

ISSN 2227-2844

ВІСНИК

**ЛУГАНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА**

№ 8 (267) КВІТЕНЬ

2013

ВІСНИК

ЛУГАНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА

ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ

За матеріалами
Міжнародного науково-практичного семінару
«Формування фізичної культури особистості в системі
неперервної освіти»
(2-3 квітня 2013 року)

№ 8 (267) квітень 2013

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 № 8 від 29 березня 2013 року)

Виходить 2 рази 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 **Харченко С. Я.,**

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

Випускаючі редактори –

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

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

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 **Лобода С. М.,**

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

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

доктор педагогічних наук, професор **Сташевська І. О.,**

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 лівє) — 3,8 см; верхній колонтитул — 1,25 см, нижній — 3,2 см.

У верхньому колонтитулі зазначається: Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка № ** (***) , 2009.

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 15 рядків (українською, російською) та 22 рядки (англійською) мовами із зазначенням прізвища, ім'я та по-батькові автора, назви статті та ключовими словами (3 – 5 термінів).

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

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

ЗМІСТ

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

1.	Асташова Е. Н. Основные аспекты подготовки студентов специальной медицинской группы на занятиях по физическому воспитанию.....	6
2.	Бабешко А. П. Физкультурная деятельность студентов как основа формирования физической культуры.....	11
3.	Богданова Г. С. Характеристика педагогических умов підвищення рівня професійної компетентності вчителя фізичної культури.....	18
4.	Гаврилов А. С., Воробйова М. В. Теоретико-методологічні засади формування позитивного ставлення до фізичної культури у студентів університетів.....	25
5.	Гайдук Н. О. Сучасний стан формування професійного іміджу майбутніх вчителів фізичної культури.....	33
6.	Дроздов Д. В. Організація взаємодії майбутніх тренерів із суб'єктами професійної соціалізації як педагогічна умова формування професійних якостей.....	39
7.	Загной Т. В. Професійна підготовка сучасного спеціаліста з фізичного виховання та спорту.....	46
8.	Зайцев В. О. Місце педагогічної практики у підготовці майбутніх учителів основ здоров'я до виховання здорових школярів у процесі позакласної роботи.....	53
9.	Костенко О. М. Аналіз логічного змісту понять «професійно-прикладна фізична підготовка» і «професійно-прикладна фізична культура».....	60
10.	Крайнюк О. П. Формування рішучості студентів у процесі фізичного виховання.....	66

11.	Леонтьева И. В. Методы обучения плаванию студентов и его значение.....	73
12	Мартинова Н. П. До питання про розвиток рухових якостей студенток вищих навчальних закладів.....	79
13	Терещук В. А. Теоретичні основи формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійно-особистісного саморозвитку.....	84
14	Толчєва Г. В. Особливості виконання перевернутих поз на заняттях хатха-йоги зі студентами вищих навчальних закладів.....	94
15	Ху Лифей Место и роль гимнастики как учебной дисциплины в образовательном процессе ВУЗов КНР.....	100

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

16.	Бурлакова Т. Л. Соціальні та педагогічні умови формування культури здоров'я молодших школярів у навчально-виховному середовищі.....	107
17.	Горностаєва Ю. В. Сутність навчання руховим діям учнів основної школи на уроках фізичної культури.....	115
18.	Полтавський А. П., Брагунець А. В. Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку....	120
19	Савко Э. И., Гаптарь В. М. Туризм, как воспитание физической культуры личности и здоровья.....	127
20.	Швиденко О. В. Ігрові технології у процесі фізичного виховання учнівської молоді.....	134
21	Щурова Н. В. Стан фізичного здоров'я сучасних школярів – проблема фізкультурно-оздоровчої діяльності загальноосвітніх навчальних закладів.....	143

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В СПОРТІ

22. **Завадич В. Н.** Методические особенности обучения в спортивной гимнастике..... 149
23. **Лахно С. В., Шинкарьов С. І.** Методика розвитку швидкісно-силових здібностей у боксі..... 155
24. **Ложечка М. В.** Теоретико-методичні підходи до визначення критеріїв оцінки техніко-тактичної підготовленості борців.... 161
25. **Полулященко Т. Л., Півоваров А. І.** Деякі проблеми побудови річного навчального плану ДЮСШ з велосипедного спорту в групах початкової підготовки, які спеціалізуються з крос – кантрі..... 165
26. **Скляр М. С.** Планування процесу багаторічної підготовки юних каратистів..... 172

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

27. **Гончаренко Н. О., Крошка С. А.** Лисичанський педагогічний коледж – освіти палац золотий (до ювілею з нагоди 75-річчя)..... 180
28. **Лимонченко А. С.** Методика использования физических упражнений для снижения психологического напряжения..... 188
29. **Хасан Файсал Али Хасан** Характеристика изменений психофизиологических показателей у студентов, перенесших заболевание церебральным параличом, в процессе многолетних занятий легкоатлетическими метаньями..... 194
- Відомості про авторів**..... 201

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

УДК 378.016:798 – 056.24

Е. Н. Асташова

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

В связи с высоким уровнем развития мирового сообщества требования к образовательной подготовке выпускника высшего учебного заведения очень высоки. Гиподинамический образ жизни студента, многочасовые занятия за компьютером негативно сказываются на здоровье студентов. В нашей стране разрешение этой проблемы характерной для всего мирового сообщества, определяет необходимость получения в ВУЗе не только профессиональных знаний, но и формирование потребности регулярно заниматься оздоровительной деятельностью, физическим самосовершенствованием. Поэтому в настоящее время наибольшую важность, актуальность и своевременность приобретают вопросы о состоянии здоровья учащейся молодежи, формирования у студентов ценностных ориентаций на укрепление своего здоровья [1].

Основа системы физической культуры до недавнего прошлого сводилась к выполнению обязательных и единых для всех общих требований и нормативов, что в конечном итоге противоречит идее индивидуального подхода к воспитанию студенческой молодежи. Происходит практическое отчуждение физической культуры от самого человека, от его индивидуальных потребностей и, следовательно, от активного отношения к своей физической активности, углубление и обострение проблем здоровья [4, с. 2].

Примером может служить статистика, проведенная о состоянии здоровья студентов-экономистов Одесского института финансов Украинского государственного университета финансов и международной торговли, которая свидетельствует, что за последние годы увеличилось число студентов переведенных из основной группы в подготовительную или специальную медицинскую. Так среди 917 будущих экономистов у 16% выявлена избыточная масса тела и нарушения обмена веществ, у 32% – нарушения работы сердечно-сосудистой системы, у 14% – нарушения работы желудочно-кишечного тракта и зрения; 11% – нарушения работы дыхательных путей; 10% – нарушения работы мочевыделительной и эндокринной систем, 17% – нарушения осанки и работы опорно-двигательного аппарата. Количество здоровых студентов в группах колеблется в пределах 19-33%. Это еще раз подчеркивает актуальность проблемы сохранения здоровья студентов [1, с. 104].

Исходя из вышеизложенного, одной из основных целей физического воспитания студентов является научное обоснование применяемых средств и методов физической культуры, изучение интересов и потребностей в проведении самостоятельных оздоровительных занятий, направленных на повышение уровня физического развития, физической подготовленности и функциональных возможностей организма [2, с. 264-269, 3, с. 15-19].

Рано или поздно придется работать со студентами, страдающими хроническими заболеваниями или ставящими перед собой специальные цели. Эти студенты составляют группу повышенного риска.

В современный период развития страны проблема физического обучения и воспитания студентов усугубилась рядом общественных тенденций. Вследствие этого в высших учебных заведениях возникли: низкая эффективность занятий по физической культуре; отсутствие спортивного инвентаря и оборудования для организации учебного процесса и работы секций; снижение интереса к занятиям физической культурой; снижение естественной двигательной активности студентов; высокий уровень заболеваемости среди молодежи вследствие снижения общего иммунитета; слабое развитие оздоровительных физкультурных и спортивных традиций.

Если Вы встретите студента, входящего в группу повышенного риска, Вы должны спросить себя: «Я хочу работать с этим человеком? Я владею достаточными знаниями?» Вот ориентиры, которые помогут работать с выше перечисленными группами студентов:

1. Рекомендации от квалифицированного профессионала, например терапевта, ортопеда (специалиста по остеопатическим заболеваниям), физиотерапевта, диетолога.

2. Умение правильно оценить свою компетенцию. Что это означает? Если Вы хорошо понимаете предписания врача и знаете, что сможете их придерживаться, это означает, что данный студент находится в пределах Вашей компетенции.

Многие преподаватели считают, что для обнаружения студента из повышенной группы риска достаточно поговорить с человеком. Часто люди ошибочно оценивают свое здоровье или смирились с заболеванием настолько, что не считают нужным говорить об этом. Студенты, страдающие диабетом, настолько привыкают к инсулиновым инъекциям, что часто забывают упомянуть о своем заболевании. Студенты-астматики, привыкшие снимать приступы с помощью ингаляторов, возможно, тоже предпочтут об этом молчать. Иногда Вы даже не подозреваете о том, что перед Вами человек из повышенной группы риска, пока не прочитаете его историю болезни и не начнете подробно расспрашивать самого человека.

В связи с этим, идет поиск новых идей и подходов к организации физкультурно-спортивной работы с населением, особенно с молодежью, разрабатываются и внедряются в практику инновационные проекты и

программы.

Современный этап развития науки может быть охарактеризован как период тесного содружества педагогических, медицинских, психологических, философских подходов к комплексному восстановлению здоровья. Уровень оздоровления определяется организацией активной деятельности молодого человека и воспитанием у него жизненной потребности и желания быть здоровым [4, с. 2].

На кафедре физического воспитания и спорта Белгородского государственного технологического университета им. В. Шухова были проведены исследования, направленные на выявление интересов и потребностей студентов с ослабленным здоровьем к занятиям физической культурой и спортом. Всего было опрошено 104 студента дневной формы обучения трех факультетов, занимающихся физической культурой в специальном учебном отделении. Выборочную совокупность составили: юноши – 51 чел. (49%), девушки – 53 чел. (51%). Возраст респондентов: 16-18 лет – 66 чел. (63,5%), 19 лет и старше – 38 чел. (36,55%). Среди опрошенных студентов постоянно занимаются физической культурой и спортом 40,3%, от случая к случаю – 35,3%, совсем не занимаются – 24,4%. В качестве основной причины своей низкой физкультурно-спортивной активности респонденты указали: отсутствие свободного времени (54,7%), подходящих условий для занятий (28,4%), а 16,9% опрошенных сослались на отсутствие желания заниматься. Большинство студентов (72%) считает, что регулярные занятия физической культурой имеют большое значение для оздоровления организма. Следует отметить, что у юношей показатель позитивного отношения несколько выше, чем у девушек. Но при оценке влияния таких занятий в развитии общей культуры личности лишь 35,6% указали на возможность повышения уровня культуры занимающихся спортом, 40,1% сомневаются и 24,3% считают это в принципе невозможным. Больше половины респондентов (70,3%) также высказали сомнения по поводу возможности повышения интеллектуальных способностей при систематических занятиях физической культурой и спортом. Прежде всего, необходимо учитывать, что многие из них имеют поверхностные знания о своем организме, даже о простейших показателях физического состояния. Так, только 70% опрошенных респондентов знают свой рост и вес, 42% – пульс в покое, еще меньше (21%) знают свое артериальное давление. Настораживает тот факт, что практически никто из студентов не контролирует показатели частоты сердечных сокращений при выполнении физической нагрузки во время оздоровительных тренировок. [5, с. 144].

