой, поднимая на более высокую ступень готовности к условиям жизни. Поскольку поступательное формирование движений и достижение их определенного уровня есть функциональная готовность организма, это не что иное, как процесс его “созревания”. Формирование определенных

движений и диапазон их развития на данный момент обозначается нами как “моторная зрелость”. Каждый период жизни детей и подростков несет в себе остатки пройденного этапа, новое, характерное для данного отрезка развития, и зачатки будущего. В результате борьбы между старым и новым формируется нечто особое, характерное, присущее данному возрасту. Организм ребенка на каждом этапе жизненного пути выступает как наиболее целесообразно сложившееся в процессе развития гармоничное целое с присущими ему особенностями.

На биологическом уровне готовность к школе (биологической возраст) рассматривается с позиции морфологии и функционального развития, при которой требования систематического обучения, учебная нагрузка, новый режим жизни являются доступными для ребенка и не вызывают нежелательную перегрузку его организма.

В психологии, как пишет А. А. Люблинская, «зрелость» обычно трактуется в физиологических и психологических аспектах, связанных процессом социализации и становления системы социальных ролей, с ярко выраженной тенденцией к достижению наивысшего развития духовных, интеллектуальных и физических способностей человеческой личности [3].

Используется зрелость и в моторном развитии. Зрелость постоянно используется для характеристики уровня готовности человека, его организма к определенным условиям жизни и деятельности. Поэтому под моторной зрелостью понимается степень биологического созревания нервно-мышечной системы, обеспечивающая данному возрасту определенный диапазон двигательных координаций и готовность совершенствовать их под влиянием стимулирующих воздействий. Моторное созревание сложный, многогранный преемственный процесс, оно включает в себя как врожденные связи различных систем организма, так и приобретенные формы их управления и преемственное взаимодействие между ними. Через эволюцию шло совершенствование моторики и в настоящее время, преемственно она эволюционирует через физический труд, физические упражнения, физическую культуру и спорт, достигая вершины моторного развития.

Цель. Определить моторную зрелость детей и показать ее становление через координационные компоненты.

Нами была применена уже давно забытая шкала координационных мотометрических тестов Н.И. Озерцкого, 1930 [4] (модифицирована немецким автором W. Gollnitz, 1952, апробирована и проверена на валидность, надежность и доступность Е.В. Шагинян, 1974 [5]). Которая по 6 специальным координационным заданиям позволяет определить “моторный возраст”, “моторную зрелость” и полнее всего выявить двигательную недостаточность ребенка в возрасте от 4 до 16 лет включительно. Тесты предназначались:

- 1-я группа тестов для исследования статической координации;
- 2-я группа – для исследования динамической координации для рук;

- 3-я группа – для исследования динамической координации в целом
- 4-я группа тестов для исследования быстроты выполнения
- 5-я группа – для исследования одновременности действий
- 6-я группа тестов для исследования отчетливости выполнения (отсутствие синкинезии).

Шкала включает 78 тестов. На каждый компонент моторики предусматривается 13 заданий возрастающей сложности: выполнение их условно отмечается “+” и приравнивается к двум месяцам моторного развития; нечеткое выполнение, т.е. одной рукой или ногой, отмечается “ $\frac{1}{2}+$ ” и засчитывается за один месяц развития; невыполнение обозначается “-”. При координационном тестировании учитывается число, месяц и год рождения ребенка. Точно установив дату рождения, исследования начинаются с тестов для его возраста, причем первые шесть месяцев до шести, превышающие полное количество лет, в счет при определении возраста не идут, начиная с полных шести месяцев прибавляется к возрасту ребенка лишний год. Например, 5 лет 5 месяцев считается за 5 лет, а 6 лет 6 месяцев – за 7 лет. Исследования в первом случае начинаются с тестов для 5-летнего возраста, во втором – с 7-летнего.

При выполнении ребенком тестов для своего возраста ему предлагаются тесты для более старших возрастных групп. Общая сумма помесечных возрастных прибавок и составляет “моторное опережение” индивидуума. При невыполнении тестов для своего возраста опускаемся по нисходящей ступени, т.е. предлагаем тесты для более младшего возраста и получаем «моторное отставание». Сопоставляя паспортный (хронологический) возраст ребенка и полученный моторный возраст, можно условно судить о развитии моторной сферы испытуемого. Таким образом, можно определить не только возрастные особенности моторного развития, но и проследить степень созревания отдельных его компонентов.

Совершенствование моторного поведения детей обусловлено взаимодействием двух факторов – созреванием и обучением. Потребность растущего организма в движении, оказывающего стимулирующее воздействие, может удовлетворяться как через повседневную “спонтанную” двигательную активность в быту и школе, так и путем организованных форм физического воспитания. На последних у младших школьников приходится только 1-3% из 18-20% суточного времени, потраченного на мышечную деятельность [6]. С другой стороны, сконцентрированное по содержанию, интенсивности, соответственно возрастным особенностям, физическое воспитание становится действенным средством совершенствования моторного развития детей. Успех юных спортсменов в различных видах спорта являются подтверждением этого.

Результаты исследования моторной зрелости представлены в

таблице. В таблице не дается распределение по половому признаку, так как не обнаружено достоверных различий ($P > 0,05$).

Таблица 1
Моторное развитие детей младшего школьного возраста

Учащиеся	Хронологический возраст, годы			
	7	8	9	10
	Моторный возраст, месяцы			
С моторным опережением % от общего числа обследуемых	13 100	8 72,2	6 70,0	5 59,8
С моторным отставанием % от общего числа обследуемых	-	6 12,4	8 11,0	12 12,2
С совпадением моторного и хронологического возраста % от общего числа обследуемых	-	15,4	19,0	28,0

Координационное тестирование детей общеобразовательной школы позволило определить уровень их «моторного созревания» и распределить школьников на моторноопережающих, моторноотстающих и моторносоответствующих по развитию моторики хронологическому возрасту.

В представленной таблице, на наш взгляд, заслуживает внимание следующие моменты: попадание всех 7-летних детей в группу с моторным опережением; постепенное замедление моторного опережения с увеличением возраста детей; нарастание величин моторного отставания в группе моторноотстающих детей; межгрупповое перераспределение школьников по моторным уровням – уменьшению моторноопережающих и соответственно увеличению детей с совпадением моторного и хронологического возраста (от 100 до 60% – моторноопережающих, от 15,4 до 28% – моторносоответствующих).

Следует отметить, что все 7-летние дети справились с координационными тестами не только для своего возраста, но и для более старших возрастных групп. Констатация факта моторного опережения у 7-летних детей может быть объяснена, на наш взгляд, более выраженными признаками акселерации двигательного созревания в этом возрасте, тренирующим влиянием более насыщенного свободного двигательного поведения 6-7-летних детей.

Постепенное замедление моторного опережения в группах моторноопережающих (от 13 месяцев в 7 лет до 5 месяцев в 10 лет) отражает общую возрастную тенденцию снижения интенсивности жизненных процессов по мере достижения более зрелого состояния. В

результате тестирования выявились опережающие и отстающие в моторном развитии компоненты. Общее моторное опережение у детей 7,8,9 и 10 лет достигалось за счет опережающего выполнения тестов 1,2 и 3 соответственно на 1 год 1 месяц, 8 месяцев, 6 и 5 месяцев.

Можно отметить, что координационные способности детей общеобразовательных школ неодинаковы в различных компонентах моторики. С одними двигательными координациями (статической, динамической преимущественно рук, динамической в целом) они успешно справляются, а при выполнении других (быстроты, одновременности и отчетливости координационных действий) – отстают. Надо полагать, что первые чаще встречаются и используются в повседневной жизни и в достаточной степени подкрепляются на уроках физического воспитания. Вторые, напротив, не стимулируются адекватными действиями и координационное отставание детей в выполнении тестов 4, 5 и 6 становится очевидным. Как показали наши исследования, моторика детей обедняется движениями, связанными с быстротой выполнения движений, одновременностью действий и отчетливостью выполнения. Эксперимент продолжался в течение учебного года.

Это послужило поводом применения комплексного метода при проведении педагогического эксперимента. Для экспериментальных групп были разработаны планы-конспекты занятий с включением упражнений на все виды координационных компонентов моторики (особенно отстающие). В эксперименте приняли участие по 2 класса, один из которых был экспериментальным. Всего приняло участия в педагогическом эксперименте 160 учеников. Следует обратить внимание на то, что направленное совершенствование моторной зрелости детей экспериментальных классов показывает их превосходство над моторным развитием детей контрольных классов (табл.2).

Из таблицы видно, что в результате направленного совершенствования произошло перераспределение учащихся в группах. Наблюдается переход 27,8% 8-летних детей из моторноотстающей и соответствующей хронологическому возрасту в моторноопережающую. Подобное отмечается у 9, 10 и 11-летних.

Таблица 2
Моторное развитие детей младшего школьного возраста

Учащиеся	Группы	Хронологический возраст, годы			
		8	9	10	11
		Моторный возраст, месяцы			
С моторным опережением	ЭГ	14	9	8	13
% от общего числа обследуемых		100	100	100	100
С моторным отставанием		-	-	-	-
С совпадением моторного и		-	-	-	-

хронологического возраста					
С моторным опережением % от общего числа обследуемых	КГ	8 73,3	6 65,7	4 50,0	3 45,8
С моторным отставанием % от общего числа обследуемых		-9 13,0	-12 15,4	-13 19,0	-15 22,5
С совпадением моторного и хронологического возраста % от общего числа обследуемых		60,3	40,3	31,0	23,3

Перераспределение детей в экспериментальных группах произошло за счет всестороннего обогащения моторики и таких ее составляющих, как быстрота выполнения, одновременность двигательных действий и отчетливость выполнения изолированного движения. Двигательные приспособительные возможности младших школьников особенно отчетливо выступают в их способности овладевать мышечными координации. Развитие моторики детей, ее координационных способностей есть основной путь обогащения разнообразными формами движения. Это в значительной мере определяют успешность овладения письмом, чтением, рисованием и трудовыми навыками. Целенаправленное воздействие на отстающие компоненты моторики вынуждает детей мгновенно реагировать, быстро достичь поставленной цели, более экономно расходовать свои силы и достичь оптимальной моторной зрелости.

Перераспределение детей в ЭГ произошло за счет всестороннего обогащения моторики и таких ее составляющих, как быстрота выполнения, одновременность двигательных действий и отчетливость выполнения движений (экономия мышечных усилий). Позволило в большей степени обогатить моторику ребенка и добиться их освоения с превышением над первоначальным уровнем на 40-45%, а моторной зрелости в целом на 35% ($P < 0,01$).

На основании вышесказанного можно сделать следующие выводы:

- результаты мотометрического тестирования позволили разделить детей по уровням моторного созревания на моторноопережающих, моторноотстающих и соответствующих в моторном развитии хронологическому возрасту;

- с возрастом (от 7 к 10 годам) отмечается межгрупповое перераспределение школьников по моторному уровню – уменьшение моторноопережающих и соответственно увеличение детей с моторным отставанием;

- проведение занятий по нашей методике (даже при двух разовом подкреплении в неделю), в большей мере способствует достижению оптимальной моторной зрелости детей младшего школьного возраста.

Литература

1. **Жук Э.И.** Моторная зрелость, физическая подготовленность и успеваемость младших школьников / Э.И. Жук. – Гигиена и санитария. – 1980. – №11. – С. 13-20. 2. **Ожегов С.И.** Толковый словарь русского языка / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. – Москва, 2005. – 940 с. 3. **Люблинская А.А.** Детская психология: Учеб. пос. для студентов пед. ин-тов./ А.А Люблинская, – М.: Просвещение, 1971. – 415 с. 4. **Озерецкий Н.И.** Методика исследования моторики / Н.И. Озерецкий. – М. – Л.: Госмедиздат, 1930. – 43 с. 5. **Шагинян Е.В.** Методики Озерецкого-Гельница и особенности психомоторики у детей и подростков: автореф. дис. ... канд. биол. Наук: / Е. В Шагинян. – Москва, 1974. – 18 с. 6. **Лебедева Н.Т.** Двигательная активность в процессе обучения младших школьников Н.Т. Лебедева. – Минск, 1979. – 80 с.

Савко Е.І. Моторна зрілість як показник біологічного віку

У статті говориться про координаційне становлення моторики дитини, її шести складових (статичної координації, динамічної координації для рук, динамічної координації у цілому, швидкості виконання, одночасності рухових дій, виразності виконання, економії м'язових зусиль) та її біологічного віку. Виявлена нерівномірність та гетерохронність розвитку цих складових, що стало підставою для проведення педагогічного експерименту та включення вправ (ігор) на відстаючі компоненти моторики, які найшли вихід у розширенні координаційного фонду дитини.

Ключові слова: моторна зрілість, біологічний вік, моторне випередження, моторне відставання, учні, рухи, педагогічний експеримент.

Савко Э.И. Моторная зрелость как показатель биологического возраста

В статье говорится о координационном становлении моторики ребенка, его шести составляющих (статической координации, динамической координации для рук, динамической координации в целом, быстроты выполнения; одновременности двигательных действий, отчетливости выполнения, экономия мышечных усилий) и его биологическом возрасте. Выведена неравномерность и гетерохронность развития этих составляющих, что послужило основанием для проведения ПЭ и включение упражнений (игр) на отстающие компоненты моторики, которые нашли выход в расширении координационного фонда ребенка.

Ключевые слова: моторная зрелость, биологический возраст, моторное опережение, моторное отставание, учащиеся, движения, педагогический эксперимент.

Savko E. Motor Maturity as an Indicator of Physiological Age

In article it is spoken about coordination formation of a motility of the child, its six making (static coordination, dynamic coordination for hands, dynamic coordination as a whole, speed of performance; simultaneities of impellent actions, distinctness of performance, economy of muscular efforts) and its biological age. Non-uniformity and non-uniformity of development of these components that has formed the basis for carrying out PE and inclusion of exercises (games) on lagging behind components of a motility which have found a way out in expansion of coordination fund of the child is revealed. Motor maturity as an indicator of biological age.

Key words: A motor maturity, biological age, a motor advancing, motor backlog, pupils, movements.

УДК 796

Э. И. Савко, А. И. Расолько, И. Н. Юрченя

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА УЧАЩИХСЯ

Функциональное состояние организма, и особенно его сердечно-сосудистой системы, на наш взгляд, является одним из показателей физической работоспособности организма и его здоровья. В последнее время у детей и подростков наблюдается ухудшение функционального состояния сердечно-сосудистой (СС) и дыхательной систем, а также рост числа заболеваемости. Проблема, как сохранить здоровье детей школьного возраста, является чрезвычайно актуальной. Особый интерес, на наш взгляд, вызывает исследование функционального состояния ССС и адаптация учащихся к нагрузке, а также колебание сердечного ритма и получение индекса Руфье, позволяющих дать, в известной степени, интегральную информацию о состоянии организма в целом, быть своеобразным индикатором для оценки функционального состояния регуляторных систем организма. Выраженность колебаний частоты сердечных сокращений (ЧСС) по отношению к сердечному ритму показывает вербальность сердечного ритма, что в свою очередь, показывает изменчивость продолжительности интервалов R-R исследовательских циклов сердечных сокращений, за определенные промежутки времени [1,2]. Сердце иннервируется вегетативной нервной системой, состоящей из симпатических и парасимпатических нервов. Под влиянием симпатических нервов увеличивается ЧСС, поскольку симпатические нервы, стимулируя адренорецепторы синусового узла, смещают водители ритма к клеткам с самой высокой автоматической активностью [3].

Деятельность вегетативной нервной системы находится под влиянием центральной нервной системы и ряда гуморальных влияний.

Регуляция этих центров осуществляется подкорковыми узлами и корой головного мозга. Одним из физиологических критериев здоровья учащихся, является реакция ССС на нагрузку. Под влиянием занятий физическими упражнениями, направленными на повышение общей физической подготовленности учащихся, выявляется их неспецифические адаптивные реакции.

Цель исследования – оценить адаптивные возможности сердечно-сосудистой системы (ССС) организма учащихся 6 – 10 классов.

Методика. Проба Руфье измерялась при помощи экспресс-анализатора частоты пульса прибора “Олимп” [4]. Измерялась ЧСС, уд/мин; вариационный размах (ВР, с) который определяется как разность времени между максимальными интервалами сердечных сокращений за исследованный период времени; измерялась амплитуда моды (АМо) сердечного ритма в покое (в положении сидя) ЧСС 1, после 30 глубоких приседаний за 45 секунд, ЧСС 2 и после третьей минуты восстановления ЧСС 3 (табл.1.).

Таблица 1.

Усредненные показатели (X) ЧСС сердечного ритма при выполнении пробы Руфье и жизненной емкости легких (ЖЕЛ) учащихся 1– 5 классов.

Классы	пол	ЧСС в покое, сидя, уд/мин	Вариационный размах (ВР, с)	Амплитуда моды (АМо)	Проба Руфье			
					ЧСС 1	ЧСС 2	ЧСС 3	Среднее значение (ИР, у.е.)
6	М	103,2	0,2	53,1	102,4	136,3	108,4	14,0
6	Д	89,5	0,3	51,3	88,8	131,0	103,6	10,9
7	М	103,1	0,2	59,0	103,2	146,7	112,4	14,7
7	Д	88,9	0,2	55,0	92,5	137,9	103,9	14,4
8	М	95,7	0,3	54,0	95,6	140,7	110,4	14,1
8	Д	87,6	0,2	53,3	88,9	124,1	91,6	14,3
9	М	90,4	0,2	53,5	89,0	123,5	98,8	11,6
9	Д	80,6	0,3	50,7	82,7	130,7	96,4	11,0
10	М	89,9	0,2	50,5	94,0	124,9	97,3	11,8
10	Д	87,2	0,3	47,5	88,1	120,3	90,9	12,2

Примечание: Д – девочки; М – мальчики.

Проба Руфье представляет собой эффективный и высоко чувствительный по определению общей функциональной подготовленности организма и его текущей готовности к выполнению физической нагрузки учащихся (табл.1.).

Следует отметить, что нет достоверных различий ($P > 0,05$) в возрастных параметрах девочек и мальчиков. Разница в возрасте, в среднем составили 1– 5 месяца. Выявлено, что ЧСС девочек в положении сидя составила: от 69 до 109 уд/мин. У мальчиков ЧСС находилась в пределах от 72 до 128 уд/мин. Среднеарифметическая ЧСС девочек всех классов колеблется в пределах 80,6-89,5 уд/мин, у мальчиков – от 89,9 до 103,2 уд/мин. Данные наших исследований согласуются с результатами, где средние данные ЧСС находятся в пределах от 90,8 до 99 уд/мин [5]. Проведенные исследования в основных учебных классах, показали, что ЧСС покоя учащихся находится в интервале (80,6 до 103,2) ударов/мин (при верхней норме в 90 уд/мин), вариационный размах (ВР) – (0,26-0,04) с (при нижней норме 0,10 с), амплитуда моды сердечного ритма (АМо) – (25-100) % (при норме до 30 %), индекс напряжения систем регуляции (ИН) – (42-888) единиц (норма – не более 250 единиц). В случае нагрузки в 30 приседаний (проба Руфье) верхнее значение ЧСС достигло (129,3 – 147,7) ударов/мин, АМо – (60-100)%, ИН – (1200-2500), индекс Руфье – 4,6-16,6 единиц (при верхней норме 10 единиц. Диапазон максимальных значений ЧСС, достигнутых в ходе 30 приседаний, составил у девочек: 100 – 177 уд/мин; у мальчиков – 81 – 192 уд/мин. Абсолютный прирост ЧСС – составил от 40 до 68 уд/мин – у девочек и от 43 до 89 уд/мин – мальчиков. Следует отметить, что выше ЧСС у мальчиков, чем у девочек. Частота сердечных сокращений более точно отражает функциональное состояние организма и его сердечно-сосудистую систему.

Результаты, полученные при исследовании, указывают на более слабую работу сердца мальчиков. Научно доказана тахикардия ЧСС свыше 80 уд/мин [3]. В данном исследовании наблюдаем тахикардию во всех обследуемых учащихся. Наши данные согласуются с данными, полученными при тестировании детей, проживающих на радиационно-загрязненных территориях [6]. Величина вариационного размаха определяется, прежде всего, амплитудой дыхательного ритма и поэтому называется, дыхательной или синусовой аритмией. Следует отметить, что показатель ВР достаточно индивидуален для организма. Если организм не утомлен, то вариабельность пульса достаточно велика и ВР составляет 0,15 – 0,25 с [7]. В данном случае у девочек 6,9 и 10 классов и мальчиков 8 класса указывает на утомленность ССС и дыхательной систем. Показатели ВР и АМо дают представление о состоянии автономной регуляции и взаимосвязи двух отделов вегетативной иннервации сердца – симпатической и парасимпатической. Рост АМо иллюстрирует повышение сердца – симпатической и парасимпатической. Рост АМо

иллюстрирует повышение активности симпатического отдела вегетативной нервной системы (ВНС).

Для оценки пробы Руфье учитывается скорость восстановления частоты пульса после нагрузки. Если ЧСС восстанавливается, к концу 1-й минуты отдыха, то адаптация к нагрузке отличная, к концу 20-й минуты – хорошая, если к 3-ей минуте – удовлетворительная. Снижение частота сердечных сокращений после 3-минутного отдыха, у мальчиков, колебался от 30,9 до 53,1 уд/мин, у девочек соответственно от 31,2 до 45,4 уд/мин. Из таблицы видно, что даже после третьей минуты средняя величина ЧСС не возвратилась к норме, что указывает на низкий уровень адаптации сердечно-сосудистой системы к нагрузке. Результаты, полученные при исследовании, указывают на усиленную работу сердца, т.е. сердце, как мальчиков, так и девочек 6-10 классов работает быстро и неэкономно. Восстановление ЧСС у учащихся даже к третьей минуты не приходит в и.п.

Индекс Руфье у девочек всех классов колеблется от 7,0 до 21,8 у.е. у мальчиков интервал значений колеблется от 7,9 до 27,9 и составил в среднем по классам: 6 кл. – 12,45; 7 кл. – 14,55; 8 кл. – 14,2; 9 кл. – 11,3 и 10 кл. – 12 колебаний. Данные числовых показателей индекса Руфье распределили по имеющимся в литературе градациям [4]. Менее 0 – составляет отличный индекс, 1-5 – хороший, 6-10 – удовлетворительный, 11 – 15 – плохой и более 15 – очень плохой (табл.2).

Таблица 2

Процент учащихся 6-10 классов соотнесенных к пяти уровням индекса пробы Руфье.

Классы	ДЕВОЧКИ						МАЛЬЧИКИ					
	0	1-5	6-10	11-15	15 и более	n	0	1-5	6-10	11-15	15 и более	n
6	-	-	10	80	10	10	-	-	50	30	20	10
7	-	-	30	60	10	10	-	-	20	70	10	10
8	-	-	30	50	20	10	-	-	20	60	20	10
9	-	-	20	30	50	10	-	-	20	50	30	10
10	-	-	10	40	50	10	-	-	10	30	60	10

Из таблицы 2 видно, что в нашем случае не оказалось учащихся с отличным и хорошим индексом пробы Руфье, как среди девочек, так и мальчиков. Дальнейшее распределение произошло следующим образом: индекс Руфье девочек 6,7,8,9 и 10 классов с удовлетворительным индексом Руфье, составил в процентном отношении соответственно: 10, 30, 30, 20 и 10 колебаний; со слабым: соответственно – 80, 60, 50, 30 и 40 и очень плохим индексом Руфье: 10, 10, 20, 50 и 50 колебаний. Не обнаружено и мальчиков с отличным и хорошим индексом пробы Руфье. У мальчиков 6-10 классов наблюдалась следующее распределение:

неудовлетворительным индексом пробы Руфье составило – 50% – мальчиков 6-го класса, по 20% – 7,8,9 классов и 10 % – 10-классников. Плохой индекс пробы Руфье наблюдался у: 30%, 70%, 60%. 50% и 30% – 6,7,8,9 и 10-классников соответственно. Плохой индекс пробы Руфье показало 20% мальчиков 6-го класса, 10 % – 7-го, 20 % – 8-го, 30% – 9-го класса и 60% мальчиков десятого классов. Результаты исследований показали, что в целом можно говорить о неудовлетворительном состоянии сердечно-сосудистой системы учащихся 6 – 10 классов. Хорошо видно увеличение учащихся в процентном отношении с 6 по 10 классы. Увеличивается процент учащихся с плохим и очень плохим индексом пробы Руфье. Все выше сказанное указывает на слабую функциональную готовность организма учащихся, их сердечно-сосудистой и дыхательной систем на физическую нагрузку. Однако, с увеличением возраста, индекс пробы Руфье еще более увеличивается и указывает на неподготовленность функциональной системы организма учащихся.

Все выше приведенные данные свидетельствуют о том, что в данных возрастных группах, девочек и мальчиков, нет достоверных различий индекса пробы Руфье ($P > 0,05$).

Следует заметить, что адаптация организма школьников 6 – 10 классов, как девочек, так и мальчиков происходит за счет увеличения (сдвиг) частоты сердечных сокращений.

Результаты приведенного исследования убедительно показывают, что с 6 по 10 классы, у обеих полов наблюдается тенденция увеличения индекса пробы Руфье и уже к 10 классу у 50% девочек и 60% мальчиков обнаружен очень плохой индекс пробы Руфье, что указывает на слабое функциональное состояние как сердечно-сосудистой, так и дыхательной систем.

Исследования, проведенные нами, показывают, что функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и здоровье учащихся является одной из важнейших задач общеобразовательного процесса в школе.

На основании вышеизложенного материала можно сделать следующие выводы:

- негативные отклонения показателей сердечно-сосудистой системы выявлены у учащихся 6-10 классов. К ним относятся сдвиги сердечных величин ЧСС в сторону тахикардии. Отмечен высокий пульс в покое, как у девочек, так и мальчиков 1-5 классов, который колебался в пределах от 87,2 до 103,2 уд/мин;

- обнаружен: удовлетворительный индекс Руфье у 10 – 30 % девочек 6-8 классов. У 80% – 6 класса, 60% – 7, 50% – 8, 30% – 9 и 40% 10-го классов – плохой. 10% – 6 и 7 классов, 20 % – 8 класса и 50% – 9 и 10 классов показали очень плохой индекс пробы Руфье. Подобное распределение индекса наблюдалось у мальчиков тех же классов;

- результаты исследований свидетельствуют о снижении

функциональных ресурсов организма школьников 6–10 классов обоих полов, что подтверждается плохими и очень плохими средними показателями индекса Руфье. Это еще раз убедительно подтверждает необходимость изменения приоритетной направленности физического воспитания учащихся на укрепление здоровья и функциональные возможности организма;

– программа и методики по физической культуре должны соответствовать функциональному состоянию организма учащихся.

Литература

1. Лютикова Л. Н. Методика анализа суточной variability ритмасердца / Л.Н.Лютикова, М.М.Салтыкова // Кардиология. – 1995. – Т.35. – №1. – С. 45. **2. Практикум** по психофизиологической диагностике : Учеб. пос. для вузов. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 128 с. **3. Жемантите Д.** Анализ сердечного ритма / Д. Жемантите, Л. Тельскнис. – Вильнюс: Мокслас, 1986. – 130 с. **4. Экспресс-анализ** частоты пульса “Олимп”. Руководство по эксплуатации методики применения. – Мн.: БГУ, 2003. – 22 с. **5. Коледа В. А.** Особенности физического воспитания школьников и студентов Гомельского региона. / В.А.Коледа, В.А.Медведев. – Мн.: Мин-во образования РБ, АФВиС РБ, ГГУ, 1999. – 212 с. **6. Барков В. А.** Научно-методические основы физического воспитания школьников на радиационно загрязненных территориях / В.А. Барков. – Гродно: Гр. ГУ, 1999. – 172 с. **7. Романов К. Ю.** Повышение уровня физического здоровья младших школьников средствами физической культуры: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / К. Ю. Романов. – Минск, 2005. – 150 с.

Савко Е. І., Расолько А. І., Юрчєня І. М. Функціональний стан організму учнів.

Проблема, як зберегти здоров'я дітей шкільного віку, є надзвичайно актуальною. Тому контроль за функціональним станом організму учнів, адаптація його до навантаження є також актуальною. У статті говориться про функціональний стан серцево-судинної системи, адаптацію учнів до навантаження та одержання індексу Руф'є, що дозволить дати, у відомому ступені, інтегральну інформацію про стан організму в цілому, бути своєрідним індикатором для оцінки функціонального стану регуляторних систем організму.

Ключові слова: функціональний стан організму, серцево-судинна система, частота серцевих скорочень, учні, дівчата, хлопчики, індекс Руф'є.

Савко Э. И., Расолько А. И., Юрчєня И. Н. Функциональное состояние организма учащихся.

Проблема, как сохранить здоровье детей школьного возраста, является чрезвычайно актуальной. Поэтому контроль за функциональным состоянием организма учащихся, адаптация его к

нагрузкам являється весьма актуальною. В статті говориться о функціональному стані ССС, адаптації учасників к нарузке и получении индекса Руф'є позволяющих дать, в известной степени, интегральную информацию о состоянии организма в целом, быть своеобразным индикатором для оценки функционального состояния регуляторных систем организма.

Ключевые слова: функціональний стан організму, серцево-судинна система, частота серцевих скорочень, учасники, дівочки, хлопчики, індекс Руф'є.

Savko Emilija Iosifovna; Rasolko Alla Ivanovna; Yurchenya Inna Nikolaevna.

The problem how to keep health of children of school age, is extremely actual. Therefore the control over a functional condition of an organism of pupils, its adaptation to loadings is rather actual. In the article it is spoken about functional condition of CCC, adaptation of pupils to loading and reception of index Rife, allowing to give, to a certain extent, the integrated information on an organism condition as a whole, to be the original indicator for an estimation of a functional condition регуляторных систем организма. Savor Emilia Iosifovna; Rasolko Alla Ivanovna; Yurchenya Inna Nikolaevna. Функціональний стан організму учасників.

Key words. A functional condition of an organism, cardiovascular system, frequency of warm reductions, pupils, girls, boys, index Руф'є.

УДК 796. 85 : 373

В. Г. Саєнко

ВАЖЛИВІСТЬ СТВОРЕННЯ СЕКЦІЙ СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

За останні 20 років, після дозволу проведення занять з східних єдиноборств, різноманітні школи бойових мистецтв набули великої популярності серед населення на території сучасної України. На даний час створюються федерації, асоціації, спортивні клуби, секції та інші форми організації суспільства для проведення систематичного фізичного виховання за обраними видами східних єдиноборств. Проте окремі види досі викладаються на низькому освітньо-кваліфікаційному рівні та у приміщеннях далеких від норм санітарно-гігієнічних вимог. Але примусове закриття цих зборищ тільки збільшить проблему зайнятості вільного часу школярів та молоді. Тому проведення наукового дослідження користі занять зі східних єдиноборств та висування рекомендацій щодо покращення секційної роботи у даному напрямку є актуальним.

Отримання якісної середньої освіти це право кожного громадянина нашої країни, що регламентується нормативно-правовими актами [1, 2], але цей процес повинен проводитись із впровадженням оздоровчих заходів [3]. Традиційні форми організації фізичного виховання в свою чергу доповнюються та розширюються перевагами населення в заняттях фізичною культурою та спортом в умовах розвиненості матеріально-технічної бази та ринка послуг [4, 6, 8, 9], що формуються різноманітними видами фітнесу [13, 14], йоги [10], бодібілдінгу [14], бойових єдиноборств [5, 7, 11, 15]. Проте проблемі секційних занять, що регламентуються у [2], в сучасних дослідженнях приділено не достатньо уваги. У попередніх публікаціях нами досліджувались окремі аспекти щодо вдосконалення фізичної підготовленості учнів старших класів у секціях східних єдиноборств [12]. В даній статті робиться спроба розкриття важливості створення секцій східних єдиноборств в закладах загальної середньої освіти.

Мета статті – розкрити важливість створення секцій східних єдиноборств в закладах загальної середньої освіти.

Створення, розвиток та належне викладання в різноманітних організаціях фізичного виховання і спорту, сприяють формуванню здорового способу життя, культури здоров'я в кожній людині і, перш за все, підростаючого покоління та є одним з головних пріоритетів державної політики розвитку освіти України. На актуальності розв'язання вказаних завдань наголошується в Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, Державній програмі розвитку освіти на 2006-2010 роки, законах [1, 2]. У шкільні роки формування в учнів здорового способу життя здійснюється через валеологічну освіту, медико-санітарне просвітництво, фізичне виховання та спорт тощо.

Але виконання зазначених завдань можливе тільки при докладанні комплексних зусиль: як влади та державних установ, так і громади та населення на місцевому рівні. Одним з шляхів організації умов занятості школярів та молоді, виявленого нами у ході дослідження – це створення секцій з фізичного виховання та спорту в закладах загальної середньої освіти. Одним з напрямків нами пропонується розвиток різноманітних видів східних єдиноборств, бо на даний момент ці заняття викликають велику зацікавленість у суспільства. Головними умовами, що потребують контролю є: освітньо-кваліфікаційний рівень інструкторів секцій та санітарно-технічний стан матеріально-технічної бази закладів загальної середньої освіти.

Створення секцій східних єдиноборств та розвиток матеріально-технічної бази в закладах загальної середньої освіти має наступні переваги:

1. Створюються умови для залучення дітей, підлітків до регулярних занять східними видами єдиноборств і забезпечення умов відбору в спорт вищих досягнень.
2. Забезпечується якість професійної підготовки фахівців у сфері

східних видів єдиноборств.

3. Забезпечуються умови реалізації потреби населення в зміцненні здоров'я й одержання навичок самозахисту від протиправних зазіхань на його здоров'я, честь і достоїнство.

4. Забезпечується різноманіття умов для широкого залучення до регулярних занять східними видами єдиноборств на основі індивідуальних показників стану здоров'я й рухової підготовки населення.

5. Створюються умови для формування спортивного іміджу Луганської області на основі поглиблення й розширення в тому числі духовних традицій східних видів єдиноборств.

6. Формується імідж Луганської області як спортивного регіону на основі розширення умов відбору для високих результатів у спорті вищих досягнень у сфері східних видів єдиноборств.

7. Вивчається задоволеність населення в результатах рухової, фізкультурно-спортивної діяльності, розробляються здоров'язберігаючі технології масового характеру, технології, що розширюють резервні можливості організму спортсмена в спорті вищих досягнень у сфері східних видів єдиноборств.

Зацікавленість у організації секцій східних єдиноборств в закладах загальної середньої освіти для кожного з учасників сторін наступне: населення – здоровий спосіб життя й одержання навичок самооборони, зайнятість дітей; держава – реалізація програм оздоровлення й розвитку фізичної культури й спорту й зайнятості населення; спонсори – одержання кваліфікованого персоналу (охоронців).

Поява високих спортивних досягнень забезпечує можливість Луганщині здійнятися на більш високий рівень в Україні, як одному із провідних спортивних регіонів. Пропаганда здорового способу життя буде безпосередньо проявлятися не тільки в публікаціях у пресі, а й безпосередньо в показових виступах на всіляких спортивних заходах як регіонального, так і всеукраїнського й міжнародного рівня.

Вищі навчальні заклади м. Луганська одержать можливість організувати проведення практики майбутніх тренерів, безпосередньо в секціях й залучити в ряди студентів вже підготовлених спортсменів, що планують своє майбутнє в професійному спорті. Федерації й асоціації в результаті популяризації східних видів єдиноборств і залучення перспективної й талановитої молоді, зможуть підготовляти зміну спортсменам, які гідно будуть представляти Україну на міжнародному рівні – чемпіонатах Європи, чемпіонатах світу, Олімпійських іграх. Охоронні агентства одержать можливість проводити підготовку й перепідготовку свого персоналу, а також підвищувати кваліфікацію на базі секцій східних єдиноборств в закладах загальної середньої освіти. Місцеві органи самоврядування реалізують надані їм власні й делеговані повноваження, спрямовані на сприяння суспільним і неприбутковим

організаціям, що діють у сфері фізкультури й спорту; створення умов для заняття фізичною культурою в місцях проживання й відпочинку населення; забезпечення розвитку всіх видів фізичної культури й спорту; рішення питань про надання неповнолітнім та студентам права на безоплатне й пільгове користування об'єктами фізкультури й спорту, а також визначення порядку компенсації цим установам вартості наданих послуг.

Висновки. Створення секцій східних єдиноборств в закладах загальної середньої освіти виконує ряд суспільно необхідних завдань: оздоровчу – проведення занять із різними верствами населення, виховну – забезпечення зайнятості підростаючого покоління, спортивну – організація тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації та підготовка резерву у збірні команди міста і області, освітню – розширення теоретичних, практичних знань, вмінь і навичок та удосконалювання тренерської майстерності й проведення навчально-тренувальних практик зі студентами ВНЗів, охоронну – підготовка кадрів в органи внутрішніх справ і служби безпеки. Виконання всього комплексу зазначеної діяльності сприяє розвитку інфраструктури й іміджу Луганської області як високо освітнього і спортивного регіону.

Планується дослідження підготовки та відбору талановитих школярів, які практикуються в різних видах східних єдиноборств, до навчання в спеціалізованих ВНЗ фізичної спрямованості та збірних команд міста та області.

Література

1. Закон України „Про загальну середню освіту” від 13 травня 1999 року [Текст]. – № 651-XIV // Відомості Верховної Ради України. – 1999. – № 28\1999. **2. Закон України** „Про позашкільну освіту” від 22 червня 2000 року [Текст]. – № 1841-III // Відомості Верховної Ради України. – 2000. – № 46\2000. **3. Богомолова Л. В.** Здоровьесохраняющие процессы в образовательном учреждении : состояние и перспективы [Текст] / Л. В. Богомолова. – М. : ИОО МО РФ, 2004. – 267 с. **4. Бутова Т. Г.** Исследование предпочтений населения в занятиях физической культурой и спортом в условиях формирующегося рынка услуг [Текст] / Т. Г. Бутова, А. А. Казаков, В. М. Черных // Теор. и практ. физ. культуры. – 2006. – № 3. – С. 18 – 20. **5. Зенченко И. С.** Восточные единоборства на занятиях физической культуры в средних специальных заведениях [Текст] / И. С. Зенченко // Сборник работ молодых ученых МГПУ. Выпуск 12. – М. : МГПУ, 2002. – С. 13 – 15. **6. Иванков Ч. Т.** Нетрадиционные средства физической подготовки учащихся общеобразовательных школ в современных условиях [Текст] / Ч. Т. Иванков, И. С. Зенченко, Ю. Н. Тихомиров, В. А. Сингатулина // Материалы докладов I-ой научно-метод. конф. Пед. ин-та физ. культуры. – М. : МГПУПИФК, 2002. – С. 12 – 13. **7. Карамов С. К.** Корейские боевые искусства [Текст] / С. К. Карамов. – М.: ООО «Изд-во Астрель»: «Изд-во АСТ», 2003. – 158 с. **8. Максименко Г. М.** та ін. Методика

оновлення, розвитку і становлення людини за акмеологічними і аксіологічними підходами до адаптації, реінтеграції і ресоціалізації її в ринковий простір завдяки застосуванню новітніх педагогічних засобів, процесів і схем відтворення робочої сили [Текст] / Г. М. Максименко, В. Г. Саєнко, В-р Г. Саєнко, С. В. Смеричевська, Н. А. Нікітенко / Під заг. ред. В-ва Г. Саєнка. – Луганськ : ЛІПСТ, 2008. – 187 с.

9. Полиевский С. А. Инфраструктура и материальная база физической культуры и спорта : перспективы инновационного развития [Текст] / С. А. Полиевский, А. Н. Шефранская // Теор. и практ. физ.культуры. – 2006. – № 7. – С. 2 – 5.

10. Рейнье Д. Йога для всех / Д. Рейнье. – М. : Мой мир, 2007. – 128 с.

11. Саєнко В. Г. Система киокушинкай каратэ : основы научного познания спортивного мастерства, воинского ремесла, воинского искусства [Текст] : Монографія / В. Г. Саєнко // Українська асоціація киокушинкай каратэ. – Луганск: СПД Резников В. С., 2010. – 300 с.