Очевидно, что одной из основных причин достаточно слабой ориентации молодых людей в своем реальном здоровье и низком уровне физического развития, является отсутствие достаточно существенных моральных и материальных стимулов, культурных традиций. Другими словами, речь идет о формировании такого элемента культуры, который

создает мощные и эффективные стимулы, побуждающие самого человека, без принуждения, систематически заботиться о своем здоровье и физическом совершенствовании. Для того чтобы кардинально преобразовать поведение студентов надо, прежде всего, изменить их мышление. Одним из возможных вариантов реализации данной идеи обогащения сложившейся модели поведения молодежи – является повышение творческой активности студентов в сфере физкультурно-спортивной деятельности. Совершенно очевидно, что творческий креативный потенциал занятий физкультурой и спортом реализуется недостаточно полно и эффективно. Несомненно, большое значение имеют относительно стабильные характеристики проявления эмоциональной сферы и поведения, которые снижают вероятность возникновения заболеваний. Эта причинно-следственная связь раскрывается при помощи таких показателей, как увлечения студента, его личностные качества (сила воли, нравственность, целеустремленность, чувство собственного достоинства, чувство долга, уважение к себе и окружающим и т.п.), цели и приоритеты в жизни. Так, замечено, что увлеченные, целеустремленные, духовно богатые натуры болеют реже. Можно предположить, что это обусловлено такими причинами: формированием мотивации на гармоничное развитие; умением рационально организовать режим дня; удовлетворенностью от занятий любимыми видами деятельности; особым восприятием жизни, самообладанием в трудные моменты; нравственной и моральной устойчивостью [2, с. 264-269]. Поэтому во время проведения занятий со студентами мы считаем важным, акцентировать внимание молодых людей на целенаправленном воспитании интереса к творческой работе. Знания, жизненный опыт, талант – это те богатства, которые необходимы творческому студенту.

Таким образом, на наш взгляд, существует тесная связь между физическим здоровьем и духовностью молодого человека. Поэтому о воспитании здоровой нации, необходимо заботиться не только медикам, но и психологам, социологам, философам, педагогам, политикам, работникам СМИ и другим специалистам. Если молодой человек постоянно будет находиться в здоровьесформирующей среде, это не может повлиять в конечном итоге на его мировоззрение. При этом важная роль должна отводиться самовоспитанию, реализации индивидуальных потенциалов личности. В этой связи формы и методы организации физкультурно-спортивной деятельности, органично дополняющие модель жизнедеятельности молодых людей, обеспечивают удовлетворение разнообразных социально-культурных и личностных целей студентов, в том числе и духовного порядка. А духовности, на наш взгляд, принадлежит ключевое значение в обеспечении интегральной целостности здорового организма.

Со студентами из повышенной группы риска можно работать только преподавателям, обладающим глубокими знаниями, умением

следовать рекомендациям врача.

В перспективе мы планируем исследовать проблему усовершенствования работы преподавателей, работающих со студентами специальной медицинской группы.

Список использованной литературы

1. Башавець Н. А. Методика оцінювання рівня культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх економістів: [навч.-метод. посібник для студ. та виклад. вищ. навч. закладів] / Н. А. Башавець. – Одеса, 2009. –160 с. **2. Войтенко Е. П.** Медико-соціальний аспект пропаганди фізическої культури среди студентів-медиків / Учебно-исследовательская работа студентов : Сб. научно-мед. работ. / Е. П. Войтенко, Л. И. Гугучкина – Харьков : ХГИФК, 1995. – С. 264-269. **3. Дьяченко Т. В.** Проблемы интеграции в реабилитационном образовании (педагогический подход к здоровью индивида и его восстановлению) / Т. В. Дьяченко / Наука. Здоров'я. Реабілітація: Матеріали II Міжнар. наук.-метод. конф. – Вип. II. – Луганськ : Знання, 2004. – С. 15-19. **4. Лотоненко А. В.** Ценности профессионального физкультурного образования / А. В. Лотоненко, Ф. И. Собянин, А. Ф. Куликов // Теор. и практика физ. культуры. – 2004. – № 6. – С. 2. **5. Лаптев А. П.** Береги здоровье смолоду. / А. П. Лаптев. – М. : Медицина, 1988. – 144 с.

Асташова Е. Н. Основные аспекты подготовки студентов специальной медицинской группы на занятиях по физическому воспитанию

В статье рассматриваются многогранные аспекты проблемы организации подготовки современных студентов, имеющих проблемы со здоровьем на занятиях по физическому воспитанию. В качестве эффективной альтернативы, автор выдвигает идею создания элемента культуры, которая создает мощные и эффективные стимулы для поощрения человека систематически заботиться о своем здоровье, и идея творческой активности студентов в области спорта и спортивные мероприятия.

Ключевые слова: здоровье, спорт, самовоспитание, молодежь.

Асташова О. М. Основні аспекти підготовки студентів спеціальної медичної групи на заняттях з фізичного виховання

У статті розглядаються багатогранні аспекти проблеми організації підготовки сучасних студентів, які мають проблеми зі здоров'ям на заняттях з фізичного виховання. В якості ефективної альтернативи, автор висуває ідею створення елемента культури, яка створює потужні й ефективні стимули для заохочення людини систематично піклуватися про своє здоров'я, та ідея творчої активності студентів у галузі спорту і спортивні заходи

Ключові слова: здоров'я, спорт, самовиховання, молодь.

Astashova O. M. Main Aspects of Preparation of Special Medical Group Students during Physical Education Classes

The author actualizes one of the most important problems of modern higher education, which is education of physical and moral health of students. Hypodynamic lives of students and hours of training at a computer, and other man-made factors have a negative impact on public health. In this context, the issues on the importance of students health are very important, as well as the formation of their value orientation to enhance their health. The article gives statistics, received by monitoring of students from two local universities, indicating that the number of students, attending preparatory or special medical courses, has been significantly increased in recent years. The author examines their implications for the appearance of negative trends in the field of physical education of students. One of the main reasons for relatively weak orientation of young people on health and a high level of physical development is observed in the absence of good and substantial moral and material incentives, as well as cultural traditions. As an effective alternative, the author puts forward the idea of forming an element of culture that creates powerful and effective incentives to encourage the person to systematically take care of his/her health, and the idea of the creative activity of students in the field of sports and sports activities.

Key words: health, sports, self-education, youth.

Стаття надійшла до друку 20.02.2013 р.

Прийнята до друку 29.03.2013 р.

Рецензент – к. п. н., доц. Шинкарьов С. І.

УДК 378.016:796

А. П. Бабешко

**ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК
ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

В настоящее время все более значимой становится роль физической культуры и физкультурного образования в жизни человека и общества. Происходит закладка их методологических и ценностно-гуманистических основ, связанных непосредственно с воспитанием человека. Вместе с тем практика свидетельствует, что традиционные занятия физическими упражнениями в высших учебных заведениях и их самостоятельные формы не дают возможности в должной мере сформировать у молодежи потребность в физической культуре как виде общей культуры. Представляется, что среди многих причин этого

(недостаток материально-технической базы, отсутствие свободного времени и т.п.), одной из ведущих является еще недостаточно глубокое осмысление феномена физической культуры и, как следствие этого, не удаление должного внимания содержательной стороне физкультурной деятельности.

В современных работах, рассматривающих физическую культуру во взаимосвязи с общей культурой, все в большей мере акцентируется внимание на проблемах человека, в них имеются, безусловно, определенные достижения (В. Выдрин, В. Бальсевич, М. Виленский, Л. Лубышева, и др.), однако исследованию многообразных аспектов физкультурной деятельности, за редким исключением (В. Выдрин, Н. Глотов, А. Игнатъев, Б. Зыков, А. Лотоненко и др.), почти не уделяется внимания. Вместе с тем физкультурная деятельность приобретает тот или иной характер, направленность, ценность, в зависимости от исторических условий, от сознательной деятельности людей, которые ее организуют и используют в определенных.

В связи с этим требуется дальнейшее углубленное изучение содержательной стороны физкультурной деятельности, что несомненно будет способствовать обогащению теории физической культуры, более эффективной практической деятельности в ее сфере. Постановка этих вопросов особенно актуальна в связи с происходящими процессами демократизации, гуманизации и гуманитаризации нашего общества, ставящего в центр культуросообразного процесса самого человека. Все вышеизложенное позволяет считать данную тему исключительно актуальной.

Исследуемая проблема обширна и сложна, разработка и реализация ее предполагала решение ряда задач: определить содержание, объем, структуру и специфические особенности физкультурной деятельности, обосновать взаимосвязь содержательных и структурных характеристик физкультурной деятельности с формированием различных видов физической культуры студентов.

Проделанный нами анализ генезиса понятий «культура» и «физическая культура» свидетельствует об определенной соотносимости и направленности осмысления этих категорий от совокупно-результативной стороны к превалированию их деятельностного аспекта и далее – к системным, интегративным их концепциям (построенным на многообразии аспектов), учитывающих внутренний мир человека во всей совокупности образующих его потребностей, способностей, ценностных ориентации, отношений, сил и т.п., понимание человека как целостности, его биосоциокультурный характер [1, с.2-8; 3, с. 27-32.].

В исследовании заостряется внимание на изменении взглядов на сущность педагогической деятельности преподавателей физического воспитания высших учебных заведений. Отличительной особенностью ее является повышение духовного начала в их деятельности, творческою

отношения к труду, что является основным критерием культуры человека.

Материалы исследования позволяют утверждать, что основным лейтмотивом в системе физкультурного образования студентов должно быть понимание физической культуры в социокультурологическом аспекте с ориентацией на человеческую личность. Поэтому у преподавателя в его физкультурно-педагогической деятельности должно быть выработано системное видение педагогического процесса с культурологических позиций, рассматривающих физическую культуру и физкультурную деятельность, и их виды в тесной взаимосвязи с развитием сущностных (физических и духовных) сил личности студента. У них должна быть сформирована не только потребность в формировании знаний, двигательных умений и навыков, но и важен их поворот к самосовершенствованию, саморазвитию, самореализации. Студенты должны быть активными субъектами физкультурной деятельности, где в процессе освоения двигательного действия должны быть гармонично задействованы все духовные и физические силы человека как неделимой целостности при решающей роли духовно-ценностного сознания и творческого стиля мышления. Именно такой педагогический процесс, связанный с освоением многообразных ценностей физической культуры, соединяет воедино идеальную (внутреннюю) и внешнюю (наглядно воспринимаемую) стороны физкультурной деятельности. Результатом его будет являться формирование различных видов физической культуры личности, где развитие двигательной сферы будет гармонично сочетаться с развитием культуры мышления, воображения, чувств, художественного творчества и т.п. занимающихся.

При реализации социокультурологического подхода важнейшую роль при проведении учебных занятий играет единство интеллектуального, социально-психологического и двигательного компонентов физической культуры [6, с. 24-28.], где одним из условий полноценного интеллектуального воспитания является обогащение студентов знаниями, раскрывающими содержание физкультурной деятельности и ее видов, способов их использования в жизнедеятельности человека в связи с формированием различных видов физической культуры.

В исследовании показано, что одной из основных целей физической культуры в системе образования (особенно в школе, вузе) является формирование у занимающихся потребности, интересов и установок к освоению ее ценностей. Поэтому потребностно-мотивационному компоненту, характерному для различных видов физкультурной деятельности (рекреационной, образовательной, реабилитационной, спортивной, адаптивной и др.), должно уделяться в учебно-воспитательном процессе с занимающимися большое внимание.

В ходе работы были выявлены стадии формирования

физкультурной деятельности студентов, находящиеся в иерархически значимой последовательности. При этом «пусковой механизм» включает в себя потребность, мотив, интерес, эмоции, ценностные ориентации (являющиеся установкой личности на те или иные ценности материальной и духовной культуры общества). Все это проецирует желание не останавливаться на достигнутом, а совершенствовать себя и свое «Я», выражающееся в целенаправленной физкультурной деятельности, проявляемой в той или иной форме организации физической культуры [4, с.33-39].

Однако следует отметить, что основной ведущий признак, определяющий физкультурную деятельность, отражает содержание организационных форм физической культуры, а виды физкультурной деятельности определяют ее структуру. Четкие границы перехода друг в друга видов физкультурной деятельности, связанных с различными этапами формирования физической культуры личности, установить трудно, что обусловлено динамичностью, подвижностью, взаимопроникновением видов системы физкультурной деятельности. Результативная сторона этих деятельностных процессов, вбирающих в себя функциональный (роль и место физической культуры в жизнедеятельности человека) и ценностный (система многообразных ценностей способностей, реализуемых в ее видах, основанных на специфическом потребностно-мотивационном звене и направленных в целом на его всестороннее и гармоничное развитие. Таким образом, физкультурная деятельность и будет тем общим основанием, определяющим формирование физической культуры студента в его телесно-духовном единстве, объединяющим ее различные формы и виды.

Рассматриваемый материал свидетельствует об увеличивающейся роли физической культуры в жизни человека и общества. В современный период, с позиций культуросообразного аспекта исследования, можно утверждать, что физическая культура как система представляет сложное структурно-функциональное образование.

Виды физкультурной деятельности через свои организационные формы играют определяющую роль в формировании видов физической культуры человека. Если проследить образование новых видов физической культуры, то видно, что они в процессе дальнейшего своего развития претерпевают изменения, связанные с возможностью образования нескольких видов физкультурной деятельности на основе организационных форм. Это происходит благодаря многообразию возникающих потребностей в этой сфере, в связи с чем потребностно-мотивационное звено характеризуется своей специфической направленностью, что в конечном итоге и приводит к его «отпочковыванию».

Следовательно, на жизненном пути человека, в соответствии с возрастными его особенностями, будет приоритетен тот или иной вид физкультурной деятельности и физической культуры, что согласуется с

концепциями ведущего вида деятельности в процессе онтогенеза человека [5, с. 4-6.]. Формирование видов физической культуры на современном этапе развития человечества будет, несомненно, продолжаться в связи с развитием научно-технического прогресса и технологизацией деятельности человека и общества. Таким образом, культурологический подход существенно расширяет человекотворческую, социокультурную функции организационных форм, видов физкультурной деятельности и видов физической культуры, позволяя охватить развитие всех сущностных сил человека и требует своей реализации в практической деятельности [7, с. 220-223].

Многолетние педагогические наблюдения позволяют утверждать, что в сфере физической культуры имеются серьезные противоречия между достаточно высокими требованиями общества к здоровью, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся и низкой эффективностью процесса физического воспитания. Одна из основных причин этого – нереализованность культурологического подхода в учебно-воспитательном процессе, где зачастую из поля зрения педагогов выпадал главный объект их деятельности – подрастающий человек с его чувствами, мыслями и потребностями. В то же время именно потребностный подход к воспитанию способен обеспечить самореализацию личности во всем многообразии ее способностей, что предъявляет повышенные требования к уровню подготовленности физкультурных кадров.

Исследование показало, что основой формирования физической культуры человека является физкультурная деятельность. Содержательные ее характеристики отражают разнообразие подходов к формированию телесно-духовного единства человека, носят интеллектуально-творческий характер, связанный с функционированием его личностных характеристик, неотделимых от развития его физических кондиций. При этом многообразная специфическая направленность содержания физкультурной деятельности по удовлетворению индивидуальных потребностей студентов своем физическом совершенствовании реализуется в образовании различных видов физической культуры личности. Установлено, что в структурных компонентах физкультурной деятельности отражен процесс разноплановой окультуренной двигательной деятельности студентов, результативная сторона которой опредмечивается в соответствующих видах физической культуры. Это свидетельствует об их содержательных и структурных взаимосвязях, о возможности рассмотрения и анализа различных плоскостей физической культуры (ее организационных форм, специфических видов физкультурной деятельности и соответствующих им видов физической культуры), дополняющих друг друга и дающих возможность человеку на протяжении всей жизни использовать ее богатые потенциальные возможности.

Список использованной литературы

- 1. Бальсевич В. К.,** Лубышева Л. И. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева. // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №4. – С.2–8.
- 2. Быховская И. М.** Физическая культура как практическая аксиология человеческого тела : методологические основания анализа проблемы / И. М. Быховская. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. –1996. – №2. – С. 19–27.
- 3. Виленский М. Я.** Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза / М. Я. Виленский. // Физич. культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – №1. – С.27–32.
- 4. Выдрин В. М.,** Зыков Б. К., Лотоненко А. В. Совершенствование физкультурного образования студенческой молодежи / В. М. Выдрин, Б. К. Зыков, А. В. Лотоненко. // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Сб. науч. тр. /Ред. кол. Астахов В. А., Жолдак В. И., Пилюян Р.Л. – М. :МОГИФК, 1990. – С.33–39.
- 5. Глотов Н. К.,** Игнатъев А. С., Лотоненко А. В. Философско-культурологический анализ физической культуры / Н. К. Глотов, А. С. Игнатъев, А. В. Лотоненко. // Теория и практика физич. культуры. – 1996. – №1. – С. 4–6.
- 6. Лубышева Л. И.** К концепции физкультурного воспитания студентов / Л. И. Лубышева. // Теория и практика физической культуры. – 1992. – №5. – С.24–28.
- 7. Малинина С. В.** Духовность в физической культуре / С. В. Малинина. // Научные исследования и разработки в спорте : Вестник аспирантуры / СПб : ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1998. – С. 220 – 223.

Бабешко О. П. Фізкультурна діяльність студентів як основа формування фізичної культури

Дослідження показало, що основою для формування фізичної культури студентів є фізкультурна діяльність. При цьому багатобразна специфічна спрямованість змісту фізкультурної діяльності на задоволення особистісних потреб тих, хто займається своїм фізичним вдосконаленням, реалізується шляхом створення різноманітних видів фізичної культури особистості. На підставі своїх спостережень та аналізу інших досліджень ми з'ясували, що в сфері фізичної культури мають місце протиріччя між достатньо високими вимогами суспільства до здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості студентів та низької ефективності процесу фізичного виховання

Ключові слова: фізкультурна діяльність, фізична культура особистості, одухотворення рухової діяльності.

Бабешко А. П. Физкультурная деятельность студентов как основа формирования физической культуры

Исследование показало, что основой формирования физической культуры студентов является физкультурная деятельность. Содержательные ее характеристики отражают разнообразие подходов к

формированию телесно-духовного единства человека, носят интеллектуально-творческий характер, связанный с функционированием его личностных характеристик, неотделимых от развития его физических кондиций. При этом многообразная специфическая направленность содержания физкультурной деятельности по удовлетворению индивидуальных потребностей занимающихся в своем физическом совершенствовании реализуется в образовании различных видов физической культуры личности.

Ключевые слова: физкультурная деятельность, физическая культура личности, одухотворение двигательной деятельности.

Babeshko A. P. Physical Training Activities of Students as a Basis of Physical Education

The research has shown that the basis for the formation of human's physical culture is physical training activities. Its main characteristics reflect the diversity of approaches to the formation of the body-spiritual unity of the person having the intellectual and creative work, related to personal characteristics, which are inseparable from the development of his physical conditions. In this case, the multiform specific direction of the content of physical culture activities, meeting the individual needs of students in their physical improvement, is realized in the formation of different types of physical culture of the individual. It is established that the structural components of the physical culture activity reflects the process of multidirectional human's motor activity, productive side of which is objectified in the corresponding types of physical training. This article shows the increased role of physical culture in human life and society. Today, taking into account culture forming aspect of research, one may state that physical culture as a system is a complex structural and functional formation. Every person may find endless source of satisfaction of needs in the sphere of physical culture, connected with physical and mental development.

Key words: physical training activities, physical culture of the person, spiritualization of motor activity

Стаття надійшла до редакції 18.02.2013 р.

Прийнято до друку 29.03.2013 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Ротерс Т. Т.

УДК 37.091.12.011.3–051:796

Г. С. Богданова

**ХАРАКТЕРИСТИКА ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ
ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ
ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

В умовах модернізації педагогічної освіти одним з головних завдань постає підготовка педагогічних працівників в контексті парадигми освіти дорослих де важливим є підвищення рівня професійної компетентності вчителів фізичної культури. Актуальність пошуку ефективних шляхів підвищення рівня професійної компетентності вчителя фізичної культури визначається потребами школи у новому поколінні педагогічних працівників, які на високому рівні реалізовуватимуть оздоровчі, освітні та виховні завдання у процесі формування фізично підготовленого й здорового молодого покоління, що відповідає пріоритетним напрямкам державної освітньої політики України.

Важлива роль у досягненні високого рівня професійної компетентності відводиться системі післядипломної педагогічної освіти, де створюються сприятливі умови для оптимізації процесу підвищення кваліфікації педагогічних працівників, постійного професійного розвитку, саморозвитку та самовдосконалення.