12. Саєнко В. Г. Вдосконалення фізичної підготовленості учнів старших класів у секціях східних єдиноборств [Текст] / В. Г. Саєнко // Актуальні проблеми фіз. виховання школярів : теорія і практика : Зб. ст. за матеріалами Всеукр. наук.-практ. семінару для вчителів фіз. культури та кер. міськ. і район. метод. об'єднань (Луганськ, 24-25 березня 2009 р.) / Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2009. – С. 182 – 186.

13. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес [Текст] : [пер. с англ.] / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К. : Олимп. лит-ра, 2000. – 368 с.

14. Щур И. П. Бодибилдинг и фитнес [Текст] / И. П. Щур. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 224 с.

15. Этапы обучения технике рукопашного боя [Текст] : Учебно-метод. пос. / Г. Н. Будагьянц, С. В. Попов, Н. Б. Анисов, В. В. Серебряк ; МВД Украины, Луган. гос. ун-т внутр. дел им. Э. А. Дидоренко. – Луганск : РИО ЛГУВД им. Э. А. Дидоренко, 2008. – 64 с.

Саєнко В. Г. Важливість створення секцій східних єдиноборств в закладах загальної середньої освіти.

В статті доводиться важливість створення секцій східних єдиноборств в закладах загальної середньої освіти завдяки яким виконується ряд суспільно необхідних завдань: оздоровча, виховна, спортивна, освітня та ін. Наведено актуальні доводи, переваги й зацікавленість створення секцій для держави, населення, комерційних структур, організацій фізичного виховання й спорту, органів місцевого самоврядування, внутрішніх справ і служб безпеки. Розкрито значимість застосування зусиль різних сфер діяльності в сприянні розвитку інфраструктури й іміджу Луганського регіону.

Ключові слова: секція, єдиноборства, освіта, школярі, спорт.

Саєнко В. Г. Важность создания секций восточных единоборств в заведениях общего среднего образования.

В статье доказывається важность создания секций восточных единоборств в заведениях общего среднего образования с помощью которых выполняется ряд общественно необходимых задач: оздоровительная, воспитательная, спортивная, образовательная и др. Приведены актуальные доводы, преимущества и заинтересованность создания данного проекта для государства, населения, коммерческих структур, организаций физического воспитания и спорта, органов местного самоуправления, органов внутренних дел и служб безопасности. Раскрыта значимость приложения усилий различных сфер деятельности в содействии развития инфраструктуры и имиджа Луганского региона.

Ключевые слова: секция, единоборства, образование, школьники, спорт.

Annotation. Saienko V. G. Importance of creation section oriental combat sports in institutions of the general secondary education.

The importance of creation sections oriental combat sports in institutions of the general secondary education by means of which number of socially necessary problems is proved is carried out: improving, educational, sports, educational, etc. were studied in articles. Actual reasons, advantages and interest of creation of the given project for the state, the population, commercial structures, the organizations of physical training and sports, institutions of local government, law-enforcement bodies and security services are resulted. The importance of the appendix of efforts of various fields of activity in assistance of development of an infrastructure and image of Lugansk region is resulted.

Key words: section, single combats, formation, schoolboys, sports.

УДК [373.015.31 : 796] : 316.624.2

М. А. Соломченко

**УПРАВЛЕНИЕ АСОЦИАЛЬНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ
ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Огромный образовательный и воспитательный потенциал физической культуры и спорта не может быть эффективно реализован без создания социальных условий и использования новейших педагогических технологий, определения содержания, форм физкультурно-спортивной работы, направленных на социализацию детей и подростков, профилактику их возможного асоциального поведения: курения, употребления спиртных напитков и наркотиков, бродяжничества, нарушение гражданского и уголовного кодекса [1, с. 34].

Дефицит двигательной активности, общения в культурной среде,

потеря интереса к познанию мира, характерные для многих современных людей, вызывают дискомфорт в растущем организме подростка, стремление к поиску «острых» ощущений, выходу «за рамки дозволенного», что влечет за собой опасность попадания его «в группу риска» [2, с. 213].

С этих позиций представляется очевидным, что приобщить подростка к систематическим физкультурно-спортивным занятиям, открыть для него мир спорта – значит предупредить возможность развития у него девиантного поведения, уберечь от правонарушительных действий [3, с. 76].

В этой связи решение специфических социально-педагогических задач антинаркотической направленности средствами физической культуры и спорта, на наш взгляд, будет наиболее эффективным на основе реализации идей личностно-ориентированного образования и воспитания, выбора видов спорта, определения содержания занятий по интересам.

В настоящее время практически отсутствуют исследования по использованию средств физической культуры и спорта для профилактики наркомании в подростковой среде: научно не обоснованы принципы использования физической активности в системе профилактики и распространения наркомании в обществе, не разработаны педагогические технологии со школьниками асоциального поведения [4, с. 56].

Нерешенность многих проблем профилактической антинаркотической социальной активности средствами физической культуры и спорта, противоречивость взглядов специалистов определяют необходимость проведения дальнейших научных исследований в данном проблемном поле.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников; хронометрирование; антропометрические измерения; контрольные испытания; медико-биологические методы исследования; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Педагогический эксперимент осуществлялся в три этапа: 1 этап – антропометрические измерения и контрольные испытания в начале эксперимента; 2 этап – внедрение антинаркотической физкультурно-профилактической подростковой программы; 3 этап – антропометрические измерения и контрольные испытания в конце эксперимента.

Достоверность результатов исследования обеспечена: научной обоснованностью и непротиворечивостью исходных теоретических положений, его современной методологической базой; разнообразием использованных методов и их адекватностью поставленным задачам; достаточным объемом выборки и репрезентативностью экспериментального материала, корректной статистической обработкой

данных с применением ЭВМ.

На основании проведенного исследования проведенного преподавателями и студентами Орловского государственного университета было выявлено, что вредные привычки в основном взаимозависимы друг от друга. Очевидна связь между социально-экономическими проблемами, злоупотреблением алкоголем, наркотическими и психоактивными веществами, правонарушениями в обществе молодых, людей и преступностью.

Исследования показывают, что возраст первого знакомства детей и подростков с наркотиками составляет 11-13 лет. 26% школьников этого возраста психологически готовы к употреблению наркотических средств, а употребляют наркотики 6%. У школьников, занимающихся спортом, распространенность вредных привычек невелика. В 14-17 лет существенно растет (с 13,1% до 27,3%) число школьников, употребляющих наркотические и токсические вещества. К 11-12 годам вкус спиртного узнают 11,9% школьников, а 75,2% старшеклассников употребляют алкогольные напитки.

Выявлен низкий уровень интересов учащихся-девиантов к занятиям традиционными видами спорта и упражнениям школьной программы. Наиболее популярными видами спорта среди данной категории подростков являются экстремальные (бокс, дзюдо, каратэ, рукопашные единоборства) и инновационные (роликбежный спорт, стритбол, скейтбол) виды спорта. Перспективными для них могут быть мотоспорт, парашютный и конный спорт, альпинизм, оздоровительный туризм.

Показатели морфофункционального развития и физической подготовленности 11-17-летних учащихся девиантного поведения с возрастом специфически изменяются. Эти изменения носят гетерохронный и неравномерный характер, многие показатели переменчивы. По данным показателям в 11-13 лет выявлено количественное преобладание подростков «группы риска», а в 15-17 лет-учащихся с «нормативным поведением».

У 13-17-летних подростков девиантного поведения выявлена неравномерность распределения показателей физической подготовленности (от двух до трех независимых групп), которая с возрастом усиливается. Информативность показателей физической подготовленности в различных упражнениях у школьников с девиантным поведением и «нормативным» существенно различаются.

Суммарный вклад физической подготовленности учащихся девиантного поведения в результативность различных упражнений с возрастом снижается. Школьники с «нормативным поведением» имеют преимущество в реализации двигательного потенциала.

В процессе обучения студентов факультета физической культуры и спорта использовалась проектная деятельность. Одним из таких самостоятельно разработанных студентами проектов был «Спортивно-ориентированная деятельность школьников как фактор формирования

здорового образа жизни и асоциального поведения». Студентами проводилось проектирование содержания системы физического воспитания в школе и формирования ответственности за свое здоровье.

В ряде школ города Орла студентами факультета физической культуры и спорта Орловского государственного университета была предложена антинаркотическая физкультурно-профилактическая подростковая программа [5], основу которой составили следующие положения: этапность реализации программы, учебно-тренировочный процесс носит оздоровительно-профилактическую и спортивную направленность, способствует формированию интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями; средства и методы физического воспитания адекватны личностным особенностям занимающихся, отвечают их интересам и потребностям, способствуют снижению уровня тревожности, агрессивности, повышению самооценки личности; методы и педагогические приемы направлены на формирование у учащихся устойчивого интереса к двигательной активности, положительному отношению к занятиям физической культурой. В качестве основных средств физического воспитания использовались упражнения аэробной и силовой направленности в игровой форме организации занятий.

Механизм физкультурно-профилактической работы осуществлялся через: урочные формы занятий по предмету «Физическая культура»; дополнительные занятия физическими упражнениями и спортом; ориентированное физическое воспитание подростков, имеющих отклонение в поведении и состоянии здоровья; физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня; внеклассные формы занятий (спортивные секции); занятия в спортивных школах; самостоятельные занятия; спортивно-массовые и физкультурно-профилактические мероприятия; спортивные соревнования.

Для развития выносливости у старшеклассников девиантного поведения эффективным и являются повторный бег (3-4 раза) с интенсивностью 70% от максимальной; повторный бег на месте 2-4 раза в течение 10 сек. в максимально быстром темпе эффективен для повышения их скоростных способностей. Подтягивания на перекладине (3-4 серии) с околопредельной дозировкой способствуют развитию силовых способностей; выполнение упражнений скоростно-силового характера с оптимальной дозировкой влияет на уровень снижения результата до 10% от исходного уровня.

Сформированность физической культуры подростка, обеспечивающая готовность противостоять наркомании, включает следующие компоненты:

– лично-образовательный, формирующий позиции престижности личного уровня физического совершенствования, разносторонней физической и моторной подготовленности, и способствующий формированию необходимых двигательных умений и навыков;

– программно-двигательный, обеспечивающий тренирующую направленность подготовки, и способствующий коррекции двигательной сферы подростка;

– продуктивно-значимый, формирующий личностные показатели физического развития и физической подготовленности, способности противостоять факторам риска, умения самостоятельно принимать решения и действовать в различных ситуациях.

Наиболее эффективной организационной формой профилактики наркомании средствами физической культуры и спорта является форма, включающая четыре блока: учебно-информационный, организационный, обучающий и поддерживающий.

Основными социально-педагогическими условиями противонаркотической физкультурно-профилактической программы являются:

– оздоровительно-профилактическая и спортивная направленность педагогического процесса;

– применение средств и методов физического воспитания, адекватных личностным особенностям учащихся; формирование интереса и потребности к занятиям физической культурой, воспитание морально-волевых и нравственных качеств; коррекция психических отклонений;

– формирование ценностей физической культуры, акцентированное использование упражнений силовой и аэробной направленности, основной метод – круговой;

– организация работы в образовательных учреждениях и в сфере досуга по месту жительства, совместных мероприятий с родителями.

Антинаркотическая физкультурно-профилактическая программа оказала позитивное влияние на интересы и поведение школьников, повысила их уровень здоровья (13,6%, $p < 0,05$) и физической подготовленности; способствовала адаптации учащихся к реальной жизни; сформировала у них здоровый поведенческий стиль, повысила устойчивость к различным негативным социальным явлениям, увеличила число испытуемых с положительным отношением к воспитательным мероприятиям (с 23,4 до 55,3%) и учебной деятельности (с 17,0 до 46,8%), снизила показатели общей тревожности (с 74,5 до 48,9%), увеличила число подростков (с 14,9 до 80,9%), занимающихся спортом.

Таким образом, средства и методы физического воспитания, адекватные личностным особенностям занимающихся, отвечают их интересам и потребностям, способствуют снижению уровня тревожности, агрессивности, повышению самооценки личности.

Формирование привлекательного имиджа ЗОЖ, здоровая состязательность и свободный творческий поиск, удовлетворение естественного стремления человека к экспериментированию и двигательной активности, поиску новых необычных ощущений и

переживаний делают занятия физической культурой и спортом реальной альтернативой миру наркотиков.

Литература

- 1. Еремин М. В.** Профилактика наркомании и преступности в подростковой среде средствами физической культурой и спорта: Метод. разработка для студ. факультетов физ. воспитания пед. вузов, преподавателей, тренеров /М.В. Еремин. – Самара: СГПУ, 2003. – С. 34.
- 2. Колесов Д. В.** Наркомания: Сущность и социальные последствия / Д.В. Колесов – Политическое образование. – 1998. – № 4. – С. 213.
- 3. Коробкина З. В.** Наркобизнес и наркомания в XX веке / З.В. Коробкина, В.А. Попов. – Владимир, 2000. – С. 76.
- 4. Спасти молодежь от наркотиков:** Научно-практ. пос. /Под ред. И.П. Марова. – Тюмень, 2001. – С. 56.
- 5. Соломченко М. А.** Основы управления физической культурой и спортом в современных социально-экономических условиях: учеб. пос. / М. А. Соломченко, Р.А. Прохоров. – Орел: Изд-во ГОУ ВПО «ОГУ», 2009. – С. 98-101.

Соломченко М. О. Управління асоціальною поведінкою школярів засобами фізичної культури.

Робота присвячена профілактиці наркоманії засобами фізичної культури та спорту у дітей та підлітків.

Досліджено вплив створеної студентами ОДУ антинаркотичної фізкультурно-профілактичної програми на інтерес та поведінку школярів, підвищенню їх рівня здоров'я та фізичної підготовленості. Показана роль організації роботи в загальноосвітніх закладах у галузі дозвілля за місцем проживання.

Ключові слова: наркоманія, засоби фізичної культури, школярі.

Соломченко М. А. Управление асоциальным поведением школьников средствами физической культуры.

В работе рассказывается о профилактике наркомании средствами физической культуры и спорта у детей и подростков. Исследовано влияние созданной студентами ОГУ антинаркотической физкультурно-профилактической программы на интересы и поведение школьников, повышению их уровня здоровья и физической подготовленности. Показана роль организации работы в образовательных учреждениях в сфере досуга по месту жительства.

Ключевые слова: наркомания, средства физической культуры, школьники.

Solomchenko M. A. Management of Asocial Behavior of Schoolchildren by Means of Physical Training.

In article reveals drug abuse prevention by means of physical fitness and sports in children and teenagers. It investigates the influence of sports and narcotic prevention program on the interests and behaviour of pupils, promoting the increase of their level of health and physical fitness. The role of

the work organization in educational institutions in the sphere of leisure according to the place of residence is shown.

Key words: narcomania, means of physical training, schoolchildren.

УДК 796. 41

А. В. Толчева

СТАНОВЛЕНИЕ ЙОГИ КАК УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ И ПРОБЛЕМЫ ОПТИМАЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

На сегодняшний день состояние здоровья подрастающего поколения заставляет задуматься не только врачей и родителей, а и учителей и преподавателей образовательных заведений. Становится очевидным тот факт, что система физического оздоровления молодого поколения довольно устарела и требует качественного и оперативного изменения. Наряду со спортивными играми, легкой атлетикой, плаванием и другими видами спорта сейчас все популярнее становится восточное направление занятий, таких как: цигун, ушу, пилатес, йога, различные виды восточных единоборств и т.д. Одной из наиболее продуктивных оздоровительных систем является йога, которая зарекомендовала себя во многих учебных заведениях мира как рациональная и разумная система самосовершенствования и саморегуляции организма на физическом и психическом уровнях. На Украине занятия по различным видам йоги, проводятся лишь в некоторых фитнес-центрах, отдельных клубах или секциях, самостоятельно – не вовлекая массовость населения и не имея системности. Однако интерес к данному оздоровительному направлению возрастает все больше и назревает необходимость на государственном уровне способствовать введению йоги в общеобразовательный процесс. Поэтому исследования в данном направлении являются своевременными и актуальными.

Известен ряд зарубежных авторов К. Браун [1], Э. Кристенсен [2], Д. Чампен [5], Т. Фразер [6], научные работы которых посвящены изучению различных аспектов йоги как оздоровительной системы. Отдельными проблемами также занимались авторы Украины и России: Л. И. Тетерников [4], А. Сидерский, А. Лаппа и др. Однако комплексного освещения преимуществ и целесообразности использования оздоровительной системы йоги в образовательной процессе не проводилось. В данной статье делается попытка доказать важность введения йоги как учебной дисциплины в образовательных заведениях и рассмотрения проблем оптимальной организации занятий.

Цель статьи – раскрыть преимущества становления йоги как учебной дисциплины в образовательных заведениях и осветить проблемы оптимальной организации занятий.

В последние годы слова йога, асаны йоги, хатха-йога употребляются всё чаще. Менее известны дхйана-йога, джапа-йога, дживамукти-йога, интегральная йога, йога нидра, карма-йога, крийя-йога, кундалини-йога, лайя-йога, мантра-йога, натха йога, раджа-йога, сахаджа-йога, сиддха-йога, свара йога, йога-фит, стретч-йога, йога-пилатес, аштанга-йога, вини-йога, йога виньяса, пауэр йога, йога восьми кругов и др. Современные занятия йогой – это эффективные асаны (позы), грамотное расслабление, полезная техника дыхания, медитация, множество упражнений для духа и тела. Правильно организованные занятия йогой уже на первом этапе способствуют укреплению здоровья и повышению энергетического потенциала. Как групповые, так и индивидуальные занятия йогой активизируют даже те мышцы тела, которые редко приходят в движение. С помощью занятий йогой начинают интенсивнее функционировать лёгкие, укрепляются стенки сосудов, нормализуется работа сердца. Даже отдельное применение дыхательной техники (пранаяма) нормализует давление и кровообращение.

Посещающие индивидуальные занятия йогой отмечают, что получили гораздо лучший контроль над собственным телом, научились прислушиваться к его потребностям. Во время утренних занятий йогой формируется позитивный образ наступившего дня. Для тех, кому удобнее в вечернее время заниматься йогой, индивидуальные занятия помогают снимать усталость после работы и восстанавливать утраченную за день энергию. Врачами доказано, что в сравнении с людьми, ведущими малоподвижный образ жизни, у практикующих занятия йогой общее количество жира в организме на 40 процентов меньше, а мышечная масса больше. При этом у занимающихся йогой кости плотнее, сердцебиение равномернее, давление ниже. Всё это результат оптимального принятия поз, повышающих жизненный тонус, применения релаксационных техник и правильного дыхания [1; 2].

Систематические и оптимально организованные занятия:

- улучшают здоровье, минимизируют, а также нередко излечивают болезненные расстройства;
- наполняют энергией и снимают лишнее напряжение;
- структурируют и очищают физическое тело, делая его более спортивным, гибким и подтянутым;
- повышают эффективность в реализации профессиональных и личных задач;
- улучшают память, скорость реакции, способность к длительным физическим нагрузкам, повышают уровень внимания.

Однако люди, давно практикующие занятия йогой, относятся к ним не как к гимнастике и не как к способу похудеть. Пришедшие к нам из

древности, занятия йогой представляют собой философию мышления и образ жизни. В то же время йога (индивидуальные или групповые занятия) обязательно «запускает» механизм позитивных изменений организма. При помощи древнего учения каждый способен начать распознавать те сигналы, которые даёт ему природа и собственное тело. Кроме нормализации обмена веществ занятия йогой приносят глубокое понимание мира – это открыли для себя многие из тех, первоначальная цель которых было достижение желаемой физической формы [3; 4].

В наши дни занятия йогой помогают устранить последствия:

1. Неправильно организованного питания. Это распространённая проблема, основанная на отсутствии знаний, невнимательном отношении к здоровью, вечной нехватке времени на нормализацию режима питания. Причём «виновато» не только отсутствие режима (принятия пищи в одно и то же время дня), но и вредные продукты современной индустрии. Это еда, насыщенная консервантами, «быстрые» завтраки и обеды, и, кроме того, чересчур жирная, солёная, острая пища. Посещение занятий йогой – это приобретение навыка прислушиваться к потребностям организма и поддерживать его деятельность с помощью простой полезной пищи и верно организованного порядка её принятия.

2. Кислородной недостаточности, которую может испытывать организм на протяжении долгого времени. Практика йоги, особенно дыхательных её техник, направлена на насыщение организма кислородом, приходящее вместе с гибкостью и улучшением самочувствия.

3. Недостаточной подвижности. Причины кроются в сидячем образе жизни, той же «нехватки времени» на занятия физкультурой и спортом. Занятия йогой активизируют организм, не просто заставляя его двигаться, но формируя потребность в движении. Через некоторое время выполнение упражнений и дыхательных техник Йоги прочно входит в образ жизни.

4. Неполного или неправильного очищения организма от шлаков. Систематические занятия йогой помогают вывести из организма отравляющие вещества, сформировать и поддерживать ощущение лёгкости в теле [7; 8].

На специально организуемых инструкторами занятиях йогой занимающиеся овладевают важнейшими позами йоги и порядком их применения. Эффективно помогают занятия йогой очищению организма, постоянному поддержанию своей самой лучшей физической формы и прекрасного самочувствия. Статистика подтверждает: занятия йогой продлевают продолжительность жизни, так как они задействуют глубоко спрятанные резервы организма.

Сегодня главные понятия, которые раскрывают групповые и индивидуальные занятия йогой, таковы:

1. Асаны – позы, удобные и устойчивые для человека. Уменьшают воздействие на тело, каких бы то ни было вредных факторов извне.

Некоторые асаны предназначены для медитации, некоторые задействуют различные системы организма, приводя тело в движение и активизируя физическую и умственную деятельность.

2. Пранаяма – осознанная регуляция дыхания, помогающая управлять собственным сознанием и расширять пределы воспринимаемого [5, с. 36; 6, с. 10-21].

Для комплексного подхода к проблеме оздоровления населения существует потребность подключения педагогической науки к осмыслению и рациональной переработке древних методов психофизической саморегуляции. Назрел вопрос создания специализированных дисциплин, курсов, кафедр в ведущих ВУЗах физической направленности.

Преподаватели физического воспитания в университетах, школах и дошкольных учреждениях должны владеть различными оздоровительными методиками, в том числе йоги, иметь часы и программы для проведения уроков данной направленности. Институты физической культуры и факультеты физического воспитания и спорта университетов вправе включать в программу обучения студентов предмет «йога». Однако для проведения занятий необходимо подбирать квалифицированные кадры, прошедшие необходимую теоретическую и практическую подготовку.

Для занятий йогой нужно подбирать в соответствии со своими возможностями. И только в соответствии со своими запросами и интересами. Естественно, в этом случае на первый план в качестве критерия допуска к йоге выдвигается уровень здоровья и, возможно, уровень физической подготовленности (табл. 1).

Таблица 1

**Здоровье – как критерий выбора направления занятий йогой
(подходит как для взрослых, так и для подрастающего поколения)**

Состояние (уровень) здоровья	Этапы ЙОГА-тренинга (виды йоги)	Основные действующие начала йога-тренинга	Результат, как условие перехода на следующий этап
Болезнь	Йогатерапия	Индивидуальные рекомендации по диете, гигиеническим упражнениям, облегченной физкультуре йогов и дыханию, начальной релаксации	Переход хронической болезни в стадию ремиссии
Третье состояние	Начальная йога	Ощелачивающая диета, пищевые разгрузки, кратковременное голодание, регулярные очистительные процедуры (нос, желудок, кишечник), облегченные упражнения, очистительные типы дыхания,	Ощелачивание крови и появление чувства легкости в теле, разблокировка суставов, нормализация тонуса сосудов, контроль

		релаксация	аппетита, усиление воли, преодоление лени
Практически здоров	Оздоровительная йога	Разгрузочная диетотерапия, периодические гигиенические промывки, позы до 30 с (перевернутые, на равновесие, гормонорегулирующие, суставные), диафрагменное дыхание, глубокая релаксация	Устранение разнообразных вегетососудистых и функциональных нарушений, усиление неспецифического иммунитета, повышение концентрации внимания
Фактически здоров	Классическая йога, различные виды вегетарианства Наули и др. сложные крийи.	Основные позы йоги в статическом исполнении с удержанием их от 1 до 3–5 мин. Основные пранаямы, начала медитации	Повышение физической и интеллектуальной выносливости, достижение гормонального баланса, сила духа, сила воли. Развитие творчества, интуиции
1-й уровень сверхздоровья	Спортивная хатха-йога, силовые висы, предельные скрутки.	Динамическое выполнение связок сложных поз, часто с параллельным медитативно-дыхательным тренингом, с задержками как на вдохе, так и на выдохе	Достижение высокого уровня гибкости, растяжки, выносливости, силы, координации. Постигание начал волевого управления автоматическими функциями организма

Не исключено, что на первых порах неизбежны трудности, связанные с созданием учебно-методической литературы, утверждением школьных и университетских программ и т.п. Но и в коммерческом, и в нравственно-этическом отношении такой шаг мог бы быть вполне оправдан. Так как речь идет о повышении культуры здоровья населения и, более того, фактически о выживании славянской нации, будущее которой сегодня в нашем подрастающем поколении.

Выводы. Опыт преподавания оздоровительной и развивающей йоги в отдельных ВУЗах, школах и дошкольных учреждениях России и Украины показал, что детская и подростковая йога может стать эффективным ответом на вызов времени, связанный с ухудшением уровня здоровья подрастающего поколения. Введение йоги как учебной дисциплины в образовательных заведениях выполняет задачу повышения культуры здоровья населения и воспитание активного и работоспособного молодого поколения.

В последующих публикациях планируется более детальное рассмотрение некоторых аспектов дыхательной системы йоги – пранаямы.

Литература

1. Браун, К. Йога. Общее руководство [Текст] / К. Браун – М. : Кладезь-Букс, 2008. – 399 с. **2. Кристенсен, Э.** Йога для всех (руководство для начинающих) [Текст] / Э. Кристенсен – М. : Эксмо, 2007. – 189 с. **3. Спэрроу, Л.** Практическая энциклопедия йоги [Текст] / Л. Спэрроу, П. Уолден – М. : Эксмо, 2006. – 400 с. **4. Тетерников, Л. И.** Рациональная йога [Текст] / Л. И. Тетерников – М. : Знание, 1992. – 160 с. **5. Чампен, Д.** Йога. Целительные асаны [Текст] / Д. Чампен – М. : Эксмо, 2006. – 272 с. **6. Фразер, Т.** Йога для вас. Полное руководство для самостоятельных занятий [Текст] / Т. Фразер – М. : ЗАО БММ, 2007. – 144 с. **7. Лебедев, С. Н.** Хатха-йога. Чудеса без чудес [Текст] / С. Н. Лебедев. – М. : Советский спорт, 1992. – 56 с. **8. Бородин, Ю. А.** Двигательная активность в системе жизнедеятельности современного человека [Текст] / Ю. А. Бородин, Г. Н. Арзютов // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 3. – С. 9 – 14.

Толчева Г. В. Становлення йоги як навчальної дисципліни в освітніх закладах та проблеми оптимальної організації занять

В статті розкриваються основні аспекти йоги як оздоровчої системи, питання становлення йоги як навчальної дисципліни в освітніх закладах, проблеми оптимальної організації занять. Наводять критерії обрання напрямку занять йогою в залежності від стану здоров'я і пропонуються рекомендації щодо застосування тренувальних засобів.

Ключові слова: дисципліна, йога, підготовка, освіта, здоров'я.

Толчева А. В. Становление йоги как учебной дисциплины в образовательных заведениях и проблемы оптимальной организации занятий

В статье раскрываются основные аспекты йоги как оздоровительной системы, вопросы становления йоги как учебной дисциплины в образовательных учреждениях, проблемы оптимальной организации занятий. Приводятся критерии выбора направления занятий йогой в зависимости от состояния здоровья и предлагаются рекомендации по применению тренировочных средств.

Ключевые слова: дисциплина, йога, подготовка, образование, здоровье.

Tolcheva A. V. Becoming of yoga as subject matter in educational institutions and problems of the optimum organization of employment

The basic aspects of yoga as improving system, questions of becoming of yoga as subject matter in educational establishments, problems of the optimum organization of employment is reveal in article. Criteria of a choice of a direction of employment by yoga depending on a state of health are resulted and recommendations on application of training means are offered.

Key words: discipline, yoga, preparation, formation, health.

УДК 796.011.3.001.76

В. В. Чижевський

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЮ МЕДИЧНОЮ ГРУПОЮ

Аналіз стану здоров'я учнівської молоді України свідчить про зростаючу з року в рік кількість школярів, які на основі медичного огляду направляються для занять фізичними вправами до спеціальних медичних груп (СМГ). Останніми роками ця кількість збільшилась на 41 %. Хибна практика зниження кількісного складу спеціальних медичних груп у школах за рахунок невиправданого переведення учнів у підготовчу групу з такими патологіями, як сколіоз I ступеня, ожиріння II ступеня та інші призводять до того, що на уроках з фізичної культури залишили велику кількість дітей України без надії на надання практичної безплатної допомоги: під час профілактики найпоширеніших дитячих хвороб; корекції обсягів рухової активності; удосконалення функціонального стану різних систем організму, зміцнення та стабілізації здоров'я; організації проведення цікавого та корисного для здоров'я і виховання вільного часу.

Система проведення обов'язкових систематичних занять з дітьми у СМГ у загальноосвітніх школах зруйнована. Відсутність профілактичної фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами призводить до того, що значна кількість первинних хвороб набуває хронічні, рецидивні форми [1].

Державна система фізичного виховання ґрунтується на Законі України "Про фізичну культуру і спорт", у якому передбачена систематична участь в обов'язкових заняттях фізичними вправами всього контингенту шкіл, ліцеїв, гімназій, коледжів при ВНЗ та військовозобов'язаних термінової служби. Ці заняття припускають можливість корекції режимів рухової активності та стану здоров'я [3].

Міністерством освіти і науки України розроблено програми з фізичної культури для СМГ для учнів загальноосвітніх шкіл. Проте виконання цих програм повністю гальмується мізерною доплатою спеціалістам з фізичної культури за позашкільну роботу.

Традиційно програми з фізичного виховання для СМГ наближені за своїм змістом до програм основної і підготовчої медичних груп, і в цьому є сенс, оскільки ідеальна мета СМГ – перевести того, хто займається, у підготовчу медичну групу в результаті певного курсу занять. Однак значна кількість тих, хто займається в СМГ, у зв'язку зі специфікою патології ніколи не зможуть опанувати матеріал, запропонований у програмах для здорових і практично здорових. Це не означає, що заняття, які грамотно проводяться кваліфікованими

спеціалістами в СМГ, не допоможуть адаптуватись учневі чи студенту до адекватних йому умов життєдіяльності, навчання та праці.

Будь-яка програма має свої недоліки, проте менш за все таких недоліків повинні мати програми з фізичного виховання для СМГ, оскільки хворому організмові зашкодити некомпетентним втручанням набагато простіше, ніж здоровому. У зв'язку з цим підготовка спеціалістів у сфері фізичного виховання для занять з учнями СМГ вимагає особливої уваги і є актуальною проблемою.

Кожна людина з дитинства повинна зрозуміти, що здоров'я не можна купити, подарувати, взяти короточасним штурмом; воно вимагає до себе постійної уваги, а іноді і значних вольових та фізичних зусиль протягом всього життя. Засвоїти цю аксіому людині повинні допомогти батьки, вчителі, вихователі, бажано не тільки теоретично, а й на життєвих прикладах. Особливо важливо вселити цю думку тим, хто уже має хворобу.

Вчителі фізичної культури мають значні прогалини в усвідомленні тих функціональних змін в організмі, які відбуваються під впливом виконання локально спрямованих вправ, але вони володіють значним запасом фізичних вправ і можуть поглиблювати знання про функції окремих органів та систем організму, а також про специфіку впливу конкретних хвороб на ці функції, що сприяє грамотному використанню вправ як неспецифічних засобів лікування чи стабілізації відносно благополучного стану здоров'я тих, хто займається в СМГ.

Функції педагогічного процесу фізичного виховання у СМГ мають свої особливості. Розглянемо їх детально.

Освітня функція виявляється у формуванні прикладних знань, умінь та навичок, необхідних учням з конкретною патологією.

Оздоровчо-реабілітаційна функція має на меті прищепити учням основи методики складання комплексів вправ та використання окремих фізичних вправ з метою зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного стану.

Рекреативна функція дозволяє оптимізувати рухову активність, використовуючи її у сфері дозвілля, для організації здорового способу життя.

Комунікативна функція спрямована на поліпшення спілкування між учнями з різними захворюваннями, допомагає їм оцінити радість спілкування зі здоровими та тими, хто прагне перебороти свій недуг.

Принципи цих занять також специфічні і полягають:

- у оздоровчій та лікувально-профілактичній спрямованості всіх форм занять фізичними вправами з цим контингентом;
- диференційованому підході до використання дозованого фізичного навантаження з урахуванням індивідуальних особливостей та специфіки здоров'я;
- обов'язковому емоційному та естетичному оформленні занять;
- обов'язковому використанні загально педагогічних

(дидактичних) принципів.

Фізичні вправи як засоби фізичного виховання в СМГ мають свою класифікацію, яка ґрунтується на їх оздоровчому та розвивальному (стимулюючому) ефекті [2]:

- загальнооздоровчі вправи спрямовані на досягнення загального неспецифічного оздоровчого ефекту, вони використовуються при будь-яких захворюваннях;

- специфічно-оздоровчі (лікувальні) – впливають на ланцюг патологічних процесів в організмі;

- загальнорозвивальні (стимулюючі) – справляють оздоровчий вплив на всі функції організму, стимулюють фізичний розвиток, створюють базу для розвитку основних рухових здібностей;

- спеціально-розвивальні – сприяють розвитку окремих рухових здібностей (якостей): сили, швидкості, витривалості, гнучкості тощо, викликаючи специфічні зміни у функціональних системах організму, що лімітують рівень їх прояву.

Усі ці фізичні вправи є основним елементом змісту занять у СМГ.

Методичні підходи до дозування фізичного навантаження також мають свою специфіку.

1. Навантаження бувають оптимальними або надмірними. Це залежить не від їх розмірів, а від можливостей організму людини.

2. Локальні фізичні навантаження даються відповідно до функціональних можливостей органів та систем організму, необхідності стимуляції їх м'язової діяльності, оскільки будь-яка хвороба спричиняє у більшості органів та систем певний ступінь рухового голодування – гіпокінезію.

3. Необхідно враховувати послаблення регулівного впливу функціонального навантаження на серцево-судинну, дихальну та інші системи на заняттях СМГ, у порівнянні з реакцією на них організму здорових учнів, так як низький рівень рухової активності, пов'язаний із захворюванням, згубно впливає на стійкість та пристосовуваність фізіологічних систем, що відповідають за енергозабезпечення і пластичні процеси в період росту та формування організму.

Процес фізичного виховання у СМГ складний, оскільки у тих, хто займається, знижений імунітет та стійкість до несприятливих факторів зовнішнього середовища, що посилюється нестачею грамотної організованої повсякденної рухової активності.

Підготовка спеціалістів, які здійснюють процес фізичного виховання в СМГ, вимагає від них:

- 1) чіткого уявлення картини захворювання та його проявів;
- 2) знань про протипоказання під час виконання конкретних фізичних вправ, про дозування конкретних фізичних навантажень з точки зору нормування за напрямом, обсягом та інтенсивністю;
- 3) уміння:

- визначити, які обмеження у фізичних вправах та фізичних навантаженнях характерні для конкретного захворювання;

- підібрати тести, що відповідають стану здоров'я (хвороби) і дозволяють простежити індивідуальну динаміку фізичної підготовленості в межах засобів, методів, напрямів та параметрів навантаження, що рекомендуються;

оцінити ефект занять у СМГ за певний період (семестр, навчальний рік), підібравши найбільш інформативні критерії.

Велике значення в оцінці ефективності занять у СМГ мають зміни функціональних показників, а також позитивна динаміка розвитку рухових навичок, що визначена в тестах, адекватних стану здоров'я.

Під час оцінювання успішності з фізичної культури учнів СМГ головне значення має рівень набутих під час занять спеціальних знань, вмій та навичок, що сприяють грамотному систематичному використанню фізичних вправ у повсякденному житті.

Література

1. **Вулич О. Т.** Физическое воспитание в специальной медицинской группе. / О.Т. Вулич. – М.: Высш. шк., 1986. – 123 с. 2. **Дубогай О. Д.** та ін. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи./ О.Д.Дубогай. – Луцьк: Надспир'я, 1995. – С. 17-19. 3. **Закон** України "Про фізичну культуру і спорт". – К., 1994. – 22 с. 4. **Рипа М. Д.** и др. Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе. / М. Д. Рипа. – М.: Просвещение, 1988. – С. 23-27.

Чижевський В. В. Методичні аспекти проведення занять зі спеціальною медичною групою.

Систематизовані теоретичні та методичні вимоги щодо проведення занять з фізичного виховання з контингентом учнів, що віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

Ключові слова: функції педагогічного процесу, спеціальна медична група, фізичні вправи

Чижевский В. В. Методические аспекты проведения занятий в специальной медицинской группе.

Систематизированы теоретические и методические требования к проведению занятий по физическому воспитанию с контингентом учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Ключевые слова: функции педагогического процесса, специальная медицинская группа, физические упражнения

Chijevsky V. V. Methodical requirements to training and conducting physical education classes of special medical group.

Theoretical and methodical requirements to training and conducting physical education classes for students of special medical group (on the basis of medical examinations) are considered.

Key words: the functions pedagogical process, special medical group, physical exercises

УДК 373.5.016 : 796.41

Н. В. Щурова

РОЛЬ І МІСЦЕ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФІЛЬНОГО НАВЧАННЯ ЗА СПОРТИВНИМ НАПРЯМОМ

На сьогоднішній день фізична культура є найважливішим фактором збереження та відновлення здоров'я людей, всебічного розвитку їх фізичних та духовних сил, чудовим засобом активного відпочинку, важливим фактором профілактики захворювань та функціональних порушень.

За останні роки склалося стійке відставання сфери фізкультурної освіти від інших освітніх напрямів. Підрастаюче покоління у більшості своїй порівняно успішно опановує природно-научні і гуманітарні знання, освоює виробничі й інформаційні технології, і в той же час фізично не готове до трудової діяльності, часто не здатне протистояти стресовим діям соціуму на основі здорового способу життя. Ці проблеми стали загальнонаціональними [1].

Принципи побудови процесу формування здоров'я школярів розроблені В. Горашуком, Т. Круцевич, Б. Шиян, В. Платоновим, Т. Ротерс, С. Кириленко, Н. Долбишевою та ін. Незважаючи на значну увагу педагогів, психологів, філософів, науковців у галузі теорії і методики фізичного виховання до означеної проблеми, все ж окремі її кардинальні питання залишаються поки що нерозв'язаними. Мета нашої роботи – приділити увагу саме профільній освіті в області фізичної культури, яка сприяє збереженню здоров'я та дає можливість учням зрозуміти закономірності розвитку і зміцнення власного тіла засобами фізичного виховання. Саме така профілізація допоможе вирішити одну з найважливіших проблем сучасної школи.

Дослідження виконується в рамках науково-дослідної роботи «Теорія і методика профільного навчання за спортивним напрямком у старшій школі в умовах безперервної освіти», що здійснюється на кафедрі теорії і методики фізичного виховання Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (державний реєстраційний номер 0108U002431).

Фізичне виховання є важливим засобом у системі освіти та виховання учнів профільної школи, формування в них основ здорового способу життя, організації корисного дозвілля та активного відпочинку, розвитку позитивних моральних і вольових якостей, виховання потреби в систематичних заняттях фізичними вправами, прагнення до фізичного удосконалення [2, с. 12–15].

Особливого значення набуває пошук ефективних методичних підходів для прищеплення учням інтересу до занять фізичною культурою та впровадження новітніх технологій у систему шкільного фізичного виховання. Результати досліджень свідчать, що при вступі до школи різні відхилення у стані здоров'я спостерігаються у кожній третій дитини, а у десятому класі – у кожній другій [3, с. 26 – 30; 4, с. 145]. Це пояснюється тим, що навчання у школі супроводжується дефіцитом рухової активності, нервовим перенапруженням, необхідністю засвоєння та переробки школярами великої кількості інформації.

Особливу тривогу викликає здоров'я учнів старшого шкільного віку. Доведено, що одним із засобів зняття нервово-емоційного напруження є заняття фізичними вправами. Однак, лише невелика частина старшокласників залучені до фізкультурно-оздоровчої роботи та обрали спортивний профіль навчання. Попередньо проведене опитування школярів свідчить, що під впливом інтенсифікації навчального процесу із загальноосвітніх предметів, вони віддають перевагу проведенню дозвілля, не пов'язаному із руховою активністю, а швидше вибирають: комп'ютерні ігри, прослуховування музики, перегляд телепередач, спілкування з друзями. Таким чином, слабшає природна потреба в рухах. Ще однією причиною рухової пасивності старшокласники назвали падіння інтересу до традиційних уроків фізичної культури та позаурочних занять. Не дивно, що стало більше школярів з ожирінням, чим раніше, а це – один з чинників ризику розвитку серцевої хвороби в майбутньому. Багато досліджень показують, що зниження рівня фізичної активності найсильніше виявляється серед старшокласників [5, с. 56].

Визначено, що профільне навчання за спортивним напрямом орієнтує організацію навчального процесу на ознайомлення старшокласників з основними формами професійної діяльності вчителя фізичної культури або тренера з виду спорту, обраного в школі як профільного, спрямовує навчальний процес на оволодіння учнями первинними засобами і формами педагогічної діяльності та підвищення спортивної майстерності в обраному виді фізкультурно-оздоровчої або спортивної діяльності. Це сприяє розвитку у старшокласників індивідуальних професійних здібностей та розширенню їхніх уявлень про специфіку фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, вчить учнів мислити на професійному рівні вчителя фізичної культури або тренера з обраного виду спорту [6].

Серед основних цілей профільного навчання в області фізичної культури можна виділити наступні :

- розвиток фізичних якостей і підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення техніко-тактичних дій в обраному виді спорту;
- виховання дбайливого відношення до власного здоров'я, потреби в його постійному зміцненні;
- опанування технологій сучасних оздоровчих систем фізичного виховання;
- освоєння системи знань про фізичну культуру, її зв'язок з фізичним вихованням і спортивною підготовкою, ролі у формуванні здорового способу життя і збереженні творчого довголіття;
- формування компетентності у фізкультурно-оздоровчій діяльності, творчого досвіду в індивідуальних і колективних формах занять фізичними вправами;
- забезпечення підвищення рівня загальної фізичної підготовленості учнів, впровадження здорового способу життя [7, с 46].

Сьогодні можна стверджувати, що провідним компонентом навчального предмету „Фізична культура” повинні виступати не лише засоби діяльності, але і відповідні наукові знання. Без розуміння суті явища не може бути і ціннісного відношення до нього. Відсутність розуміння такої єдності є нині однією з причин низької фізкультурної активності школярів і належного її вияву в їх способі життя в цілому.

Спортивний профіль навчання сприяє залученню дітей і підлітків до регулярної фізичної активності в цілях зміцнення їх здоров'я і отримання істотного оздоровчого ефекту від процесу фізичного виховання. Школи мають, принаймні, три очевидні переваги в плануванні фізичної активності учнів :

- школи відвідують люди в тому віці, коли відбуваються найбільш значні зміни в їх розвитку;
- стратегія діяльності освітніх установ дозволяє усім школярам здобути базову освіту;
- організація і зміст фізичного виховання здійснюються головним чином через застосування відповідних освітніх програм і використання системи методів навчання [8].

На жаль, рівень фізичної підготовленості є тимчасовою категорією і відбиває попередній досвід, оскільки дитині не гарантований такий же рівень фізичної підготовленості в дорослому житті, якщо він не залишатиметься активним. Природно, що користь для здоров'я, пов'язана з фізичною активністю і підготовленістю, істотна тільки тоді, коли підтримуються відповідні рівні активності і підготовленості. Цілеспрямований процес формування і підтримки необхідної фізичної підготовленості учнів – це істотний освітній компонент фізичного виховання. У нашому суспільстві дійсно оцінюється фізична активність протягом усього життя як дуже важливий

стиль поведінки для зміцнення здоров'я. Фізично активні люди мають тенденцію бути здоровішими і більш пристосованими до того, щоб насолоджуватися життям якнайповніше, тоді як фізично пасивні люди страждають від різноманітності хвороб. Також для підтримки значущості занять фізичними вправами є той факт, що спортивний профіль навчання – це головний принцип у сфері зміцнення здоров'я старшокласників сучасної школи [9].

Крім того, люди вірять у те, що освіта життєво важлива для підготовки щасливих, здорових і працездатних дорослих. Зміцнення здоров'я і формування активного способу життя через фізичне виховання є прекрасним засобом допомогти учням бути здоровими і працездатними.

Оптимальна фізична активність заснована на наступних принципах:

- розвиток м'язової сили і витривалості, оскільки сильніші кістки і суглоби розвиваються за допомогою спортивної і неспортивної рухової діяльності;
- підвищення рівня аеробної витривалості;
- збільшення гнучкості;
- спалювання зайвих кілокалорій при збереженні нормальної м'язової маси, контроль маси тіла;
- зменшення випадків стресу;
- поліпшення загального самопочуття [10, с. 276].

Учні можуть розповісти про користь фізичної активності і деякі хвороби, які вона може запобігти. Просте запам'ятовування користі фізичної активності і знання статистичних даних про профілактику захворюваності дозволять захистити учнів від поганого здоров'я, яке є результатом фізичної пасивності. В той же час це знання важливе для них в тому сенсі, щоб знати постійність позитивного впливу фізичної активності.

Навчання оздоровчій фізичній підготовці має бути побудоване так, щоб його зміст включав спрямованість на певну вікову групу і окремого учня. Велика частина дівчат готова займатися такими видами фізичних вправ, як аеробіка, ритмічна гімнастика, шейпінг. Хлопці випробовують інтерес до атлетичної гімнастики, бодібілдингу, до різних видів єдиноборств. Починаючи з основної школи, спостерігається посилення інтересу до занять фізичними вправами.

Якщо молодші школярі випробовують інтерес практично до усіх видів фізичних вправ, що входять в зміст навчальної програми, то інтереси учнів старшої школи стають більш спрямованими, сфокусованими на певному виді фізичних вправ, який, на їх думку, якнайповніше відповідає їх потребам [11].

У старшій школі завершується диференціація змісту освіти: всі учні займаються тільки обраними видами фізичних вправ. Таким чином, надання учнем свободи вибору виду фізичних вправ, з одного боку, є

чинником виникнення і розвитку інтересу до занять фізичною культурою. З іншого боку, систематичні заняття обраними видами фізичних вправ, при існуючих між ними істотними відмінностями, призводять до досягнення однієї і тій же, загальною для старшокласників мети: формуванню фізичної культури особи.

Іншими словами, озброєння учнів знаннями і вміннями, пов'язаними з емоційно привабливими для них видами фізичних вправ, створює певні психолого-педагогічні умови для формування позитивного емоційно-ціннісного відношення до обраного виду фізичних вправ. У свою чергу, формування цього відношення дозволить учням перейти від пасивної позиції в навчанні до дієвої позиції активного суб'єкта фізкультурно-спортивної діяльності, до прагнення творчо використовувати знання, що придбавалися, вміння і навички для досягнення особово-значущих цілей.

Важливу роль відіграє реалізація індивідуального і типологічного підходів до фізичного виховання дитини, створення умов для вільного вибору ним виду занять, організація такого режиму тренувань, який не викликає би надмірної перевтоми, негативних емоцій, нудьги, а, навпроти, постійно стимулював бажання займатися передусім завдяки постійному і ясно видимому успіху в перетворенні фізичного потенціалу школяра, у тому числі і його чисто зовнішніх естетичних [12, с 96 – 99].

Таким чином, програма спортивного профілю повинна будуватися так, щоб прогресивно вести до досягнення остаточної мети: працездатні члени суспільства беруть на себе особисту відповідальність за участь в оздоровчій фізичній активності не лише тому, що вони знають наскільки це корисно для організму, але також і тому, що вони знають, які методи і способи слід застосовувати і як насолоджуватися цією діяльністю. Серед поставлених завдань передбачається організація освітнього процесу з урахуванням його психологічної і фізіологічної дії на організм старшокласників, нормування навантаження, лікарсько-педагогічний контроль і самоконтроль за станом здоров'я.

Література

- 1. Оржеховська В. М.** Педагогіка здорового способу життя / В. М. Оржеховська // Проблеми освіти : наук.-метод. Зб. – К., 2006. – Вип. 48. – с. 3–7.
- 2. Шиян Б.** Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль : Навч. книга / Б. Шиян – Богдан, 2006. – 272 с.
- 3. Кириленко С.** Моніторинг школи культури здоров'я / С. В. Кириленко, О. М. Михайлов, Є. М. Павлютенков. – Х. : Видавнича група «Основа», 2008. – 176 с.
- 4. Долбишева Н. Г.** Рівень рухової активності, як фактор фізичного здоров'я дітей старшого шкільного віку // Молода спорт. наука України: Зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту / Н.Г.Долбишева. – Львів, 2003. – Вип. 7. – Том 2. – 307 с.
- 5. Амосов Н. М.** Алгоритм здоров'я / Н. М. Амосов. – М. : ООО „Изд-во АМТ” ; Донецк : Сталкер, 2003. – 219 с.
- 6. Концепція** профільного навчання в старшій школі // Інформ. зб. МОН України. – 2003. – № 24. –

63 с. 7. **Зубалій М.** Зміст навчальної діяльності старшокласників зі спортивного профілю / М. Зубалій // Здоров'я та фізична культура. – 2008. – № 3. – С. 18 – 24. 8. **Ротерс Т. Т.** Аксіологічний аспект фізичного виховання школярів / Т. Т. Ротерс // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2008. – С. 129 – 133. 9. **Ващук С.** Потреба бути здоровим / С. Ващук // Директор школи. – 2006. – № 39. – С. 18. 10. **Теория** и методика физического воспитания. – Т.2. методика физического воспитания различных групп населения / [под. ред. Т. Ю. Круцевич]. – К. : Изд-во „Олимп. лит-ра”, 2003. – 392 с. 11. **Отравенко О. В.** Школа – осередок здоров'я учнів / О. В. Отравенко // Актуальні проблеми фізичного виховання в Україні : матеріали регіон. наук.-практ. конф. : зб. ст. / за заг. ред. Т. Т. Ротерс. – Ч. 1. – Луганськ, 2008. – С. 178-183. 12. **Горашук В. П.** Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В. П. Горашук – Луганск: Альма-матер, 2003. – 376 с.

Щурова Н.В. Роль і місце оздоровчої фізичної підготовки учнів у процесі профільного навчання за спортивним напрямом

У статті розглядається проблема створення у школах умов для збереження і зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей старшокласників в умовах профільного навчання за спортивним напрямом. Концепція такого підходу базується на оздоровчій фізичній підготовці та спортивному фізичному вихованні учнів сучасної школи.

Ключові слова: фізична підготовка, здоров'я, профільна школа.

Щурова Н.В. Роль и место оздоровительной физической подготовки учеников в процессе профильного обучения по спортивному направлению

В статье рассматривается проблема создания в школах условий для сохранения и укрепления здоровья, развития физических качеств старшеклассников в условиях профильного обучения по спортивному направлению. Концепция такого подхода основывается на оздоровительной физической подготовке и спортивном физическом воспитании учеников современной школы.

Ключевые слова: физическая подготовка, здоровье, профильная школа.

Shchurova N.V. The role and place of students sanitary physical training in the process of profile study according to sport direction

The article deals with the problem of making the possibilities for health preserving and strengthening, the development of physical qualities of senior pupils in conditions of profile studies according to sport direction. Such kind of conception is based on sanitary physical training and sport physical upbringing of pupils in modern school.

Key words : physical training, health, profile school.

ТЕОРЕТИЧНІ Й МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

УДК 378.011.3 – 051 : 373.035

В. І. Бабич

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ВИХОВАННЯ СОЦІАЛЬНО ЗДОРОВОЇ МОЛОДІ У КОНТЕКСТІ ШКІЛЬНОГО ПРЕДМЕТУ «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»

Теперішній час характеризується проявами стрімкого зниження здоров'я підростаючого покоління. Це стосується не тільки збільшення кількості учнів з наявністю соматичних захворювань та психічних відхилень (розладів), але й зниженням у шкільній молоді проявів моральності, співчуття до інвалідів і людей похилого віку, соціальної відповідальності, готовності до дорослого життя, підвищенням рівня сексуальної розбещеності тощо. Переважно це пов'язано з недостатньою поінформованістю та невихованістю підростаючого покоління у контексті зазначених питань.

Нині згідно з наказом Міністерства освіти і науки України «Про затвердження Типових навчальних планів загальноосвітніх навчальних закладів 12-річної школи» № 132 від 23.02.2004 р. у навчальному плані середніх загальноосвітніх шкіл передбачено обов'язкове викладання навчального предмета «Основи здоров'я», який структуровано за чотирма розділами: життя і здоров'я людини; фізична складова здоров'я; соціальна складова здоров'я; психічна й духовна складові здоров'я.

До теперішнього часу розробкою навчально-методичного забезпечення щодо викладання нового шкільного предмету «Основи здоров'я» та вивчення особливостей його викладання займалися: Т. Бойченко, Л. Горяна, О. Єресько, С. Василенко, Т. Воронцова, Н. Коваль, Н. Поліщук, О. Тагіліна, В. Шахненко та ін. Проблему соціального здоров'я вивчали такі вітчизняні та зарубіжні вчені як: Т. Большова, Л. Горяна, Б. Классов, В. Мягих, Е. Приступа, О. Рагімова, Т. Сергеева та ін.

Питанням виховання всебічно здорової особистості присвятили увагу: О. Ахвердова, І. Брехман, М. Гончаренко, В. Горашук, М. Гриньова, Ю. Драгнев, О. Дубогай, Л. Жаліло, В. Казначеев, С. Кириленко, Г. Кривошеєва, В. Кожанов, С. Лебедченко, І. Невмивакін, В. Петленко, В. Скумін, О. Соколенко, С. Страшко, В. Оржеховська, А. Царенко та ін. Разом з тим, до сьогодні портебують ретельного вивчення питання формування всебічно здорової сучасної молоді.

У зв'язку з вищезазначеним, *метою статті* було окреслено розкриття актуальності формування соціального здоров'я підростаючого покоління в рамках шкільного предмету «Основи здоров'я».

У теперішній час особливо важливою постає проблема формування соціального здоров'я сучасної шкільної молоді. Навчальний предмет "Основи здоров'я" вивчається з 5 по 9 класи та вміщує в собі цікавий та вкрай важливий матеріал для кожного учня. Як зазначалось раніше починаючи з п'ятого класу предмет викладається чотирма основними розділами. Для нас важливо зупинитись на розгляді розділу "Соціальна складова здоров'я" зміст якого передбачає розкриття питань прав і обов'язків учнів у контексті збереження та зміцнення власного здоров'я, профілактики шкідливих звичок та ВІЛ-інфікування, озброєння учнів навичкам основ безпеки життєдіяльності, соціальної адаптації, створення здорової сім'ї та обов'язків членів родини щодо збереження і зміцнення її здоров'я, підготовки учнів до дорослого життя, професійного самовиначення тощо.

Сьогодні учні загальноосвітніх навчальних закладів повинні бути добре озброєні не тільки знаннями щодо прав і обов'язків у контексті збереження і зміцнення власного здоров'я, навчитись правилам безпечної поведінки (в побуті, будівлях, на дорозі, під час виникнення аварійних ситуацій на підприємстві, екологічної безпеці, уникнення небезпеки кримінальних ситуацій, шантажу тощо), але й мати відповідальність за своє здоров'я та здоров'я оточуючих людей. Нажаль, нині школярі не достатньо озброєні необхідними знаннями з безпечної поведінки, підтвердженням тому є те, що на першому місці серед ранніх смертей є утоплення (через не знання правил безпеки на воді), достатньо часто виникають кримінальні проблеми. Значно знижується відповідальність школярів за власне здоров'я та навіть життя, оскільки відмічається достатньо велика кількість самогубств серед дітей та підлітків.

До важливих проблем виховання соціального здоров'я школярів можна віднести формування корисних звичок та протидію виникненню шкідливих звичок у дітей та підлітків. Відомо, що останнім часом в нашій країні курить кожен п'ятий п'ятикласник, майже половина восьмикласників і біля 60% випускників шкіл. Серед споживачів першого наркотику – тютюну відмічаються навіть діти молодших класів і дошкільнят (6–8%). [1]. Згідно з прогнозами Всесвітньої організації охорони здоров'я, куріння до 2030 року стане основною причиною смертності у світі, адже воно провокує розвиток 25 різних недуг. Нині в Україні курить кожен другий чоловік і кожна п'ята жінка, загалом же нараховується близько 9 мільйонів активних курців, що становить третину всього працездатного населення. Щорічно починає палити не менш ніж 100 000 українців. Наша країна є другою у світі (після Чилі), де у віці 13-15 років курить понад 30% юнаків та дівчат. За офіційною статистикою, в Україні щороку від хвороб, пов'язаних з курінням, помирає 120 тисяч чоловік. Дослідження показує: якщо молодь віком 12-17 років палить, то ймовірність вживання ними героїну у 12 разів, а кокаїну у 51 раз вища, ніж у тих, хто не палить. Якщо молодь 12-17-

літнього віку випалює більше пачки цигарок, то ймовірність вживання ними героїну вища у 51 раз, а кокаїну у 106 разів [2].

Підтвердженням вищезазначеного може слугувати той факт, що за останні роки й кількість осіб, які незаконно вживають наркотичні засоби і психотропні речовини, значно збільшилась, що створює безпосередню загрозу генофонду нації [1].

В умовах сьогодення важливо на ранніх етапах зорієнтувати учнів на правильний, здоровий спосіб життя. Не останнє місце при цьому повинно займати орієнтація учнів у суспільстві, вибір правильних життєвих позицій, орієнтирів, спрямувань тощо. За останні роки значно зменшилась кількість школярів які здійснюють оптимальних об'єм рухів за добу, займаються загартуванням, оздоровчим диханням чи будь якими іншими оздоровчими технологіями, тобто дотримуються здорового способу життя. Часто можна також спостерігати зміщення орієнтирів підростаючого покоління до матеріальних благ, зміну цінностей на менш гуманні тощо.

Виховуючи соціально здорових школярів, слід також пам'ятати про попередження ранніх статевих стосунків. Сьогодні збільшується кількість школярів які починають статтєве життя в чотирнадцять, а у деяких випадках навіть у дванадцять років не розуміючи яку шкоду вони наносять своєму здоров'ю в усіх його аспектах. Значне місце у появі в підлітків бажань до статевої близьості відіграє спостереження ними відвертих сексуальних відносин на екранах телебачення, які можна бачити навіть у днівному ефірі. Нажаль, досить часто подібні фільми переважають над попередженнями (заборонами) батьків, і неповнолітні дівчата та хлопці, прагнучи близьких відносин, при цьому не знаючи у повному обсязі про елементарні правила небезпечної статевої поведінки, наражають себе на небзпеку.

Значана частина у прогармі предмету «Основи здоров'я» розділу «Соціальна складова здоров'я» відводиться питанням попередження хвороб, що передаються статевим шляхом, серед яких і старшна хвороба сьогодення – СНІД. Жахливим є те, що вже в 2005 році в Україні було зареєстровано 76875 ВІЛ-інфікованих громадян (більшість яких заражаються у віці від 16 до 28 років, 5504 дорослих та 156 дітей вже померли від зазначеного захворювання) [3, с. 134-135]. У теперішній час за офіційною статистикою, в країні налічується 91 137 ВІЛ-інфікованих, у тому числі 11 471 дитина. Однак Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) дає інші цифри, де налічується 377 600 ВІЛ-позитивних громадян України, тобто 1,4% дорослого населення [4].

Не слід забувати, що рані статеві стосунки призводять не тільки до хвороб, що передаються статевим шляхом (у зв'язку з недостатніми знаннями підлітків у зазначеному напрямі), але й провокують у майбутньому певні хвороби на соматичному рівні (переважно пов'язані зі статевими органами) та окремі негативні явища у духовному, психічному та навіть соціальному відношеннях. Ранні статеві стосунки

можуть впливати на психіку підлітків, особливо дівчат, сприяти розчаруванню у коханні, неправильному розумінні відносин між жінкою та чоловіком, образою на протилежну стать, не бажанням створювати у майбутньому сім'ю тощо.

Однією з надзвичайно важливих проблем формування соціального здоров'я постає спрямування учнів на сворення у майбутньому здорової сім'ї. Нажаль у більшості підлітків існує невірне уявлення про сімейні стосунки, функції сім'ї, її місце у суспільстві. Як наслідок, досить часто у сучасних сім'ях спостерігається насилля над жінками та дітьми. Так, за даними дослідження "Становище дітей в Україні", проведеного Державним інститутом проблем сім'ї та молоді, 43% опитаних неповнолітніх підтвердили наявність у нашій країні жорстокого ставлення до дітей, ще 39 % респондентів із різних причин не відповіли на питання з проблеми жорстокості. Відповідно до результатів, одержаних Державним комітетом України у справах сім'ї та молоді, 33 442 неповнолітніх із 52 599 досліджуваних сімей потребують соціально-правового захисту. Також є дуже високою у країні смертність дітей до 18 років. Слід відзначити, що сьогодні в Україні налічується понад 50 тис. дітей, які залишилися без догляду батьків, 90% дітей, що втекли з дому, хоч мають батьків, але не можуть витерпіти негативного ставлення до себе в сім'ї. Фахівці довели, що найбільше конфліктів відбувається саме в сімейному середовищі між подружжям, а також між батьками і дітьми. Кожну третю дитину б'ють у сім'ї дуже часто, кожну десяту – постійно, кожну п'яту ображають і принижують [5].

Саме тому, привиття учням правильного уявлення про створення та існування власної сім'ї, відносин між чоловіком і дружиною, правильного виховання дітей займає надзвичайно важливе місце у формуванні соціального здоров'я сучасної молоді.

Не менш важливо виховувати у сучасних учнів такі прояви як співпереживання, співчуття, доброта, любов до людей тощо. Тепер серед молоді можна все більше спостерігати прояви агресивності, жорстокості бездушця тощо. Достатньо багато сьогодні можна побачити випадків жорстокого побиття учнями своїх однолітків, молодших та навіть набагато старших людей, серед яких бабусі да дідусі, при цьому побиття знімають на камери мобільних телефонів та розповсюджують в мережі Інтернет. Не часто серед підлітків відмічаються бажання здійснення допомоги людям з обмеженими можливостями. Навпаки, діти інваліди можуть відчувати до себе з боку здорових однолітків неповагу, образи та навіть знущання.

Популярні серед школярів комп'ютерні ігри також дуже часто йдуть не на користь самому учневі. Все це призводить до ігromанії, збудження проявів агресії, насилля тощо. Зображення з оголеними жінками, які зустрічаються майже на кожному сайті Інтернету, провокують в підлітків розбещеність та віддалення від вірного розуміння відносин між дівчиною та хлопцем.

Отже, як видно з вищезазначеного, формування соціального здоров'я школярів постає однією з найважливіших проблем сьогодення й потребує прояву значних зусиль як з боку держави взагалі так й від загальноосвітніх навчальних закладів зокрема. Розділ "Соціальна складова здоров'я" нового навчального предмету насичений надзвичайно важливою та вкрай необхідною інформацією для сучасних підлітків й цілком спрямована на формування в них соціального здоров'я [6].

Разом з тим, для реалізації поставлених у програмі з навчального предмету завдань вкрай необхідно щоб майбутні учителі основ здоров'я були готові до його якісного викладання. Не буде перебільшенням, що формування у майбутніх учителів основ здоров'я професійної готовності до виховання в учнів соціального здоров'я потребує особливої підготовки, яка має певну специфіку. Як зазначалось вище, до розділу "Соціальна складова здоров'я" входить надзвичайно делікатний та особливий матеріал. І від того чи зможе вчитель донести цей матеріал до учнів залежатиме майбутнє теперішніх підлітків, їх відношення до себе, свого здоров'я та людей, що їх оточують.

На жаль, сьогодні засоби масової інформації, суспільство та навіть часто самі батьки не сприяють вихованню у дітей та підлітків поваги до певної категорії людей (інваліди, люди похилого віку тощо), не навчають їх піклуватись про власне здоров'я, створювати здорову, повноцінну сім'ю тощо. Навпаки, фільми, насичені убивствами, насиллям, розвратом, бездушні зарубіжні мультиплікаційні фільми негативно впливають на формування соціального здоров'я підростаючого покоління. А це у свою чергу свідчить, що особлива роль у вихованні моральних дітей, готових до дорослого життя та знаходження свого місця у суспільстві, сьогодні покладається на теперішніх та майбутніх учителів основ здоров'я. У зв'язку з цим у вищих навчальних закладах потрібно обов'язково передбачити у навчальному плані фахові дисципліни які б були цілком спрямовані на підготовку майбутніх учителів основ здоров'я до виховання соціально здорових школярів.

Отже, з вищезазначеного можна зробити *висновок*, що у теперішній час виникає гостра потреба у формуванні соціального здоров'я підростаючого покоління. Реалізація цього завдання цілком може здійснюватись у загальноосвітніх навчальних закладах за рахунок викладання нового навчального предмету "Основи здоров'я". У свою чергу викладати зазначений предмет повинні відповідно підготовлені у ВНЗ учителі, оскільки за рахунок отримання спеціальної підготовки майбутні учителі основ здоров'я у повній мірі зможуть реалізувати поставлені перед ними завдання виховання всебічно розвинених здорових школярів взагалі та формування високого рівня соціальної складової здоров'я учнів зокрема.

У перспективі планується детальніше вивчення питань підготовки майбутніх учителів основ здоров'я у контексті формування соціальної складової здоров'я сучасних школярів.

Література

1. Інформаційні матеріали щодо стану здоров'я дітей в Україні та основних чинників, які впливають на його збереження // Інформ. зб. МОН України. – 2002. – № 15–16. – С. 23–25. **2.** <http://новости-ужгорода.com>. **3. Страшко С.В.,** Животовська Л.А., Гречішкіна О.Д., Міненюк А.О., Савонова О.В., Гаврилюк В.О. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу Навч.-метод. пос. для викладачів валеології, основ медичних знань та безпеки життєдіяльності, вчителів основ здоров'я, студ. вищ. пед. навч. закладів / За ред. Страшка С.В. – 2-е вид., перероб. і доп. – К.: Освіта України, 2006. – 260 с. **4. Наталія Д.** Зупиніть СНІД. виконайте обіцянку! <http://www.vz.kiev.ua>. **5. Аналіз** результатів дослідження соціально-педагогічної профілактики жорстокого ставлення до дітей у сім'ї [Електронний ресурс] / Н.Д. Щербак // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2006. – № 3. – С. 118–122. <http://www.nbuv.gov.ua>. **6. Основи** здоров'я: Програма предмета для середньої загальноосвітньої школи (5–9 класи) // Здоров'я та фізична культура. – 2005. – №13–14. – С. 3–20.

Бабич В. І. Місце майбутніх учителів основ здоров'я у формуванні соціального здоров'я школярів

Стаття присвячена вивченню місця майбутніх учителів основ здоров'я у формуванні соціального здоров'я школярів. Розкриваються актуальність формування соціального здоров'я сучасного підростаючого покоління. Важливе місце відводиться питанням можливості виховання соціальної складової здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів за рахунок вивчення навчального предмету «Основи здоров'я».

Ключові слова: школярі, майбутні учителі основ здоров'я, соціальне здоров'я, здорове підростаюче покоління.

Бабич В. И. Место будущих учителей основ здоровья в формировании социального здоровья школьников

Статья посвящается определению места будущих учителей основ здоровья в формировании социального здоровья школьников. Раскрывается актуальность формирования социального здоровья современного подросткового поколения. Важное место отводится вопросам возможности воспитания социальной составной здоровья учащихся среднеобразовательных учебных заведений за счет изучения учебного предмета «Основы здоровья».

Ключевые слова: школьники, учителя основ здоровья, социальное здоровье, здоровое подростковое поколение.

Babich V.I. A place of future teachers of bases of health is in forming of social health of schoolboys

The article is dedicated a location future teachers of bases of health in forming of social health of schoolboys. Actuality of forming of social health of modern growing up generation opens up. An important place is taken the questions of possibility of education social component health of student general educational establishments due to the study of the educational article of «Basis of health».

Key words: schoolboys, future teachers of bases of health, social health, healthy growing up generation.

УДК 615.83:378

Т. М. Бугеря

**ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФІЗИЧНИХ
РЕАБІЛІТОЛОГІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
З УРАХУВАННЯМ МІЖПРЕДМЕТНИХ ЗВ'ЯЗКІВ У ПРОЦЕСІ
НАВЧАННЯ ПРОФЕСІЙНО ОРІЄНТОВАНИХ ДИСЦИПЛІН**

Проблема міжпредметних зв'язків стала ґрунтовно досліджуватися в 50 – 70-х рр. ХХ ст. (І. Зверев, М. Махмутов, В. Максимова, В. Федорова та ін.). Наступний етап пов'язано з теоретико-методологічним обґрунтуванням ідеї інтеграції в освітньому просторі (М. Берулава, О. Данилюк, А. Єрьомкін, Ю. Кустов, В. Скакун, Г. Федорець та ін.).

Важливе значення в контексті досліджуваної проблеми мають роботи Л. Демінської щодо міжпредметних зв'язків у професійній підготовці вчителя фізичної культури, О. Кругляка стосовно підготовки майбутніх учителів до реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання молодших школярів, проте, проблема підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх фізичних реабілітологів з використанням міжпредметних зв'язків у процесі навчання професійно орієнтованих дисциплін залишається не розкритою.

Метою дослідження є вибір і апробація системи міжпредметних зв'язків у вдосконаленні навчальної діяльності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації за допомогою оптимізації навчального процесу, мотивації до набуття професії фізичного реабілітолога й формуванні готовності до професійної діяльності.

Дослідження були проведені на базі Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка, Миколаївського державного гуманітарного університету ім. Петра Могили, комплексу „Кієво-Могилянська академія”, Донецького державного інституту здоров'я, фізичного виховання і спорту при Національному університеті фізичного виховання і спорту України. Загалом у дослідженні взяли участь 62 викладачі, 490 студентів III – IV

курсів вищих навчальних закладів.

Методи дослідження містять аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, анкетування, бесіди зі студентами й викладачами, інтерв'ювання, тестування, ретроспективний аналіз власного досвіду, аналіз продуктів діяльності, навчально-методичної документації для визначення особливостей використання міжпредметних зв'язків та рівня готовності майбутніх реабілітологів до професійної діяльності.

Міжпредметні зв'язки сприяють систематизації знань, змушуючи студентів використовувати раніше вивчений матеріал з різних дисциплін для засвоєння нового. Також міжпредметні зв'язки сприяють формуванню наукового світогляду, розвитку логічного мислення, інтелекту, більш міцному засвоєнню студентами понять [4]. Міжпредметні зв'язки виступають як засіб реалізації принципів дидактики в навчальному процесі [5], сприяють формуванню пізнавальної самостійності [3] та є одним з чинників психолого-педагогічної системи підвищення професійної підготовки вчителя [1, 2]. Розуміння викладачами категоріальної сутності міжпредметних зв'язків для навчально-виховного процесу має важливе значення, оскільки інтегративні знання сприяють професійному розвитку майбутніх фізичних реабілітологів.

Викладачам, які здійснюють підготовку майбутніх фізичних реабілітологів, важливо враховувати, що міжпредметні зв'язки є однією з умов підвищення ефективності навчального процесу й удосконалення якості знань студентів. Успішне здійснення навчання студентів на міжпредметній основі залежить безпосередньо від умінь викладачів володіти теоретико-методичними засадами використання міжпредметних зв'язків у вищій школі. У системі підготовки педагогічних кадрів існують різні види міжпредметної професійної підготовки. Перш за все, це може бути постійна інформаційно-ознайомча робота кафедр з теоретичними засадами та практикою впровадження міжпредметних зв'язків. Для викладачів вищих навчальних закладів, які підвищують свою кваліфікацію, підготовка може здійснюватися шляхом отримання ними міжпредметної інформації на постійнодіючих спецсемінарах, спецкурсах, планових відкритих заняттях кваліфікованих викладачів. Велике значення має самоосвіта викладачів вищої школи, що передбачає систематичне ознайомлення з психолого-педагогічною, методичною літературою, постійною участю в спецсемінарах, кафедральних і міжкафедральних науково-методичних семінарах та конференціях, на яких обговорюються спільні проблеми щодо реалізації міжпредметних зв'язків.

У процесі підготовки майбутніх фахівців успішне використання викладачами широких можливостей міжпредметних зв'язків освітнього, виховного, розвивального значення стає дієвим на основі утвердження професійної спрямованості їх змісту, а саме: розвитку структурних

компонентів готовності майбутніх фізичних реабілітологів до професійної діяльності. Професійна спрямованість змісту міжпредметних зв'язків дозволяє викладачам звернути увагу на найважливіші структурні компоненти готовності майбутніх фізичних реабілітологів до професійної діяльності. Ми виділили такі компоненти готовності майбутніх фізичних реабілітологів до професійної діяльності: мотиваційний, морально-ціннісний, когнітивний, комунікативний, діяльнісно-практичний, креативний.

Професійна спрямованість змісту міжпредметних зв'язків передбачає розвиток мотиваційного компонента готовності майбутніх фізичних реабілітологів до професійної діяльності. При підготовці майбутніх фізичних реабілітологів важливим є формування мотивації до успішної професійної діяльності [6]. Викладачі, які навчають майбутніх фізичних реабілітологів, завдяки взаємозв'язку між професійно орієнтованими дисциплінами можуть впливати на формування готовності до самовиховання, саморозвитку, самовдосконалення особистості. Мотиваційний компонент передбачає у фізичних реабілітологів потреби в самореалізації й професійному саморозвитку. При викладанні міжпредметної лекції викладач розпочинає вивчення теми із з'ясування її значення у фаховій підготовці майбутніх фізичних реабілітологів, збереженні здоров'я людини, необхідності використання знань з інших дисциплін для якісного проведення масажу, лікувальної фізичної культури й вирішення непередбачених ситуацій при їх проведенні. Таким чином, усвідомлення студентами ролі міжпредметних знань, умінь і навичок викликає інтерес до вивчення професійно орієнтованих дисциплін для досягнення певного рівня розвитку в навчанні та професійній діяльності.

Професійна спрямованість змісту міжпредметних зв'язків передбачає розвиток морально-ціннісного компонента готовності майбутніх фізичних реабілітологів до професійної діяльності. Морально-ціннісний компонент передбачає формування норм моральності й моральної культури, а також розвиток етичних норм поведінки в процесі здійснення професійних функцій. Викладачі, які навчають майбутніх фізичних реабілітологів, завдяки взаємозв'язку між такими дисциплінами, як філософія, культурологія, етика, естетика, психологія, педагогіка та історія педагогіки, основи педагогічної майстерності можуть дійсно впливати на формування моральної вихованості особистості, естетичної культури, наукового світогляду. Викладачі орієнтують навчально-виховний процес на найвищі моральні-духовні досягнення студентів, створюють за допомогою міжпредметних зв'язків умови для оптимальної самореалізації особистості.

На матеріалі міжпредметних зв'язків можна аналізувати й обговорювати зі студентами питання, пов'язані з морально-духовною вихованістю особистості. Важливо підкреслити роль морально-духовної вихованості в професійній діяльності майбутніх фізичних реабілітологів,

а саме ставлення до життя й здоров'я реабілітантів, уміти зрозуміти, почути кожного пацієнта, а також здатність проявляти толерантність до реабілітантів. Професійна спрямованість змісту міжпредметних зв'язків передбачає розвиток когнітивного компонента готовності майбутніх фізичних реабілітологів до професійної діяльності. Викладачі, які навчають майбутніх фізичних реабілітологів, у процесі навчання професійно орієнтованих дисциплін за допомогою міжпредметних зв'язків можуть впливати на формування системних знань у студентів. Професійно орієнтовані дисципліни забезпечують формування професійних знань, умінь і навичок, що проявляється інтересом у майбутніх фізичних реабілітологів до вивчення дисциплін спеціальності й прагненням одержання інтегративних знань. Когнітивний компонент сприяє підвищенню рівня знань студентів (здатність переносити засвоєну навчальну інформацію з однієї дисципліни в іншу, а також використовувати в нестандартних ситуаціях). Викладачі, які навчають майбутніх фізичних реабілітологів, завдяки взаємозв'язку між дисциплінами (масаж, методи фізичної реабілітації, лікувальна фізична культура і лікарський контроль, спортивна медицина, клініко-лабораторна та функціональна діагностика, анатомія людини з основами спортивної морфології, безпека життєдіяльності та основи цивільної оборони та ін.), можуть дійсно впливати на формування системних знань у студентів. На наш погляд, на матеріалі міжпредметних зв'язків можна покращити ефективність когнітивного досвіду майбутніх фізичних реабілітологів. Студенти розвивають уміння логічно мислити, добувати й обробляти отриману інформацію, уміння оперувати поняттями на основі аналізу міжпредметних зв'язків і використовувати знання з різних дисциплін на практиці. На матеріалі міжпредметних зв'язків у процесі навчання професійно орієнтованих дисциплін студенти розвивають уміння аналізувати конкретну професійну ситуацію, здобувати нові знання, необхідні для вирішення непередбачених завдань. Професійна спрямованість змісту міжпредметних зв'язків передбачає розвиток комунікативного компонента готовності майбутнього фізичного реабілітолога до професійної діяльності. Викладачі, які навчають майбутніх фізичних реабілітологів, завдяки взаємозв'язку між такими дисциплінами, як основи педагогічної майстерності, психологія, культурологія, українська мова (за професійним спрямуванням), теорія і методика фізичного виховання, педагогіка та історія педагогіки, можуть дійсно впливати на формування комунікативних професійних якостей особистості. Комунікативні якості є дуже важливими, оскільки майбутній фізичний реабілітолог повинен уміти контактувати з пацієнтами й колегами по роботі, з будь-якої ситуації виходити з позицій гуманності й милосердя. На матеріалі міжпредметних зв'язків майбутні фізичні реабілітологи отримують необхідні знання комунікативних умінь. Комунікативні якості майбутніх фізичних реабілітологів виявляються в знанні термінології, в оволодінні культурою розмови,

умінні спілкуватися з колегами й реабілітантами. Професійна спрямованість змісту міжпредметних зв'язків передбачає розвиток діяльнісно-практичного компонента готовності майбутніх фізичних реабілітологів до професійної діяльності. Педагогічний досвід викладачів підтверджує, що на матеріалі міжпредметних зв'язків можна сприяти оволодінню майбутніми фізичними реабілітологами методами організації фізреабілітаційної діяльності, а точніше вміння якісно використовувати якомога більшу кількість методик оздоровчого характеру для дорослих і дітей, конструктивно перебудувати реабілітаційну діяльність у випадках непередбачених реабілітаційних ситуацій, уміння погоджувати організацію індивідуальної й колективної реабілітаційної діяльності з фахівцями інших видів реабілітології (лікарями, психологами та ін.) і пацієнтами та реабілітантами різного віку та з різними видами захворювань. Викладачі, які навчають майбутніх фізичних реабілітологів, завдяки взаємозв'язку між такими дисциплінами, як основи фізичної реабілітації, методи досліджень з фізичної реабілітації, методи фізичної реабілітації, технічні засоби в реабілітації, методика викладання фізичної культури у спеціальних медичних групах з основами лікувальної фізичної культури, нетрадиційні методи медицини, курортологія, дієтотерапія можуть дійсно сприяти оволодінню системою вмінь щодо організації навчально-виховної та фізкультурно-оздоровчої роботи. Викладачі, які навчають майбутніх фізичних реабілітологів, завдяки взаємозв'язку між такими дисциплінами, як основи фізичної реабілітації, методи досліджень з фізичної реабілітації, методи фізичної реабілітації, технічні засоби в реабілітації можуть сприяти оволодінню студентами вмінням конструювати й планувати зміст навчально-виховної діяльності. На матеріалі міжпредметних зв'язків відкриваються можливості планування завдань і способів їх вирішення в майбутній професійній діяльності майбутніх фізичних реабілітологів у напрямку поставлених цілей. Зі студентами на заняттях циклу підготовки за фахом можуть бути обговорені питання, які пов'язані безпосередньо з умінням проводити діагностику, упровадженням у життя й практику новітніх реабілітаційних технологій, а також умінням критично й конструктивно розглядати вибір нових форм реабілітаційної праці. Діяльнісно-практичний компонент пов'язаний з оволодінням вміннями й навичками у фізреабілітаційній діяльності. Педагогічний досвід викладачів підтверджує, що на практичних заняттях з професійно орієнтованих дисциплін студенти отримують навички володіти лікувальною фізичною культурою, масажем тощо. Практичні навички виявляються у виконанні різних видів масажу, що потребує знання топографії м'язів, розташування внутрішніх органів, суглобів тощо. На матеріалі міжпредметних зв'язків студенти повноцінно та якісно виконують масаж, гарно володіють організаційно-методичними вміннями рухової активності. Міжпредметні зв'язки дозволяють визначити, якою мірою

майбутній фізичний реабілітолог уміє застосовувати знання суміжних дисциплін на практиці. У процесі підготовки майбутніх фізичних реабілітологів слід виділити широкі можливості впливу міжпредметних зв'язків на розвиток креативного компонента готовності до професійної діяльності. Творче вміння застосовувати отриманий досвід у різних ситуаціях створює передумови для формування готовності до самовиховання, саморозвитку й самовдосконалення особистості. Викладачі вищої школи спрямовують діяльність студентів на самостійне вивчення матеріалу різних дисциплін, тим самим підводячи їх до необхідності виконувати самостійні роботи, дослідницькі завдання. Така діяльність здійснюється при підготовціповідей, рефератів, захисту курсових робіт тощо. Пріоритетною метою та показником якості професійної освіти майбутніх фізичних реабілітологів є становлення їх готовності до професійної діяльності, професійного саморозвитку та професійної компетентності. Результатом фахової підготовки майбутніх фізичних реабілітологів виступає готовність до професійної діяльності в галузі фізичної реабілітації як комплексу медико-біологічних, психолого-педагогічних, профілактичних засобів щодо відновлення (чи компенсації) функцій організму хворих та інвалідів або їхньої працездатності.