Аналіз наукової літератури засвідчив, що значну увагу питанням підвищення рівня професійної компетентності різних за фахом учителів у післядипломній освіті займалися Ф. Байбанова, І. Гришина, Н. Лісова, Н. Мурована, О. Онаць, М. Поліщук, В. Саюк, Е. Соф'янець, В. Стрельников, Л. Шевчук та ін. Разом з тим установлено, що проблема підвищення рівня професійної компетентності вчителя фізичного виховання в системі післядипломної педагогічної освіти розглядається лише в окремих роботах Л. Певіциної та Т. Панкратович.

На підставі вищезазначеного мета статті полягатиме у наданні характеристики педагогічних умов, які сприяють підвищенню рівня професійної компетентності вчителя фізичної культури у системі післядипломній педагогічній освіті.

Необхідно зазначити, що специфіка професійної діяльності вчителя фізичної культури проявляється в комплексному вирішенні оздоровчих, освітніх, виховних завдань у контексті формування фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я учнів у навчально-виховному процесі школи.

Ґрунтуючись на результатах теоретичного аналізу науково-методичної літератури, вивченні досвіду практичної діяльності вчителя фізичної культури, визначено сутність професійної компетентності вчителя фізичної культури, що виявляється в поєднанні теоретичних

знань, методичних, рухових умінь і навичок, володінні змістом навчальної програми та фізкультурно-оздоровчими технологіями.

З урахуванням викладених вище теоретичних позицій професійну компетентність учителя фізичної культури ми розуміємо як інтегративну професійну характеристику особистості, яка включає сукупність теоретичних, психолого-педагогічних знань, методичних, рухових умінь та навичок, професійно значущих особистісних якостей, які дозволяють учителю фізичної культури ефективно розв'язувати педагогічні завдання в навчально-виховному процесі школи.

Безумовно, для підвищення рівня професійної компетентності вчителя фізичної культури необхідно створити педагогічні умови, які сприятимуть ефективному здійсненню цього процесу. У великому тлумачному словнику сучасної української мови термін «умова» визначено як необхідні обставини, особливості реальної дійсності, які уможливають здійснення, утворення чого-небудь або сприяють чомусь [1, с. 1295]. Це поняття є досить розповсюдженим у наукових працях, що підкреслює його значення та необхідність для сучасної педагогічної науки.

У контексті нашого дослідження ми розглянемо педагогічні умови як важливі чинники, що сприяють підвищенню рівня професійної компетентності вчителів фізичної культури у системі післядипломної педагогічної освіти.

Аналіз психолого-педагогічної літератури дає змогу стверджувати, що поняття «педагогічні умови» розглядається у різних аспектах, при цьому багато авторів наводять своє бачення та трактування. Так, наприклад, М. Зверева вважає, що педагогічні умови складають змістовну характеристику компонентів (зміст, організаційні форми, засоби навчання та характер взаємин між учителем та учнями) та конструюють педагогічну систему [2]. Є. Новіцька розглядає педагогічні умови як спеціально створені реальні обставини професійно орієнтованої роботи тих, хто навчається [3]. На думку Т. Сорочан педагогічні умови – це особливості підготовки керівників шкіл до управлінської діяльності у системі післядипломної педагогічної освіти, які сприяють розвитку професіоналізму [5, с. 221]. Таким чином, можна сказати, що педагогічні умови це спеціально створені обставини, які передбачають вибір змісту, форм, методів навчання, що сприяють досягненню високого рівня професійної компетентності.

Слід зазначити, що педагогічні умови відрізняються від інших умов, наприклад соціальних, психологічних, організаційних. Так соціальні умови відображають особливості ставлення суспільства до проблем розвитку професійної компетентності педагогічних працівників, вимоги до атестації педагогів. Психологічні умови базуються на закономірностях розвитку та самореалізації особистості вчителя та передбачають створення психологічного комфорту з урахуванням індивідуальних особливостей. Організаційні умови

визначають загальні вимоги до структури та порядку проходження вчителями курсів підвищення кваліфікації [5, с. 211].

Спираючись на особливості неперервної освіти, підготовки та перепідготовки педагогічних кадрів, враховуючи теоретико-методологічні положення підвищення рівня професійної компетентності вчителя фізичної культури в системі післядипломної педагогічної освіти, нами було науково обґрунтовано та визначено педагогічні умови, що сприяють підвищенню рівня зазначеної якості у фахівців з фізичної культури, а також шляхи їхнього впровадження в практику післядипломної педагогічної освіти.

Перша педагогічна умова виділена нами, як забезпечення позитивної динаміки розвитку ціннісного ставлення вчителів фізичної культури до професійного самовдосконалення та саморозвитку в курсовий та міжкурсний періоди підвищення кваліфікації. Друга педагогічна умова полягає у розширенні й збагаченні практичного досвіду вчителів фізичної культури з компетентного розв'язання педагогічних ситуацій, що виникають у професійній діяльності, на основі використання інтерактивних методів навчання. Третя педагогічна умова – удосконалення процесу оволодіння вчителями фізичної культури сучасними фізкультурно-оздоровчими технологіями та підготовки до їхнього впровадження в навчально-виховний процес загальноосвітньої школи.

В основу першої педагогічної умови покладено усвідомлений, цілеспрямований вибір вчителя фізичної культури щодо ціннісного ставлення до власного професійного самовдосконалення та саморозвитку. Це зумовлено тим, що ціннісне ставлення вчителя фізичної культури до свого професійного розвитку є одним з найважливіших чинників підвищення рівня професійної компетентності. Наявність ціннісного ставлення педагога до професійного самовдосконалення та саморозвитку формують мотивацію, необхідну для здійснення певних дій, що призведуть до отримання позитивних результатів у професійній діяльності та особистісному розвитку.

Для посилення ціннісного ставлення, вмотивованості та зацікавленості педагога до професійного самовдосконалення та саморозвитку нами було запроваджено «Портфоліо професійних досягнень учителя фізичної культури», що мало на меті спонукати вчителя до участі в різноманітних заходах міжкурсного періоду, самостійно планувати власну діяльність, можливість обирати заходи з підвищення рівня професійної компетентності відповідно до власних потреб. Іншим компонентом забезпечення позитивної динаміки розвитку ціннісного ставлення вчителів фізичної культури до професійного самовдосконалення та саморозвитку є створення відповідного середовища і атмосфери в педагогічному колективі, де підтримується та заохочується творчий професійний пошук, надається кваліфікована методична допомога; організацію співпраці обласного

інституту післядипломної педагогічної освіти, методичних кабінетів міст/районів з учителями фізичної культури, спрямованої на підвищення рівня професійної компетентності, творчого потенціалу, саморозвитку й самовдосконалення.

Друга педагогічна умова полягала у формуванні когнітивних умінь, комунікативних здібностей у процесі вирішення спеціально змодельованих професійних ситуацій; розвитку здатності взаємодіяти з усіма учасниками навчально-виховного процесу з урахуванням принципів гуманістичної педагогіки; створенні комфортних умов навчання вчителів фізичної культури, за яких кожен учасник відчував себе рівноправним партнером, успішним й інтелектуально спроможним; в обміні професійним практичним досвідом, що сприяє знаходженню найкращого способу вирішення професійних ситуацій, які виникають у педагогічній діяльності вчителя фізичної культури.

Виходячи зі специфіки професійної діяльності вчителів фізичної культури, ми виокремили як педагогічну умову удосконалення процесу оволодіння вчителями фізичної культури сучасними фізкультурно-оздоровчими технологіями та підготовки до їхнього впровадження в навчально-виховний процес загальноосвітньої школи. Підвищення рівня професійної компетентності вчителя фізичної культури включає накопичення не тільки теоретичної інформації, але й оволодіння практичними навичками з сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій. Відповідно до зазначеного нами було запроваджено проекти професійного розвитку, які спрямовані на розширення рухового досвіду вчителів фізичної культури, та майстер-класи з формування вмінь обирати та впроваджувати сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в навчально-виховний процес під час проведення уроків з фізичної культури та позакласних занять спортивно-оздоровчого спрямування з учнями загальноосвітньої школи.

Участь учителів фізичної культури в проектах професійного розвитку сприяло підвищенню рівня професійної компетентності, формуванню ґрунтовних знань, умінь та навичок з методики викладання уроків фізичної культури, з методики використання інноваційних здоров'язберігаючих технологій навчання у фізичному вихованні та фізкультурно-оздоровчої спрямованості уроків фізичної культури. Залучення фахівців з фізичної культури до проектів професійного розвитку позитивно впливало на підвищення їхньої мотивації до творчості, самоосвіти й самовдосконалення. Майстер-класи надавали можливість учителям фізичної культури ознайомитись з практичним досвідом провідних педагогів та оволодіти професійними навичками проведення уроків з використання різних фітнес-програм. Під час майстер-класів педагоги мали змогу не тільки побачити, а й власноруч виконати ті вправи й прийоми, які вчитель-майстер застосовує у своїй роботі. Це позитивно відображалось на професійному зростанні вчителя фізичної культури та на його рівні професійної компетентності.

Майстер-класи є цікавою формою організації навчання як для педагогів, які проявляють активну позицію щодо пошуку шляхів свого професійного зростання, так і для вчителів, які пасивно відносяться до власного професійного розвитку. Вагоме значення майстер-класи мають і для самого вчителя-майстра, бо він також розвивається і вдосконалює свої професійні уміння та навички.

Проведення майстер-класів розраховано на певну групу вчителів фізичної культури, яких об'єднує загальна мета – перейняти у вчителя-майстра (провідний педагог, який проводить майстер-клас) його досвід роботи, професійні і особистісні якості, майстерність тощо. Найчастіше така передача здійснюється шляхом прямого показу прийомів роботи з повним роз'ясненням кожної дії.

Майстер-клас включає комплекс методичних прийомів, оригінальних педагогічних дій щодо ефективного вирішення навчально-виховних завдань, якими володіє тільки цей педагог. Позитивний результат навчання в роботі майстер-класу полягає в тому, що:

а) активний вчитель, оволодіваючи запропонованим учителем-майстром механізмом навчання, аналізує свій педагогічний досвід і знаходить способи щодо його оновлення;

б) пасивний вчитель, виконуючи певний алгоритм дій, включається в активну пізнавальну діяльність.

При підготовці майстер-класів ми спиралась на алгоритм технології його проведення:

1. Презентація педагогічного досвіду вчителя-майстра.

1.1. Коротка характеристика учнів обраного контингенту.

1.2. Коротке обґрунтування основних ідей технології, яка ефективна в роботі з цією категорією.

1.3. Опис досягнень досвіду роботи вчителя-майстра.

1.4. Визначення проблем і перспектив у роботі вчителя.

2. Представлення системи уроків.

2.1. Опис системи уроків у режимі ефективної педагогічної технології.

2.2. Визначення основних прийомів роботи, які вчитель-майстер демонструватиме слухачам.

3. Імітаційна гра.

3.1. Вчитель-майстер проводить урок із учителями (учасниками майстер-класу), демонструючи прийоми ефективної роботи з учнями.