Аналіз наукової літератури, нормативно-законодавчих документів дозволив дійти висновку, що в умовах ускладнення соціальних, демографічних, екологічних, техногенних та інших проблем сучасного соціуму підготовка фізичних реабілітологів, які повинні ефективно вирішувати складні завдання відновлення здоров'я та працездатності широких верств населення, залучення всіх громадян до здорового способу життя, набуває загальнодержавного значення. Професіоналу-реабілітологу потрібні знання з різних наукових фундаментальних та професійно орієнтованих дисциплін.

Міжпредметні зв'язки сприяють формуванню інтегрованого змісту навчального матеріалу професійно орієнтованих дисциплін, що забезпечується поєднанням різнохарактерних знань, способів діяльності, інструментальних технологій, і включають значні можливості для розвитку в студентів як майбутніх фахівців інтелектуальних, творчих здібностей, створює умови для формування здатності здійснювати професійну діяльність на інтегративних засадах.

На підставі теоретичного аналізу наукової літератури з проблеми дослідження та з урахуванням специфіки професійної діяльності фізичного реабілітолога доведено, що найважливішим показником ефективності процесу підготовки зазначених фахівців виступає готовність майбутніх фізичних реабілітологів до професійної діяльності, що розглядається як результат спеціальної підготовки, включає сукупність професійних знань, умінь та навичок, які мають комплексний характер, сформовану мотивацію до цього виду діяльності. Отже, спрямованість міжпредметних зв'язків на структурні компоненти готовності майбутніх фізичних реабілітологів до

професійної діяльності для професійної освіти може мати значні позитивні результати. Професійна спрямованість міжпредметних зв'язків дозволяє впливати на розвиток мотиваційного, морально-ціннісного, когнітивного, комунікативного, діяльнісно-практичного, креативного компонентів готовності майбутніх фізичних реабілітологів до професійної діяльності.

Таким чином, професійна спрямованість міжпредметних зв'язків дозволяє впливати на розвиток мотиваційного, морально-ціннісного, когнітивного, комунікативного, діяльнісно-практичного, креативного компонентів готовності майбутніх фізичних реабілітологів до професійної діяльності. Цю проблему будемо намагатися й надалі досліджувати в наших подальших роботах стосовно підготовки фахівців з фізичної реабілітації.

Література

1. Еремкін А. И. Система межпредметных связей в высшей школе (аспект подготовки учителя) : монографія / А. И. Еремкін. – Харьков : Выш. шк., 1984. – 152 с. **2. Єрьомкін А. І.** Міжпредметні зв'язки як один із факторів психолого-педагогічної системи підвищення професійної підготовки вчителя / А. І. Єрьомкін, Н. Б. Андреева // Психолого-педагогічні фактори підвищення професійної майстерності вчителя-вихователя : Всеукр. наук.-практ. конф., 16 – 17 листоп. 1995 р. : тези доп. – Житомир, 1995. – С. 86 – 87. **3. Максимова В. Н.** Формирование познавательной самостоятельности учащихся на базе межпредметных связей / В. Н. Максимова // Межпредметные связи в процессе преподавания основ наук в средней школе : Всесоюз. конф., 10 – 12 окт. 1972 г. : тез. докл. – М., 1973. – С. 65 – 67. **4. Музальов О. О.** Міжпредметні зв'язки як засіб підвищення педагогічної майстерності / О. О. Музальов // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2005. – № 6. – С. 7 – 16. **5. Новиков П. Н.** Межпредметные связи как средство реализации принципов дидактики в учебном процессе техникумов профессионально-технического образования : метод. рек. / П. Н. Новиков. – М. : ЦУМК, 1977. – 36 с. **6. Сущенко Л. П.** Формування мотивації до успішної професійної діяльності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації / Л. П. Сущенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту. – 2007. – №6. – С. 276 – 279.

Бугеря Т. М. Формування готовності майбутніх фізичних реабілітологів до професійної діяльності з урахуванням міжпредметних зв'язків у процесі навчання професійно орієнтованих дисциплін.

У статті на основі теоретичного аналізу наукових джерел розкрито роль міжпредметних зв'язків у процесі формування готовності майбутніх фізичних реабілітологів до професійної діяльності. Професійна спрямованість міжпредметних зв'язків дозволяє впливати на розвиток мотиваційного, морально-ціннісного, когнітивного, комунікативного, діяльнісно-практичного, креативного компонентів готовності майбутніх

фізичних реабілітологів до професійної діяльності.

Ключові слова: міжпредметні зв'язки, фахова підготовка майбутніх фізичних реабілітологів, готовність майбутніх фізичних реабілітологів до професійної діяльності.

Бугеря Т. Н. Формирование готовности будущих физических реабилитологов к профессиональной деятельности с учетом межпредметных связей в процессе обучения профессионально ориентированным дисциплинам.

В статье на основе теоретического анализа научных источников показана роль межпредметных связей в процессе формирования готовности будущих физических реабилитологов к профессиональной деятельности.

Профессиональная направленность межпредметных связей позволяет влиять на развитие мотивационного, морально-ценностного, когнитивного, коммуникативного, деятельно-практического, креативного компонентов готовности будущих физических реабилитологов к профессиональной деятельности.

Ключевые слова: межпредметные связи, профессиональная подготовка будущих физических реабилитологов, готовность будущих физических реабилитологов к профессиональной деятельности.

Bugerya T. M. Forming readiness of future physical rehabilitologists for the professional activity taking into account intersubject relations during teaching the professionally-oriented disciplines.

The essence of the notion “intersubject relations” is determined, the role of intersubject relations during the forming of readiness of future physical rehabilitologists for the professional activity is opened.

The professional directivity of the intersubject relations allows to influence on development of the motivational, moral and value, cognitive, communicational, activity-practical, creative components of readiness of future physical rehabilitologists for the professional activity.

Key words: intersubject relations, profile training of future physical rehabilitologists, readiness of future physical rehabilitologists for the professional activity.

УДК 373.3.015.31:613.955

Т. Л. Бурлакова

ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих як до найвищої соціальної цінності, формування високого рівня здоров'я

дітей та учнівської молоді. Основним завданням сучасної системи освіти є формування в школярів високого рівня культури здоров'я. У першу чергу це обумовлено стійкими негативними тенденціями стану здоров'я дітей і учнівської молоді. Сьогодні майже 90 % дітей, учнів і студентів мають відхилення в здоров'ї, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовку. Останніми роками за період навчання в школі кількість хронічних захворювань у дітей збільшується в 1,5 – 2 рази. Спостерігається значне омолодження “хвороб похилого віку”, зокрема онкологічних, є випадки інсультів та інфарктів у дітей до 15 років. Негативні показники здоров'я сучасної молоді відзначаються не тільки на фізичному, але й на психічному та духовному рівнях, що, у свою чергу, свідчить про низький рівень сформованості культури здоров'я сучасних школярів [1, с. 3].

У наш час зроблено важливий крок до формування культури здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл. Згідно з наказом Міністерства освіти і науки України “Про затвердження Типових навчальних планів загальноосвітніх навчальних закладів 12-річної школи” № 132 від 23.02.2004 р. у навчальному плані середніх загальноосвітніх шкіл передбачено обов'язкове запровадження нового навчального предмета “Основи здоров'я”, що інтегрує знання з валеології й безпеки життєдіяльності та має на меті навчити школярів вести здоровий спосіб життя [1, с. 3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми у колі наукових пошуків. Незважаючи на велику кількість наукових досліджень, які стосуються власне формування культури здоров'я різних груп населення, а саме: О. Ахвердової, В. Горащука, В. Кожанова, Г. Кривошеєвої, С. Лебедченко, А. Магіна, Ю. Мельника, В. Скуміна, Ю. Хмелєвського та ін. питання збереження здоров'я молодших школярів на наш погляд до теперішнього часу не приділялося належної уваги, та бракує наукових праць, присвячених саме формуванню в школярів високого рівня культури здоров'я.

Формування цілей статті (постановка завдання). Метою нашої роботи виступає визначення педагогічних аспектів формування у школярів культури здоров'я.

У сучасних умовах становлення суспільства відбуваються стрімкі зміни в соціально-економічних і політичних відносинах, які негативно відбилися на ціннісних орієнтаціях підрастаючого покоління. У свою чергу, це потребує поряд з модернізацією виробництва створювати нову культуру взаємин як між людьми, так і між людиною й природою [12, с. 178], і що особливо важливо, ставлення людини до самої себе з метою повноцінного, довго й щасливого життя. Такою культурою сьогодні повинна стати культура здоров'я.

На думку В. Климової, мета життя залишатися як можна довше практично здоровим повинна стати нормою істинно культурної людини

[8, с. 17], оскільки збереження й відтворення здоров'я знаходиться в прямій залежності від рівня культури [2, с. 61]. В. Скумін відзначає, що “для радикального вирішення всього комплексу питань, пов'язаних зі здоров'ям, необхідний новий, більш витончений і відповідальний підхід, новий напрямок, новий шлях. Необхідний загальнолюдський, міжнародний рух до здоров'я через культуру, виховання культури здоров'я як найважливішого важеля оздоровлення й відновлення всіх сфер людського життя” [13, с. 13].

Останнім часом усе більшої ваги набирають дослідження, у яких поняття здоров'я розглядається з точки зору системного підходу. Серед них можна назвати роботи Г. Апанасенка, О. Вакуленко, В. Скуміна. Найбільш повно, ми вважаємо, розкриває зміст поняття “культура здоров'я школяра” В. Горащук, розглядаючи культуру здоров'я як у широкому, так і у вузькому значенні. “У вузькому значенні – це якісна характеристика валеологічних, педагогічних, культурологічних знань, а також володінь оздоровчими технологіями. У широкому значенні – це частина загальної культури здоров'я людини, система її цілісного розвитку” [3, с. 167]. Культура здоров'я, на думку вченого, – це не тільки інтегральна якість особистості, діалектично зв'язана з її загальною культурою, але й спосіб життя, що є діяльнісною стороною культури здоров'я особистості.

„Культура здоров'я – це важливий складовий компонент загальної культури людини, обумовлений матеріальним і духовним середовищем життєдіяльності суспільства, що виражається в системі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок з формування, збереження й зміцнення її здоров'я” [3, с. 167–174].

Педагогічна теорія й практика переконують у тому, що становлення особистісного в людини передбачає засвоєння, перш за все, системи гуманістичних цінностей і орієнтацій, які складають основу її гуманітарної культури. Дієвість і результативність цього процесу можливі лише за умови інтеріоризації особистістю загальнолюдських цінностей і культурного досвіду не тільки на свідомому, когнітивному рівні, а й мотиваційному. Така єдність забезпечуватиме високий якісний рівень сформованості різних культурних рис особистості, у т.ч. культури здоров'я [1, с. 54].

Сьогодні спостерігається вкрай важка ситуація стосовно здоров'я сучасної молоді. Окрім багаточисельних захворювань учнів (захворювань органів дихання, органів зору, органів травлення, серцево-судинні захворювання, гіподинамія тощо), значно зросли показники погіршення психічного й духовного здоров'я школярів. У наш час нервово-психічні відхилення зафіксовано у 88 % дітей [9]. Переважна більшість сучасних підлітків втратила гуманістичні орієнтири, спрямованість до духовного зростання, сенс та цінність життя. Підтвердженням вищесказаного може слугувати й той факт, що сьогодні серед найбільш поширених причин загибелі дітей є самогубство

[7, с. 24].

Такі показники здоров'я школярів можна пояснити не лише впливом різних негативних чинників, але, перш за все, недостатньою увагою до питань здорового способу життя дітей і дорослих [9]. У наш час курить кожен п'ятий п'ятикласник, майже половина восьмикласників і біля 60 % випускників шкіл. Серед споживачів першого наркотику – тютюну – 6–8 % дітей молодших класів та навіть дошкочат. Чверть восьмикласників мають чітку орієнтацію на алкогольні напої, половина з них домінує серед випускників, третина підлітків піддається ранній алкоголізації. За останні роки кількість осіб, які незаконно вживають наркотичні засоби і психотропні речовини, в Україні подвоїлась і у 2001 році становила 107,1 тис., з яких 5,4 тис. – неповнолітні, що створює безпосередню загрозу генофонду нації [7, с. 24]. Усе це говорить про жахливе становище сучасної молоді – майбутнього нашої держави.

А. Еркеновою, зазначено, що відсутність сформованості в школярів культури здоров'я є однією з головних причин того, що більшість з них не мають уявлення про формування, збереження і зміцнення здоров'я, а також спрямованості на здоровий спосіб життя [15]. Саме тому дуже важливо, щоб у наш час дитина мала можливість пізнати себе, особливості людського організму, основні засоби здорового способу життя, запобігання різним захворюванням, шкідливим звичкам; уміти керувати своїм здоров'ям, що дасть їй шлях до повноцінного життя [7, с. 23].

Тенденції щодо стану здоров'я дітей і учнівської молоді сприяли посиленню уваги освітян до вирішення цих питань у межах шкільної освіти. Так, відповідно до Типових навчальних планів (затверджених наказом МОН від 23.02.2004 р. № 132) у загальноосвітніх закладах передбачено обов'язкове впровадження предмета “Основи здоров'я”, який входить в освітню галузь “Здоров'я і фізична культура” [17, с. 2].

Навчальний курс “Основи здоров'я” – це інтегрований предмет (теоретичного напрямку), який було введено до інваріативної частини навчального плану загальноосвітньої школи з метою збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді. Його завданнями є формування в учнів свідомого ставлення до свого життя й здоров'я, оволодіння основами здорового способу життя, життєвими навичками безпечної та здорової поведінки [4, с. 8].

Зміст програми структуровано за чотирма розділами:

- життя і здоров'я людини (у якому переважно подаються загальні відомості про здоров'я людини);
- фізична складова здоров'я (передбачає ознайомлення школярів з основами формування фізичного здоров'я: фізичний розвиток, правила загартування, особливості харчування, раціонально організований режим дня та ін.);
- соціальна складова здоров'я (вміщує в себе знання стосовно прав і обов'язків учнівської молоді щодо свого здоров'я, також приділяється

увага питанням профілактики шкідливих звичок, ВІЛ-інфікування, основам безпеки життєдіяльності і т.п.);

– психічна й духовна складові здоров'я (розкриває особливості попередження конфліктів, стресів та керування своїми емоціями з метою збереження здоров'я; приділяється увага основам духовного зростання особистості, самопізнання, самовиховання тощо) [11].

Отже, як видно з програми, за змістом навчальний курс “Основи здоров'я” повною мірою спрямований на забезпечення реалізації змістовного та мотиваційного блоку формування культури здоров'я шкільної молоді, оскільки здатний озброювати школярів необхідними знаннями з формування, збереження і зміцнення здоров'я, сприяти розумінню сутності культури здоров'я, усвідомленню здоров'я як найвищої соціальної цінності [1, с. 59]. Але успіх, зрозуміло, багато в чому залежатиме від якості його викладання. Саме тому однією з важливих вимог з формування культури здоров'я учнів сучасної загальноосвітньої школи, ставляться до вчителя фізичного виховання.

Надзвичайно важливе значення у вихованні здорової дитини в стінах школи завжди мав навчальний предмет “Фізична культура”. Відповідно до статті І Закону України “Про фізичну культуру і спорт” фізична культура – “це складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості” [14, с. 22].

Головне призначення фізичної культури є зміцнення здоров'я громадян своєї країни.

Висновки та перспективи подальших розвідок у цьому напрямі. На сучасному етапі розвитку освіти метою викладання навчального предмета “Фізична культура” є “формування фізичного, психічного, духовного й соціального здоров'я школярів...” [10, с. 9]. У наш час спостерігаються поступові зміни щодо спрямованості фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах. Так, в інструктивно-методичних рекомендаціях щодо вивчення шкільної дисципліни “Фізична культура” у 2001/2002 навчальному році, а також у рекомендаціях на наступні роки зазначається, що зміцнення здоров'я дітей, крім виховання рухової культури та розвитку фізичних якостей, повинно бути пріоритетним напрямом предмета в середній загальноосвітній школі. А головним завданням предмета є формування культури здоров'я підростаючого покоління, забезпечення гармонійного фізичного й духовного розвитку. Разом з тим зазначається, що цим питанням на практиці й досі не приділяється достатньої уваги [5; 6], що значною мірою залежить саме від учителя фізичного виховання.

Отже, сучасна навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів надає можливість учителям творчо планувати й застосовувати її матеріал з урахуванням контингенту учнів, їхньої фізичної підготовки та стану здоров'я [5; 6]. Сучасний напрям

навчального предмета є дуже важливим, оскільки повною мірою дозволяє вчителям фізичного виховання застосовувати на заняттях з фізичної культури оздоровчі технології, які у свою чергу сприятимуть формуванню культури здоров'я шкільної молоді, а як результат – надбання міцного здоров'я. Сьогодні особливо гостро постає потреба в застосуванні під час занять з фізичної культури оздоровчих технологій, під якими ми розуміємо: оздоровче дихання, самомасаж, загартовування, релаксації, аутогенне тренування, методика словесно-образного, емоційно-вольового керування станом людини [9, с. 60-62].

У наш час не можна обмежуватись лише руховою діяльністю, треба залучати учнів до використання всіх можливостей і засобів фізичного виховання з метою зміцнення здоров'я, формування високого рівня культури здоров'я. Цього цілком можна досягти, якщо школярі матимуть можливість на практиці засвоїти оздоровчі технології, познайомитись з їхніми особливостями й корисним впливом. З погляду нових завдань виховання, на сучасному етапі, урахувавши негативні тенденції щодо фізичного, психічного та духовного здоров'я дітей, фізична культура має стати не тільки тіловиховною, а й своєрідною філософією життя, у якій поєднувалися б високі поривання духу з відчуттям життя в усіх його проявах [16, с. 4].

Література

- 1. Бабич В.І.** Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Бабич В'ячеслав Іванович / Луган. держ. пед. ун-т імені Тараса Шевченка. – Луганськ, 2006.
- 2. Брахман И.И.** Валеология – наука о здоровье. – 2-е изд., доп., перераб. / И.И. Брахман. – М. : ФиС, 1990. – 208 с.
- 3. Горащук В.П.** Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика). / В.П. Горащук. – Луганск: Альма-матер, 2003. – 376 с.
- 4. Єресько О.В.** Особливості змісту шкільного предмета “Основи здоров'я” / О.В. Єресько // Основи здоров'я і фізична культура. – 2005. – № 2. – С. 8–11.
- 5. Інструктивно-методичний лист** про викладання фізичної культури у 2004/05 навчальному році // Фізичне виховання в шк. – 2004. – № 3. – С. 4–6.
- 6. Інструктивно-методичні рекомендації** щодо вивчення шкільних дисциплін у новому 2003/04 навчальному році. “Фізична культура” // Інформ. зб. МОН України. – 2003. – № 13–14. – С. 63–64.
- 7. Інформаційні матеріали** щодо стану здоров'я дітей в Україні та основних чинників, які впливають на його збереження // Інформ. зб. МОН України. – 2002. – № 15–16. – С. 23–25.
- 8. Климова В.И.** Человек и его здоровье. / В.И. Климова. – М.: Знание, 1985. – 192 с.
- 9. Крамар В.У.** Здоровий спосіб життя / В.У. Крамар // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: Зб. наук. пр. / Під ред. С. С. Єрмакова. – № 24. – Х. : ХХП, 2002. – С. 56–62.
- 10. Навчальна програма** для загальноосвітніх навчальних закладів (12-річна школа). Фізична культура. 5–12 класи // Фізичне виховання в шк. – 2005. – № 2. – С. 9–21.
- 11. Основи здоров'я :**

Програма предмета для середньої загальноосвітньої школи (5–9-ті класи) // Здоров'я та фізична культура. – 2005. – № 13–14. – С. 3–20.

12. Роман С.В. та ін. Свідома мотивація здорового способу життя – необхідний елемент екологічної культури / С.В. Роман, З.І. Міквабія // Вісн. Луган. держ. пед. ун-ту імені Тараса Шевченка. – 2003. – № 7 (63). – С. 178–182.

13. Скумин В.А. Культура здоров'я – фундаментальна наука о человеке / В.А. Скумин – Новочебоксарск : ТЕРОС, 1995. – 132 с.

14. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. I / Б.М. Шиян – Тернопіль : Навч. книга – Богдан, 2001. – 272 с.

15. Эркенова А.В. Формирование здорового образа жизни у старшеклассников в условиях семьи и школы: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.01 / Загальна педагогіка та історія педагогіки. / А.В. Эркенова – Карачаевск, 2003. – 20 с.

16. Щербань Л. Взаємозв'язок фізичного і духовного виховання / Л. Щербань // Пед. газ. – 2001. – № 5 (83) (травень). – С. 3–4.

17. Типові навчальні плани загальноосвітніх навчальних закладів для основної та старшої школи // Освіта України. – 2004. – № 17. – С. 2–9.

Бурлакова Т.Л. Педагогічні аспекти формування культури здоров'я у молодших школярів.

В статті розглядаються психолого-педагогічні аспекти формування культури здоров'я молодших школярів. Сучасна наука доводить, що здоров'я людини є досить складним феноменом глобального значення, яке розглядається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії як індивідуальна та суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, яке постійно взаємодіє з оточуючим середовищем, що в свою чергу, систематично змінюється.

Ключові слова: культура здоров'я, здоров'я школяра, фізична культура, збереження здоров'я, зміцнення здоров'я, фізичний розвиток, духовний розвиток.

Бурлакова Т.Л. Педагогические аспекты формирования культуры здоровья младших школьников.

В статье рассматриваются психолого-педагогические аспекты формирования культуры здоровья младших школьников. Современная наука доводит, что здоровье человека является достаточно сложным феноменом глобального значения, которое рассматривается как философская, социальная, экономическая, биологическая, медицинская категории как индивидуальная и общественная ценность, явление системного характера, динамическое, которое постоянно взаимодействует с окружающей средой, что в свою очередь, систематически изменяется.

Ключевые слова: культура здоровья, здоровье школьника, физическая культура, сохранение здоровья, укрепление здоровья, физическое развитие, духовное развитие.

Burlakova T.L. Pedagogical aspects of health culture formation in elementary school.

The article deals with psychological and pedagogical aspects of health culture formation in elementary school. The modern science states that human health is a complicated global phenomenon which has a philosophical, social, economic, biological and medical sides, which has both individual and collective values, which is systemic dynamic in its connection with environment and which is being changed in its turn.

Key words: health culture, pupils' health, physical education, health preservation, health enhancement, physical development, spiritual development.

УДК 571.9+616.73+305.234+613.7

Ю. С. Клименко

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПОЕТАПНОЇ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ РУХОВОЇ ФУНКЦІЇ У ДІТЕЙ, ХВОРИХ НА СКОЛІОЗ

У нових історичних умовах розвитку України, як молодої незалежної держави, значна увага надається одній із найбільш актуальних проблем сучасності - соціальній та фізичній реабілітації дітей з вадами. Статистика чисельних досліджень щодо виявлення сколіозу у дітей свідчить про те, що ця деформація є одним з найбільш частих захворювань опорно-рухового апарату, які мають тенденцію до прогресування та сягають найвищого ступеня до закінчення росту дитячого організму. При профілактичних оглядах сколіоз виявляють в 10 % школярів 1-5 класів, до того ж з віком кількість дітей, хворих на сколіоз, зростає до 50-70 %.

У патогенезі сколіотичної хвороби значну роль мають порушення функції зовнішнього дихання та гемодинаміки. Важка деформація хребта та грудної клітки при сколіозі III-IV ступеня різко погіршує функціонування дихальної системи та серцево-судинної системи (ССС). Недостатність функції зовнішнього дихання та гемодинаміки, яка існує з раннього дитинства та в період розвитку організму та прогресує при зростанні деформації, скорочує тривалість життя хворих [7,10] та сприяє розвитку пневмоній [6].

Багаторічний досвід роботи вітчизняних та іноземних фахівців з дітьми, які мають порушення опорно-рухового апарату та хворіють на сколіоз, засвідчує, що засоби фізичного виховання для означеного контингенту є одним із найбільш дієвих методів фізичної реабілітації [4, 5].

Фізична реабілітація, основним засобом якої є корекційне застосування фізичних вправ, що сприяють припиненню прогресування

хвороби, покращанню рівня розвитку фізичних якостей, нервово-м'язової працездатності, моторно-вісцеральної регуляції, підготовці до виконання вимог навчальної програми з фізичної культури та норм державних стандартів фізичного розвитку, адаптації до стрімкого ритму життя, як лікувально-педагогічна система в наш час потребує подальшого теоретичного, експериментального та методичного обґрунтування.

Практика фізичної реабілітації засвідчує, що вона повинна стати підґрунтям формування у нашому суспільстві фізичної культури для дітей з обмеженими психічними і фізичними можливостями, як соціально обумовленого явища з відповідним науковим, програмним і фінансовим забезпеченням [1,8,9].

Систематичні заняття фізичною культурою позитивно впливають на вражені сколіозом органи та системи організму, на формування особистості хворих дітей, сприяють компенсації викривлень хребта [2, 3, 11]. Це обумовлено тим, що заняття фізкультурними вправами мають високу вибірковість впливу, нормалізують моторно-вісцеральну регуляцію і психічний стан [12].

Аналіз іноземних та вітчизняних джерел дозволяє констатувати недостатнє науково-дослідне вивчення та обґрунтування методики вдосконалення фізичної реабілітації дітей, хворих на сколіоз, що зумовило вибір теми дослідження.

Метою нашого дослідження було розробити й провести апробацію патогенетично орієнтованих реабілітаційних заходів для корекції змін фізичного розвитку, які спрямовані на запобігання прогресування патологічного процесу й на розвиток психомоторних якостей у дітей зі сколіотичними деформаціями хребта.

У процесі проведення дослідження ми використали комплекс педагогічних і медико-біологічних методів, які містять у собі: антропометричні, медико-біологічні, фізіологічні й психофізіологічні показники, оцінка загальної фізичної підготовки, лікарсько-педагогічний контроль. Обробка результатів дослідження здійснювалася за допомогою стандартних загальноприйнятих методів статистичного аналізу.

Дослідження проводилося в три етапи з 2002 по 2007 рік на базі школи-інтернату №1 для дітей із захворюваннями хребта в м. Олексійово-Дружківка Донецької області.

У дослідженні брали участь 162 учня віком від 7 до 12 років, серед них було 73 хлопчика й 89 дівчинок зі сколіотичними деформаціями хребта. У виконанні запропонованого нами комплексу реабілітації брало участь 60 дітей (по 30 дітей в експериментальній і контрольній групах). Для медико-педагогічного спостереження нами були створені основна група, що складається з 30 дітей, що мають сколіотичні деформації хребта (15 хлопчиків і 15 дівчаток з I, II, III, IV ступенями сколіозу) і контрольна група, що складається з 30 учнів загальноосвітньої школи того ж віку. В анамнезі у більшості дітей, хворих на сколіоз, відзначалися часті простудні захворювання, вірусні інфекції.

Антропометричні виміри дозволили визначити особливості фізичного розвитку дітей зі сколіотичними деформаціями хребта. Встановлено, що за масою тіла та віковим характеристикам групи здорових дітей і дітей, хворих на сколіоз, були вірогідно відмінні. У здорових дітей виявлено кращі респіраторні та ростові характеристики. У результаті розрахунків індексу фізичного розвитку й оцінки рівня функціональних і рухових здібностей було з'ясовано, що рівень функціональних і рухових якостей у групі дітей, хворих на сколіоз, вищий за середній, а у групі здорових дітей – високий.

У дослідженнях були використані тести, які, на наш погляд, дають можливість об'єктивно оцінити фізичний стан дітей, хворих на сколіоз. Ми розробили програму обстеження, що складалася з методики контролю фізичної підготовки школярів і містила в собі тести на загальну витривалість, силу й силову витривалість, швидкість, гнучкість і рівновагу.

Психофізіологічні показники визначалися за результатами психомоторних і сенсомоторних тестів. Психомоторні якості в обстежених школярів оцінювали за класичними психодіагностичними методиками: «Проста сенсомоторна реакція», «Сенсомоторна реакція вибору», «Реакція на рухомий об'єкт».

Розроблена методика дозволила з високою точністю зафіксувати релевантні показники до завдань дослідження, забезпечити потрібну ймовірність результатів і висновків дослідження.

Педагогічні спостереження проводилися для визначення ефективності запропонованих методик, контролю за рівнем розвитку рухових якостей і впливу даної методики на функції дітей зі сколіотичними деформаціями хребта. Програма лікарського контролю включала медичне обстеження учнів і перевірку медичних карток. Обстеження стану здоров'я протягом усього часу дослідження проводилося щомісяця на протязі навчального року. Розширені медичні огляди проводилися на початку й наприкінці навчального року. Результати лікарсько-педагогічних спостережень сприяли науковому обґрунтуванню розробленої й застосованої комплексної методики, що дозволяє здійснювати одночасно корекцію порушень фізичного розвитку, рухових якостей і активізацію функцій організму.

При організації лікування і реабілітації дітей зі сколіотичними ураженнями хребта в умовах санаторної школи-інтернату ми визначили основні положення, які ввійшли у формулюючий експеримент роботи: (1) збереження стабільності деформації, тобто профілактика прогресування захворювання; (2) зміцнення м'язів, що досягається раціональними вправами та розвантаженням хребта; (3) загальний розвиток дитини, зокрема розвиток та зміцнення ССС та дихальної системи.

Головними завданнями фізичної реабілітації у системі комплексного консервативного лікування дітей, хворих на сколіоз, в умовах санаторної школи-інтернату повинні бути: зупинка прогресування деформації хребта;

максимально можлива стабілізація викривлення хребта та зупинення деформації грудної клітки; виховання навичок правильної постави; поліпшення фізичного розвитку; нормалізація функцій ССС та дихальної системи; забезпечення максимальної працездатності; орієнтація хворих на сколіоз у виборі професії.

Фізична реабілітація в системі комплексного консервативного лікування в умовах санаторної школи-інтернату передбачає: виконання режиму дня, що відповідає віку дитини (повинен забезпечувати проведення всіх лікувальних, навчальних і виховних заходів); загальнозміцнююче лікування; ортопедичний режим; лікувальну гімнастику; масаж м'язів тулуба та кінцівок; лікувальне плавання; застосування ортопедичних корсетів (фіксує, корегують), фізіотерапевтичні методи лікування (електростимуляція м'язів, теплолікування – гаряче кутання, анкеритові й парафінові аплікації, УФО тощо); використання супінаторів-підвищувачів під каблук; збалансоване харчування; санаторно-курортне лікування; визначені види фізкультури, деякі ігри; лікування суміжних захворювань.

Виявлено, що складна структура дефекту, характер первинних і вторинних порушень у дітей з ураженнями опорно-рухового апарата вимагає будувати систему фізичної і соціальної реабілітації на основі об'єктивної інформації про стан їх рухової системи, нервово-м'язової працездатності, моторно-вісцеральній регуляції механізмів адаптації організму до фізичних навантажень різної потужності та обсягу, корекційної спрямованості і враховувати їх індивідуальні особливості (вік, стать, складність структури дефекту, характер вторинних відхилень, якісний стан рухової сфери, тип вищої нервової діяльності та характер, рівень позитивної дидактико-реабілітаційної мотивації).

Провідне місце в лікуванні й відновленні функцій у дітей зі сколіотичними захворюваннями опорно-рухового апарата та інших деформацій хребта приділяється раціональному фізичному вихованню, що забезпечує своєчасне формування основних реакцій і навичок дитини, під впливом яких здійснюється процес корекції фізіологічних згинів хребта та кута нахилу таза. У процесі виконання фізичних вправ, які використовуються на всіх етапах лікування та реабілітації захворювань хребта у дітей, поєднуючи динамічні навантаження і статичні зусилля, відбувається формування правильної постави, виховання якої є одним із першочергових завдань реабілітологів.

Результати проведеного дослідження дали можливість вивчити динаміку функціональних показників фізичного розвитку й фізичних якостей школярів, хворих на сколіоз.

При звичайних умовах розвитку дитини фізичні якості вдосконалюються не так швидко й ефективно, як у результаті проведеного нами педагогічного дослідження. Це може пояснюватися збільшенням обсягу рухової активності й різноманітністю вправ.

Збільшення загального обсягу рухової активності, підбір

раціональних засобів фізичного виховання у дітей, хворих на сколіоз, позначилося й на показниках фізичного розвитку. Збільшення показників росту й маси тіла у дітей зі сколіозом, які відзначалися за період дослідження, дозволяють відзначити їх сприятливий характер. Ріст дітей, хворих на сколіоз, збільшився на 20,2% у хлопчиків і на 12,5% у дівчаток. Маса тіла збільшилася на 56,8% у хлопчиків і на 46,85% у дівчаток. Зареєстроване збільшення периметра грудної клітки в хлопчиків на вдиху на 33%, на видиху – на 28,5%, на паузі – на 32,25%. У дівчаток аналогічні зміни склали 20,8%, 22,7% і 23,4%.

Збільшення обсягу грудної клітки при збільшенні маси тіла й росту свідчить про функціональні та структурні зміни у дітей досліджуваної групи. Такі зміни сприяють збільшенню працездатності міжреберних дихальних м'язів і можуть розглядатися як сприятливі ознаки адаптації організму до більш інтенсивного рівня функціонування.

Істотно змінилася й динаміка результатів розвитку рухових якостей за період навчання по експериментальній програмі: виросла загальна витривалість на 13,6% у хлопчиків і на 17,4% у дівчаток; сила й витривалість м'язів тулуба – на 47% у хлопчиків, у дівчаток – на 50%; сила й силова витривалість м'язів верхніх кінцівок і плечового пояса - на 81% у хлопчиків і на 15% у дівчаток; координаційні властивості (тест „фламинго“) покращилися у хлопчиків від рівня нижче середнього до рівня вище за середнє, у дівчаток від рівня нижче середнього до середнього рівня (для свого віку 14-15 років). По розвитку швидкісних якостей зміни на краще у хлопчиків становили 35,3%, у дівчаток – 18,3%; розвиток гнучкості поліпшився у хлопчиків на 75%, у дівчаток – на 90%.

Результати корекційного впливу на деформації хребта одразу ж після виписки з інтернату, засвідчили, що з 162 дітей, хворих на сколіоз 1 ступеня, зменшення викривлення відбулося в 71,1% випадків, 2 ступеня – 70,5%, 3 ступеня – 33,3%, 4 ступеня – 45,5%. Стабілізацію деформації відзначали у дітей з 1 ступенем – в 28,8% випадків, 2 ступенем – 27%, 3 ступенем – 57%, 4 ступенем – 36,3%; прогресування хвороби було відзначено у досліджуваних з 2 ступенем – 8,5%, 3 ступенем – 9,5%, 4 ступенем – 18% дітей. У хворих на сколіоз 1 ступеня прогресування за період дослідження не виявлено. Найбільша корекція спостерігалася при грудо-поперекових сколіозах (в 75,6% випадків). Стійка стабілізація була відзначена при комбінованому сколіозі у 52% дітей.

Результати фізичної реабілітації перевірено у 46 дітей через 1-2 роки після виписки з навчального закладу (віддалені результати). Відсутність прогресування у дітей з 1 ступенем було відзначено в 100% випадків, з 2 ступенем – 85,7%, з 3 ступенем – 80%, з 4 ступенем – 54,4% випадків (усього 80%), Прогресування було виявлено у досліджуваних з 2 ступенем в 14,2%, 3 ступенем – 20%, 4 ступенем – 45,5% (усього 35%).

Таким чином, фізична реабілітація в умовах спеціалізованого навчально-оздоровчого закладу за розробленими методиками у санаторній школі - інтернаті, виявилась ефективною у більшості випадків

корекції сколіозу I, II, III, IV ступенів. Порівняльний аналіз корекції сколіотичних вад хребта дітей, які почалися за рекомендованою експериментальною методикою (експериментальні класи) і дітей контрольних класів, показав, що кращі результати спостерігались у дітей експериментальних класів – на 7,9-27,5 %. Разом з тим з'ясовано, що припинення корекції в умовах санаторної школи – інтернату в період активного росту хребта веде до прогресування деформації, причому тим більшому, чим важчий ступінь сколіозу. Вважаємо, що корекція і реабілітація в умовах шкіл-інтернатів могли бути більш ефективними, якби діти проходили корекцію до закінчення активного росту хребта (вік 16-17 років), тобто навчально-виховний і корекційно-реабілітаційний процес повинен відбуватися з 1 по 11 клас. Поліпшення здоров'я дітей, хворих на сколіоз, позитивна динаміка в корекції вад хребта, зміни в деформаціях, що відбувались за час спостереження, засвідчують ефективність проведених заходів фізичної реабілітації.

Література

- 1. Абрамова Т.Ф.** Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата / Абрамова Т.Ф., Гончарова Г.А., Гросс Н.А. – М.: Советский спорт, 2000. – С. 133-135.
- 2. Белозёрова В.М.** Дифференциальный подход к лечению физическими упражнениями детей, больных сколиозом в условиях школы-интерната. Актуальные вопросы профилактики и лечения сколиоза у детей / В.М. Белозёрова. – М.: Просвещение, 1984. – С. 144-153.
- 3. Бородин Л.А.** Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков / Л.А. Бородин, Р.Д. Назарова. – М.: Просвещение, 1988. – 78 с.
- 4. Верещагин С.І.** Порушення формування опорно-рухового апарату у дітей дошкільного віку в промислових районах Донбасу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук: спец. 14.01.21 «Травматологія та ортопедія» / С.І. Верещагин. – К., 2000. – 19 с.
- 5. Коваль М.** Фізична реабілітація при сколіотичній хворобі / М. Коваль // Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту «Молода спортивна наука України». Випуск 7. – Львів: НВФ «Українські технології», 2003. – Том 1. – С. 282-285.
- 6. Кон И.И.** Двадцатилетний опыт консервативного лечения детей и подростков, больных сколиозом, в условиях специализированной школы-интерната (анализ 3547 наблюдений) / И.И. Кон, Р.Д. Назарова // Материалы Всесоюзного симпозиума «Актуальные вопросы профилактики и лечения сколиоза у детей». – М., 1984. – С. 78-83.
- 7. Мезенцев А.А.** Хірургічне лікування тяжких форм сколіотичної деформації хребта: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук: спец. 14.01.21 «Травматологія та ортопедія» / А.А. Мезенцев. – Харків, 1999. – 19 с.
- 8. Мурза В.П.** Фізична реабілітація: Навчальний посібник / В.П. Мурза. – К.: Орлан, 2004. – 559 с.
- 9. Мухін В.М.** Фізична реабілітація / В.М. Мухін. – К.: Олімп. літ-ра, 2000. – 424 с.
- 10. Применение специальных корригирующих упражнений при лечении сколиотической болезни** / Б.В. Сермеев, В.Г. Жарков, П.Б. Джурицкий

[и др.] // Матеріали міжн. наук.-практ. конф. «Адаптаційні можливості дітей та молоді». – Одеса: ПУДПУ ім. К.Д. Ушинського, 1998. – С. 120-122. 11. **Приходько В. В.** Навчальний предмет «Фізична культура»: тенденції розвитку від ХІХ до ХХІ ст. / В.В. Приходько // Теор. і практ. фіз.. виховання. – 2003. – № 1. – С. 17-21.

Клименко Ю. С. Ефективність поетапної корекції порушень рухової активності в дітей, хворих на сколіоз.

Метою роботи було розробити й апробувати патогенетично орієнтовані реабілітаційні способи корекції порушень фізичного розвитку дітей зі сколіотичними вадами хребта, спрямовані на попередження прогресування патологічного процесу й розвиток психомоторних якостей дитини. Уперше встановлені й охарактеризований ступінь і характер порушень психофізичного розвитку дітей, що хворіють на сколіоз, виявлений вихідний стан психомоторних якостей, дана об'єктивна критеріальна оцінка ступеня порушень рухових функцій у цих дітей, розроблений комплекс методів фізичної реабілітації дітей зі сколіозом, спрямований на попередження прогресування хвороби й формування важливих рухових навичок і вмінь у дітей молодшого й середнього віку, запропонований метод порівняльної оцінки ефективності використання розробленої патогенетично орієнтованої корекційної програми фізичної реабілітації при різних ступенях порушень рухових функцій.

Ключові слова: сколіоз, патогенез, фізична реабілітація, дефекти постави.

Клименко Ю. С. Эффективность поэтапной коррекции нарушений двигательной активности у детей, больных сколиозом.

Целью работы было разработать и апробировать патогенетически ориентированные реабилитационные способы коррекции нарушений физического развития детей со сколиотическими поражениями позвоночника, направленные на предупреждение прогрессирования патологического процесса и развитие психомоторных качеств ребёнка. Впервые установлены и охарактеризованы степень и характер нарушений психофизического развития у детей, болеющих сколиозом, выявлено исходное состояние психомоторных качеств, дана объективная критериальная оценка степени нарушений двигательных функций у этих детей, разработан комплекс методов физической реабилитации детей со сколиозом, направленный на предупреждение прогрессирования сколиоза и формирование важных двигательных навыков и умений у детей младшего и среднего возраста, предложен метод сравнительной оценки эффективности использования разработанной патогенетически ориентированной коррекционной программы физической реабилитации при разных степенях нарушений двигательных функций.

Ключевые слова: сколиоз, патогенез, физическая реабилитация,

дефекты осанки.

Klimenko Yu.S. Efficiency of stage-by-stage correction of motile functions violations at children with the scoliotic spine defeats.

The work is devoted to the pathogenetically oriented correction of motile functions violations at children with spine scoliosis. The degree and character of violations of psychical and physical development in the children with scoliosis are established for the first time. The method of physical rehabilitation in children with scoliotic spine deformations is worked up, oriented on the prevention of progressing of the disease and on formation of important motile functions. The new method of pathogenetically oriented correction of motile functions violations at children with the scoliotic spine defeats is proposed.

Key words: scoliosis, pathogenesis, physical rehabilitation, defects of carriage.

УДК 796.07-056.2

С. О. Лигус

**ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА
ИНВАЛИДОВ**

Проблема инвалидности является достаточно давней, о ней пытались говорить еще в 18 веке. Но в наши дни она является особенно актуальной. По данным отечественных и зарубежных специалистов, свыше 3% населения планеты являются инвалидами и около 10% – населения нашей страны, т.е. каждый десятый ее житель.

Экологические катастрофы, войны, криминогенная обстановка, отягощенная наследственность, заболевания, травмы, увечья, полученные на производстве, в быту, на транспорте и т. п. увеличивают число инвалидов приблизительно на 200 тысяч ежегодно.

Человек, оказавшийся в состоянии инвалидности, не может изменить мир. Но он должен научиться приспосабливаться к существующим условиям, научиться жить полноценной жизнью, активно участвовать во всех сферах жизни.

В декларации ООН о правах инвалидов (1975, п. 2. 1.) сказано, что «инвалиды имеют неотъемлемое право на уважение их человеческого достоинства независимо от происхождения, характера и серьезности увечий...имеют гражданские и политические права, право на экономическое и социальное обеспечение, на медицинское, психическое или функциональное лечение на восстановление здоровья и положение в обществе, на образование, ремесленную профессиональную подготовку и восстановление трудоспособности; на помощь, консультации, на услуги по трудоустройству и другие виды обслуживания, которые позволят им максимально проявить свои возможности и способности и

ускорят процесс их социальной интеграции и реинтеграции».

Исследованию вопроса проблем физического воспитания и спорта инвалидов, посвящены работы таких ученых, как: Л. Носкова, Н. Соколова, В. Назаров, В. Лях, И. Сулейманов, С. Евсеев, Л. Шапкова, А. Дмитриев, Р. Боскис, Е. Мастюкова, Л. Шипицына, Б. Пузанов, Л. Аксенова, Б. Архипов, Л. Белякова, и др.

Целью данной статьи является рассмотрение основных проблем воспитания и спорта инвалидов.

Научная гипотеза. Независимо от исходного состояния организма человека, любая патология или расстройство ведет к временным или устойчивым нарушениям двигательных, координационных и других функциональных качеств.

Адаптивная физическая культура (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация и адаптивная физическая реабилитация) является областью социальной практики, позволяющей эффективно решать задачу интеграции инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья [8, с. 12].

Для теории и методики физического воспитания значимой является проблема создания условий для жизнедеятельности, восстановления утраченного контакта с окружающим миром, успешного лечения и последующей коррекции, психолого-педагогической реабилитации, социально-трудовой адаптации людей с существенными отклонениями в состоянии здоровья.

Ограничение функций физических упражнений, деятельности в области физической культуры по отношению к данной категории населения лишь лечебным направлением (лечебная физическая культура, физическая реабилитация, "тренирующая терапия" и т.п.) значительно уменьшает потенциал специально организованной двигательной активности человека, его духовно-телесной практики в решении проблем социализации инвалидов, гуманизации и, вообще, повышении качества их жизни.

В связи с этим рассмотрим основные аспекты перечисленных видов адаптивной физической культуры и выделим ряд проблем, препятствующих их эффективной реализации.

Содержание адаптивного физического воспитания (образованна) направлено на формирование у инвалидов и людей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека, на становление, сохранение и использование оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств инвалида.

Основная задача адаптивного физического воспитания состоит в формировании у инвалидов осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным

действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических; занятиях физическими упражнениями и, вообще, в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями валеологии [8, с.13-14].

Исходя из концепции И. М. Быховской (1993), рассмотревшей проблемы человеческой телесности в социокультурном измерении, именно адаптивный спорт, с его обязательным участием инвалидов в учебно-тренировочном процессе и системе различных (включая международные) соревнований создает наиболее подходящие условия для культурного бытия их телесности, важнейшим атрибутом которого является общение, участие в диалоге двух "я" (М. С. Каган, 1988).

Основная задача адаптивного спорта заключается в формировании спортивной культуры инвалида, приобщение его к общественно-историческому опыту в данной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и др. ценностей физической культуры.

Содержание адаптивной двигательной рекреации направлено на активизацию, поддержание вида деятельности (труд, учеба, спорт и др.), на профилактику утомления, развлечение, интересное проведение досуга и, вообще, на оздоровление, улучшение кондиции, повышение уровня жизнестойкости через удовольствие или с удовольствием.

Наибольший эффект от адаптивной двигательной рекреации, основная идея которой состоит в обеспечении психологического комфорта и заинтересованности занимающихся за счет полной свободы выбора средств, методов, форм занятий, следует ожидать в случае ее дополнения оздоровительными технологиями профилактической медицины.

Основная задача адаптивной двигательной рекреации состоит в привитии личности инвалида проверенных исторической практикой мировоззренческих взглядов Эпикура, проповедовавшего философию (принцип) гедонизма, в освоении инвалидом основных приемов и способов рекреации.

Содержание адаптивной физической реабилитации направлено на восстановление у инвалидов временно утраченных или нарушенных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок в связи с основным заболеванием, являющимся причиной инвалидности) после перенесения различных заболеваний, травм, физических и психических перенапряжений, возникающих в процессе какого-либо вида деятельности или тех или иных жизненных обстоятельств [5, с.22].

Основная задача адаптивной физической реабилитации заключается в формировании адекватных психических реакций инвалидов на то или иное заболевание, ориентации их на использование естественных, экологически оправданных средств, стимулирующих

скорейшее восстановление организма; в обучении их умениям использовать соответствующие комплексы физических упражнений, термические процедуры и другие средства.

Перечислим ряд проблем, затрудняющих приемы гидро-, вибромассажа и самомассажа, закаливающие и использование потенциала адаптивной физической культуры.

1. Незавершенность содержания «образовательной вертикали» подготовки специалистов различного уровня и квалификации (от специалистов среднего профессионального образования до научно-педагогических кадров высшей квалификации кандидатов и докторов наук).

2. Несформированность соответствующей нормативно-правовой базы для эффективного функционирования всех видов адаптивной физической культуры (отсутствие должностей специалистов по адаптивной физической культуре во Всеукраинском классификаторе должностей специалистов, отсутствие положения об учреждении дополнительного образования спортивно-адаптивной направленности, требований к квалификационным категориям данных специалистов);

3. Недостаточная разработанность и обоснованность терминологически-понятийного аппарата, прежде всего это касается соотношения таких понятий и терминов, как:

- культура – активность; физическая культура - физическая активность;
- адаптивная физическая культура - адаптированная (адаптивная) физическая активность;
- реабилитация – социализация и целого ряда других).

4. Недостаточная координация государственных и общественных организаций и учреждений, занимающихся вопросами адаптивной физической культуры [3, с.113-114].

Таким образом, в последнее десятилетие все большее развитие получает родившееся сравнительно недавно и новое для Украины направление — адаптивная физическая культура. В ее структуру входят адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная физическая рекреация и двигательная (физическая) реабилитация.

В целом проблема инвалидов в нашей стране была всегда в тени, а статистика сознательно уменьшала их реальную численность, делала нашу реальность более привлекательной.

В настоящее время государственная политика в отношении инвалидов направлена в основном на выделение социальных пособий. Интеграция инвалидов в общество возможна при изменении общественного сознания, условиях предполагающих корректировку деятельности государственных учреждений всех уровней, создании предпосылок к независимой жизни инвалидов.

Крайне неблагоприятная ситуация с состоянием здоровья россиян во многом обусловлена недооценкой социальной роли физической

культуры. К числу научно-практических задач требующих своего решения следует отнести проблему полного или частичного возвращения людей с ограниченными возможностями к нормальной жизни на основе внедрения в практику новых оздоровительных технологий средств и методов физической культуры и спорта.

В связи с этим, физическая реабилитация и социальная адаптация инвалидов приобретают особую общественную значимость и актуальность.

Литература:

1. **Бріскін Ю.А.** Спорт інвалідів / **Ю.А. Бріскін** – К.: Олімп. літ-ра, 2007. – 264 с. 2. **Жить** инвалидом, но не быть им. Сборник. – СПб.: Питер, 2007. – 187 с. 3. **Зинов'єв А.С.** Проблеми фізичної культури та спорту інвалідів // Наук. вісник Південноукраїнського держ. пед. ун-ту ім. К.Д.Ушинського./ Зб. наук. пр. / А.С.Зинов'єв – Вип. 8-9. – 2002. – С.113-115. 4. **Компетентность** специалиста по адаптивной физической культуре. Монография. – М.: ФиС, 2008. – 248 с. 5. **Мухін В.М.** Фізична реабілітація / В.М. Мухін – К.: Олімп. літ-ра, 2000. – 423 с. 6. **Рубцова Н.О.** К проблеме формирования инфраструктуры системы физической культуры и спорта для инвалидов/ Н.О. Рубцова // 1998. – №1. – С. 12-13. 7. **Физические** методы в лечении и медицинской реабилитации больных и инвалидов. – К.: Здоровья, 2004. – 624 с. 8. **Физическая** реабилитация: Учебник. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007. – 608 с.

Лігус С. О. Проблема фізичного виховання та спорту інвалідів.

У статті розглядаються проблеми фізичного виховання і спорту інвалідів. Наводиться статистика, закони та гіпотези. Інвалід та його ефективність у повсякденному житті. Основні питання та їх вирішення у процесі фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне виховання, спорт, інваліди.

Лигус С. О. Проблема физического воспитания и спорта инвалидов.

В статье рассматриваются проблемы физического воспитания и спорта инвалидов. Приводится статистика, законы и гипотезы. Инвалид и его активность в повседневной жизни. Основные вопросы и их решения в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, инвалиды.

Ligus S.O. The Problem of Physical Education and Sports of Disabled Persons

Abstract. People with disabilities and the problems of their physical education and sports. A statistics, laws and hypotheses. Disabled person and his activity in daily life. Major issues and their solutions in the process of physical education.

Key words: physical education, sport, disabled persons

УДК 378. 011. 3 – 051 : 61

О. В. Нечаєва

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДГОТОВКИ
МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ДО
СТАТТЕВОГО ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ**

Останнім часом серед нагальних питань виховання сучасної молоді надзвичайно актуальною проблемою постає статеве виховання підростаючого покоління. Наявність різноманітних програм на екранах телебачення (сучасні «Реаліті-шоу», відвертий показ сексуальних відносин, насилля тощо) сприяють розбещеності, зниженню моральних норм молоді, що у свою чергу призводить до ранніх полових актів, частой зміни статевих партнерів, занепаду правильного розуміння сім'ї, бажання її створювати тощо. Так звана «сексуальна революція», яка відторгнула традиційні моральні норми статевого виховання, потягла за собою багато непередбачуваних трагічних наслідків, серед яких підліткова вагітність, підвищення кількості абортів та навіть самогубства [1].

Погіршується ситуація тим, що батьки не достатньо приділяють уваги статевому вихованню своїх дітей. Перепоною статевому вихованню у сім'ї часто стають сором'язливість батьків у контексті відвертих бесід зі своїм сином або донькою, відсутність необхідних знань щодо здійснення подібних розмов тощо. У зв'язку з цим особлива відповідальність сьогодні покладається на загальноосвітні навчальні заклади. Разом з тим, слід зазначити, що фактична відсутність виховних програм зі статевому виховання, полорольова соціалізація дітей та підлітків перетворилася у стихійний процес [2].

До недавнього часу шкільні предмети не передбачали вивчення зазначеної проблеми. Поява нового навчального предмету «Основи здоров'я», який вивчається в 5-9 класах, цілком дозволяє здійснювати статеве виховання підлітків не тільки у позакласній роботі, але й у навчальному процесі.

Разом з тим, наявність нового шкільного предмету без якісно підготовлених фахівців, що його викладатимуть, не в змозі вирішити проблему статевому виховання школярів. У зв'язку з цим постає нагальна проблема підготовки майбутніх учителів основ здоров'я готових до статевому виховання сучасних підлітків. Вже сьогодні можна виділити низку суперечностей стосовно зазначеної проблеми, серед яких найсуттєвішими, з нашої точки зору, є наступні: між наявністю зниження моральності сучасної молоді та недостатньою увагою до статевому виховання дітей і підлітків в загальноосвітніх навчальних закладах; між запитами суспільства у вихованні духовно, психічно і фізично здорового підростаючого покоління та затримкою підготовки

відповідних фахівців у ВНЗ; між вимогами до вчителя основ здоров'я у контексті статевого виховання підлітків та недосконалістю теоретико-методичної бази для забезпечення готовності фахівців у ВНЗ щодо здійснення цього процесу.

За короткий проміжок часу можна відзначити створені передумови у контексті навчально-методичного забезпечення щодо викладання нового навчального предмету основи здоров'я. Важливого значення тут набувають роботи Т. Бойченко, Л. Горяної, С. Василенко, Т. Воронцової, Н. Коваль, Н. Поліщук, О. Тагліної та ін. Проблеми статевого виховання та полоролевої соціалізації дітей та підлітків приділяли увагу такі вітчизняні й зарубіжні вчені як: О. Главацька, Д. Ісаєв, І. Ковальчук, В. Коган, І. Кон, В. Кравець, І. Мезеря, Л. Столярчук, М. Хіглінг та ін.

Важливе значення для нашого дослідження також відіграють праці вітчизняних учених з питань формування культури здоров'я дітей та підлітків: В. Горащука, О. Дубогай, С. Кириленко, В. Оржеховської, А. Царенко та ін.

Мета статті полягає у розкритті актуальних питань підготовки майбутніх учителів основ здоров'я до статевого виховання підлітків.

Завдання: дослідити основні проблеми статевого виховання та моральності сучасних підлітків; визначити значущість учителів основ здоров'я у вихованні духовно та психічно здорових школярів; розкрити можливість статевого виховання підлітків майбутніми учителями основ здоров'я у навчальній та позанавчальній роботі в загальноосвітніх навчальних закладах.

Як зазначалось вище сьогодні особливо гостро відмічаються проблеми у контексті зниження моральності та підвищення випадків статевої розпусти серед підростаючого покоління. Епізодичні заходи щодо статевого виховання молоді, що проводяться у загальноосвітніх навчальних закладах у позанавчальний час вже не в змозі протидіяти раннім сексуальним стосункам між школярами та школярками. У теперішній час коли діти з самого раннього дитинства мають можливість спостерігати за відвертими сексуальними сценами з екранів телевізорів, при цьому коли батьки недостатньо, а іноді й зовсім не приділяють увагу вихованню своїх дітей, статево виховання повинно набувати систематичного характеру й здійснюватись спеціально підготовленими фахівцями, які розумітимуть усі тонкощі зазначеного процесу.

Затримака у підготовці відповідних фахівців у зазначеному напрямку може призвести до вкрай небажаних наслідків. Недостатня організація статевого виховання молоді сприяє тому, що сьогодні набирає обертів проблема розповсюдження серед підростаючого покоління хвороб, що передаються статевим шляхом. Відомо, що останнім часом серед підлітків значно збільшилась кількість випадків захворювань на хламідіоз, гонорею, сифіліс та ін. Разом з тим, особливо гостро в Україні постає проблема ВІЧ-інфекції. Так, наша країна займає

перше місце у Європі по швидкості розповсюдження цієї страшної й поки що невиліковної хвороби.

У зв'язку з вищезазначеним, гостро постає питання здійснення статевого виховання школярів в рамках шкільного предмету «Основи здоров'я». Це видається цілком можливим, оскільки навчальна програма відповідного предмету передбачає розгляд надзвичайно важливих питань, які стосуються попередження хвороб, що передаються статевим шляхом, побудови правильних стосунків між хлопцем та дівчиною, створення у майбутньому повноцінної, здорової сім'ї тощо [3].

На нашу думку професійна підготовка майбутніх учителів основ здоров'я до статевого виховання підлітків набуватиме ефективності за реалізації комплексу наступних педагогічних умов: формування у студентів уявлення про сучасні підходи до статевого виховання підлітків; спрямованості змісту окремих фахових дисциплін на озброєння студентів необхідними знаннями та вміннями зі статевого виховання підлітків; застосування інтерактивних форм та методів навчання у процесі викладання фахових дисциплін, а також підготовки студентів до їх застосування у майбутній професійній діяльності в контексті статевого виховання підлітків тощо.

Висновки. Епізодичність здійснення у загальноосвітніх навчальних закладах статевого виховання, недостатня увага батьків до зазначеної проблеми, широкий показ відвертих сцен по телебаченню та інше призвело до проявів зниження моральності серед підлітків, ранніх статевого стосунків, сексуальної розбещеності тощо. Важливе місце у виправленні ситуації, яка спостерігається у теперішній час, повинні відігравати учителі основ здоров'я. Це у свою чергу вимагає цілеспрямованої підготовки відповідних фахівців у ВНЗ до статевого виховання сучасних підлітків.

Перспективи полягають у подальшому вивченні проблеми підготовки майбутніх учителів основ здоров'я у ВНЗ до статевого виховання підлітків, а також вивчення сучасних підходів статевого виховання школярів.

Література

- 1. Половое** воспитание – каким путем идти? <http://uralfamily.by.ru>.
- 2. Овсиенко И. А.** Подготовка будущего учителя к нравственно-половому воспитанию школьников / Инна Александровна Овсиенко / : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08: Калуга, 2003. – 194 с.
- 3. Основи здоров'я:** Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9-ті класи. К: Ірпінь, 2005. – 41 с.

Нечаєва О. В. Актуальні питання підготовки майбутніх учителів основ здоров'я до статевого виховання підлітків

Стаття присвячується важливим питанням сьогодення у контексті підготовки майбутніх учителів основ здоров'я до статевого виховання сучасних підлітків. Досліджуються основні проблеми статевого

виховання та моральності сучасних підлітків. Визначається значущість учителів основ здоров'я у вихованні духовно та психічно здорових школярів. Розкривається можливість статевого виховання підлітків майбутніми учителями основ здоров'я у процесі навчальної та позанавчальної діяльності в загальноосвітніх навчальних закладах.

Ключові слова: майбутні учителі основ здоров'я, підлітки, статево виховання, здорова молодь.

Нечаева О. В. Актуальные вопросы подготовки будущих учителей основ здоровья к половому воспитанию подростков

Статья посвящается важным вопросам нынешнего времени в контексте подготовки будущих учителей основ здоровья к половому воспитанию подростков. Исследуются основные проблемы полового воспитания и моральности современных подростков. Определяется значение учителей основ здоровья в воспитании духовно и психически здоровых школьников. Раскрывается возможность полового воспитания подростков будущими учителями основ здоровья в процессе учебной и внеучебной деятельности в среднеобразовательных учебных заведениях.

Ключевые слова: будущие учителя основ здоровья, подростки, половое воспитание, здоровая молодежь.

Nechaeva O. V. Pressing questions of preparation of future teachers of bases of health to sexual education of teenagers

The article is dedicated the important questions of present time in the context of preparation of future teachers of bases of health to sexual education of teenagers. The basic problems of sexual education and morality of modern teenagers are probed. The value of teachers of bases of health is determined in education spiritually and mentally healthy schoolboys. Possibility of sexual education of teenagers opens up by the future teachers of bases of health in the process of educational and extracurricular activity in general educational establishments.

Key words: future teachers of bases of health, teenagers, sexual education, healthy young people.

УДК [373.016. : 796] : 171

О. В. Отравенко

**ФОРМУВАННЯ ДУХОВНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ
У КОНТЕКСТІ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ**

На сучасному етапі освіта визначається як процес і результат засвоєння систематизованих знань, умінь і навичок, а також трактується як механізм передачі знань, що безперервно виробляються наукою і культурою, народам планети.

Спрямованість фізкультурної освіти визначається єдністю ціннісних орієнтацій, потребово-мотиваційної сфери, базових і спеціальних знань про грамотне використання фізичних вправ в умовах оздоровчого і спортивного тренування, життєдіяльності в цілому.

Фізичне виховання розглядається як соціально організований інститут задоволення потреби в русі, що є функціональною основою впливу рухової діяльності на психічну сферу людини. В процесі фізичного виховання здійснюється дія не тільки на рухові здібності людини, але і на її відчуття і свідомість, психіку та інтелект.

Усвідомлена рухова діяльність є такою тільки у тому випадку, коли для виконання навіть елементарних рухових дій включаються нові знання у вже наявний контекст. Реалізація принципу активності припускає також і міцність самої фізкультурно-спортивної активності, тобто міцність оволодіння способами отримання нових знань, яка і залежить від частоти їх затребуваності і, що саме головне, ступеня залучення учнів в активні заняття фізичними вправами.

Згідно даним Міністерства охорони здоров'я України лише 10-14% школярів, практично здорові, тоді як більше 50% – мають різні функціональні відхилення, 35-40% – хронічні захворювання.

За останні роки інтерес учених до проблем здоров'я людини значно зростає. Вивчення проблеми здоров'я на методологічному, теоретичному й практичному рівнях узагалі й формування культури здоров'я зокрема висвітлені у вітчизняних і зарубіжних працях М. Амосова, Ю. Андрєєва, Г. Апанасенка, І. Брехмана, С. Васильєва, О. Дубогай, В. Зайцева, П. Іванова, В. Казначєєва, С. Кириленко, В. Климової, В. Леві, Ю. Лисицина, В. Лободіна, Г. Малахова, А. Маслоу, В. Оржеховської, Л. Попової, В. Скуміна, Л. Татарнікової, І. Фролова та ін.

Питанням взаємозв'язку духовності особистості і сучасної системи освіти присвячені праці В. Бутенко, Т. Власової, І. Карпенко, Н. Міропольської, О. Олексюк, Т. Сущенко, О. Сухомлінської, Г. Шевченко та ін.

Вагомий внесок в розробку проблеми виховання школярів в процесі занять фізичними вправами внесли такі вчені, як: В. Бальсєвіч, О. Вацеба, Б. Ведмеденко, М. Зубалій, Т. Круцевіч, Ю. Курамшин, Л. Матвєєв, Н. Москаленко, Т. Ротерс, Ж. Холодов, Б. Шиян та ін.

Стан здоров'я учнівської молоді є одним з головних показників стійкого розвитку людства. Діти і молодь більше всього страждають від соціальних і політичних катаклізмів. Наступає час розуміння того, що питання здоров'я підростаючого покоління дуже важливі для стабільного розвитку суспільства і вирішуються вони тільки при консолідації зусиль різних державних і суспільних структур з єдиною концепцією збереження і зміцнення здоров'я людей.

Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, що визначає здібність її до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є найважливішою передумовою до пізнання

навколишнього світу, до самоствердження і щастя людини [1].

Здоровий спосіб життя – це діяльність, активність людей, що спрямована на збереження і поліпшення здоров'я; спосіб життя, заснований на принципах моральності. Він повинен бути раціонально організованим, активним, трудовим. Повинен захищати від несприятливих дій навколишнього середовища, дозволяти до глибокої старості зберігати духовне, психічне і фізичне благополуччя. Здорова і духовно розвинена людина щаслива – вона добре себе відчуває, отримує задоволення від своєї роботи, прагне до самовдосконалення, досягає, тим самим, молодості духу і внутрішньої краси [2].

Культура особистості школяра відображає рівень його розвитку, який відбивається у світогляді, системі цінностей, характері діяльності та спілкування, поведінці й способі життя, багатстві здібностей і творчих сил.

Культура здоров'я є складовою частиною загальнокультурного розвитку особистості й складається з духовного, психічного, фізичного компонентів. Культура здоров'я відображає узагальнену типову структуру форм життєдіяльності учнівської молоді, для якої характерна єдність і доцільність процесів самоорганізації і самодисципліни, саморегуляції і саморозвитку, що спрямовано на зміцнення адаптивних можливостей організму, повноцінну самореалізацію своїх сутнісних сил, дарувань і здібностей в загальнокультурному і фізичному розвитку, життєдіяльності в цілому. Необхідно створювати для особистості таке соціокультурне мікросередовище, в умовах якого виникають реальні передумови для високої творчої самовіддачі, працездатності, трудової і суспільної активності, психологічного комфорту, де найповніше розкривається психофізіологічний потенціал особистості, актуалізується процес її самовдосконалення [3].

Нова парадигма системи освіти відрізняється своєю спрямованістю на кожного учня окремо, враховуючи його свідомий вибір, природні схильності і особливості. У її основі лежить модернізація процесу фізичного виховання в руслі гуманістичної педагогіки, реалізація тріади – гармонія, краса, радість. Гармонія об'єднує в собі гармонію життя, внутрішнього світу, між особових відносин, взаємин з природою. Краса утілює красу відчуттів, душі, людської індивідуальності, думки, дії, відносин, помислів, вчинків, поведінки. Радість направлена на радість співчуття, пізнання, успіху, праці, навчально-виховної, фізкультурно-оздоровчої діяльності, творчості, спілкування, відкриття, життя в колективі, творіння добра людям [4]. Таким чином, величезний потенціал фізичного виховання полягає в тому, що він впливає не тільки на рухову сферу людини, але і на духовну, особисту і соціальну сфери.

Одним з найефективніших підходів до формування духовного здоров'я підростаючого покоління є особово-орієнтований підхід, який надає можливість підвищити мотивацію до занять фізичною культурою, потреба в самовдосконаленні через фізкультурно-оздоровчу діяльність,

свідоме відношення учнів до свого здоров'я, схильність до творчої активності, самопізнання і самоствердження.

Формування позитивної мотивації школярів до занять фізичною культурою і спортом вимагає: а) знань психофізіологічних вікових особливостей, б) знань про культуру здоров'я, духовний розвиток особистості; у) дотримання принципів педагогіки співпраці, індивідуалізації; г) упровадження в навчально-виховний процес інноваційних технологій, інтерактивних методів навчання, які активізують пізнавальну діяльність учнів, творчу активність в різних видах діяльності.

Оздоровча функція освітньої установи спрямована на переосмислення проблеми здоров'я підростаючого покоління з пріоритетністю духовного напрямку, формування особистих цінностей фізичної культури, визначення духовних потреб учнів, розуміння ними сенсу занять фізичними вправами.

Необхідно пам'ятати, що систематичні заняття фізичними вправами зберігають молодість, здоров'я, довголіття, якому супроводить творчий трудовий підйом. Учні повинні регулярно займатися фізичною культурою та спортом. Це ставить перед всіма важливе завдання – цілеспрямовано формувати у підростаючого покоління здорового інтересу, наполегливо боротися з шкідливими звичками, прищеплювати потребу самовдосконалення, саморозвитку, виробляти навички ведення здорового способу життя.

Специфіка нашого дослідження полягає в тому, що ми повинні не тільки оперувати терміном „духовне здоров'я” у загальнонауковому і педагогічному сенсі, але і прагнемо наповнити його конкретним змістом, визначити його місце в контексті фізкультурної освіти.

За визначенням В. Горащука, духовне здоров'я розкриває систему цінностей і мотивів поведінки людини в її відносинах із зовнішнім світом. Воно характеризується наявністю свідомості і свободи, яка дає можливість переробити примітивні інстинкти, схильності та егоїзм. Виражається у визнанні загальнолюдських і національних цінностей, в пошані до поглядів і результатів праці інших людей. Це норми спілкування і відносин з оточенням. Це стратегія життя людини, яка зорієнтована на загальнолюдські і національні духовні цінності [5].

Ми розділяємо думку валеолога Н. Мохнач, яка розуміє під духовним здоров'ям „спрямованість людини як індивідуальності і особистості на ціннісні орієнтації, які визначають вчинки, поведінку, спосіб життя і характер її діяльності в соціальному і природному середовищі” [6, с. 213].

Зокрема, Е. Пінковська головним аспектом духовного здоров'я вважає діяльний. Автор визначає духовне здоров'я, як діяльний стан живого організму, в якому психічні здібності спонукають його до діяльності [7].

Ю. Андреев віддає перевагу цілеспрямованості, гармонії з

природою, активності в різних видах діяльності, веденню здорового способу життя [8].

У свою чергу, Р. Бікмухаметов головною метою виховання духовно здорової особистості вважає формування у підростаючого покоління цілісної системи знань про здоров'я людини, яка виражається в творчій діяльності на користь собі і суспільству. Виховання фізичної і духовної культури, цілеспрямоване формування усвідомлених якостей, переконань, норм поведінки відображають відношення дитини до себе і людей, формують потребу самовиховання, саморозвитку і самовдосконалення [9]. Отже, необхідно враховувати бажання учнів виконувати ту або іншу діяльність, особисті цінності і переконання.

Аналіз наукової літератури дав можливість визначити, що духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, сприйняття чинників, які складають духовну культуру людства. Це освіта, наука, мистецтво, релігія, мораль, етика. Отже, на стан духовного здоров'я індивідуума впливають свідомість людини, життєва самооцінка, відношення до сенсу життя, оцінка реалізації особистих здібностей і можливостей в контексті власних ідеалів і світогляду, підвищення рівня фізкультурної освіти.

Кожна людина має великі можливості до формування духовного здоров'я. З цією метою в освітніх установах проводяться психолого-педагогічні семінари, бесіди, лекції для вчителів, класних керівників, учнів і батьків; діагностика пізнавальних і творчих здібностей школярів (анкетування, аутотренінги, тестування), батьківські всеобучі, конференції, створюються в школах сімейні клуби вихідного дня за інтересами, учнівський парламент.

Сьогодні достатньо гостро з'являється необхідність розробки і впровадження конкретних дій, що спрямовані на поліпшення духовного здоров'я школярів. Необхідно створювати таку атмосферу, щоб кожен учень прагнув стати краще, ріс до свого життєвого ідеалу, бажав бути цілеспрямованим життєрадісним і успішним. Цьому сприяє впровадження в навчально-виховний процес інноваційних технологій, інтерактивних методів навчання, проведення бінарних уроків з використанням народних і сімейних традицій, розробка індивідуальних оздоровчих програм, що сприяють творчому самовираженню учнів, підвищенню активної життєвої позиції, усвідомленню цінностей здорового способу життя.

Висновки. Зміна цільової спрямованості фізичного виховання вимагає від навчально-виховного процесу відмови від авторитарних методів і звернення до особистості учнів, їх інтересів і потреб.

Духовне здоров'я підлітків – це цілісний та гармонійний стан їх духовної сфери, який відповідає віковим, індивідуальним можливостям і відтворює готовність учнів до ведення здорового способу життя, творчої діяльності у фізичному вихованні і містить прагнення до самопізнання, саморозвитку, духовної і фізичної досконалості.

Охорона і зміцнення здоров'я учнівської молоді в основному визначається способом життя. Підвищена увага до нього виявляється на рівні суспільної свідомості, у сфері культури, освіти, виховання.

Освітня шкільна програма повинна будуватися так, щоб прогресивно вести до досягнення остаточної мети: учні беруть на себе особисту відповідальність за участь в оздоровчій фізичній активності не тільки тому, що вони знають, наскільки це корисно для організму і чому, але також і тому, що вони знають, які методи і засоби слід застосовувати і, як насолоджуватися цією діяльністю.

Слід розробляти методичні рекомендації, які підкреслюють привабливість фізкультурної освіти та фізичної активності. З їх допомогою школярі зможуть засвоювати знання, розвивати відносини, формувати рухові і поведінкові навички, закріплюватимуть переконаність в необхідності ведення і підтримки фізично активного способу життя.

У контексті шкільних програм метою фізичного виховання є формування в учнів знань і вмінь розвитку фізичного потенціалу людини на основі організації здорового способу життя і зміцнення здоров'я. Важливою умовою організації навчального процесу є можливість вивчення школярами функцій свого організму, які виявляються в процесі рухової активності, ознайомлення з різними оздоровчими системами і практичне їх засвоєння. На уроці учні отримують певні знання в процесі виконання рухових дій. Педагог повинен формувати отримані знання з практики, щоб створити умови для усвідомленого сприйняття пропонуваніх вправ. На уроках фізичної культури даються уявлення про організм і окремі органи, про вплив фізичних вправ на розвиток людини, початкові знання про культуру здоров'я.

Проведене дослідження не вичерпує всіх питань даної проблеми. Результати дослідження відкривають перспективи для розвитку педагогічної майстерності вчителя як організатора процесу фізичного виховання у формуванні духовно здорової особистості учня, розробки індивідуальних програм, органічного поєднання творчих можливостей підлітків, з їх духовним розвитком і саморозвитком, підготовки майбутніх учителів до формування духовного здоров'я школярів в контексті фізкультурної освіти.

Література

1. **Воробьев В. И.** Слагаемые здоровья. / В. И. Воробьев. – М., 2003. – 167 с.
2. **Оржиховська В. М.** Педагогіка здорового способу життя / В. М. Оржиховська // Проблеми освіти : наук.-метод. зб. – К., 2006. – Вип. 48. – С. 3 – 7.
3. **Горащук В. П.** Теоретичні та методологічні засади формування культури здоров'я школярів : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Горащук Валерій Павлович. – Х., 2004. – 407 с.
4. **Жирова Т. М.** Твоя жизнь – твой выбор. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников : психолого.-педагогические

рекомендации для преподавателей и родителей / Т. М. Жирова. – Волгоград : Панорама ; М. : Глобус, 2007. – 160 с. **5. Формування духовної культури учнівської молоді засобами мистецтва : монографія / Г. П. Шевченко, О. С. Белих, А. Є. Зеленов та ін. – Луганськ : Вид-во СНУ імені Володимира Даля, 2006. – 256 с. **6. Мохнач Н. Н.** Валеология : конспект лекцій / Н. Н. Мохнач. – Ростов-н /Д. : Феникс, 2004. – 256 с. **7. Пиньковская Э. А.** Спаси и сохрани : кн. 7 / Э. А. Пиньковская. – Фастов. : Полифаст, 2008. – 160 с. **8. Андреев Ю. А.** Новые три кита здоровья / Ю. А. Андреев. – СПб. : Питер, 2007. – 384 с. **9. Бикмухаметов Р. К.** Содержание процесса физического воспитания в системе педагогического образования / Р. К. Бикмухаметов // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 7. – С. 45 – 50.**

Отравенко О.В. Формування духовного здоров'я школярів у контексті фізкультурної освіти.

У статті головна увага приділяється проблемі формування духовного здоров'я школярів на основі знань про культуру здоров'я, розробок індивідуальних оздоровчих програм, усвідомленого ведення здорового способу життя у гармонії духовного та фізичного виховання.

Ключові слова: фізкультурна освіта, фізичне виховання, духовне здоров'я, культура здоров'я, школярі, індивідуальність, інноваційні технології, оздоровчі програми.

Отравенко Е.В. Формирование духовного здоров'я школьников в контексте физкультурного образования.

В статье основное внимание уделяется проблеме формирования духовного здоровья школьников на основе знаний о культуре здоров'я, разработок индивидуальных оздоровительных программ, осознанного ведения здорового образа жизни во взаимодействии духовного и физического воспитания.

Ключевые слова: физкультурное образование, физическое воспитание, духовное здоровье, культура здоров'я, школьники, индивидуальность, инновационные технологии, оздоровительные программы.

Ye. Otravenko The Development of Mental Health of Students in the Context of Physical Education

The article pays special attention to the problem of mental health development of pupils on the basis of knowledge about health culture, the working-out of individual health-improving programs, conscious leading of a healthy life-style in the interaction of mental and physical education.

Key words: health education, physical education, mental health, health culture, pupils, innovative technologies, health-improving programs.