3.2. Під час проведення майстер-класів його учасники одночасно виступають як у ролі учнів, які активно залучаються до роботи у майстер-класі, так і експертів, які аналізують і оцінюють ефективність запропонованих дій та заходів.

4. Моделювання.

4.1. Самостійна робота учасників майстер-класу з розробки власної моделі уроку в режимі технології уроку вчителя-майстра.

Майстер виконує роль консультанта, організовує самостійну

діяльність учасників і управляє нею.

5. Рефлексія.

5.1. Дискусія за наслідками спільної діяльності вчителя-майстра та учасників [4]. Досягнення цілей в роботі майстер-класу визначається відповідно до поставленої мети.

Висновки. Отже, охарактеризовані педагогічні умови є сприятливою основою для досягнення високого рівня професійної компетентності вчителів фізичної культури, їх професійного зростання та самовдосконалення. Особливо ми акцентуємо свою увагу на застосуванні інтерактивних форм навчання та запровадженні майстер-класів, які найбільш ефективно впливають на динаміку розвитку показників професійної компетентності.

Перспективи подальших розвідок нашої роботи будуть спрямовані на представлення експериментальних результатів запропонованих педагогічних умов розвитку професійної компетентності вчителів фізичної культури у післядипломній педагогічній освіті, які ми плануємо розкрити у наступних статтях.

Список використаної літератури

- 1. Великий** тлумачний словник сучасної української мови / [уклад. і голов. ред. В. Бусел]. – К. : Ірпінь : ВТФ Перун, 2001. – 1440 с.
- 2. Зверева М. В.** О понятии «дидактические условия» / М. В. Зверева // Новые исследования педагогических наук. – М. : Педагогика, 1987. – № 1. – С. 29–32.
- 3. Новицкая Е. Н.** Системный подход к формированию профессиональной культуры студентов педвуза: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук. : спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / Е. Н. Новицкая. – Саратов, 2002. – 24 с.
- 4. Русских Г. А.** Мастер-класс – технология подготовки учителя к творческой профессиональной деятельности / Г. А. Русских // Методист. – 2002. – № 1. – С.15–18.
- 5. Сорочан Т. М.** Підготовка керівників шкіл до управлінської діяльності: теорія та практика : монографія / Т. М. Сорочан – Луганськ : Знання, 2005. – 384 с.

Богданова Г. С. Характеристика педагогічних умов підвищення рівня професійної компетентності вчителя фізичної культури

У статті розглядаються педагогічні умови, які спрямовані на підвищення рівня професійної компетентності вчителя фізичної культури у системі післядипломної педагогічної освіти. Надається характеристика кожній педагогічній умові, та окреслюються змістовні складові, які позитивно впливають на професійний розвиток, саморозвиток та самовдосконалення вчителя фізичної культури у курсовий та міжкурсний періоди підвищення кваліфікації педагогічних працівників.

Ключові слова: педагогічні умови, професійна компетентність, учитель фізичної культури.

Богданова А. С. Характеристика педагогических условий повышения уровня профессиональной компетентности учителя физической культуры

В статье рассматриваются педагогические условия, которые направлены на повышение уровня профессиональной компетентности учителя физической культуры в системе последиplomного педагогического образования. Предоставляется характеристика каждого педагогического условия, и составляющие, которые положительно влияют на профессиональное развитие, саморазвитие и самосовершенствование учителя физической культуры, в курсовой и межкурсовой периоды повышения квалификации педагогических работников.

Ключевые слова: педагогические условия, профессиональная компетентность, учитель физической культуры.

Bogdanova H.S. Description of Educational Conditions for the Increase of Professional Competence Level of Physical Training Teachers

Educational conditions, which are directed at the increase of professional competence level of physical training teacher in the system of in-service training courses, are examined in the article. The educational conditions of professional competence development of a physical training teacher are considered in the in-service training courses, including strengthening of the valued relation of physical training teacher to professional self-perfection and development in course and intercourse periods; the use of interactive teaching methods, arising from the professional activity of physical training teacher; preparation of teachers in modern sports and wellness techniques. Description of every educational condition, and constituents, which positively influence professional development, self-perfection of physical training teacher, is given in course and intercourse periods of vocational training. The effectiveness of educational conditions for professional competence development of physical training teacher in frames of in-service training courses is theoretically grounded and empirically testified on the basis of professional development projects, professional development trainings, mastering sports and wellness techniques.

Key words: educational conditions, professional competence, physical training teacher.

Стаття надійшла до редакції 18.02.2013 р.

Прийнято до друку

Рецензент – д. п. н., проф. Ротерс Т. Т.

УДК 378.17 : 796.01

А. С. Гаврилов, М. В. Воробйова

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ
ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У
СТУДЕНТІВ УНІВЕРСИТЕТІВ**

Навчальний заклад університетського типу є верхівкою системи освіти і традиційно розглядається як центр інтелектуального й духовного становлення студентства.

Фізичне виховання це одна із дисциплін, що дає студентам інформацію щодо збереження й зміцнювання свого здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості, розвитку й удосконалення життєво важливих рухових якостей. Актуальність стану здоров'я студентської молоді пов'язується з необхідністю призвичаїти її до здорового способу життя, підвищити її фізичну активність як важливу складову інтелектуально-творчої особистості. Зберігається гостре протиріччя між потребою суспільства в здоров'ї громадян, здатних реалізувати свої фізичні, інтелектуальні сили в сфері виробництва науки, культури та низьким рівнем стану здоров'я й байдужим ставленням людей до здорового способу життя. Таким чином назріла нагальна необхідність у підготовці студентської молоді, яка усвідомлює значущість здорового способу життя.

На сьогодні немає узагальнюючих робіт, у яких розглядалися б теоретико-методологічні засади формування позитивного ставлення до фізичної культури у студентів університетів, тому метою нашої розвідки стало окреслення й висвітлення цих засад, аналіз основних теоретичних праць науковців України та зарубіжжя.

Сучасна складна соціально-економічна і соціально-психологічна ситуація в Україні, як і стан загальної культури й духовності населення, висуває перед національною вищою школою принципово нове надзвичайно важливе завдання. Як зазначають Л. ТОВАЖНЯНСЬКИЙ, О. РОМАНОВСЬКИЙ і О. ПОНОМАРЬОВ, «його сутність полягає в необхідності перегляду концептуальних основ самої організації підготовки фахівців і відповідному визначенні її змісту і технологій, які б забезпечували якісно новий рівень їхнього професіоналізму» [1, с. 30].

Питанням удосконалення процесу виховання позитивного ставлення студентів до фізичної культури і спорту приделяється значна увага. Так, багато вітчизняних фахівців розглядають у своїх наукових дослідженнях питання, пов'язані з організацією фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах. Наприклад: В. Білогур розглядає теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих навчальних закладах; І. Бондар – фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості; А. Домашенко – організаційно-

педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України; В. Єднак – удосконалення нормативної бази фізичного виховання студентів груп загальної фізичної підготовки основного відділення вищого навчального закладу; Є. Котов – підготовку студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами; О. Малімон – диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів; С. Сичов – формування потреби фізичного вдосконалення у студентів вищих технічних навчальних закладів; П. Щербак – формування у студентів педагогічних інститутів потреби у фізичному вдосконаленні.

Російські науковці в галузі педагогіки у своїх наукових дослідженнях розглядали питання, пов'язані з різними аспектами фізичного виховання студентів вищих навчальних закладах. Наприклад: А. Лотоненко – педагогічну систему формування у студентської молоді потреби у фізичній культурі. Л. Лубишева – теоретико-методологічні та організаційні основи формування фізичної культури особистості студента.

Розглянемо погляди науковців щодо тенденцій формування фізичної культур у ВНЗ, зокрема позитивного ставлення студентів класичного університету до фізичної культури і спорту.

А. Піянзін виділяє групи чинників і умов, що обумовлюють формування позитивного ставлення студентів до цінностей фізичної культури:

- особистісно-духовна група чинників характеризує ціннісні орієнтації на фізичну культуру і ступінь їх реалізації в процесі навчальної фізкультурно-спортивної діяльності, задоволеність цим процесом, використання інтеріоризованих цінностей у конструюванні особистісного соціокультурного середовища;

- психолого-педагогічна група чинників передбачає професійну спрямованість навчально-виховного процесу, його ефективність, забезпечення діагностики особистості й на цій базі індивідуалізацію навчального процесу, активізацію фізичного самовиховання і самовдосконалення, створення умов для самоактуалізації та самореалізації майбутніх фахівців;

- соціально-психологічна група чинників орієнтована на забезпечення гуманістичних стосунків у процесі занять, взаєморозуміння й підтримку;

- організаційно-методична група факторів спрямована на оволодіння операційними знаннями й уміннями, якими забезпечується вирішення завдань, що стоять перед фізичною культурою;

- матеріальна група чинників передбачає естетичні й санітарно-гігієнічні умови занять, наявність вільного часу, зручний розклад занять, наявність відповідного інвентарю, спортивної екіпіровки й умов побуту;

– соціально-демографічна група чинників розкриває вплив віку, статі, сімейного стану, національно-культурних традицій на формування ставлення до цінностей фізичної культури [2, с. 10].

На думку А. Піянзіна, за силою своєї дії наведені групи чинників неоднаково впливають на педагогічний процес, але їх урахування необхідне для отримання ефективного результату у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів.

Р. Кабіров зазначає, що при дослідженні проблеми формування позитивного ставлення до фізичної культури та спорту на основі ціннісних орієнтацій студентів вищих навчальних закладів слід зауважити на те, що:

– ціннісні орієнтації виявляються через мотиви, інтереси, потреби, установки;

– ціннісні орієнтації виявляються у формі добра і зла, істини й неістини, прекрасного та потворного, справедливого й несправедливого, допустимого і забороненого;

– особистісні установки виступають як суб'єктивні цінності, до яких відносяться оцінки, імперативи й заборони, цілі та проекти, норми й уявлення;

– формування ціннісних орієнтацій, осмислення цінностей, включення їх у структуру особистості є процесом соціалізації особистості;

– особистісні цінності виявляються у формі ціннісних орієнтацій, що виступають як чинник розвитку особистості, як предмет педагогіки, у тому числі й виховання [3, с. 35].

Р. Кабіров вважає, що при характеристиці умов позитивного ставлення до фізичної культури необхідно враховувати:

– комплексний підхід, зважаючи на багатогранність власне відносин;

– ціннісні орієнтації студентів на фізичну культуру, пов'язані з з'ясуванням причинно-наслідкових зв'язків, зовнішніх і внутрішніх чинників, змістом і формами організації занять, професійною підготовкою студентів;

– ставлення до фізичної культури це не тільки психологічне, але й соціальне ставлення, що виникає в процесі спільної навчальної діяльності, вільного проведення часу на міжгруповому, внутрішньогруповому та особистісному рівнях;

– внутрішньоособистісні відносини, що виникають між інтелектуальними, емоційно-вольовими й дієво-практичними установками особи до себе, свого розвитку, зміцнення здоров'я, становлення фахівця як професіонала [3, с. 36].