УДК. 371. 134:796

А. Ф. Очкалов

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ

Сегодня 90% всей информации мы получаем с помощью зрения. При этом мы не только нещадно эксплуатируем глаза, но и включаем в работу весь зрительный аппарат и значительную часть мыслительных функций мозга, памяти, разума и сознания. Все возрастающая нагрузка на глаза вступила в явное противоречие с их физиологическими возможностями. Отсюда – стремительный рост числа людей с различными заболеваниями глаз. Мы знаем сотни упражнений для поддержания в тонусе мышц живота, спины, бедер, а сохранять силу и эластичность самых нагруженных глазодвигательных мышц так и не научились. Мы освоили множество способов медитаций и релаксаций, но не умеем снимать усталость и утомление с наших глаз, которые работают без передышки.

К сожалению, правилам ухода за глазами не учат ни в школах, ни в вузах. Забота о глазах все еще не принята в нашем обществе. Единственные, кто может противостоять этому – это мы сами. Наша забота, внимание, грамотный уход за нашими глазами.

В публикациях таких авторов как У. Бейтс, О. Панков, С. Троицкая широко раскрыты правила и приемы ухода за глазами [1;2]. Однако методика проведения упражнений для глаз требует дальнейшего изучения и совершенствования.

Целью всех методов улучшения зрения является достижение состояния покоя и расслабления психики в целом, а затем уже и глаз. Покой всегда улучшает здоровье и зрение. Усилие, напряжение всегда ухудшает их. Не случайно древние говорили «Напряжение смерти подобно, сила в расслаблении». Это самый известный способ расслабления глаз – пальминг, выполняемый с помощью ладоней. Пальминг – это искусственное затемнение глаз с помощью ладоней. Оно помогает сохранить хорошее зрение и, кроме того, оказывает благотворное, успокаивающее действие на нервную систему [3;4]. Быстро потрите ладони одна о другую. Сложите ладошки в пригоршни и положите пальцы своих разогретых ладоней поверх закрытых глаз. Ладони должны так закрывать глаза, чтобы между пальцами не было ни единого просвета. При этом ладони не должны давить на веки, брови и глазные яблоки. Поморгайте под ладошками, сделайте несколько вдохов и выдохов. Руки при выполнении пальминга тоже должны быть максимально расслаблены. Поэтому устраните напряжение в пальцах, расслабьте запястья. Локти опираются на согнутые колени, так чтобы шея оставалась прямой. Не наклоняйте вперед голову. Глубоко дышите. Если вы хотите продлить это упражнение дольше, чем несколько минут,

лучше сядьте за стол, положите перед собой подушки или несколько книг и обопритесь на них локтями так, чтобы шея оставалась прямой, и продолжайте упражнение в таком положении. Важнейшая составляющая пальминга – душевное, психическое состояние человека во время выполнения этого упражнения. Главное при этом – не напрягаться, а сохранить расслабленное состояние глаз, позволить им просто созерцать все, что предстанет взору. На пальминг можно потратить и 10-15 минут, и час, и целый день, если у вас есть время. Хуже не будет.

Кроме пальминга можно проводить следующее упражнение по расслаблению глаз. Встаньте или сядьте спокойно и устойчиво, можно лечь на спину. Желательно, чтобы в поле зрения не было ярких источников света. Закройте глаза и расслабьте веки. Можно мысленно погладить глаза теплыми мягкими пальцами. Почувствуйте, как глазные яблоки совершенно пассивно лежат в глазницах. Лицо и тело также расслабьте. Это даст дополнительный отдых, но все внимание должно быть сосредоточено на расслаблении глаз. Чувства тепла и тяжести должны смениться легкостью, а в дальнейшем – полной потерей ощущения глаз. Время расслабления не ограничено. В промежутках между другими упражнениями для глаз оно может составлять 20–40 секунд, выполняемое само по себе – 3–5 минут. Расслабление можно проводить в любое время. Хорошее тонизирующее влияние на циркуляцию крови, на глазные нервы и нервные окончания могут оказывать очень простые манипуляции – это поглаживание кончиками пальцев закрытых глаз, вибрация, нажим, массаж ладонью и легкое разминание. Наиболее распространен прием, когда одновременно массируются оба глаза двумя пальцами – указательным и средним. По нижнему краю глаза – движение к носу, по верхнему краю глаза – над бровями. Такие движения повторяются 8–15 раз.

Холодная вода хорошо стимулирует органы зрения. После физических упражнений можно погрузить лицо в холодную воду 3–4 раза на 3–4 секунды или, взяв воду в ладони, несколько раз брызнуть ею в открытые глаза. Никогда не упускайте возможности контакта глаз с чистой холодной водой на отдыхе – у ручейка, родника. Если есть спокойная заводь с блестящей зеркальной поверхностью отраженного естественного света, не упускайте возможности спокойно посидеть и посмотреть на водную гладь. Этим вы включаете обратную связь воздействия элементов природы на нервную систему через глаза, имеющие разветвленную сеть иннервации абсолютно со всеми органами тела.

Чтобы снять усталость глаз, ощущение напряжения и скованности шеи, необходимо выполнять упражнения для шеи и глаз. Вы можете выполнять их по собственному усмотрению в начале занятий, в конце или в любое удобное для вас время.

1. Сядьте на пол, скрестите ноги и положите руки на колени. Если вы предпочитаете сидеть на стуле, возьмите жесткий стул, иначе вам

будет трудно держать спину прямо, а это очень важно. Расслабьте все тело. Вы должны ощущать его только начиная от шеи вверх, все остальное остается неподвижным и настолько расслабленным, как, если бы вы сидели по шею в воде. Теперь закройте глаза и мягким движением уроните голову вперед, потом назад и снова вперед и назад. Для начала сделайте упражнение четыре раза. Позже вы можете увеличить число до шести и более раз. Запрокидывая голову назад, расслабьте лицевые мускулы. При таком движении головы рот слегка приоткрывается.

2. Выполняя второе упражнение, поверните голову как можно дальше вправо, верните ее в исходное положение, потом поверните как можно дальше влево и обратно. Повторите четыре раза. При движении головы в стороны мышцы шеи сокращаются, при возвращении в естественное положение мышцы расслабляются.

3. Выполняя третье упражнение, наклоните голову вправо, как если бы кто-то тянул ваше правое ухо к правому плечу. Потом выпрямите голову, наклоните ее к левому плечу. И так повторите четыре раза. При наклоне головы в сторону не поднимайте плечо и не опрокидывайте голову назад. Из прямого положения она должна наклониться почти до горизонтального. Иначе натяжение мышц будет слишком слабым. Натяжение должно сильно ощущаться левой стороной шеи при наклоне головы вправо и правой стороной при наклоне головы влево.

4. Следующее упражнение напоминает движение черепахи. Нужно вытянуть шею как можно дальше и потом «убрать» ее обратно. Выполняя это упражнение, делайте скользящее движение подбородком вперед, как если бы вы хотели удлинить шею, выдвинув подбородок как можно дальше. При этом напряжение будет чувствоваться сзади и по обе стороны шеи, между ушами, а также посередине. Повторите упражнение 4 раза.

5. Выполняя пятое упражнение, делайте те же движения, которые вы делали, проверяя эластичность своей шеи. Уроните голову вперед и почувствуйте, какая она стала тяжелая и безжизненная. Потом медленно вращайте головой по часовой стрелке. Повторите это несколько раз. Сделайте то же движение против часовой стрелки столько же раз. Не напрягайте спину и плечи, пусть голова висит расслабленно, как у спящего ребенка или как у человека, который слишком много выпил.

В конце последнего упражнения похлопайте шею двумя руками (тыльной стороной ладони) по бокам и под подбородком. Ладонью и кончиками пальцев похлопайте шею сзади. Данные упражнения ослабят напряжение мышц шеи. Они также укрепляют зрение, которое улучшается в результате того, что глазные нервы получают усиленный приток крови.

Важным составляющим хорошего зрения является выполнение специальных упражнений для укрепления тонуса глазных мышц. Для начала разберемся, какого рода движения совершают наши глаза. Во первых, мы можем смотреть вверх-вниз, вправо-влево и по диагоналям.

Все эти движения осуществляют внешние глазные мышцы. Во-вторых, наши глаза могут вращаться и делать круговые движения. В-третьих, взгляд может перемещаться от близкого к дальнему объекту практически на любое расстояние – это происходит за счет способности глаз к аккомодации.

Исходя из этих основных способов перемещений глазных яблок, можно разделить все упражнения для глазных мышц на 3 группы.

1. Перемещение глаз вправо – влево, вниз-вверх и по диагоналям.
2. Движения глаз по часовой и против часовой стрелки, вращение воображаемого колеса вперед и назад.
3. Силовые упражнения. Плотно закройте глаза, как бы «вдавливая» веками глазное яблоко в затылок, «втягивая» мышцами глаза внутрь. Затем широко откройте и выпучите глаза, как будто хотите, чтобы они вылезли из орбит.

Все перечисленные выше упражнения являются лишь базой, основой, на которой должен строиться сбалансированный комплекс гимнастики для глаз. При этом нужно обязательно чередовать упражнения всех трех групп. Вот как это может выглядеть. Оставайтесь сидеть в том же положении: спина прямая, руки на коленях, тело расслаблено, голову держите прямо. Вот в таком положении вы должны оставаться, пока делаете упражнения для глаз. Все тело неподвижно, ничто не двигается, кроме глаз.

Теперь поднимите глаза и остановите взгляд на любой точке, которую вы можете видеть, не напрягаясь, не щурясь, и, конечно, не поворачивая головы. Выполняя упражнение, смотрите на эту точку каждый раз, когда поднимаете глаза. Опустите глаза и найдите любую точку на полу, которую вы можете четко видеть, посмотрев вниз. Смотрите на нее каждый раз, когда опускаете глаза. Дыхание должно быть естественным (то есть неглубоким).

1. Поднимите глаза и посмотрите на выбранную вами верхнюю точку. Опустите глаза и посмотрите на выбранную вами нижнюю точку. Повторите четыре раза. Закройте глаза и немного отдохните.

2. Теперь сделайте то же самое, используя точки, расположенные справа и слева на уровне глаз. Ориентиром могут служить поднятые указательные пальцы или карандаши, которые вы будете держать с обеих сторон на таком расстоянии, чтобы вы их могли четко видеть, не напрягаясь, переводя взгляд справа налево. Держа пальцы на уровне глаз и двигая только глазами, посмотрите направо, потом налево. Повторите четыре раза. Несколько раз моргните, закройте глаза и отдохните.

3. Теперь выберите точку, на которую вы будете смотреть, подняв глаза и отведя их вправо, затем другую, опустив глаза и отведя их влево, полужакрыв веки. Не забывайте сохранять свою обычную позу: прямая спина, руки на коленях, голова поставлена прямо и неподвижно. Посмотрите на выбранную точку в правом верхнем углу, потом на точку в левом нижнем углу. Повторите четыре раза. Моргните несколько раз.

Закройте глаза и отдохните.

4. Это медленное вращение глазами сначала по часовой, потом против часовой стрелки. Выполняется следующим образом: опустите глаза и посмотрите на пол, затем медленно поверните глаза налево, все выше и выше, пока не увидите потолок. Теперь продолжайте вращение направо, все ниже и ниже, пока снова не увидите пол. Медленно описав глазами полный круг, моргните, закройте глаза и отдохните. Повторите то же самое с вращением глазами против часовой стрелки.

5. Переходим к упражнению «переменного обзора». Выполняя его, поочередно переносите взгляд от ближней к дальней точке, и так несколько раз. Карандашом или пальцем дотроньтесь до кончика носа. Затем отодвиньте палец на такое минимальное расстояние, при котором изображение остается четким, не расплывается и не двоится. Теперь чуть-чуть поднимите глаза и посмотрите вдаль на какую-нибудь точку, которую вы тоже ясно видите.

А сейчас посмотрите на ближнюю точку (карандаш или палец), потом переведите взгляд на дальнюю точку. Повторите несколько раз, моргните, закройте глаза и крепко зажмурьтесь.

В представленной работе на основе анализа данных специальной литературы, обобщения опыта ведущих специалистов позволяет сформулировать следующие выводы:

1. Целью всех методов улучшения зрения, является достижение состояния покоя и расслабления психики в целом, а затем уже и самих глаз.

2. Исходя из основных способов перемещений глазных яблок, можно разделить все упражнения для глазных мышц на 3 группы.

- перемещение глаз вправо-влево, вниз-вверх и по диагоналям;
- движения глаз по часовой и против часовой стрелки;
- силовые упражнения.

3. При выполнении упражнений активно использовать силу самовнушения и позитивных установок.

Литература

1. **Иванов Н. Н.** Йога. Терапевтические упражнения. Позы / Н. Н. Иванов // . – Мн. : Харвест, 2004. – 96 с.
2. **Кукалев С. В.** Опыты йоги : религия личного пути / С. В. Кукалев / – СПб. : Питер, 2004. – 448 с.
3. **Норбеков М. С.** Уроки Норбекова: дорога в молодость и здоровье / М. С. Норбеков //– СПб. : Питер, 2002. – 192 с.
4. **Троицкая С. В.** Избавиться от очков навсегда. / С. В. Троицкая. – СПб.: Питер, 2010. – 192 с.

Очкалов. О. Ф. Методика проведения вправ для очей.

Цивілізація кардинальним чином змінила характер зорового процесу, проте стан очей залишився тим самим. Звідси – стрімкий ріст числа людей з різними захворюваннями очей. Єдині, хто може протистояти цьому – ми самі. Освоюючи спеціальні вправи для

зміцнення тонусу очних м'язів, прийоми зняття психічної і фізичної напруги, масаж, використовуючи силу самонавіяння і позитивних установок, допоможе нам грамотно доглядати за нашими очима.

Ключові слова: зір, пальмінг, розслаблення.

Очкалов А. Ф. Методика проведення упражнень для глаз.

Цивилизация кардинальным образом изменила характер зрительного процесса, однако состояние глаз осталось прежним. Отсюда – стремительный рост числа людей с различными заболеваниями глаз. Единственные, кто может противостоять этому – мы сами. Осваивая специальные упражнения для укрепления тонуса глазных мышц, приёмы снятия психического и физического напряжения, массаж, используя силу самовнушения и позитивных установок, поможет нам грамотно ухаживать за нашими глазами.

Ключевые слова: зрение, пальминг, расслабление.

Ochkalov. A. Technique for Performing Eye Exercises.

The civilization has radically changed the character of visual process, however, a condition of eyes remains former. As a result, there is a prompt growth in the number of people with various eye diseases. We ourselves can only control it. Mastering special exercises for the strengthening of eye muscles tonus, techniques for relieving of mental and physical pressure, massage with the use of force of auto-suggestion and positive setting, will help us to take care of our eyes competently.

Key words: vision, palming, relaxation.

УДК 373.015.31: 796 – 37.091.8

Е. Г. Пархоменко., А. Е. Пархоменко

**ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ІННОВАЦІЙНИХ
ТА НЕТРАДИЦІЙНИХ НАПРЯМКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
В РАНКОВІЙ ГІГІЄНІЧНІЙ ГІМНАСТИЦІ
В УМОВАХ ДИТЯЧИХ ОЗДОРОВЧИХ ТАБОРІВ**

На сучасному етапі проблема підвищення здоров'я учнів потребує наукового пояснення та практичної реалізації. Особливого значення набуває навчання відповідальному ставленню до власного здоров'я як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності [1]. На рівні школи це завдання реалізується у введенні нових програм з фізичної культури, викладанні предмета «Основи здоров'я», активній позакласній фізкультурно-оздоровчій та спортивно-масовій роботі. Турбота держави про здоров'я підростаючого покоління виявляється також у щорічному літньому оздоровленні дітей.

В умовах роботи дитячих оздоровчих таборів в повній мірі розкривається рівень функціональної підготовки дітей, їхні інтереси, потреби та навички занять фізичними вправами. Одним із критеріїв їхньої оцінки може послугуватись ранкова зарядка.

Важлива роль проведення гігієнічної гімнастики в дитячих оздоровчих таборах безперечна. Сама назва установ передбачає оздоровлення, тобто систематичне застосування фізичних вправ, загартовування, раціональне харчування, дотримання режиму, вітамінізацію тощо. При цьому ранкова гімнастика в режимі дня є настановленням на активне проведення заходів, передбачених планами виховної та спортивної роботи, необхідним атрибутом здорового способу життя. Звідси на передній план висувається проблема мотивації на заняття систематичними ранковими фізичними вправами.

На сучасному етапі бажання займатись фізичною культурою у дітей шкільного віку постійно знижується. Ця тенденція просліджується у динаміці з віком дітей від класу до класу. Недостатність матеріального забезпечення загальноосвітніх шкіл спортивним обладнанням та інвентарем не дозволяють в повному обсязі компенсувати дефіцит рухової активності школярів. Самостійні заняття фізичними вправами у дітей шкільного віку приймають вигляд стихійних рухливих та спортивних ігор. Зважаючи на непопулярність у сімейному колі, безконтрольність з боку батьків, відсутність позитивного прикладу, ранковою зарядкою за опитуванням школярів Сватівського району періодично займається не більш як 10% учнів з поправкою на щирість відповідей.

Виконання ранкової гігієнічної гімнастики завжди вважалось першим кроком до здорового способу життя. За відсутності навички зацікавити дітей у період відпочинку в таборі цим видом фізичної культури дуже складно. Особливо складно скласти комплекс вправ, який би був цікавим та доцільним для дітей різного віку та статі.

Якщо вихователь змушує учнів, навіть тактовно, виконувати фізичні вправи, ні про яке формування потреби в систематичних заняттях фізичною культурою і прищеплення любові до зарядки не може бути і мови. Позитивний вплив отриманого навантаження зазвичай повністю нівелюється негативом психічного напруження, яке обов'язково присутнє на примусових заняттях фізичними вправами. Мета і розуміння завдань інструктором та вихованцями не збігаються [2].

Проблемою формування мотивації навчання взагалі, а фізичною культурою зокрема, займалась ціла низка авторів: Е. Андреева, І. Бех, Б. Ведмеденко, Л. Волков, М. Зубалій, В. Петровський, Т. Круцевич, Е. Ільїн, Г. Безверхня та інші. При цьому велика роль в позитивній мотивації відводиться інноваційним системам та методам навчання.

В педагогічній літературі інноваційна діяльність розглядається в трьох аспектах:

- за етапами інноваційних процесів, як розробка, освоєння і й

використання нововведень (Л. Даниленко, В. Кваша, О. Мойсеев, О. Мойсеева та ін.);

- як вищий ступінь педагогічної творчості, педагогічного винахідництва, введення нового в педагогічну практику (І. Дичківська, О. Козлова, Н. Клокар та ін.);
- як науково-практичне дослідження та інноваційний експеримент (Ю. Максимов, М. Меладзе та ін.) [3].

Відомо, що формування мотивів більшою мірою залежить від способу організації діяльності і менше від змісту навчального процесу [4]. Тому було висунуто гіпотезу, що використання вправ інноваційних та нетрадиційних напрямків фізичної культури під час виконання ранкової гігієнічної гімнастики сприятиме підвищенню інтересу у дітей до занять фізичними вправами та, як наслідок, формуванню навичок здорового способу життя.

Основним завданням підтвердження висунутої гіпотези було ознайомлення дітей з різноманіттям методик та систем сучасного фітнесу та нетрадиційних систем фізичного виховання.

Аналіз літератури показав, що незважаючи на велику увагу фізичному вихованню дітей в оздоровчих таборах, перевага при цьому завжди віддається рухливим та спортивним іграм, комплексним естафетам розвивальної та оздоровчої спрямованості [5, 6]. Складання ж комплексів ранкової гігієнічної гімнастики повністю віддано на розсуд інструкторів з фізичної культури.

Практичний досвід роботи та особиста апробація різноманітних методик дозволили сформулювати принципи, яким безумовно повинна відповідати ранкова гігієнічна гімнастика в оздоровчому таборі:

1. низький рівень навантаження;
2. варіативність вправ, що застосовуються;
3. аргументованість застосування вправ;
4. високий емоційний фон проведення заняття;
5. поєднання координаційно простих та складних вправ;
6. поступове підведення учнів до виконання комплексів вправ під музичний супровід.

У Сватівському районному позаміському закладі оздоровлення та відпочинку «Гончарівський» під час літньої оздоровчої кампанії поточного року на кожен день тижня було розроблено окремий комплекс вправ із застосуванням різноманітних інноваційних та нетрадиційних напрямків фізичної культури.

Гімнастика проходила за таким планом:

1. основний комплекс вправ за тематикою заняття – до 10 хвилин;
2. оздоровчий біг на 250-300 м – до 3 хвилин;
3. дихальні вправи – до 2 хвилин.

Крім загально розвивальних вправ, використовувались окремі вправи, які застосовуються в інноваційних системах оздоровлення пілатесі, каланетиці, бодіфлексі [7, 8], різноманітні види танцювальної

аеробіки (кардіоаеробіка), сучасні класичні (полька, рок-н-ролл, ча-ча-ча) та українські народні (гопак, козачок) танці. Комплекси склалися з переважною спрямованістю на колові або махові рухи рук та ніг. Окремими комплексами проходили ранкові гігієнічні гімнастики, що склалися з елементів бойової аеробіки тай-бо [9], елементів стретчингу [10] та вправ хатха-йоги, зокрема – комплекс «сурья намаскар» – «гімн сонцю» [11].

Якщо перший тиждень увага приділялась засвоєнню вправ комплексу, на другому тижні головним вважалось виконання рухів поєднаних в окремі ланцюжки вправ. Виконання комплексів на третій тиждень проводилось під музичний супровід як ритмічна гімнастика, в режимі нон-стоп [12, 13].

Під час бігу увага акцентувалась на ритмічному диханні. За еталон уважався темп бігу у 120 кроків на хвилину. За акцент було обрано кількість кроків, наприклад: три кроки – вдих ротом, три кроки – видих через ніс. За необхідності діти самостійно проводили гіпервентиляцію легенів. Зосередження уваги на підрахунку кроків та активному диханні, своїх відчуттях, носило характер навчання медитативному бігу.

Як дихальні вправи застосовувались елементи пранаями (сонячне дихання ХА, місячне дихання ТХА; нижнє, середнє, верхнє та повне дихання йогів) [14], вправи дихальної гімнастики А. Стрельнікової («Погончики», «Насос», «Кішка», «Повороти голови») [15], вправи з дихання, що використовуються у східних бойових мистецтвах (ібукі, ногаре) [16]. Велика кількість різноманітних вправ дихальної гімнастики дозволяла майже не повторювати їх протягом оздоровчої зміни.

У результаті застосування такої системи проведення зарядки практично до нуля знизився відсоток невмотивованої відмови від виконання вправ ранкової гігієнічної гімнастики, збільшився інтерес дітей до проведення інших видів спортивно-оздоровчої роботи в таборі, на 16 % зменшилася кількість звернення вихованців табору до медичних працівників у порівнянні з минулорічними показниками.

За результатами літньої оздоровчої кампанії 2010 року використання системи різноспрямованих комплексів вправ у ранковій гігієнічній гімнастиці рекомендовано районним методичним кабінетом для використання в пришкільних оздоровчих таборах.

Література

- 1. Зайцев Г. К.** Школьная валеология: Педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей / Г. К. Зайцев. – 3-е изд., перераб. и доп. – СПб. : «Детство-Пресс», 2001. – 160 с.
- 2. Живага С.** Роль фізкультурної освіти в підвищенні ефективності фізичного виховання учнів / С. Живага. – Освіта і управління. – 2005. – № 3-4. – С. 85-89.
- 3. Дичківська І. М.** Інноваційні педагогічні технології. Навч. пос. / І. М. Дичківська. – К. : Академвидав, 2004. – 352 с.
- 4. Жданович Ю.** Вчимося і граємося. Методичні рекомендації для

організаторів дозвілля дітей / Ю. Жданович. – К. : Шкільний світ, 2008. – С.39-44. **5. Коц С.** Интеграция и дифференциация в физкультурно-оздоровительной работе в условиях детских оздоровительных лагерей./ С. Коц, В. Коц. – В кн.: Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрями й перспективи розвитку. – Кіровоград, 2006. – С. 219-222. **6. Організація** відпочинку та оздоровлення дітей в Луганській області. Нормативно-метод. збірник. – Луганськ, 2007. – С. 51-54. **7. Рейдер С.** Суперфитнес. Лучшие программы мира / С. Рейдер. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 284 с. **8. Бабешко О. П.** Основи запровадження інноваційних технологій в навчальний процес з фізичного виховання. Метод. посібник/ О. П. Бабешко. – 2-е вид., виправ. і доп. – Луганськ, 2001.– 194 с. **9. Бэкман Б.** Боевой фитнес для женщин/ Б. Бэкман, А. Атилов. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. – 224 с. **10. Андерсен Б.** Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов / Б.Андерсен. – Минск : Попурри, 2007. – 220 с. **11. Воронин Б. Ф.** Статико-динамическая физическая зарядка / Б.Ф.Воронин. – К. : Здоровья, 1989. – С. 1-10. **12 Матов В. В.** Ритмическая гимнастика для школьников. / В. В. Матов, О. А. Иванова, М. А. Матова, И. Н. Шарабарова. – М. : Знание, 1989. – ФиС, № 4. – С.98-191. **13. Ротерс Т. Т.** Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика / Т. Т. Ротерс. – М. : Просвещение, 1989. – 175 с. **14. Медведев А.** 10 основных дыхательных упражнений йоги / А. Медведев, И. Медведева. – М. : АСТ, 2007. – 28 с. **15. Кочеткова И. Н.** Парадоксальная гимнастика Стрельниковой/ И. Н. Кочеткова. – М. : Советский спорт, 1989. – 32 с. **16. Маслов А. А.** Уроки китайской гимнастики / А. А. Маслов, А. М. Подщеколдин. – М. : Советский спорт, 1990. – 94 с.

Пархоменко Е. Г., Пархоменко А. Е. Використання елементів інноваційних та нетрадиційних напрямків фізичної культури в ранковій гігієнічній гімнастиці в умовах дитячих оздоровчих таборів.

У статті велика увага приділяється інноваційним підходам, що використовуються у дитячих оздоровчих таборах.

Ключові слова: ранкова гігієнічна гімнастика, дитячий оздоровчий табір, інновація, нетрадиційна фізична культура, мотивація.

Пархоменко Э. Г., Пархоменко А. Э. Использование элементов инновационных и нетрадиционных направлений физической культуры в утренней гигиенической гимнастике в условиях детских оздоровительных лагерей.

В статье большое внимание уделяется инновационным подходам, которые применяют в детских оздоровительных лагерях.

Ключевые слова: утренняя гигиеническая гимнастика, детский оздоровительный лагерь, инновация, нетрадиционная физическая культура, мотивация.

Parhomenko E. G., Parhomenko A. E. The element usage of innovation and non-traditional physical culture trends during morning hygienic gymnastics in children's health camps.

The article pays great attention to innovative approaches applied in children's holiday camps.

Key words: morning hygienic gymnastics, children's health camps, innovation, non-traditional physical culture, motivation.

УДК 613.9

В. В. Плякина, С. И. Шинкарев

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых – сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокожны, нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Труд – истинный стержень и основа режима здоровой жизни человека. Существует неправильное мнение о вредном действии труда вызывающем якобы «износ» организма, чрезмерный расход сил и ресурсов, преждевременное старение. Труд как физический, так и умственный не только не вреден, но, напротив, систематический, посильный, и хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат – на весь организм человека. Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет наше тело. Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни напротив, безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному одряхлению.

В наблюдающихся случаях перенапряжения и переутомления человека виновен не сам труд, а неправильный режим труда. Нужно правильно и умело распределять силы во время выполнения работы как физической, так и умственной. Равномерная, ритмичная работа продуктивнее и полезнее для здоровья работающих, чем смена периодов простоя периодами напряженной, спешной работы. Интересная и любимая работа выполняется легко, без напряжения, не вызывает усталости и утомления. Важен правильный выбор профессии в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями человека [1, с. 185].

Для работника важна удобная рабочая форма, он должен быть хорошо проинструктирован по вопросам техники безопасности, непосредственно до работы важно организовать свое рабочее место: убрать все лишнее, наиболее рационально расположить все инструменты и т.п. Освещение рабочего места должно быть достаточным и равномерным. Предпочтительнее локальный источник света, например, настольная лампа.

Выполнение работы лучше начинать с самого сложного. Это тренирует и укрепляет волю. Не позволяет откладывать трудные дела с утра на вечер, с вечера на утро, с сегодня на завтра и вообще в долгий ящик [2, с. 123].

Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является чередование работы и отдыха. Отдых после работы вовсе не означает состояния полного покоя. Лишь при очень большом утомлении может идти речь о пассивном отдыхе. Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека («контрастный» принцип построения отдыха). Людям физического труда необходим отдых, не связанный с дополнительными физическими нагрузками, а работникам умственного труда необходима в часы досуга определенная физическая работа. Такое чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья. Человек, много времени проводящий в помещении, должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе. Городским жителям желательно отдыхать вне помещений - на прогулках по городу и за городом, в парках, на стадионах, в турпоходах на экскурсии за работой на садовых участках и т. п.

Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Великий русский физиолог И. Павлов указывал, что сон - это своего рода торможение, которое предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью.

Определить время, необходимое для сна, всем без исключения людям нельзя. Потребность во сне у разных людей неодинакова. В среднем эта норма составляет около 8 часов. К сожалению, некоторые

люди рассматривают сон как резерв, из которого можно заимствовать время для выполнения тех или иных дел. Систематическое недосыпание приводит к нарушению нервной деятельности, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности [2].

Чтобы создать условия для нормального, крепкого и спокойного сна необходимо за 1-1,5 ч. до сна прекратить напряженную умственную работу. Ужинать надо не позднее чем за 2-2,5 ч. до сна. Это важно для полноценного переваривания пищи. Спать следует в хорошо проветренном помещении, неплохо приучить себя спать при открытой форточке, а в теплое время года с открытым окном. В помещении нужно выключить свет и установить тишину. Ночное белье должно быть свободным, не затрудняющим кровообращение, нельзя спать в верхней одежде, не рекомендуется закрываться одеялом с головой, спать вниз лицом: это препятствует нормальному дыханию. Желательно ложиться спать в одно и то же время – это способствует быстрому засыпанию.

Пренебрежение этими простейшими правилами гигиены сна вызывает отрицательные явления. Сон становится неглубоким и беспокойным, вследствие чего, как правило, со временем развивается бессонница, те или иные расстройства в деятельности нервной системы

Для работников умственного труда систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение. Известно, что даже у здорового и нестарого человека, если он не тренирован, ведет «сидячий» образ жизни и не занимается физкультурой, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение. Напротив, тренированный человек легко справляется со значительными физическими нагрузками. Сила и работоспособность сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Поэтому физическая тренировка, развивая мускулатуру тела, в то же время укрепляет сердечную мышцу. У людей с неразвитой мускулатурой мышца сердца слабая, что выявляется при любой физической работе [3, с. 97].

Физкультура и спорт весьма полезны и лицам физического труда, так как их работа нередко связана с нагрузкой какой-либо отдельной группы мышц, а не всей мускулатуры в целом. Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и многие другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на нервную систему.

Ежедневная утренняя гимнастика – обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам.

Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе. Для людей, ведущих «сидячий» образ жизни, особенно важны физические упражнения на воздухе

(ходьба, прогулка). Полезно отправляться по утрам на работу пешком и гулять вечером после работы. Систематическая ходьба благотворно влияет на человека, улучшает самочувствие, повышает работоспособность.

Ходьба является сложно координированным двигательным актом, управляемым нервной системой, она осуществляется при участии практически всего мышечного аппарата нашего тела. Ее как нагрузку можно точно дозировать и постепенно, планомерно наращивать по темпу и объему. При отсутствии других физических нагрузок ежедневная минимальная норма нагрузки только ходьбой для молодого мужчины составляет 15 км, меньшая нагрузка связана с развитием гиподинамии.

Таким образом, ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1-1,5 часа является одним из важных компонентов здорового образа жизни. При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка в вечернее время, перед сном. Такая прогулка как часть необходимой дневной тренировки полезна всем. Она снимает напряжение трудового дня, успокаивает возбужденные нервные центры, регулирует дыхание. Прогулки лучше выполнять по принципу кроссовой ходьбы: 0,5 -1 км прогулочным медленным шагом, затем столько же - быстрым спортивным шагом и т. д. [5, с. 26].

Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня, определенному ритму жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна.

Распорядок дня у разных людей может и должен быть разным в зависимости от характера работы, бытовых условий, привычек и склонностей, однако и здесь должен существовать определенный суточный ритм и распорядок дня. Необходимо предусмотреть достаточное время для сна, отдыха. Перерывы между приемами пищи не должны превышать 5-6 часов. Очень важно, чтобы человек спал и принимал пищу всегда в одно и то же время. Таким образом вырабатываются условные рефлексy. Человек, обедающий в строго определенное время, хорошо знает, что к этому времени у него появляется аппетит, который сменяется ощущением сильного голода, если обед запаздывает. Беспорядок в режиме дня разрушает образовавшиеся условные рефлексy.

Говоря о распорядке дня не имеются в виду строгие графики с поминутно рассчитанным бюджетом времени для каждого дела на каждый день. Не надо доводить излишним педантизмом режим до карикатуры. Однако сам распорядок является своеобразным стержнем, на котором должно базироваться проведение как будничных, так и выходных дней.

Важной профилактической мерой против простудных заболеваний является систематическое закаливание организма. К нему лучше всего приступить с детского возраста. Наиболее простой способ

закаливания – воздушные ванны. Большое значение в системе закаливания имеют также водные процедуры. Они укрепляют нервную систему, оказывают благотворное влияние на сердце и сосуды, нормализуя артериальное давление, улучшают обмен веществ. Сначала рекомендуется в течение нескольких дней растереть обнаженное тело сухим полотенцем, затем переходить к влажным обтираниям. После влажного обтирания необходимо энергично растереть тело сухим полотенцем. Начинать обтираться следует теплой водой (35-36 С), постепенно переходя к прохладной, а затем к обливаниям. Летом водные процедуры лучше проводить на свежем воздухе после утренней зарядки. Полезно как можно больше бывать на свежем воздухе, загорать, купаться.

Физически здоровым и закаленным людям при соблюдении определенных условий можно проводить водные процедуры вне помещений и зимой.

Люди питаются по-разному, однако существует ряд требований которые должны учитываться всеми. Прежде всего пища должна быть разнообразной и полноценной, т.е. содержать в нужном количестве и в определенных соотношениях все основные питательные вещества. Нельзя допускать переедания: оно ведет к ожирению. Весьма вредно для здоровья и питание с систематическим введением непомерных количеств какого-либо одного продукта или пищевых веществ одного класса (например, обильное введение жиров или углеводов, повышенное потребление поваренной соли).

Промежутки между приемами пищи не должны быть слишком большими (не более 5-6 ч.). Вредно принимать пищу только 2 раза в день, но чрезмерными порциями, т.к. это создает слишком большую нагрузку для кровообращения. Здоровому человеку лучше питаться 3-4 раза в сутки. При трехразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым легким – ужин. Вредно во время еды читать, решать сложные и ответственные задачи. Нельзя торопиться, есть, обжигаясь горячей пищей, глотать большие куски пищи, не пережевывая. Плохо влияет на организм систематическая еда всухомятку без горячих блюд. Необходимо соблюдать правила личной гигиены и санитарии. Человеку, пренебрегающему режимом питания, со временем угрожает развитие таких тяжелых болезней пищеварения как, например, язвенная болезнь и др. Тщательное пережевывание, измельчение пищи в известной мере предохраняет слизистую оболочку пищеварительных органов от механических повреждений, царапин и, кроме того, способствует быстрому проникновению соков в глубь пищевой массы. Нужно постоянно следить за состоянием зубов и ротовой полости [4, с. 67].

Итак, каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

Выводом данной статьи является: сохранение нормальной деятельности нервной системы и всего организма. Огромное значение для нормального функционирования организма человека является полноценный сон.

Нужно правильно и умело распределять силы во время выполнения работы как физической, так и умственной. Равномерная, ритмичная работа продуктивнее и полезнее для здоровья работающих, чем смена периодов простоя периодами напряженной, спешной работы.

Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является чередование работы и отдыха. Отдых после работы вовсе не означает состояния полного покоя.

Литература

1. Величковский Б. Т. и др. Здоровье человека и окружающей среды. / Б. Т. Величковский. / Учебн. Пособие – М. : Новая школа, 1997. – 236 с.: ил. **2. Амосов Н. М.** Раздумья о здоровье. / Н. М. Амосов. / 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.: ил. **3. Белов В. И.** Энциклопедия здоровья. / В. И. Белов. / Молодость до ста лет. – М. : Химия, 1993. – 400 с.: ил. **4. Чайковский А. М.** и др. Искусство быть здоровым: Ч. 2 / А. М. Чайковский, С. Б. Шенкман. – 2-е изд., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 96 с.: ил. **5. Куценко Г. И.** Книга о здоровом образе жизни. / Г. И. Куценко, Ю. В. Новиков. / Москва, “ПРОФИЗДАТ” 1987. – 148 с.

Плякіна В. В., Шинкарьов С. І. Формування здорового способу життя. Фактори, що визначають здоровий спосіб життя

Здоров'я – безцінне надбання не тільки кожної людини, але і всього суспільства. Здоров'я допомагає нам виконувати наші плани, успішно вирішувати основні життєві завдання, долати труднощі, а якщо доведеться, то і значні перевантаження. Добре здоров'я, що розумно зберігається і укріплювань самою людиною, забезпечує йому довге і активне життя.

Ключові слова: здоров'я, режим харчування, фізичне навантаження, режим сну, розпорядок дня, гіподинамія.

Плякина В. В., Шинкарев С. И. Формирование здорового образа жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Ключевые слова: здоровье, режим питания, физическая нагрузка, режим сна, распорядок дня, гиподинамия.

Plyakina V. V., Shinkaryov S. I. Forming of Healthy Lifestyle. Factors, Determining the Healthy Lifestyle

A health is priceless property of not only everybody but also all of society. A health helps us to fulfill our plans, successfully to decide basic vital tasks, surmount obstacles, and if will be, considerable overloads. A good health which is reasonably saved and strengthened a man provides him long and active innings.

Key words: Health, diet, physical loading, mode of sleep, order of day, hypodynamia.

УДК 378.011.3-051:61

А. В. Радченко

СУЧАСНЕ УЯВЛЕННЯ ПРО ЗДОРОВ'Я У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

Загальнолюдськими цінностями є родина, здоров'я, освіта, робота. Реалізація всіх цих цінностей необхідна для самоствердження, визнання особистості суспільством. Кожна людина надає перевагу тим або іншим цінностям. Упродовж усього життя людина формує свій світогляд, спосіб життя. Значну роль у цьому відіграють її оточення (родина, друзі), а також різні національні, релігійні та соціальні погляди й традиції. Важливим також є момент особистого вибору, власні зусилля щодо освоєння культурних цінностей, набуття моральних принципів.

Ми зупинимося на одній із важливих життєвих цінностей, яку за всіх часів визнають усі культури. Ця цінність – здоров'я.

Здоров'я в сучасному світі – це набагато більше, ніж відсутність хвороб. Це способи мислення і поведінки, які підвищують рівень загального благополуччя, забезпечують самореалізацію і життєвий успіх. Саме тому у ВНЗ почали готувати фахівців нової формації – вчителів основ здоров'я, які в свою чергу будуть допомагати крок за кроком розвивати корисні для здоров'я життєві навички у школярів.

Проблеми професійної підготовки вчителя, а також дослідження його професійної діяльності надзвичайно актуальні на сучасному етапі, тому цьому присвячено багато досліджень вітчизняних та зарубіжних авторів, а саме: проблеми загальнопедагогічної підготовки вчителя в вищій школі (О. Антонова, О. Абдуліна, Ю. Бабанський, І. Бех, В. Бондар, В. Бобривський, О. Глузман, Б. Коротяєв, С. Сисоева, І. Подласий, С. Харченко та ін.); педагогічні фактори професійного становлення, що сприяють формуванню та розвитку майстерності майбутнього фахівця та його компетентності (В. Адольф, Є. Барбіна, Б. Грицюк, О. Дубасенюк, І. Зязюн, В. Сластьонін, О. Чебикін та ін.). Окремим аспектом розвитку професійної підготовки вчителів у вищих навчальних закладах освіти з

питань зміцнення здоров'я школярів присвятили свої наукові праці Н. Абаскалова, В. Бабич, В. Горащук, Л. Колгоморова та ін.

Необхідно зауважити, що феномен здоров'я людини протягом всієї історії розвитку людства привертав увагу багатьох дослідників, котрі напрацювали велику кількість різноманітних характеристик цього явища. Науковці використовують багато визначень і показників різного змісту, які висвітлюють різні аспекти феномена здоров'я (профілі здоров'я, його рівні, складові тощо). Дослідження про здоров'я людини, комплекс ідей і наукових положень, обумовлених парадигмою здравотворчості, концепцією здорового способу життя нашли своє відображення в працях таких вчених як: А. Амосов, Г. Апанасенко, І. Брехман, Е. Вайнер, В. Горащук, В. Казначеев, Ю. Лісіцин, В. Петленко, Л. Попова та ін.

За сучасними уявленнями здоров'я вже не розглядається як суто медична проблема. Більше того, комплекс медичних питань становить лише малу частину феномена здоров'я. Вихід за межі визначення здоров'я як медичної категорії може бути пов'язаний з недостатністю спроб підвищити рівень здоров'я особи через акцент на формування лише фізичного і соматичного здоров'я. Співвідношення і оцінки означених понять – фізичного, соматичного, психічного, психологічного здоров'я обговорювались у численних наукових працях.

Метою цієї статті є розкриття сучасного уявлення про здоров'я. У науковій літературі наведено більш як 200 трактувань поняття "здоров'я". Загальноприйнятим є визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ): "Здоров'я – це стан повного фізичного, психологічного та соціального благополуччя". Благополуччя – це життєва енергія, натхнення і задоволення від насиченого подіями життя. Це здатність ставити цілі й досягати їх, максимально реалізовувати свій потенціал. Це свобода від болю, руйнівних пристрастей, егоїзму і духовного занепаду.

Здоров'я не є чимось статичним. Це стан динамічної рівноваги, яку організм постійно підтримує, реагуючи на зміни у зовнішньому і внутрішньому середовищах. Ми можемо занедужати, наприклад, при переохолодженні чи при потраплянні в організм інфекції. Однак природна здатність організму відновлювати рівновагу поверне здоров'я до норми [3, с. 55].

Зазначимо, що сучасні дослідження феномена здоров'я людини виявили обмеженість суто медичного підходу, що визначає здоров'я як відсутність хвороби. Поширеність ще й до цього часу подібного визначення пояснюється тим, що тривалий час воно також вживалося й у практичній медицині. Якщо у людини, котра звернулася до лікаря, не виявлялося симптомів захворювання, вона вважалася здоровою. Тобто, у практиці лікування, особливо в первинних ланках системи охорони здоров'я, не надавалося переваги тому, що відсутність симптомів хвороби ще не означає наявності доброго здоров'я [1, с. 122].

Основні поняття стосовно здоров'я можна розглянути як:

Абсолютно здоровий – стан організму, за якого всі органи і системи функціонують ідеально (теоретичне поняття).

Практично здоровий – організм підтримує всі показники у межах фізіологічної норми. Він здатний витримувати значні навантаження й за рахунок внутрішніх резервів швидко адаптується до змін у довкіллі.

Порушення адаптації – внаслідок тривалого впливу несприятливих чинників в організмі порушується система саморегуляції, накопичуються токсичні речовини, знижується активність захисних сил.

Передхвороба – накопичуються дезадаптаційні зміни, виникає імунодефіцит і порушується обмін речовин. На цій стадії відбувається зниження больового порога, наростають втомлюваність і ризик виникнення захворювань.

Хвороба – патологічний процес, що виявляється у формі виражених ознак (симптомів) [4, с. 19].

Протягом багатовікової історії людства на різних етапах розвитку суспільства вивченню проблем здоров'я завжди приділялася велика увага. Представники різних наук та фахів робили спроби проникнути в таємниці феномена здоров'я, визначити його сутність для того, щоб навчитися вміло керувати ним, економно використовувати здоров'я протягом усього життя та знаходити засоби для його збереження. Вивчення різних аспектів здоров'я як якісної цінності людини та суспільства, вивчення складних взаємозв'язків між чинниками навколишнього середовища та здоров'ям людей є важливим завданням майбутніх учителів основ здоров'я.

Сучасна наука передбачає цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери, або складові: фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці складові є невід'ємними одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності, визначають стан здоров'я людини. Для зручності вивчення, полегшення методології дослідження феномена здоров'я наука диференціює поняття фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я, але у реальному житті майже завжди має місце інтегральний вплив цих складових.

Фізичне здоров'я визначають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, фізіологічні функції організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівні фізичного розвитку органів і систем організму.

До сфери психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уяв, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. Всі ці складові і чинники обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на, так би мовити, однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, його сприйняття складових духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей в контексті власних ідеалів і світогляду – все це визначає стан духовного здоров'я індивіда. Соціальне здоров'я індивіда залежить від економічних чинників, його стосунків із структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, через які відбуваються соціальні зв'язки – праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо. Крім того, потрібно враховувати міжетнічні стосунки, різницю у доходах різних соціальних категорій суспільства, рівень матеріального виробництва, техніки і технологій, їх суперечливий вплив на здоров'я взагалі. Ці чинники і складові створюють відчуття соціальної захищеності (або незахищеності), що суттєво впливає на здоров'я людини [5, с. 25-27].

Можна зробити висновки, що сучасні уявлення про здоров'я ґрунтуються на холістичному підході, тобто цілому, цілісному. Холістична модель не є новою, але розуміння поняття здоров'я через неї є більш відповідним. Отже сучасні уявлення про здоров'я мають цілісний погляд на взаємозв'язок та існування всіх аспектів і складових здоров'я тільки разом на високому рівні.

Література

- 1. Актуальні проблеми валеологічної освіти в навчальних закладах України в сучасних умовах:** зб. наук. праць за матеріалами КДПУ імені Володимира Винниченка / наук. ред. В. М. Манакін. – Кіровоград, 2001. – 283 с.
- 2. Культура здоров'я, реабілітація, фізичне виховання і спорт у сучасних умовах:** матеріали наук.-практ. конф. (6-7 грудня 2007 р., Луганськ) / за заг. ред. В. П. Горащука. – Л. : Альма-матер, 2007. – 228 с.
- 3. Формування культури здоров'я учнів:** бібліографічний покажчик літератури. – Миколаїв : наук.-пед. бібліотека, 2008. – 31 с.
- 4. Царенко А. В.** Валеологія: Підручник для 8–9-х кл. серед. загальноосвіт. шк./ А. В. Царенко, Г. Ф. Яцук . – К. : Генеза, 1998. – 136 с.
- 5. Воронцова Т. В.** Основи здоров'я: Підручник для 9-го класу загальноосвітніх навчальних закладів / Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко. – К. : Алатон, 2009 – 200 с.

Радченко А. В. Сучасні уявлення про здоров'я у професійній підготовці майбутніх учителів основ здоров'я.

У статті описуються сучасне розуміння уявлень про здоров'я з точки зору холістичного підходу. За допомогою холістичного підходу ми розглядаємо високий рівень здоров'я тільки при високому функціонуванні всіх аспектів: духовного, психічного, фізичного та соціального разом. Також нами описуються розуміння поняття здоров'я, його показники і визначення кожного аспекту, розглядається здоров'я як феномен.

Ключові слова: здоров'я, феномен здоров'я, аспекти і показники.

Радченко А. В. Современные представления о здоровье в профессиональной подготовке будущих учителей основ здоровья.

В статье описываются современное понимание представлений о здоровье с точки зрения холистического подхода. С помощью холистического подхода мы рассматриваем высокий уровень здоровья только при высоком функционировании всех аспектов: духовного, психического, физического и социального вместе. Также нами описываются понимания понятия здоровья, его показатели и определения каждого аспекта, рассматривается здоровье как феномен.

Ключевые слова: здоровье, феномен здоровья, аспекты и показатели.

Radchenko AV Modern understanding of health in the training of future teachers of health foundations.

This article describes the modern understanding of ideas about health in terms of holistic approach. With the holistic approach, we consider the high level of care only at the high functioning of all aspects: spiritual, mental, physical and social together. Also, we described the concept of health, its parameters and definitions of each aspect of health is considered as a phenomenon.

Key words: health, health phenomenon, aspects and indicators.

УДК 371.71-057.874.001

В. О. Сутула, Т. С. Бондар, М. М. Кочуєва

ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Останніми роками в періодичній печаті та в наукових виданнях спостерігається лавиноподібний потік інформації про погіршення стану здоров'я школярів. Для цього є об'єктивні та вагомі передумови. Так, за останні 10 років захворюваність серед дітей шкільного віку збільшилася на 26,8% [18]. На сьогодні приблизно 90% школярів мають відхилення у стані фізичного і психічного здоров'я [19], загальна захворюваність серед учнів загальноосвітніх шкіл України сягає 64% – 71% [3]. За період навчання в школі кількість учнів віднесених до спеціальної медичної групи зростає майже у два рази [8]. Останніми роками високий рівень фізичного здоров'я виявлено лише у 0,32% юнаків та дівчат, вище середнього – у 4,18%, середній – у 27%, нижче середнього – у 27%, а низький – у 41,48%. Наслідком такої ситуації є те, що в існуючому інформаційному просторі здоров'я школярів використовується як інтегральний показник суспільної оцінки ефективності функціонування системи шкільного фізичного виховання, яка не в змозі, як показує практика, забезпечити необхідний рівень фізичного здоров'я дітей та

молоді. Нагальна необхідність вирішення всього спектру оздоровчих, освітніх та виховних завдань у сфері фізичного виховання підростаючого покоління потребує переосмислення базових принципів організації існуючої системи фізичного виховання та з'ясування комплексу основних факторів від яких залежить здоров'я дітей та молоді.

Мета дослідження – аналіз основних факторів, від яких залежить здоров'я дітей та молоді.

Методи, організація дослідження полягають в аналізі матеріалів, опублікованих в спеціальній літературі, в якій вивчається проблема здоров'я дітей та молоді, а також в узагальненні результатів відповідних досліджень, проведених фахівцями проблемної науково-дослідної лабораторії Харківської державної академії фізичної культури (ХДАФК) (науковий керівник досліджень В. Сутула).

Зниження рівня здоров'я школярів, що спостерігається останнім часом, на думку спеціалістів, обумовлене недостатнім обсягом їх рухової активності [4; 12]. В деяких публікаціях прямо указується на існування високого кореляційного зв'язку між станом здоров'я школярів і рівнем розвитку у них більшості фізичних якостей, який (рівень розвитку рухових якостей) у своєму цілісному вираженні саме і є наслідком рухової активності школярів [20]. Не відкидаючи в цілому зазначені положення (підвищення рухової активності школярів дійсно покращує функціонування усіх систем їх організму, що є основою їх фізичного здоров'я), слід звернути увагу все ж таки на те, що просте збільшення обсягу рухової активності дітей, без урахування специфіки захворюваності, однозначно ще не гарантує покращення їх здоров'я. Такий висновок опосередковано витікає із аналізу статистики захворюваності юних спортсменів, загальний обсяг рухової активності яких можна вважати достатнім, якщо його оцінювати з позиції чинних санітарно-гігієнічних норм. Результати такого аналізу свідчать про те, що серед дітей та підлітків, які активно займаються спортом, останніми роками спостерігається стійка тенденція зростання різних захворювань [9]. Наприклад, за даними Європейської спілки кардіологів серед молодих спортсменів поширеність раптової смертності від захворювань серцево-судинної системи становить 2,3 випадки на 100 тис. спортсменів. Дослідженнями Г. Макарової (2005) встановлено, що лише 5,4% юних спортсменів не є носіями окремих факторів ризику, що серед дітей віком до 14 років кількість випадків анемії виросло у 1,3 рази, хвороб ендокринної та кістково-м'язової системи у 1,5 рази. Дані, які представлені в статті В. Кашуби (2000) засвідчують, що у віці 16-17 років більше 70% юних спортсменів, незалежно від виду спортивної спеціалізації, уже мають різні порушення стану здоров'я. Наведена статистика захворюваності юних спортсменів, при усій її відносності, підтверджує в цілому висловлену вище думку про те, що збільшення обсягу рухової активності дітей та молоді автоматично ще не гарантує

покращення їх здоров'я. Очевидно існують й інші не менш вагомі фактори, які впливають на стан їхнього здоров'я.

Згідно визначенню Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я, здоров'я людини схарактеризовано як стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність захворювань чи фізичних дефектів [6]. Очевидно, що таке розуміння здоров'я має достатньо загальний, на думку Н. Візітея (2008), трансцендентальний характер. Воно охоплює практично усі сторони життєдіяльності людини. Мабуть не випадково спеціалісти указують на те, що здоров'я людини на 53% залежить від способу її життя, на 21% – від екологічної ситуації, на 16% – від спадкових факторів, на 10% – від медицини [2, с. 12]. Отже, з високою вірогідністю можна стверджувати, що визначальним фактором від якого залежить здоров'я людини є спосіб її життя. Спосіб життя людини – дуже складне, багатогранне та динамічне явище, форми прояву якого у значній мірі визначаються соціокультурним середовищем у якому відбувається реалізація особистих цінностей та інтересів конкретної людини. Можна сказати, що термін “спосіб життя” відображає особливу систему взаємозв'язків людини з оточуючим середовищем, яка виникає в процесі її життєдіяльності. Отже, спосіб життя людини являється відображенням різних форм її соціальної діяльності, зумовленої, з однієї сторони, процесом реалізації нею особистих потреб, мотиваційних установок, що визначаються та змінюються під впливом життєвого досвіду. З іншого ж боку, спосіб життя людини є наслідком існуючих соціально-економічних та політико-правових відносин, які регулюють суспільне життя, а також продуктом того культурного середовища, яке сформувалося в конкретній соціальній групі до якої належить та чи інша людина. Виходячи з наведених вище міркувань необхідно визнати, що спосіб життя людини у найбільш загальному вигляді визначається соціальною роллю, яку вона виконує в трьох основних сферах життєдіяльності – у сім'ї, в сфері освіти (або трудової діяльності), в сфері дозвілля.

Із виділених вище основних сфер соціальної діяльності людини інститут сім'ї відіграє провідну роль у формуванні способу життя дитини, адже саме сім'я обумовлює культурно-побутове середовище у якому виховується дитина. У визначальній мірі саме під впливом сім'ї у дітей формується потребово-мотиваційна сфера, яка зумовлює, фактично, характер їх взаємовідносин з оточуючими, а також основні напрямки діяльності дитини, в тому числі і по використанню фізичних вправ за для власного оздоровлення та фізичного удосконалення. Соціальне положення та фінансовий статок батьків у вирішальній мірі визначають основні обставини життєдіяльності дітей – умови їх проживання, якість харчування, можливості відпочинку, форми проведення ними дозвілля (відвідування театрів, музеїв, палаців і будинків дитячої творчості, станцій юних техніків, заняття у спортивних секціях і т.д.), рівень їх медичного забезпечення та інше. Місце

проживання сім'ї обумовлює вплив на дитину екологічних умов, від яких, як уже було відмічено, на 21% залежить здоров'я людини. Саме від батьків залежить вплив спадкових факторів на здоров'я дитини, які на 16% визначають її здоров'я. Незважаючи на важливу роль яку виконують батьки в організації способу життя дитини, можливості сучасної української сім'ї, щодо вирішення проблеми забезпечення гідних умов життєдіяльності дітей, достатньо обмежені, адже на сьогодні, як свідчить статистика, 38,2% населення України знаходиться за межею прожиткового мінімуму [5]. Отже, у процесі вирішення проблеми забезпечення здоров'я підростаючого покоління роль соціального інституту сім'ї, як особливої форми закріплення та відтворення соціальних відносин, напряду залежить від рівня соціально-економічного та культурного розвитку суспільства. Це може означати, що першим реальним кроком на шляху вирішення проблеми здоров'я підростаючого покоління є суспільне усвідомлення ролі сім'ї в цьому процесі.

Другою важливою складовою способу життя дітей та молоді, яка суттєво впливає на їх здоров'я, являється форма проведення ними дозвілля. Спеціальні дослідження цієї проблеми проведені Державним інститутом розвитку сім'ї та молоді свідчать, що тільки 44% дітей віком 14 – 17 років мають можливість задовольняти свої потреби у дозвіллі на достатньому рівні. Для більшості ж дітей для задоволення цих потреб не вистачає коштів (70%), вільного часу (26%) та відповідних закладів за місцем їх проживання (26%). Матеріали цих досліджень указують також на несформованість, в цілому, у дітей відповідних потреб, адже 14% з них ніколи не займалися спортом, 34% – не відвідують гуртки, 24% – не відвідують театри та музеї, більшу ж частину вільного часу діти віддають перегляду телевізійних програм, а кожен третій підліток – комп'ютерним іграм. У національному звіті про реалізацію Україною положень конвенції ООН про права дитини [5] прямо указується на те, що основною причиною яка негативно впливає на організацію дозвілля дітей, є не достатньо розвинута мережа закладів фізичної культури та спорту, культури і відпочинку, а також бідність родин з дітьми. Мабуть саме ці фактори вплинули на те, що за останні роки можливості проведення дітьми здорового фізично активного дозвілля, що є запорукою їх фізичного здоров'я, значно звузились. Відсутність у дітей реальних можливостей для проведення такого дозвілля, а також несформованість у них відповідних потреб, приводить до того, що значна частина дітей у вільний час віддають перевагу спілкуванню з друзями [14]. На даний час саме це середовище у найбільшій мірі впливає на появу у дітей шкідливих звичок, про що свідчать результати аналізу причин, які зумовлюють розповсюдження у молодіжному середовищі звичок тютюнопаління та вживання алкоголю. Так, за результатами спеціальних соціологічних досліджень проведених науковцями проблемної науково-дослідної лабораторії ХДАФК, найвагомішими

факторами, які спричиняють дітей до паління та вживання алкоголю, є “за компанію” (35,7%) та “просто так” (43,8%). Очевидно, що відсутність належного впливу на означену проблему з боку батьків, вчителів та широкої громадськості призвело до того, що за роки навчання у школі стрімко збільшується кількість учнів, які пробували палити, або уже палять. Матеріали цих досліджень свідчать, що кожен третій школяр середнього та старшого шкільного віку уже мав досвід тютюнопаління, а в сімнадцять років палить кожен п'ятий учень загальноосвітніх навчальних закладів. За роки навчання у школі збільшується кількість учнів, які смакували ті чи інші алкогольні напої. Наприклад, у 5-му класі кожен п'ятий (!) школяр пробував пиво (20,1%), а у 11-му класі пиво пробували уже троє з чотирьох учнів (!) (69 %). Слабоалкогольні напої школярі починають активно вживати, приблизно, з 12-річного віку (31%). У чотирнадцять років таких учнів вже 46,4%, а у сімнадцять – 60,9%. Найбільш активна динаміка спостерігається у споживанні школярами вина. Так, у 11 років таких учнів – 7,2%, у 13 років – 36,8%, у 15 років – 64,3%, а у 17 років вже 75% (!). Результати аналізу також показують, що починаючи з 15 років 40,9% школярів уже смакували горілку. Виділені тенденції щодо розповсюдженості в середовищі школярів негативних звичок (тютюнопаління та вживання алкоголю) мають достатньо об'єктивний характер. Вони підтверджуються, в цілому, результатами спеціальних соціологічних досліджень проведених в рамках реалізації програми „Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді” [5]. Звертає увагу на себе і той факт, що в процесі навчання у школі спостерігається виражена тенденція до збільшення кількості учнів, які байдуже ставляться до розповсюдженої серед дорослих звички палити та вживати алкоголь. Результати спеціальних соціологічних досліджень свідчать, що на даний час у п'ятому класі таких учнів близько 15%, у восьмому – близько 35%, а в одинадцятому – уже більше 50%. Наведені дані указують на те, що за роки навчання в школі у дітей практично не формується активна громадянська позиція з цього питання.

Виділені вище мотиви, що спричиняють широке розповсюдження серед дітей та молоді шкідливих звичок, які безпосередньо впливають на їх здоров'я, відсутність у багатьох із них активної громадської позиції з цього питання, а також несформованість, в цілому, у дітей потреби у проведенні здорового фізично активного дозвілля, свідчать про необхідність більш глибокого вивчення процесів, які розгортаються в молодіжному середовищі, адже саме у цьому середовищі проходить засвоєння індивідом цінностей і норм властивих суспільству.

Проведений аналіз свідчить також про те, що організація сфери дозвілля дітей та молоді є важливою соціально-педагогічною проблемою, вирішення якої пов'язано, по-перше, з використанням в системі фізичного виховання широкого спектру педагогічних технологій

залучення дітей та молоді до фізично активного та здорового способу життя, через формування у них відповідних потреб та мотивацій; по-друге, з удосконаленням існуючих позакласних форм фізкультурно-оздоровчої роботи з школярами, які як раз і можуть впливати на характер проведення ними дозвілля; по-третє, з подальшим розвитком інфраструктури доступних для дітей фізкультурно-оздоровчих та культурних закладів; по-четверте, зі зміною суспільного ставлення до проблеми формування сфери дозвілля підростаючого покоління, яка відіграє значну роль не тільки у забезпеченні здоров'я дітей, а й у формуванні їх як особистостей.

Із виділених вище трьох основних сфер життєдіяльності дітей, особливу роль в організації способу їх життя відіграє школа, яка є основним соціальним інститутом, за допомогою якого здійснюється процес передачі культури від одного покоління до іншого, в межах якого проходить розвиток особистості дитини. Саме в школі формується світогляд дітей, їх життєва позиція, активність, самостійність, організованість, уміння працювати в колективі, взаємодопомога та інші риси характеру, що як раз і визначають сутність особистості. Саме в школі діти одержують необхідні знання, уміння і навички, які допомагають їм зробити вибір діяльності на майбутнє. Саме в школі задається і регулюється, через використання різноманітних фізкультурно-оздоровчих заходів, режим рухової активності дітей на протязі дня, що є основою їх фізичного здоров'я. Вирішення означених завдань потребує створення в школі особливого культурного середовища, в якому кожен учасник цього процесу (учень та вчитель) повинен відчувати себе психологічно комфортно, бути соціально захищеним та затребуваним з боку оточуючих. Очевидно, що створення в школі такої атмосфери достатньо складне завдання, особливо в сучасних умовах, коли вся традиційна система освіти знаходиться, на думку І. Прокопенко та В. Евдокимова [13], в стані “стагнації і навіть кризи”. Наслідком складних процесів, які розгортаються в системі шкільної освіти є те, що близько 50% учнів загальноосвітніх навчальних закладів відчувають втому від занять, біля 40% учнів – складність у навчанні, 25% учнів вважають учнівське середовище психологічно не комфортним, у 20% учнів сформувалось відчуття не сприйняття їх з боку педагогів, як особистостей, а у 15% із них – відчуття несправедливого ставлення до них педагогів [5].

Безумовно, що ситуація яка склалася в системі традиційної освіти накладає відбиток і на всю систему шкільного фізичного виховання, адже остання є невід'ємною її складовою. Разом з тим слід відмітити, що на даний час в розвитку системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів існують, незважаючи на усі складності, і позитивні тенденції. Так, соціологічні дослідження проведені науковцями ХДАФК показали, по-перше, що на сьогодні в суспільстві проходить усвідомлення необхідності і важливості здорового

фізично активного способу життя, як одного із базових чинників, що впливає на здоров'я людини; по-друге, що в середовищі вчителів та батьків існує розуміння та заклопотаність негативними тенденціями, які виявляються в розвитку системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів, при чому більшість батьків (94,6%), що слід особливо відмітити, готові прийняти посильну участь у процесі її реформування [15]; по-третє, що переважна більшість учнів позитивно ставиться до уроків фізичної культури (87,3%), а для 76,4% із них такі уроки приносять лише задоволення [16]. Наведені вище результати досліджень свідчать про те, що на даний час в системі шкільного фізичного виховання склалися позитивні передумови для вирішення, на якісно новому рівні, усього комплексу оздоровчих, освітніх і виховних завдань. Деякі підходи до вирішення освітніх і виховних завдань уже були представлені в попередній публікації [17]. У статті, враховуючи її мету, звернемо увагу на можливі підходи до вирішення оздоровчих завдань. Для об'єктивізації такого аналізу необхідно розглянути, хоча б у першому наближенні, спектр захворювань школярів.

Якщо виходити з опублікованих у спеціальній літературі даних, то необхідно констатувати, що за роки навчання в школі майже в два рази збільшується кількість дітей, які мають хронічні захворювання, за останні роки захворюваність органів шлунково-кишкового тракту у школярів зростає майже в 1,4 рази, ендокринної системи – в 2,6 разів [18], до 6-7 разів на рік збільшилась кількість респіраторно-вірусних інфекцій [8]. Достатньо широка розповсюдженість в середовищі дітей відмічених захворювань обумовлена, як свідчать спеціалісти [1, с. 7], станом їх імунної системи, впливом на їх організм генетичних факторів та факторів навколишнього середовища, тобто впливом факторів, які визначаються екологічними, біосоціальними та психо-емоціональними причинами, а отже лежать у площині трьох основних складових способу життя дітей (сім'я, школа, дозвілля). Отже, можна зробити висновок про те, що не існує прямого причинно-наслідкового зв'язку між виникненням у дітей відмічених вище захворювань і обсягом їх рухової активності, який залежить, у першу чергу, від особливостей побудови педагогічного процесу в системі фізичного виховання. Це може свідчити про те, що по відношенню до цілого спектру захворювань дітей (хронічні захворювання, захворювання органів шлунково-кишкового тракту, ендокринної системи, респіраторно-вірусні інфекції) існуюча система фізичного виховання носить, в цілому, лише рекреаційний характер. Ось чому зростання кількості таких захворювань у середовищі дітей не може бути мірою оцінки ефективності функціонування системи фізичного виховання.

У спектрі захворювань школярів, як свідчать літературні дані, визначальне місце займають різні форми порушення у них постави. На даний час кількість дітей з порушеннями постави становить 80%-90% від загальної чисельності учнів [8], а за період навчання в школі частота

проявів цього захворювання збільшується в 1,5 рази [18]. Порушення постави, як свідчать результати спеціальних досліджень [10, с. 11], призводить до зміни взаємного розташування внутрішніх органів, що супроводжується порушенням їх нормальної діяльності (особливо легень і серця), що несприятливо впливає на функціонування усіх органів та робить організм дитини в цілому схильним до різних захворювань. Ось чому можна говорити про те, що порушення постави не є захворюванням у класичному його розумінні. Воно, скоріш за все, представляє собою “міну уповільненої дії”, яка створює передумови для виникнення інших захворювань, і яка “вибухає”, коли вплив негативних факторів на організм дитини (екологічних, біосоціальних, психо-емоціональних та інших) досягає критичного рівня. Очевидним є і те, що для профілактики у школярів порушень постави необхідно застосовувати спеціальні комплекси фізичних вправ, або оздоровчі системи, котрі дають можливість з самого початку навчання в школі цілеспрямовано впливати на причини, які зумовлюють виникнення та розвиток цього захворювання. Оскільки основна причина порушень постави у школярів, як свідчать дослідження гігієністів, обумовлена тим, що близько 85% денного часу школярі знаходяться без руху (сидять)], то це може означати, що профілактика порушень постави у школярів зводиться до регулярного проведення в режимі навчального дня, як уроків фізичної культури так і, на що необхідно наголосити особливо, різноманітних фізкультурно-оздоровчих заходів (ранкова гімнастика, фізкультурні паузи та фізкультурні хвилини на уроках, рухливі перерви то що), які виконують не тільки профілактичну функцію, а й стимулюють розумову працездатність учнів. Тобто, механізм запобігання порушень постави у школярів базується на загальновідомих заходах, необхідність проведення яких регламентована відповідними наказами Міністерства освіти і науки України, і яким у системі загальної середньої освіти, на жаль, приділяється усе ще недостатня увага, про що свідчить наведена вище статистика проявів цього захворювання.

Важливість і необхідність прийняття дієвих заходів по профілактиці порушень постави у школярів, що безумовно є одним із основних оздоровчих завдань системи фізичного виховання, усвідомлюється на державному рівні. Не випадково у прийнятій в минулому році програмі для загальноосвітніх навчальних закладів до змістовного навчального матеріалу у 5-9 класах вводиться тематика, пов'язана з профілактикою порушень у школярів постави. Разом з тим, необхідно ще раз звернути увагу на те, що засоби фізичної культури, які пропонуються для профілактики у дітей порушень постави, повинні використовуватись не тільки і не стільки на уроках з фізичної культури, вони повинні впливати на причинні фактори, які саме і визивають це захворювання, тобто повинні ліквідувати наслідки того, що в процесі навчання у школі діти більшу частину дня знаходяться без руху (сидять). Для якісного вирішення цього завдання необхідно, по-перше,

сформувані відповідні потреби та мотивації, як в середовищі учнів так і в учителів загального циклу, а по-друге, спеціальним чином організувати всю систему фізкультурно-оздоровчої роботи в школі, яка б давала можливість використовувати на уроках загального циклу, у групах продовженого дня та у процесі виконання учнями домашніх завдань знань умінь і навичок, які на уроках фізичної культури засвоюються та формуються в учнів по проблемі профілактики порушень постави. Це важлива і складна проблема, вирішення якої потребує удосконалення існуючих та розробку нових педагогічних технологій організації фізкультурно-оздоровчої роботи в школі. Основні підходи до її вирішення будуть представлені у наступній статті.

Висновки. Узагальнені результати соціологічних досліджень свідчать про те, що на даний час формується суспільне усвідомлення необхідності ведення здорового фізично активного способу життя, як одного із базових чинників, що впливає на здоров'я людини; існує розуміння з боку батьків і учителів ролі фізичної культури у забезпеченні здоров'я дітей; більшість дітей позитивно ставляться до занять фізичними вправами. Це створює позитивні передумови для вирішення, на якісно новому рівні, усього комплексу оздоровчих, освітніх і виховних завдань в сфері фізичного виховання дітей та молоді:

1. Проведений аналіз показав, що здоров'я школярів представляє собою складну соціально-педагогічну проблему, вирішення якої не може зводитись лише до загального підвищення рівня їх рухової активності, адже він (рівень рухової активності) лише створює сприятливі умови для оптимального функціонування усіх систем організму (покрощує кровотік та вентиляцію легенів, активізує захисні системи організму – нейроендокринні та імунну), але не впливає на причинні фактори, які визивають у школярів найбільш розповсюджені захворювання.
2. Проведені дослідження показали, що причини розповсюдження в середовищі дітей хронічних захворювань, захворювань органів шлунково-кишкового тракту, захворювань ендокринної системи, респіраторно-вірусних інфекцій необхідно шукати в трьох взаємозалежних складових способу їх життя (сім'я, школа, дозвілля). Це може означати, що зміна цієї негативної тенденції можлива лише при покращенні соціально-економічних, культурних та побутових умов, які впливають на спосіб життя дітей.
3. Результати проведеного дослідження показали, що широке розповсюдження у дітей різних форм порушень постави, що створює передумови для виникнення у них інших захворювань, обумовлено тим, що у школі недостатньо уваги приділяється проведенню в режимі навчального дня різноманітних фізкультурно-оздоровчих заходів спрямованих на усунення причинних факторів, які спричиняють виникнення цього захворювання (фізкультурні паузи та фізкультурні хвилини на уроках, рухливі перерви, ранкова гімнастика то що).
4. Для вирішення проблеми забезпечення належного рівня здоров'я дітей

та молоді необхідно, з однієї сторони, проведення регулярного моніторингу захворюваності школярів, адже вони (захворювання) можуть мати регіональні, кліматогеографічні та інші особливості, а з іншої, розробку спеціальних методик з використанням засобів фізичної культури, котрі дають можливість цілеспрямовано впливати на причини, які зумовлюють виникнення та розвиток найбільш поширених серед школярів захворювань. Безумовно, що цей напрямок повинен бути представлений у нормативних документах, котрі регламентують функціонування системи фізичного виховання школярів.

Література

1. **Березин И. И.** Основы гигиены детей и подростков (уч.-метод. пособие для студентов педиатрического и медико-профилактического факультетов) / И. И. Березин, Л. Н. Коробкова. – Самара, 2007. – 146 с.
2. **Булатова М.** Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теор. і метод. фіз. виховання і спорту. – 2004. – №1. – С. 3-8.
3. **Видюк А.** Формирование культуры здоровья в общеобразовательных школах / А. Видюк, Л. Белогурова, С. Савельева, Е. Дойнова // IV Межд. конгресс. Олимп. спорт и спорт для всех: проблемы здоровья, рекреации, спорт. медицины и реабилитации. Олимп. лит-ра. 16-19 мая : Киев, 2000. – С. 347.
4. **Державна** програма розвитку фізичної культури на 2007-2011 роки // Наука в олимпийском спорте. – 2007. – № 1. – С. 122-130.
5. **Зведена III та IV** періодична національна доповідь про реалізацію Україною положень конвенції ООН про права дитини. К. : Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту. Держ. ін-т розвитку сім'ї та молоді, 2008. – 176 с.
6. **Земцова В.** Валеологічні аспекти теорії фізичного виховання / В. Земцова // Теор. і метод. фіз. виховання і спорту. – 2007. – № 3. – С. 59-63.
7. **Коськіна Е. В.** Социально-гигиенический мониторинг. Прогнозирование риска нарушений здоровья у детей раннего возраста (руководство к практическим занятиям по гигиене детей и подростков) / Е. В. Коськіна, Л. В. Попкова. – Кемерово, 2007. – 54 с.
8. **Круцевич Т.** Физическое воспитание как социальное явление / Т. Круцевич, В. Петровський // Наука в олимп. спорте. – 2001. – № 3. – С. 3-15.
9. **Левенець В.** Актуальні питання спортивного травматизму / В. Левенець // Спортивна медицина. – 2004. – №1-2. – С. 84-89.
10. **Минаев С. В.** Реабилитация детей и подростков с деформациями и заболеваниями опорно-двигательного аппарата: уч.-метод. пос. / С. В. Минаев, В. П. Пожарский, С. А. Егорова – Ставрополь : СГМА, 2006. – 59 с.
11. **Мурза В. П.** Фізичні вправи і здоров'я / В. П. Мурза. – К. : Здоров'я. – 1991. – 254.
12. **Платонов В. Н.** Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – №2. – С. 3-14.
13. **Прокопенко І. Ф.,** Евдокимов В. І. Сучасні педагогічні технології в підготовці вчителів: навч. пос.. – Харків : Колегіум, 2008. – 344 с.
14. **Сутула В. О.** Значимість факторів, що

впливають на формування в учнів загальноосвітніх шкіл потреби у здоровому способі життя // Сутула В. О., Бондар А. С., Чернецький М. С., Бондар Т. С. Слобожанський наук.-спорт. вісник. – 2008. – №4. – С. 46-49. **15. Сутула В.А.** Некоторые особенности организации и перспективы совершенствования системы школьного физического воспитания / В. А. Сутула, Ю. О. Острикова, С. Н. Котляр, А. Х. Дейнеко, А. С. Бондар, И. А. Кузьменко, Н.С. Чернецкий // Слобожанський наук.-спорт. вісник. – 2008. – №1-2. – С. 15-19. **16. Сутула В. О.** Мотиваційні стимули, які визначають ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до шкільної фізичної культури / В. О. Сутула, Т. С. Бондар, М. М. Кочуєва, В. Г. Сенченко // Слобожанський наук.-спорт. вісник. – 2008. – №4. – С. 204-207. **17. Сутула В. А.** Формування фізичної культури особистості – стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів / В. А. Сутула, Ю. В. Васьков, Т. С. Бондар // Слобожанський наук.-спорт. вісник. – 2009. – №1. – С. 15-21. **18. Українські школярі стали більше хворіти** / <http://www.intv-inter.net>. **19. Федоров А.** Двигательная активность в структуре здорового стиля жизни подростков / А. Федоров, С. Шарманова // Теор. і метод. фіз. виховання і спорту . – 2009. – №2. – С. 103-107. **20. Шиян Б., Омельченко І.** Нова програма фізичного виховання школярів: успіхи і невдачі // Фізичне виховання в школі. – 2010. – №2. – С. 5-7. **21. Corrado D.** Cardiovascular pre-participation screening of young competitive athletes for prevention of sudden death: proposal for a common European protocol. Consensus Statement of the Study Group of Sport Cardiology of the Working Group of Cardiac Rehabilitation and Exercise Physiology and the Working Group of Myocardial and Pericardial Diseases of the European Society of Cardiology/ D. Corrado [et al.] // Eur. Heart J. – 2005. – 26. – P. 516 – 524.

Сутула В. О., Бондар Т. С., Кочуєва М. М. Здоров'я школярів, як соціально-педагогічна проблема

Проведений аналіз показав, що здоров'я школярів представляє собою складну соціально-педагогічну проблему, що поширення в середовищі дітей хронічних захворювань, захворювань органів шлунково-кишкового тракту, захворювань ендокринної системи, респіраторно-вірусних інфекцій необхідно шукати в трьох взаємозалежних складових їхнього способу життя (родина, школа, дозвілля), адже широкого поширення в дітей різних форм порушень постави обумовлене тим, що в школі недостатньо уваги приділяється проведенню в режимі навчального дня різноманітних фізкультурно-оздоровчих заходів (фізкультурні паузи, фізкультурні хвилинки на уроках, рухливі перерви, ранкова гімнастика).

Ключові слова: здоров'я, спосіб життя, сфери життєдіяльності, соціальний інститут, суспільне усвідомлення, дозвілля, соціологічні дослідження, система освіти.

Сутула В. А., Бондарь Т. С., Кочуева М. М. Здоровье школьников, как социально-педагогическая проблема.

Проведенный анализ показал, что здоровье школьников представляет собой сложную социально-педагогическую проблему, что причины распространения в среде детей хронических заболеваний, заболеваний органов желудочно-кишечного тракта, заболеваний эндокринной системы, респираторно-вирусных инфекций необходимо искать в трех взаимосвязанных составных их способа жизни (семья, школа, досуг), что широкое распространение у детей разных форм нарушений осанки обусловлено тем, что в школе недостаточно внимания отводится проведению в режиме учебного дня разнообразных физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультурные паузы, физкультурные минутки на уроках, подвижные перемены, утренняя гимнастика).

Ключевые слова: здоровье, способ жизни, сферы жизнедеятельности, социальный институт, общественное осознание, досуг, социологические исследования, система образования.

Sutula V.A., Bondar T.S., Kochueva M.N. School health, as a socio-pedagogical problem

The analysis showed that the health of school children is a complex social and pedagogical problems that causes for the spread in the environment of children's chronic diseases, diseases of the gastrointestinal tract, endocrine system diseases, respiratory viral infections should be sought in three interrelated components of their way of life (family , school, leisure), which is widespread among children of different forms of posture disorder caused by the fact that the school is not enough attention is paid to the holding in the mode of the school day different fitness measures (fitness breaks, sports a minute in the classroom, moving changes, morning exercises, etc . q).

The Key words: health, way of life and spheres of life, social institution, public awareness, leisure, sociological studies, the education system.