Для формування позитивного ставлення до фізичного виховання важлива регулятивна або спонукальна активність і співактивність, що формуються на основі принципів, правил, відносин, норм і форм

поведінки, що набувають абсолютної цінності в конкретній спрямованості особи.

А. Галіздра вважає, що «в умовах вищої школи принципово важлива робота по активізації кожного студента у відношенні свого фізичного розвитку, реальної участі в різноманітних формах фізкультурно-спортивної діяльності» [4, с. 42]. Фізична культура характеризує вільне, свідоме самовизначення особистості, яка на різних етапах життєвого розвитку з безлічі цінностей обирає й освоює найбільш значущі.

Аналіз практичної діяльності вищих навчальних закладів свідчить, що позитивне ставлення до фізичного виховання може сформуватися, якщо в навчально-виховний процес класичного університету будуть включені соціальні, соціально-педагогічні, педагогічні й психолого-педагогічні чинники.

Соціальні чинники, на думку Р. Кабірова, включають:

– потреби виробництва й суспільства в новому типі фахівця, що характеризується прагматизмом, ініціативою, самостійністю, відповідальністю, фізичною підготовленістю;

– цілі суспільного розвитку, що виступають як закон, ідеал і перспектива розвитку, але які ще не знайшли свого чіткого визначення;

– політику органів державної влади щодо системи вищої освіти, професійної підготовки молоді, зміцнення здоров'я, становлення фахівця як професіонала [3, с. 40].

Соціальні чинники формування позитивного ставлення до різних видів людської діяльності впливають на загальну соціальну атмосферу професійної підготовки майбутнього фахівця, соціально-психологічний клімат, настроїв студентської молоді. Тому їх завжди слід урахувати при вивченні педагогічних проблем. У системі формування позитивного ставлення до фізичної культури та спорту студентів є чинники й умови, органічно пов'язані з професійною підготовкою майбутніх фахівців.

Соціально-педагогічні чинники й умови виступають сполучною ланкою між соціальним середовищем і педагогічним процесом, який здійснюється у вищому навчальному закладі. На цій основі формується єдина система чинників і умов формування позитивного ставлення студентів класичного університету до фізичного виховання, що дозволяє зробити процес цілісним.

А. Піянзин вказує, що при формуванні ставлення до цінностей фізичної культури слід враховувати такі чинники: організацію педагогічного процесу з опорою на особистісно-діяльнісний і культурологічний підходи, що визначають активізацію ціннісно-орієнтованої сфери особистості в єдності таких її структурно-змістовних компонентів, як цільовий, змістовно-операційний, мотиваційно-вольовий, когнітивно-оцінюючий; забезпечення сприйняття цінностей

фізичної культури як умови, необхідної для реалізації професійних планів і намірів [2, с. 15].

Педагогічні чинники Р. Кабіров поділяє на три групи: інтеграційна, організаційна й процесуальна. Інтеграційна група чинників пов'язана з визначенням цілей професійної підготовки і фізичного виховання, виділенням провідних ідей, які дозволяють спрямувати всю діяльність на підготовку фахівця з високим рівнем фізичної культури. Організаційна група чинників включає планування професійної та спортивної діяльності, вивчення стану підготовленості студентів до занять з дисципліни «Фізичне виховання», визначення критеріїв сформованості позитивного ставлення студентів до фізичного виховання. Процесуальна група чинників пов'язана з реалізацією планів, тренерських установок, проведенням змагань, систематичною спортивною підготовкою і стимулюванням занять фізичною культурою та спортом [3, с. 44].

Отже, формування позитивного ставлення до фізичного виховання студентів класичного університету повинно здійснюватися з урахуванням соціальних, соціально-педагогічних, педагогічних і психолого-педагогічних чинників. Так, формування позитивного ставлення до фізичного виховання студентів класичного університету буде успішним, якщо професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців буде здійснюватися з урахуванням специфіки майбутньої професійної діяльності; цінності фізичної культури будуть осмислені через мотиви суспільного й особистісного характеру; заняття з дисципліни «Фізичне виховання» стануть органічною частиною навчального плану професійної підготовки майбутнього фахівця з різних спеціальностей і будуть поєднувати суспільні й особистісні цінності.

Аналіз теоретичних аспектів фізичної культури дозволяє визначити основні шляхи формування потреб, цілей, мотивів сучасної молоді у виборі нею різних видів фізичної культури. Основу концепції В. Видріна складає твердження, що фізична культура – одна з важливих видів загальної культури людини; її головні компоненти: неспеціальна фізкультурна освіта, спорт; фізична рекреація й рухова реабілітація, які задовольняють потреби у фізкультурній діяльності кожної молодої людини [5].

На думку М. Віленського, основним у структурі фізичної культури студента є мотиваційний компонент [6].

В. Щербаков стверджує, що потреба у фізичній культурі – головна спонукальна, спрямовуюча й регулююча сила поведінки особистості, що має широкий спектр: потреба в рухах і фізичних навантаженнях, у спілкуванні, контактах і проведенні вільного часу, в іграх, розвагах, відпочинку, емоційній розрядці, в самоутвердженні, зміцненні позицій свого «Я», в пізнанні, естетичній насолоді, поліпшенні якості фізкультурно-спортивних занять, у комфорті тощо [7, с. 25]. Процес

формування стійкої потреби у фізичному вдосконаленні має бути гуманістичним за формою та особистісно орієнтованим за змістом.

Особливість цінностей технологій формування видів фізичної культури полягає в особистісній мотивації й усвідомленості вибраної фізкультурної діяльності, де можна якнайповніше використовувати принцип демократизації та гуманізації при спільній діяльності викладача і студента.

А. Внуков розглядає проблему формування в студентів потреби фізичного самовдосконалення з психолого-педагогічних позицій. У своїх роботах він показує, що фізичне самовдосконалення в умовах навчання у вищому навчальному закладі є необхідністю [8, с. 5]. Критерієм сформованої потреби фізичного самовдосконалення, на думку автора, є такий рівень самосвідомості – мотивів, інтересів, цінностей орієнтації, установки, який активно спрямовує практичну діяльність на досягнення фізичного вдосконалення, здорового способу життя, забезпечує успішне виконання соціальних і професійних функцій майбутнього фахівця. Потреба фізичного самовдосконалення успішніше формується в тих студентів, у яких краща освіченість і вищий рівень розвитку інших потреб. Автором був виявлений прямий взаємозв'язок між формуванням потреби фізичного самовдосконалення й професійною спрямованістю особистості студента вищого навчального закладу [8, с. 12].

С. Сичов зазначає, що «найбільше перешкоджають залученню людей до занять фізкультурою та спортом такі чинники: недостатній загальний культурний рівень; стійкі шкідливі звички; слабка організація фізкультурно-масової роботи за місцем проживання; низький рівень викладання фізичної культури в школі, вищому навчальному закладі та інших навчальних закладах; відсутність позитивних прикладів з боку вчителів, батьків тощо» [10]. Стійкою потребою для людини можуть стати заняття фізичною культурою та спортом лише при комплексному підході до їх формування, цілеспрямованому використанні всіх об'єктивних і суб'єктивних факторів.

І. Каплан розглядає формування в студентів потреби фізичного самовдосконалення як педагогічний процес в умовах навчання у вищій школі, дає визначення педагогічних умов, які забезпечують формування потреби фізичного самовдосконалення, виділяє рівні її сформованості у студентів та їх соціальні типи [9, с. 134]. Поетапне формування потреби фізичного самовдосконалення покращується за умов цілеспрямованого формування суспільних та індивідуальних мотивів, які забезпечують поєднання особистої зацікавленості із суспільно значущою метою діяльності, професійної спрямованості фізичного виховання студента; виявлення наявних розв'язку нових фізкультурно-спортивних інтересів; усвідомлення студентами можливостей формувати рухові здібності, які зумовлюють перехід від зовнішніх регуляторів поведінки до внутрішніх; диференційованого підходу до пізнання й обліку об'єктивних

закономірностей, що комплексно впливають на фізичне самовдосконалення студентів.

Спортивна діяльність студентів вищих навчальних закладів має стати основою розвитку масового студентського спорту, що може не тільки радикально змінити ставлення до фізкультурної активності, але і в цілому сприяти формуванню спортивного стилю повсякденної життєдіяльності. Основними напрямками роботи щодо підвищення ефективності фізкультурної освіти студентів класичного університету є: руховий – спортивна і фізична підготовка, розвиток функціональних систем організму людини; інтелектуальний – оволодіння студентами теоретичними і методичними знаннями з теоретичних аспектів фізичного виховання; соціально-психологічний – формування позитивного ставлення до фізичного виховання; організаційно-методичний – оптимізація різних форм фізкультурної діяльності студентів, їх поєднання і співставлення, вдосконалення програмно-методичного забезпечення процесу фізичного виховання.

Отже, проблема формування позитивного ставлення до фізичної культури та спорту студентів класичного університету є надзвичайно актуальною. Спортивна діяльність студентів дозволяє розширити коло їхнього спілкування, дає можливість естетичного і емоційного сприйняття, співпереживання, вдосконалення методик фізичного розвитку, розширює прогресивний напрям розвитку теорії і методики фізичного виховання сучасної молоді. Тільки через активну фізкультурну діяльність можливе залучення студентів до цінностей фізичної культури, перетворення їх в надбання конкретної особистості.

Список використаної літератури

1. Товажнянский Л. Л. Технология педагогического проектирования системы формирования гуманитарно-технической элиты / Л. Л. Товажнянский, О. Г. Романовский, О. С. Пономарев // Научные работы : педагогические науки. – Николаев : Вид-во МДГУ имени Петра Могили, 2002. – Вып. 7. – С. 30-33. **2. Пиянзин А. Н.** Воспитание ценностного отношения студентов педвуза к физической культуре : Автореф. дис. канд. пед. наук / А. Н. Пиянзин. – М. : МГПИ, 1992. – 16 с. **3. Кабиров Р. Ф.** Формирование позитивного отношения студентов к физической культуре средствами ценностных ориентаций : Дис. канд. пед. наук: 13.00.04. / Р. Ф. Кабиров. – М., 1996. – 129 с. **4. Галіздра А. А.** Основні аспекти, що визначають відношення студентів до занять фізичною культурою / А. А. Галіздра. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2004. – № 4. – С. 42-44. **5. Выдрин В. М.** Неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование В. М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №5-6. – С. 15-17. **6. Виленский М. Я.** Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза М. Я. Виленский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – №1. – С. 27-32. **7. Щербаков В. Г.** Физическая

культура в структуре профессионального образования // Физическая культура как вид культуры : Межвузовский сб. науч. тр. – Воронеж : Воронежский государственный педагогический университет, 2003 / В. Г. Щербаков. – С. 23-28. 8. **Внуков А. П.** Формирование потребности в физическом самосовершенствовании у студентов педагогических институтов : Автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Московский областной институт физической культуры / А. П. Внуков. – М., 1982. – 22 с. 9. **Каплан И. М.** Основы физического самосовершенствования студентов / И. М. Каплан. – Ташкент : ООО «Каныс», 1991. – 180 с. 10. **Сичов С. О.** Теоретичні основи формування у студентів потреби фізичного вдосконалення / С. О. Сичов // Теорія і методика фізичного виховання. – 2001. – № 1. – С. 5-11.