УДК 37.032-053.5"465.2"/316.3"313"

О. І. Холодний

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У
СЕРЕДОВИЩІ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ ЯК ОСНОВНА ПЕРЕДУМОВА
РОЗВИТКУ ЗДОРОВОГО СУСПІЛЬСТВА У МАЙБУТНЬОМУ**

Фізичне виховання різних верств населення є невід'ємною частиною розвитку суспільства. В історичному процесі змінювались форми та специфіка виховної діяльності, змінювалась мета та задачі фізичного виховання – від виховання воїна та полювальника до формування сучасної фізично культурної особистості, яка у змозі

самостійно зберегти та зміцнити власне здоров'я [18]. Як показує аналіз спеціальної літератури, в останні роки спостерігається підвищення інтересу дослідників до вивчення здоров'язберігаючих технологій [3, 6, 13; 14]. Причина вказаного інтересу пов'язана з загальним зниженням рівня здоров'я населення України [9; 10; 13]. Проте, найбільшого занепокоєння визиває поширення захворювань серед дітей та молоді [11; 20], що зумовлює необхідність пошуку шляхів подолання цього негативного становища через формування у суспільстві здорового способу життя [19].

Мета дослідження – узагальнити дані спеціальної літератури щодо шляхів формування здорового способу життя у середовищі дітей та молоді як передумови профілактики захворюваності населення України.

Сьогодні більш ніж 70% дорослого населення країни має низький і нижче за помірний рівень фізичного здоров'я [10, с. 17]. Середня тривалість життя в Україні займає одне з останніх місць у Європі [10]. Так, наприклад, показник смертності серед чоловіків в Україні становить 58 років, тобто чоловіки не досягають пенсійного віку. Такий стан обумовлений низькою якістю життя й малою руховою активністю населення [10]. Загалом в Україні різними видами фізичної культури охоплене близько 13% населення [9], у той час як у розвинених країнах цей показник досягає 30%, а, наприклад, у Японії – 75% [10].

За даними В. Платонова [13], Україна втратила близько шести мільйонів населення. В нашій державі помирає понад 380 чоловік з тисячі. З 380 чоловік – 320 помирає від захворювань серцево-судинної системи. Середній вік цих людей 46 років.

Найбільшу поширеність, за інформацією Державного комітету статистики (табл. 1), мають захворювання органів дихання. Так, наприклад, у 2001 році з 33 192 тис. захворювань 14 213 тис. випадків перепадає на захворювання органів дихання (42,8%). У 2007 році цей показник складає 42,5 % (рис.1) [16].

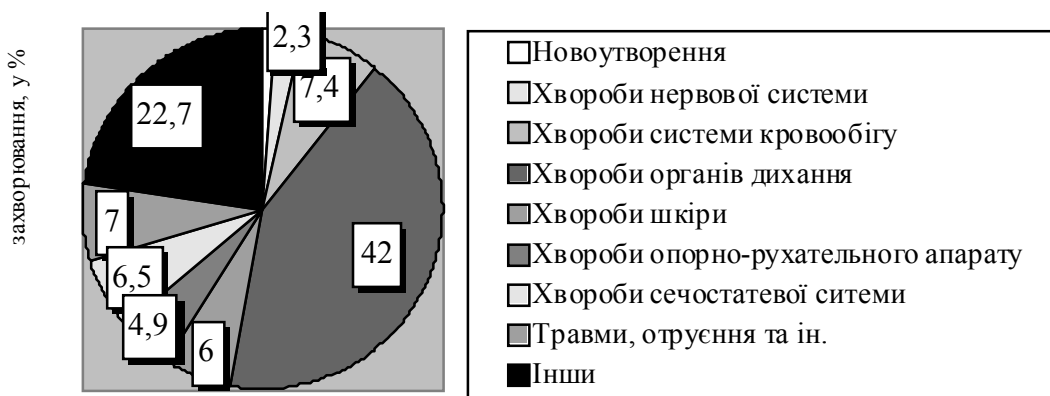


Рис.1 Захворюваність населення України за видами нозологій у період з 2001 – 2007 роки (у %).

Друге місце у захворюваності населення посідають хвороби системи кровообігу. У 2001 році зареєстровано 2 384 тис. випадку таких

захворювань, що складає близько 7,2 % від загальної кількості зареєстрованих захворювань. У 2007 році доля захворювань серцево-судинної системи складає 7,4 % (рис. 1) [16].

Таблиця 1

Захворюваність в Україні у період 2001 – 2007 рр., тис.

Роки	Всього	Новоутворення	Хвороби нервової системи	Хвороби системи кровообігу	Хвороби органів дихання	Хвороби шкіри та підшкірної клітковини	Хвороби кістково-м'язової системи і сполучної тканини	Хвороби сечостатевої системи	Травми, отруєння та деякі інші наслідки дії зовнішніх причин
2001	33192	394	745	2384	14213	2008	1593	2049	2339
2002	32233	382	748	2370	13372	1950	1598	2039	2244
2003	32585	395	751	2386	13835	1915	1572	2077	2297
2004	32573	406	755	2498	13511	1917	1609	2153	2245
2005	32912	408	754	2430	13894	1936	1600	2185	2264
2006	32240	414	764	2431	13308	1906	1597	2172	2289
2007	32807	407	752	2437	13946	1952	1569	2132	2284

Крім того, набуло загрозливих масштабів серед населення поширення паління, збільшення споживання алкоголю на фоні істотного зниження якості життя [12]. Описане становище зумовило те, що проблематика збереження здоров'я населення України в останні роки набула гострої актуальності [5; 6; 8 та ін.]. Одним з найважливіших напрямків рішення даної проблеми, як показує аналіз спеціальної літератури, є формування в суспільстві потреби в здоровому способі життя [1; 7; 9; 13]. Це пов'язано з тим, що вплив факторів здорового способу життя на попередження неінфекційних захворювань та наслідків шкідливих звичок у п'ять-шістьох разів ефективніше, ніж можливості лікувальної медицини [6]. Вищевикладене дозволяє говорити про те, що вивчення всіх аспектів, зв'язаних із проблемою формування в сучасному суспільстві потреби в здоровому способі життя є важливою задачею, що має практичне значення.

Одним з головних періодів у житті людини для формування її здоров'я є період навчання у школі. Саме тут закладається світогляд майбутнього громадянина та ставлення до власного здоров'я та способу життя. Звісно, що здоров'я людини залежить приблизно на 10% від якісного медичного забезпечення, на 16% – від спадкових факторів, на

21% – від екології, і на 53% (!) – від способу життя. Наведені дані свідчать про те, що спосіб життя людини є вирішальним фактором від якого залежить рівень її здоров'я [17; 19; 20].

Сучасні вчені, які вивчали проблематику формування здорового способу життя (ЗСЖ) дітей та молоді, дійшли висновку, що поняття ЗСЖ – доволі складне соціальне явище, яке складається з багатьох факторів [7, 14, 20, 21]. Це явище багатогранне та динамічне, форми прояву якого у значній мірі визначаються соціокультурним середовищем у якому проходить реалізація особистих цінностей та інтересів конкретної людини. Термін “спосіб життя людини” відображає особливу систему взаємозв'язків людини з оточуючим середовищем, яка виникає в процесі її життєдіяльності.

Так В. Гавенко визначає, що здоровий спосіб життя – це культурний, цивілізований, гуманістичний спосіб життя, турбота про власне здоров'я, як до такого, що є високою цінністю [7]. Його думку доповнює Т. Плачинда [14] позиціями, що здоровий спосіб життя – характер життєдіяльності людини, спрямований на формування, збереження, зміцнення, відновлення і передачу здоров'я. Однією з необхідних умов формування мотивації людини до здорового способу життя є ефективне функціонування сфери фізичного виховання. На думку М. Акилова [1], формування навички ЗСЖ взагалі мета системи фізичного виховання в навчальних закладах. А навчання у вищому навчальному закладі (ВНЗ) є завершальним етапом у ході цього формування [1].

З точки зору А. Чоговадзе [21] та М. Рижака [21], спосіб життя визначається не лише характером чи поведження людини, що позитивно або негативно впливає на його здоров'я. Сам характер поведження обумовлений фізичним оточенням, культурним середовищем, вихованням, матеріальними можливостями. На формування способу життя впливають стереотипи відносин між людьми, їхній життєвий досвід і соціальні умови, що визначаються середовищем і залежать від нього.

У формуванні здорового способу життя мають велике значення заняття фізичними вправами та спортом. Вони сприяють духовному та фізичному розвитку людини, зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну активність до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність [4, 15]. Формування у дітей та молоді потреб та інтересів у галузі фізичного виховання має свої вікові особливості та пов'язано з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної сім'ї. Однак, у літературі відсутні дані, які дають змогу виділити чинники, що впливають на формування мотивації школярів до фізичного самовдосконалення, стимули до систематичних занять фізичними вправами відповідно до індивідуальних і типологічних особливостей нервової системи, соціально-економічних умов життя,

організаційно-методичних умов забезпечення процесу фізичного виховання у школі у різних регіонах України [4]. Розв'язання цих питань сприятиме вдосконаленню організаційно-методичної основи фізичного виховання школярів і перетворить учня з об'єкта педагогічного процесу у суб'єкт навчання, підвищить його активність і зацікавленість у досягненні високого рівня власного фізичного здоров'я [20]

Висновки. Аналіз спеціальної літератури показав, що спосіб життя людини обумовлений процесом реалізації нею особистих потреб, що визначаються та змінюються під впливом життєвого досвіду. З іншого боку спосіб життя людини залежить від існуючих соціально-економічних та політико-правових відносин, що склалися у суспільстві, або сформувався у конкретній соціальній групі до якої належить та чи інша людина.

Дослідженням встановлено, що на сьогодні серед населення України широко розповсюджені захворювання дихальної (42%), серцево-судинної (7,4%) та сечостатевої (6,5%) систем. На думку науковців, найбільш ефективний шлях профілактики захворювань у майбутньому полягає через формування у суспільстві, особливо у середовищі дітей та молоді, потреби у здоровому способі життя.

Література

- 1. Акилов М. В.** Індивідуальний стиль здорового образу життя – цель обучения в системе физкультурного образования / Теория и практика физической культуры, 1993. – № 9–10. – С. 10-11.
- 2. Бакіко І. В.** Поєднання базової і варіативної частин програми з фізичної культури школярів.– автореф. дис. – ЛДУФК, 2007.
- 3. Бальсевич В. К.** Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека // Теор. и практ. физ. культ., 1990. – № 1. – С. 22-27.
- 4. Безверхня Г.В.** Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11-х класів. – автореф. дис. – ЛДДФК, 2004.
- 5. Белавенцева Г.Н.** Человек должен быть здоровым. – М. : Книга, 1996. – 216 с.
- 6. Булатова М.** Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения / М. Булатова // Теорія і метод. фіз. виховання і спорту. – 2007. – №1. – С. 3-7.
- 7. Гавенко В. Л.** Проявление нарушения психического здоровья студентов: концептуально – психологический подход/ Здоровый образ жизни и физическая культура студентов : Социологические аспекты. – Вып. 1. – Москва, Харьков, 1990. – С. 74-77.
- 8. Горбатий А. Ю., Шиндрик А. А.** Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості / Матеріали VIII Міжн. наук.-практ. конф. «Гуманізм та освіта» – 2006, Вінницький національний технічний університет, – Вінниця, 2006.
- 9. Державна програма розвитку фізичної культури// Наука в олимпийском спорте, 2007. №1. – С. 122-130.**
- 10. Дутчак М. В.** Спорт для всіх у світовому контексті / М. В. Дутчак. – К. : Олімп. літ-ра, – 2007. – 111 с.
- 11. Неделько В.** Здоровье Школьника. «Половине школьников физкультура не по силам» / В. Неделько // 7я, 2010. – № 3 (476). – С. 5.

- 12. Парффенрбаргер Р.** Здоровый образ жизни / Р. Парффенрбаргер, Э. Ольсен. – Киев: Олимп. лит-ра, 1999. – 319 с. **13. Платонов В. Н.** Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения // Спортивная медицина / В. Н.Платонов. – 2006. – № 2. – С. 3-14. **14. Плачинда Т. С.** Формування позитивного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: Зб. наук. пр. / за ред. Єрмакова С. С. – Харків-Донецьк: ХДАДМ (ХХП), 2005. . – №10. – 256 с. – С. 49-51. **15. Сінгаєвський С.** Формування позитивного ставлення школярів до фізичного виховання // Фізичне виховання в школі /С. Сінгаєвський. – 2001. – №1. – С. 33-37. **16. Статистична інформація** [Електронний ресурс] / Офіційний сайт державного управління статистики України. – Режим доступу : <http://www.ukrstat.gov.ua/>. **17. Сутула В. А.** и др. О значимости некоторых факторов, влияющих на формирование в обществе потребности в здоровом образе жизни. / Проблемы та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти: зб. наук. праць/ За ред., Л. Л. ТОВАЖНЯНСЬКОГО, О. Г. РОМАНОВСЬКОГО. – Вип.. 17 (21). Харків: НТУ «ХП», 2008. – С. 198-205. **18. Сутула В. А.** Физкультурология (проблемы и перспективы развития) / В. А. Сутула. – Харьков : Гелиос, 2004. – 176 с. **19. Сутула В.О.** Формування фізичної культури особистості стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів / В. О. Сутула, Т. С. Бондар, Ю. В. Васьков // Слобожанський наук.-спорт. вісник: Харків: ХДАФК, 2009. – №1. – С. 15-21. **20. Сутула В. О.** та ін. Розпочнімо зі здоров'я школярів / В. О. Сутула, М. М. Кочуєва, Т. С. Бондар // Освіта, 2010. – № 28. – С. 5-6. **21. Чоговадзе А. В.** Физическое воспитание и формирование здорового образа жизни студентов / Теор. и практ. физ. культуры / А. В.Чоговадзе, М. М. Рыжак, 1993. – № 7. – С. 8-10.

Холодний О. І. Формування здорового способу життя у середовищі дітей та молоді як основна передумова розвитку здорового суспільства у майбутньому .

Розглянуто дані спеціальної літератури щодо формування у середовищі дітей та молоді здорового способу життя як передумови для зниження рівня захворюваності серед населення України. Аналіз спеціальної літератури показав, що спосіб життя людини обумовлений процесом реалізації нею особистих потреб, що визначаються та змінюються під впливом життєвого досвіду. З іншого боку спосіб життя людини залежить від існуючих соціально-економічних та політико-правових відносин, що склалися у суспільстві.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, захворювання, населення, діти, молодь.

Холодный А. И. Формирование здорового образа жизни в среде детей и молодежи как основная предпосылка развития здорового общества в будущем.

Рассмотрены данные специальной литературы по формированию в среде детей и молодежи здорового образа жизни как предпосылки для снижения уровня заболеваемости среди населения Украины. Анализ специальной литературы показал, что образ жизни человека обусловлен процессом реализации ею личных нужд определяемых и изменяются под влиянием жизненного опыта. С другой стороны образ жизни человека зависит от существующих социально-экономических и политико-правовых отношений, сложившихся в обществе.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, заболевания, население, дети, молодежь.

Holodnyy. A.I. A healthy lifestyle among children and youth as the main prerequisite of a healthy society in the future.

Examined data on the formation of literature among children and youth healthy lifestyle as a prerequisite for reducing the incidence among the population of Ukraine. Analysis of the literature showed that lifestyle due process rights of its own needs determined and modified by experience. On the other hand way of life depends on the existing socio-economic and politico-legal relations existing in society.

The Key words. Healthy lifestyle, disease, population, children, youth.

УДК 371.71-057.874:001.82

Л. А. Хохлова, Т. С. Бондар, А. Б. Жадан, А. В. Сутула

**ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ШКІЛ СПРИЯННЯ
ЗДОРОВ'Ю З ФОРМУВАННЯ У СЕРЕДОВИЩІ ШКОЛЯРІВ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Практичний досвід показує, що освіта та здоров'я школяра нерозривно пов'язані. Поєднання освітніх технологій з технологіями охорони здоров'я у підсумку дає діяльність загальноосвітнього навчального закладу як такого, що формує умови, які сприяють здоров'ю учнів. Це, як свідчить європейський досвід, позитивно впливає на всіх учасників навчально-виховного процесу як у навчальному закладі, так і за його межами [2]. Такий підхід до освітнього процесу у свій час був запропонований В. Сухомлинським. Він говорив, що “турбота про здоров'я – це найважливіша праця вихователя...” [6]. Великий педагог встановив, що приблизно у 85 % випадків відставання у навчанні пов'язані з поганим станом здоров'я та захворюваннями [1]. Крім того, він вважав, що одним з проявів особистості, є фізична краса, яка тісно пов'язана з естетичною освітою [1]. Через такий зв'язок учні

привчаються розуміти фізичні вправи та заняття окремими видами спорту як необхідної передумови гармонізації фізичних сил, підготовки до активного способу життя [1, с. 10]. За вищевказаними принципами функціонують навчальні заклади, які отримали назву “Школи сприяння здоров’ю” [2]. Проте, особливості їх діяльності недостатньо висвітлені у науково-методичній літературі. Отже, потреба сучасних педагогів у організації навчального процесу, який би орієнтував школярів на здоровий спосіб життя й зумовила вибір теми даного дослідження.

Мета дослідження – шляхом аналізу діяльності установ загальної середньої освіти розробити словесно-графічну модель організації роботи навчальних закладів у напрямку формування у середовищі школярів здорового способу життя.

Методи, організація дослідження. Аналіз спеціальної літератури і документації органів управління освітою, словесно-графічне моделювання, синтез, дедукція.

У попередні роки з метою формування навичок здорового способу життя та на виконання протокольного рішення Національної координаційної ради боротьби з наркоманією при Кабінеті Міністрів України, а також з метою подальшого розвитку міжнародного проекту “Європейська мережа шкіл сприяння здоров’ю”, Міністерством освіти і науки України спільно з Міністерством охорони здоров’я України, було започатковано Всеукраїнський конкурс-захист сучасної моделі навчального закладу – Школи сприяння здоров’ю [2, с. 9]. На сьогодні, за оцінками МОН, нараховується понад 4000 навчальних закладів, які до пріоритетів навчання та виховання включили питання формування здорового способу життя учнів. Що становить 11,3 % від загальної кількості загальноосвітніх та дошкільних навчальних закладів України [4]. За підсумками конкурсу-захисту сучасної моделі навчального закладу – Школи сприяння здоров’ю, у 2009 році відзначено Харківську область як одну з найкращих областей з розвитку Національної мережі шкіл сприяння здоров’ю. Так, до утвореної у Харківській області мережі включено 515 навчальних закладів. Для порівняння, у Харківській області на 2009 рік налічувалося загалом 634 дошкільних навчальних закладів (з яких функціонувало 593 одиниці), та 919 загальноосвітніх навчальних закладів (з яких функціонувало 883 навчальних закладів) [5]. Показник охоплення мережею Шкіл сприяння здоров’ю становить відповідно – 34,9 %. Наприклад, у Дзержинському районі м. Харківа таких закладів 57 %, у Ленінському районі – 41,6 %, Червонозаводському – 40 % (табл. 1) [5].

Таблиця 1

**Показники охоплення мережею Шкіл сприяння здоров'ю
у місті Харкові**

Район міста Харкова	Кількість Шкіл сприяння здоров'ю, у %
Дзержинський	57
Жовтневий	22,2
Київський	26
Комінтернівський	5,2
Ленінський	41,6
Московський	12,5
Орджонікідзевський	33,3
Фрунзенський	15,8
Червонозаводський	40

Діяльність сучасних Шкіл сприяння здоров'ю спрямовується на формування освіченої, творчої особистості, становлення її фізичного і психічного здоров'я, виховання потреби у здоровому способі життя. Звичайно, моделі таких навчальних закладів відображають систему їх роботи пріоритетними напрямками якої є збереження та зміцнення здоров'я дітей, виховання у них культури здоров'я, впровадження здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховний процес. Їх ефективність значно підсилюється діяльністю різноманітних мобільних груп до складу яких входять лікарі, вчителі, психологи, соціальні працівники. Особливо важливим такий підхід виявляється при роботі з сільськими мешканцям віддалених населених пунктів областей. Так, наприклад, з квітня 2006 року у Миколаївській області була створена така мобільна група. Було здійснено 26 виїздів, під час яких проведено 11 круглих столів, прочитано 32 лекції, проведено 217 індивідуальних бесід. У тому числі ця робота охоплювала й частину з 622 загальноосвітніх та 540 дошкільних навчальних закладів Миколаївської області [6]. Особливе місце у такому навчальному процесі відводиться засобам фізичної культури, а також створенню модуля “пропаганда здорового способу життя – профілактика захворювань – просвіта дітей та їх батьків для самореалізації особистості”, що допомагає утворити соціальне середовище: “родина-школа-дозвілля” [11], з урахуванням вікових потреб та особливостей дітей. Метою такого напрямку педагогічної роботи є формування у дітей свідомого ставлення до здоров'я і зваженого вибору власного способу життя.

Узагальнена модель Школи сприяння здоров'ю може бути представлена у вигляді організаційної схеми (рис. 1). При цьому кожен компонент відображеної системи відіграє свою провідну роль, виконуючи одночасно загальне завдання усього навчально-виховного процесу.

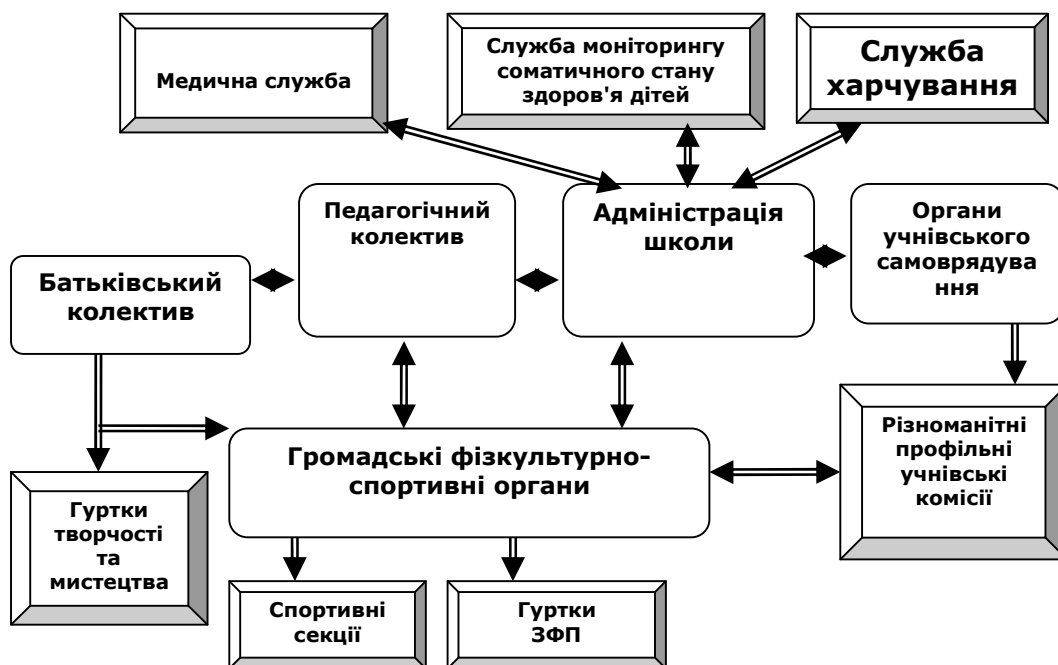


Рис. 1. Організаційна структура Школи сприяння здоров'я

1) медична служба школи (або лікувальний заклад за місцем проживання школярів) (рис. 1) здійснює контроль за станом здоров'я дітей, заходи превентивної медицини, обліковує статистичні дані про захворювання учнів;

2) служба моніторингу соматичного стану здоров'я дітей – здійснює аналіз захворюваності школярів за типом нозологій з метою встановлення загальних тенденцій. Такий підхід дозволить своєчасно корегувати навчально-виховний процес, а також матеріально-технічну базу шкіл. Наприклад, для забезпечення формування правильної постави та профілактики сколіозу та інших подібних захворювань необхідно створити фізіологічні умови для сидіння учнів під час уроків за столами або партами;

3) служба харчування відіграє велику роль у профілактиці хронічних захворювань кишково-шлункового апарату. Своєчасне та збалансоване харчування впливає також на побудову та розвиток усіх систем організму дитини;

4) педагогічний колектив навчального закладу забезпечує не тільки навчально-виховний процес, але й здійснює різнобічний моніторинг психічних, фізичних станів учнів, виявляє соціальні проблеми школярів (це, наприклад, виявлення негараздів у родинях дітей, тих школярів що потрапили у “погану компанію” і т.п.). Наприклад, вчителі фізичної культури виявляють разом з медичними працівниками скарги учнів на захворювання та беруть участь у розробці заходів по їх профілактиці та

ін.;

5) велика роль у системі Школи сприяння здоров'ю відводиться адміністрації освітнього закладу. Саме від своєчасності сприйняття аналітичної інформації від спеціалістів (педагогів та лікарів) залежить адекватність управлінських рішень та їх своєчасне втілення у навчально-виховний та господарський процес. Такий підхід забезпечує гнучку систему виховного процесу;

6) батьківська громадськість відіграє у Школі сприяння здоров'ю одну з найважливіших ролей. Так, саме батьки забезпечують екологічну безпеку дітей (це пов'язано з місцем проживання родини), забезпечують нормальне, відповідне до віку, харчування, здорове дозвілля, виховання у дитини бережливого ставлення до власного здоров'я. Крім того, батьки мають можливість максимально впливати на дітей. Тому, співпрацюючи з батьками, залучаючи їх до громадської діяльності у школі, педагогічний колектив та адміністрація школи матиме можливість створити єдине соціальне середовище: "родина-школа-дозвілля" [11];

7) велику роль у формуванні свідомого ставлення школярів до власного здоров'я та освіти, громадянської позиції, грають органи учнівського самоврядування. Вони дозволяють утворити "місток" між учнями, педагогами та батьками у виховній сфері школи. Такий підхід створює умови для реалізації одного з основних педагогічних принципів – "єдності освіченості та діяльності" [8], що призводитиме до створення умов для формування особистості, що є однією з головних завдань як системи фізичного виховання, так й освітньої системи у цілому. Організація учнівського самоврядування дозволяє педагогам непомітно впливати та корегувати навчально-виховний процес, використовуючи можливості та особливості учнівського колективу школи;

8) як показує практика, органи учнівського самоврядування побудовані за принципами депутатських комісій та комітетів. Найбільш активні учні з тієї чи іншої галузі життєдіяльності школи обираються саме до профільних комісій. Наприклад, найбільш активні спортсмени школи входять до фізкультурно-спортивної комісії, найбільш здібні художники та учні, що володіють особливостями мови – до комісії агітації та пропаганди (настінна газета, шкільний радіовузол та ін.);

9) на гармонійний розвиток особистості та створення атмосфери самореалізації у навчальному закладі та забезпечення дозвілля школярів безпосередньо впливають різноманітні гуртки художнього та мистецького напрямів, які функціонують у школі у позакласний час. Установивши безпосередній зв'язок з органами учнівського самоврядування, педагоги та батьки мають можливість визначити напрямки гурткової роботи, а також забезпечити її ефективне проведення;

10) особливе місце у Школі сприяння здоров'ю посідають різноманітні громадські утворення фізкультурно-спортивного напрямку (клуби, асоціації та ін.) [3]. Саме вони: а) забезпечують санітарні норми

рухової активності учнів, через їх залучення до фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності у закладі; б) залучають батьків та педагогів до фізкультурної та спортивної роботи; в) створюють умови для формування фізичної культури особистості дітей; г) мають можливість забезпечити проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня (ранкова гімнастика, фізкультхвилинки, рухливі перерви, фізкультпаузи у групах подовженого дня), а також позакласну діяльність фізкультурно-спортивного напрямку, тим самим закриваючи питання здорового дозвілля школярів. Практика показує, що клубна робота є одним з ефективних способів організації позакласної фізкультурно-спортивної роботи з школярами.

Висновки. Аналіз спеціальної літератури довів, що діяльність загальноосвітнього навчального закладу як Школи сприяння здоров'ю повинна базуватися на моделі загального соціального здоров'я, через комплексну організацію усього освітнього процесу, за умови приділення великої уваги кожній окремій особистості, яка розглядається як цілісна в умовах динамічного оточення. Відповідно, така школа – це спеціально організований навчальний заклад, який здійснює навчально-виховний процес спрямований на формування гармонійно розвинутої (фізично, духовно, морально, соціально) особистості, шляхом поєднання педагогічних та оздоровчих технологій, в основі яких лежить реалізація потреб школярів та їх вікові особливості, а також реалізація трьох базових принципів: справедливості, демократизму та інвестиції у майбутнє, що сприятиме формуванню у середовищі школярів здорового способу життя.

Література

1. 20 видатних українських педагогів: Наук.-метод. посіб. / За ред. А. М. Бойко. – Полтава : АСМІ, 2002. – 451 с.; **2. Бондар Т. С.** Здоров'я школярів: практичні матеріали для повсякденної роботи педагога. / Упоряд. Т. С. Бондар. – Х. : Веста: Ранок, 2009.– 192 с.; **3. Бондар Т. С.** Фізкультурно-спортивний (оздоровчий) клуб школи, як форма реалізації потреби учнів у самоуправлінні фізкультурно-спортивним життям навчального закладу / Т. С. Бондар, Т. М. Бочкова, М. А. Чередниченко, О. А. Лисік, І. В. Петренко, Л. В. Шейко, З. І. Наугменко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту: Харків : ХДАДМ (ХХП), 2009. – № 6. – С. 22-25. **4. Доповідна** про підсумки проведення конкурсу-захисту сучасної моделі навчального закладу – Школи сприяння здоров'ю у 2008-2009 навчальному році: Додаток 1 до наказу МОН України від 7.12.2009 № 1102 [Електронний ресурс] / Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi>. **5. Загальна** інформація про мережу шкіл сприяння здоров'ю м. Харкова / Офіц. сайт. Харківської міської ради. – Режим доступу : city.kharkov.ua/documents/zaginfshspr2009.doc. **6. Історія** педагогіки : Навч. посібник / за заг. ред. Г. В. Троцько. – Х. : ХНПУ ім.

Г. С. Сковороди, 2008. – 544 с. **7. Мережа** та контингент загальноосвітніх навчальних закладів / Офіц. сайт Управління освіти і науки Миколаївської обласної державної адміністрації. – Режим доступу : http://www.oblosvita.mk.ua/nauk_met/serednya/diyaln_znz.html.

8. Пономарев Н. И. Социальные функции физической культуры и спорта / Н. И. Пономарев. – М. : ФиС, 1974. – 310 с. **9. Програма "Школа сприяння здоров'ю"** / Освітній сайт Освіта.ua. – Режим доступу : <http://osvita.ua/school/manage/1393>. **10. Ротерс Т.Т.** Ритмическое развитие личности школьника (анализ взаимодействия физического и эстетического воспитания) / Т. Т. Ротерс. – Луганск: Знание, – 1998. – 170 с. **11. Сутула В. О.** та ін. Розпочнімо зі здоров'я школярів / В. О. Сутула, М. М. Кочуєва, Т. С. Бондар // Освіта, 2010. – №28. – С. 5-6.

Хохлова Л.А., Бондар Т.С., Жадан А.Б., Сутула А.В.
Особливості діяльності Шкіл сприяння здоров'ю з формування у середовищі школярів здорового способу життя.

Розглянуто діяльність загальноосвітніх навчальних закладів як Шкіл сприяння здоров'ю. Установлено, що Школа сприяння здоров'ю – це спеціально організований навчальний заклад, який здійснює навчально-виховний процес спрямований на формування здорової гармонійно розвинутої особистості, а також здорового способу життя серед школярів.

Ключові слов: загальноосвітні навчальні заклади, здоров'я, здоровий спосіб життя.

Хохлова Л.А., Бондар Т.С., Жадан А.Б., Сутула А.В.
Особенности деятельности Школ содействия здоровью по формированию в среде школьников здорового образа жизни.

Рассмотрена деятельность общеобразовательных учебных заведений как Школ содействием здоровью. Установлено, что Школа содействия здоровью – это специально организованное учебное учреждение, осуществляющее учебно-воспитательный процесс направленный на формирование здоровой гармонично развитой личности, а также здорового образа жизни среди школьников.

Ключевые слова: общеобразовательные учебные заведения, здоровье, здоровый образ жизни.

Khokhlova L.A., Bondar T.S., Zhadan A.B., Sutula A.V.
Characteristics of schools promoting health to create a school environment a healthy lifestyle.

We consider the activities of secondary schools as the School Health Promotion. Found that school health promotion - this is such a specially organized of teaching and educational process, aimed at creating a healthy harmonious development of personality and a healthy lifestyle among schoolchildren.

Key words. Secondary education, health, healthy lifestyle.

Відомості про авторів

1. **Асташова Олена Миколаївна** – викладач кафедри фізичного виховання Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.
2. **Бабешко Олександр Петрович** – методист кафедри педагогіки і психології Луганського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти.
3. **Бабич Вячеслав Іванович** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації і валеології Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.
4. **Болотіна Олена Валеріївна** – аспірантка кафедри теорії і методики фізичного виховання Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.
5. **Бондар Анастасія Сергіївна** – кандидат з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри менеджменту фізичної культури Харківської державної академії фізичної культури.
6. **Бондар Тарас Серійович** – старший науковий співробітник проблемної науково-дослідної лабораторії Харківської державної академії фізичної культури.
7. **Боровик Володимир Віталійович** – викладач кафедри фізичного виховання Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя.
8. **Бугеря Тетяна Миколаївна** – кандидат педагогічних наук, викладач кафедри фізичної реабілітації і валеології Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.
9. **Булкіна Неллі Павлівна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.
10. **Бурлакова Тетяна Леонідівна** – викладач кафедри фізичного виховання Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.
11. **Ван Сює Мань** – декан факультету соціології Хебейського державного інституту фізичної культури (Китай).
12. **Васецька Наталія Валеріївна** – викладач кафедри фізичного виховання Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.
13. **Васьков Юрій Вадимович** – кандидат педагогічних наук, завідувач сектором проблемної науково-дослідної лабораторії Харківської державної академії фізичної культури.
14. **Вишинська Ольга Миколаївна** – викладач кафедри фізичного виховання Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.

15. **Гайдук Наталія Олексіївна** – викладач кафедри фізичного виховання Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.
16. **Гуо Юй Ань** – викладач Хебейського державного інституту фізичної культури (Китай).
17. **Довгань Надія Юріївна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури Київського національного торговельно-економічного університету.
18. **Драгнєв Юрій Володимирович** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.
19. **Дроздов Дмитро В'ячеславович** – аспірант кафедри спортивних дисциплін Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.
20. **Євдокимова Наталія Олексіївна** – кандидат педагогічних наук, професор кафедри теоретичної та прикладної психології Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського.
21. **Жадан Андрій Борисович** – кандидат фізичного виховання, доцент кафедри Харківської державної академії фізичної культури.
22. **Завадич Валентина Миколаївна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.
23. **Загной Тетяна Володимирівна** – викладач кафедри фізичного виховання Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.
24. **Зубалій Микола Дмитрович** – кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник, завідувач лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання АПН України.
25. **Зюзюков Олександр Василійович** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри спортивних дисциплін Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.
26. **Іванчикова Світлана Миколаївна** – студентка другого курсу спеціальності „Здоров'я людини” Інституту фізичного виховання та спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.
27. **Клименко Юлія Сергіївна** – кандидат біологічних наук, старший викладач кафедри фізичного виховання Слов'янського державного педагогічного університету.
28. **Кочуєва Марина Миколаївна** – доктор медичних наук, професор. зав. сектором проблемної науково-дослідної лабораторії Харківської державної академії фізичної культури.

29. **Крандієвський Олег Олегович** – аспірант кафедри соціальної педагогіки Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.
30. **Крисенко Ольга Сергіївна** – аспірантка кафедри фізичного виховання Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.
31. **Леонтєва Інна Василіївна** – викладач кафедри фізичного виховання Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.
32. **Лимонченко Андрій Сергійович** – викладач кафедри фізичного виховання Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.
33. **Лігус Сергій Олексійович** – викладач кафедри фізичного виховання Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.
34. **Лоза Тетяна Олександрівна** – кандидат педагогічних наук професор, зав. кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка.
35. **Максименко Георгій Миколайович** – доктор педагогічних наук, професор кафедри олімпійського і професійного спорту Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.
36. **Максименко Ігор Григорійович** – кандидат з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри олімпійського і професійного спорту Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.
37. **Максимова Надія Володимирівна** – старший викладач кафедри фізичного виховання Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.
38. **Мудрік Віт Іванович** – д.ф.н., старший науковий співробітник Інституту проблем виховання АПН України.
39. **М'ясоєденков Константин Олегович** – завідувач кафедри фізичної культури Київського національного торгово-економічного університету.
40. **Нечаєва Ольга Віталіївна** – викладач кафедри фізичної реабілітації і валеології Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.
41. **Отравенко Олена Вікторівна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка, вчитель-методист вищої категорії.
42. **Очкалов Олександр Федорович** – старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Інституту фізичного

- виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.
43. **Павленко Анастасія Володимирівна** – магістрантка кафедри теорії і методики фізичного виховання Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.
 44. **Павлова Наталія Анатоліївна** – викладач кафедри спортивних дисциплін Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.
 45. **Пархоменко Едуард Григорович** – методист комунальної установи “Сватівський районний методичний кабінет”.
 46. **Пархоменко Артур Едуардович** – вчитель фізичної культури сватівської загальноосвітньої школи 1-III ступеня № 1.
 47. **Плякіна Вікторія Василівна** – старший лаборант кафедри фізичного виховання Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.
 48. **Радченко Аліна Володимирівна** – аспірантка кафедри фізичної реабілітації і валеології Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.
 49. **Расолько Алла Ивановна** – кандидат педагогических наук, доцент кафедри физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета.
 50. **Ротерс Тетяна Тихонівна** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.
 51. **Рудіна Ольга Михайлівна** – кандидат педагогических наук, проректор Луганського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти.
 52. **Савко Эмилия Иосифовна** – кандидат педагогических наук, доцент кафедри физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета.
 53. **Саєнко Володимир Григорович** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.
 54. **Сафонова Манана** – студентка Інституту культури і мистецтв.
 55. **Соколенко Олена Іванівна** – кандидат педагогических наук, заступник директора з навчальної роботи Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.
 56. **Соломченко Марина Александровна** – кандидат педагогических наук, доцент кафедри теории и методики физического воспитания ГОУ ВПО “Орловский государственный университет” (Россия).
 57. **Сутула Анастасія Василівна** – технік проблемної науково-

- дослідної лабораторії Харківської державної академії фізичної культури.
58. **Сутула Василь Опанасович** – кандидат біологічних наук, доцент, начальник проблемної науково-дослідної лабораторії Харківської державної академії фізичної культури.
 59. **Толчева Ганна Вікторівна** – асистент кафедри гуманітарних та фундаментальних наук Державного закладу „Луганський інститут праці та соціальних технологій”.
 60. **Холодний Олександр Іванович** – заступник декана, викладач Слов’янського державного педагогічного університету.
 61. **Хохлова Людмила Анатоліївна** – викладач Інституту фізичної культури Миколаївського національного університету.
 62. **Чайченко Наталія Леонідівна** – доцент кафедри фізичної культури Київського національного торгово-економічного університету.
 63. **Чижевський Володимир Васильович** – вчитель фізичної культури Просторівської загальноосвітньої школи Білокуракінського району.
 64. **Чорноштан Артур Григорович** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.
 65. **Шинкарьов Сергій Іванович** – кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.
 66. **Щурова Наталія Василівна** – викладач кафедри фізичного виховання Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.
 67. **Юрченя Інна Николаевна** – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета.

Наукове видання

ВІСНИК

Луганського національного університету
імені Тараса Шевченка
(педагогічні науки)

Частина II

Відповідальні за випуск:

к. п. н., доцент Отравенко О. В.

Коректор:

к. п. н., доцент Мордовцева Н. В.

Здано до склад. 24.08.2010 р. Підп. до друку 24.09.2010 р.
Формат 60x84 1/8. Папір офсет. Гарнітура Times New Roman.
Друк ризографічний. Ум. друк. арк. 36,67. Наклад 200 прим. Зам. № 148.

Видавець і виготовлювач

Видавництво Державного закладу

«Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

вул. Оборонна, 2, м. Луганськ, 91011. Тел./факс: (0642) 58-03-20.

e-mail: alma-mater@list.ru

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3459 від 09.04.2009 р.