Гаврилов А. С., Воробйова М. В. Теоретико-методологічні засади формування позитивного ставлення до фізичної культури у студентів університетів

У статті розглядаються теоретико-методологічні засади формування позитивного ставлення до фізичної культури у студентів університетів. Наголошується, що спортивна діяльність студентів вищих навчальних закладів має стати основою розвитку масового студентського спорту, що може не тільки радикально змінити ставлення до фізкультурної активності, але і в цілому сприяти формуванню спортивного стилю повсякденної життєдіяльності.

Ключові слова: фізичне виховання, здоровий спосіб життя, позитивне ставлення до фізичної культури, соціальні чинники, соціально-педагогічні чинники, педагогічні чинники, психолого-педагогічні чинники.

Гаврилов А. С., Воробйова М. В. Теоретико-методологические принципы формирования положительного отношения к физической культуре у студентов университетов

В статье рассматриваются теоретико-методологические принципы формирования положительного отношения к физической культуре у студентов университетов. Подчеркивается, что спортивная деятельность студентов высших учебных заведений должна стать основой развития массового студенческого спорта, что сможет не только кардинально изменить отношение к физкультурной деятельности, но и в целом способствовать формированию спортивного стиля повседневной жизнедеятельности.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровый способ жизни, положительное отношение к физической культуре, социальные факторы, социально-педагогические факторы, педагогические факторы, психолого-педагогические факторы.

Gavrylov A.S., Vorobjova M.V. The Theoretical and Methodological Backgrounds of the Formation of Positive Attitude to Physical Education Among University Students

The article observes the theoretical and methodological principles of the formation of the university students' positive attitude to the physical education. It is underlined that sport activities of the students in higher educational establishments have to become the basis for the youth mass sport development, which can eventually not only induce sweeping changes in the attitude to physical education but also promote the sports lifestyle throughout young people. The author outlines the major tendencies of improving the physical education of the students in a classical university, including the following ones: active – sports and physical exercising and developing the functional systems of a human body; intellectual – mastering the theoretical and methodological aspects of physical education theory; sociopsychological – forming the general positive attitude to physical education; methodical and organizational – optimizing the use of different types of students' physical activities, combining them as well as confronting, refining the methods and the programs of the physical educational process.

Key words: physical education, healthy lifestyle, positive attitude to physical education, social factors, educational factors, socio-educational factors, psychoeducational factors.

Стаття надійшла до друку 20.02.2013 р.

Прийнята до друку 29.03.2013 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Червонецький В. В.

УДК [378.011.3–051:796]:17.022.1

Н. О. Гайдук

**СУЧАСНИЙ СТАН ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО
ІМІДЖУ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Сучасний етап інтеграції України у світовий та європейський соціокультурний та освітній простір потребують модернізації вищої освіти, головною метою якої є створення умов для формування активної творчої особистості, її самореалізації та постійного вдосконалення Я-концепції, що є основою для створення професійного іміджу майбутнього вчителя фізичної культури.

Проблема професійного становлення майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах сьогодні набуває особливої актуальності. Основним критерієм роботи вишу є рівень підготовленості випускників, раціональне поєднання теоретичних знань з умінням застосовувати їх на

практиці, потреби вести пошук ефективних форм навчання, удосконалення програм, розробку нових навчальних методик.

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

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

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання зазначеної проблеми особливої значущості набувають наукові пошуки щодо питань підготовки вчителя до майбутньої педагогічної діяльності. Зокрема, М. Дідик, А. Капська, В. Сластенін, Г. Сухобська, П. Щербань, В. Ягупов обґрунтували сутність і структуру педагогічної діяльності; В. Семиченко – її методологічні та психологічні особливості. Проблему формування педагогічної майстерності вчителя досліджували Є. Барбіна, Н. ЮБутенко, І. Зязюн, Л. Крамущенко, І. Кривоніс, Г. Сагач та ін. В. Баркасі, А. Карпова, А. Маркова, Л. Мітіна, І. Міщенко.

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

Незважаючи на 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. В науці не досліджувалися педагогічні умови ефективності формування професійного іміджу майбутніх учителів фізичної культури, ще не знайшли достатнього теоретичного обґрунтування й тому потребують наукового розгляду.

Дослідження виконується в рамках науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Мета нашої роботи полягає у розгляді професійного іміджу майбутнього вчителя фізичної культури. Приділяється увага аналізу останніх досліджень у сфері іміджології та підкреслюється необхідність

внесення змін у навчально-виховний процес вищого навчального закладу з метою реалізації зазначених педагогічних умов.

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

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

Розгляд професійного іміджу майбутніх учителів фізичної культури як чинника ефективної професійної діяльності зумовлює необхідність обґрунтувати деякі теоретичні аспекти окресленої проблеми. Передусім, з'ясуємо сутність головних ключових понять.

У психолого-педагогічних джерелах *імідж* (англ. *Image* – образ) трактують як:

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

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

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

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

Структура іміджу вчителя передбачає наявність таких компонентів:

- внутрішнє «Я» (внутрішній образ вчителя, що відповідає обраному фаху й виявляється в його професійній культурі та мисленні,

емоційності й творчому на строї, привабливості та вишуканості, внутрішній стійкості й гідності, позиції та рівні мобілізації тощо);

– зовнішній вигляд учителя (засвідчує про ціннісні риси, які в гармонійному поєднанні з педагогічним артистизмом створюють позитивний образ учителя, сприяють формуванню гарного враження й репутації, допомагають виявити себе не тільки привабливою людиною, але й чудовим педагогом);

– використання вербальних і невербальних засобів спілкування (жести, міміка, пантоміміка, інтонація, магія слова, темпоритм мовлення педагога мають привертати увагу учнів до нього, викликати довіру і налаштувати їх на активну взаємодію).

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

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

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

– «реального Я» (адекватна самооцінка майбутнім учителем себе, своїх особистісних рис, поведінки, ставлення до інших тощо);

– «ідеального Я» (уявлення про те, яким має бути ідеальний учитель, які риси мають бути йому притаманні);

– «антиідеального Я» (уявлення про риси, які «працюють» не тільки проти самого вчителя, а й проти навчального предмета, який він викладає, проти школи, у якій він працює, проти учнів);

– «професійного Я» (уявлення і самооцінка своїх професійних рис, мотивів і ціннісних установок, стилю організації педагогічної взаємодії тощо).

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

– когнітивний, який виражає знання й уявлення студента про себе;

– оцінний, який характеризує здатність до самооцінки того, що він про себе знає;

– поведінковий, який свідчить про те, як поводить себе людина відповідно до того, що вона про себе знає і як себе оцінює [3].

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

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

Рівень їх розвитку суттєво впливає на формування іміджу педагога. В основі формування іміджу лежить формальна система ролей, які людина виконує у своєму житті. Її доповнюють риси характеру, інтелектуальні особливості, зовнішні дані, манера одягатися тощо. Зогляду на це педагогічна техніка є не тільки важливим компонентом педагогічної майстерності, а й підвалиною формування іміджу педагога. У педагогічній техніці виявляється здатність до регулювання власного самопочуття, уміння вчителя використовувати свій психофізичний апарат, вербальні та невербальні засоби комунікації для виховного впливу на учнів. Власне завдяки цим умінням педагог створює свій професійний імідж (привабливість, культуру, приємні манери тощо).

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

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

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

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

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

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

Список використаної літератури

1. Дьяченко М. И. Психологический словарь-справочник / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. – М., 2001. 2. Калюжный А. А. Психология формирования имиджа учителя / А. А. Калюжный. – М., 2004. Вища освіта в Україні: реалії, тенденції, перспективи розвитку. – К., 1996. – Ч. 1. – 116 с. 3. Ковальчук Л. О. Організація педагогічної практики студентів класичного університету : компетентнісний підхід / Л. О. Ковальчук // Духовно-творчий потенціал студентської молоді : психолого-педагогічні проблеми формування та реалізації : матеріали III Всеук. наук.-практ. конф. 18-20 трав. 2006 р. – Рівне, 2006. – С. 69-73. 4. Ковальчук Л. О. Формування іміджу майбутнього вчителя у процесі вивчення педагогічних дисциплін в класичному університеті / Л. О. Ковальчук // Вісн. Львів. ун-ту. Сер.пед. – 2007. – Вип. 22. – Ч. 2. – С. 65–74. 5. Вища освіта в Україні: реалії, тенденції, перспективи розвитку. – К., 1996. – Ч. 1. – 116 с. 6. Закон України «Про вищу освіту» // Освіта в Україні. Нормативна база. – К. : КНТ, 2006. – С. 40-93. 7. Шепель В. М. Имиджелогия : Секреты личного обаяния / Шепель В. М. – М, 1997. – 473 с.], як результат зовнішнього сприйняття людини Панасюк А. Ю. Формирование имиджа / Панасюк А. Ю. – М, 2007. – 266 с.

Гайдук Н. О. Сучасний стан формування професійного іміджу майбутніх учителів фізичної культури

Розглядаються теоретичні передумови формування професійного іміджу майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах у сучасних умовах навчання, та формування структури самого іміджу вчителя-професіонала фізичної культури, компонентам зовнішніх та внутрішніх факторів його детермінації. Основна увага приділяється необхідності внесення змін у навчально-виховний процес вищого навчального закладу з метою реалізації виділених педагогічних умов.

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

Гайдук Н. А. Современное состояние формирования профессионального имиджа будущих учителей физической культуры

В статье рассматриваются теоретические предпосылки формирования профессионального имиджа будущих учителей физической культуры в современных условиях обучения, а так же формирования структуры самого имиджа учителя-профессионала физической культуры, компонентам внешних и внутренних факторов его детерминации.

Основное внимание уделяется необходимости внесения изменений в учебно-воспитательный процесс высшего учебного заведения с целью реализации выделенных педагогических условий.

Ключевые слова: профессиональный имидж, педагогические условия, деятельность будущего учителя физической культуры, учебный процесс, будущий учитель, физическая культура .

Haiduk N. O. Modern State of Professional image Formation in Future Physical Culture Teachers

The article considers professional image formation of future physical training teachers in modern conditions. The attention is paid to the problems of how to form the image structure of a professional teacher and the components of its outer and inner factors. The basic attention is given to the necessity of modification of teaching and educational process in a higher educational institution for the purpose of realization of the allocated educational conditions. Theoretical pre-conditions of forming of professional image of future teachers of physical culture are examined in higher educational establishments in the modern terms of studies, and forming of structure of image of teacher-professional of physical culture, to the components of external and internal factors. Professional image is viewed as an integral part of professional culture of a teacher, as a mechanism of professional and personal socialisation. Current researchers determine the image as the form, intentionally created by the subject and oriented on the self-sentiment.

Key words: professional image, educational conditions, activity of a future physical culture teacher, academic activity, future teacher, physical culture.

Стаття надійшла до редакції 18.02.2013 р.

Прийнято до друку 29.03.2013 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Ротерс Т. Т.

УДК 796. 071. 4: 378

Д. В. Дроздов

**ОРГАНІЗАЦІЯ ВЗАЄМОДІЇ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ ІЗ
СУБ'ЄКТАМИ ПРОФЕСІЙНОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ЯК
ПЕДАГОГІЧНА УМОВА ФОРМУВАННЯ
ПРОФЕСІЙНИХ ЯКОСТЕЙ**

Сучасна гуманістична педагогічна думка спрямована на розкриття та поглиблене вивчення культуровідповідності та соціально значущих процесів наслідування людиною цінностей і норм поведінки, які визнані за зразки соціально-духовної та професійної майстерності. У галузі професійної освіти майбутніх тренерів відчувається брак досліджень, присвячених проблемі пошуку передаваних від генерації до генерації усталених форм світосприйняття й мислення, які б забезпечували

безперервність реалізації засад національного виховання та суспільно-об'єктивних форм професійної майстерності, тому увага до цих прогалин в системі професійної освіти є актуальною.

Мета студії – обґрунтувати організацію взаємодії майбутніх тренерів із суб'єктами професійної соціалізації як педагогічної умови формування професійних якостей спеціалістів. Вона вирішується за допомогою розкриття таких завдань:

- узагальнити сутність культурної традиції як засобу вдосконалення фахівця;
- проілюструвати феномен актуалізації професійної мотивації та інтересу до фахової підготовки в процесі реалізації пропонованої педагогічної умови.

Джерельною базою наших розробок стали праці А. Карася [1] та О. Бабак, І. Беха, Т. Василевської, К. Ващенко, І. Вільчинської [2], які розкривають особливості виховання національно свідомого, патріотично зорієнтованого громадянина, створення умов для його багатогранного розвитку; окремі дослідження Г. Бабушкіна [3], М. Буренко [4], присвячені аспектам формування професійної компетенції майбутніх тренерів.

У класичних працях з педагогіки культурологічний підхід здавна отримав статус необхідного й важливого компонента виховання, особливо в умовах становлення та розвитку громадянських суспільств. А. Карась узагальнює поняття «культура»: «з одного боку, воно походить з латинського слова, яким позначали культивування землі. Ціцерон та інші латинські автори застосовували це слово, щоб сказати про культивування духу і розуму. У такому значенні культура відповідає давньогрецькому термінові освіта (*paideia*) в сенсі розвитку, *плекання* характеру, смаку, правильного судження та німецькому терміну «формування» (*bildung*). З іншого боку, поняття культура може називатися терміном «*civis*» (громадянин, громадянське суспільство і цивілізація). Це відображає потребу людини належати до соціальної групи чи спільноти з тим, аби людський дух продукував властиві йому результати. Розгортання таких спільних результатів духовної праці відбувається в *традиції*, яку Маклін визначає як нагромадження мудрості минулого, породжуваної людським духом. У ній забезпечуються координати розуміння і злагоджених взаємодій у спільноті» [1, с. 405]. Широка інтерпретація поняття дозволяє розглянути професійні якості майбутніх тренерів з точки зору культурного надбання певної соціальної групи (спортивної команди, колективу тренерів-фахівців), емоційно-духовної єдності, що допомагає гармонійно розвивати особистість в культурному контексті, на вищих рівнях професійного становлення.

Суголосно таким міркуванням Ф. Дістервег розглядав культуровідповідне виховання кожної особистості як складову вселюдського культурного виховання, адже вихователь завжди має справу з:

- окремою істотою, індивідуумом, наділеним людськими задатками;
- індивідуумом, що належить до певної нації, наділеним національними особливостями;
- членом усього людства [4, с. 231-232].

За нашою триступенею концепцією формування професійних якостей майбутніх тренерів вершинним виявом професійної майстерності повинен стати сформований комплекс патріотичних якостей та готовності до інноваційної діяльності як основи макрорівня професійного становлення фахівця, який згідно синергетичного підходу має представити унікальність окремої людини у всесвітньому соціокультурному просторі й державотворчому зокрема.

За результатами анкетування, що було складовою проведення формуючого експерименту, важливість цих якостей було оцінено респондентами найнижчими показниками, а отже їх формування вимагало звернення до мотивів та появи інтересу як першоджерел усвідомленого їх плекання в процесі фахової підготовки. На думку І. Бега, «головними умовами формування відповідної мотивації мають виступити спільне переживання вихованцями почуття причетності до особливої дитячої субкультури, яка поєднує в собі романтику й високу соціальну активність, почуття належності до престижної громадської організації, залучення до високих життєвих цілей і цінностей культура» [2, с. 105]. Категорія інтересу як передумови сформованості мотивації, за Г. Бабушкіним, є похідною взаємодії наступних компонентів:

- емоційного, який складають позитивне відношення до професії, задоволеність вибором;
- мотиваційного, що містить обґрунтування вибору професії;
- інтелектуального, що наповнюється уявленнями про обраний фах;
- вольового, що демонструє активність суб'єкта в процесах професійного становлення [3, с. 21].

У своїй сукупності якості макрорівня характерні для високодуховної творчої й самодостатньої особистості, у спортивній діяльності – для тренерів високого рівня майстерності, де особливе місце посідає моральна вихованість, гуманістичний характер взаємовідносин із спортсменами, патріотизм та національна толерантність. Під час навчання питанням такого характеру, як правило, відводиться найменше часу, перевага надається теоретичним основам фаху, засвоєнню наукової термінології, часто бракує потрібного наочного матеріалу, ефективних методів і засобів формування необхідних якостей. У сучасних умовах розвитку особистісно-гуманістичної стратегії нової педагогічної парадигми їх виховання є вкрай важливим та актуальним, адже вони сприяють підвищенню відчуття своєї соціальної значущості, самостійності у виборі професійно життєвої стратегії, виявлення позитивної Я-концепції тощо. З цією метою ми продовжили тактику впровадження міжпредметної інтеграції дисциплін різних циклів за

допомогою розробки додаткових модулів. Зокрема, увели згідно вимог формуючого експерименту окремий змістовий модуль «Категорія патріотизму в роботі сучасного тренера» (дисципліна «Вступ до спеціальності») з метою ознайомити студентів з основами сучасних підходів до історії спортивної культури, виявити її зв'язок з соціальними, політичними, цивілізаційними, побутовими, мистецькими явищами і процесами тощо (що є суголосною з виділеними аспектами формування професійних якостей макрорівня майбутніх тренерів, адже торкаються розуміння особистості власної рефлексії в межах націєпростору, розвитку планетарної свідомості, самоідентифікації у глобальних вимірах, її творчого підходу до життя).

Ретельно проаналізувавши навчальні плани, ми увели, а в окремих випадках розвинули в змістових модулях, присвячених сучасним підходам до понять «культура», «нація», «національна культура», індивідуалізованим рисам української культури в їх історичному становленні тощо, наступні тематичні блоки до лекцій: категорії патріотизму, національної ідентичності, історичної спадкоємності в сучасній спортивній культурі; типологічні ознаки культурної самтотожності українця: емоційна модальність української ментальності й теорія «кордо центризму» української культури; внесок відомих українських діячів у розвиток спортивної культури регіону, країни.

Провідною вимогою до побудови лекційних курсів стала активізація пізнавальної діяльності студентів та виклик інтересу (як когнітивно-мотиваційного стану пізнавального характеру), тому при підготовці лекційних матеріалів до тематико-фактологічних блоків лекції висувалися вимоги щодо багатства та різноманітності історичної, національно-етнічної, довідкової інформації, її тісного зв'язку із сучасністю. Розповідаючи про долі окремих відомих українців, що присвятили себе спортивній діяльності, викладачі акцентували увагу студентів на духовних якостях відомих особистостей, а саме патріотизму як важливої категорії особистісного та професійного становлення.

Фахові дисципліни «Теорія та методика олімпійського спорту» й «Теорія і методика фізичного виховання», які пропонуються студентам на третьому курсі навчання, містять чимало тем, присвячених професійній діяльності фахівців фізичної культури, зокрема, особі тренера в сучасному спорті, його професійним обов'язкам, складникам професійної майстерності, структурі діяльності, організації тренувального процесу, особливостям підготовки спортсменів до змагань. Багатовимірність і поліфункціональність професійної роботи тренера, а також необхідність посилення мотивації студентів щодо необхідності формування патріотичних якостей та готовності до інноваційної діяльності обумовили вибір стратегії «стимулювання студентів до професійного розвитку на основі роз'яснення сутності професійних якостей тренера-викладача, а також актуалізації професійного інтересу в процесі безпосередньої взаємодії з агентами

професійної соціалізації – викладачами, спортсменами, відомими тренерами» [4, с. 18].

Так, у межах обраних професійно спрямованих дисциплін у вищих навчальних закладах було проведено семінар-конференцію із запрошенням відомих місцевих чи регіональних тренерів. Як правило, такі семінари проводяться у вигляді виступів науковців, доповідей студентів, активного діалогу між присутніми. Тренери, які були запрошені до семінарів-конференцій, повинні були долучитися до обговорення питань, навести реальні приклади, пов'язані з професійними ситуаціями, а також аналізом своєї практики довести значущість формування у студентів патріотичних якостей.

За спостереженням викладачів, практика запрошення відомих тренерів мала безліч позитивних моментів: сприяла появі особливої емоційної атмосфери, активізувала пізнавальну діяльність студентів щодо специфіки обраної професії, викликала увагу та інтерес до особистості самих тренерів, їх роботи в умовах місцевого розвитку спорту. Безумовно важливими стали наведені тренерами приклади, в яких вони розкривали секрети своєї професійної майстерності щодо розвитку якостей патріотизму: щирого вболівання за свою команду, за кожного її представника, гідне представлення свого регіону на змаганнях різного рівня тощо. Особистий приклад (як мотив-стимул, трансформований у смислоутворювальний мотив), привідкритий відомими тренерами, показав студентам духовні грані майбутньої професії, пов'язані з реальним виявом почуттям патріотизму як особистісної потреби в саморозвитку індивіда, а отже сприяв розвитку патріотичних якостей у студентів.

У межах фахових дисциплін з метою формування готовності студентів до інноваційної діяльності було проведено інтерактивну гру-практикум «Творчість тренера у формуванні спортивного колективу». Критеріями розробки основних ігрових форм стали цілісність імітації професійної сфери, спрямованість на самоорганізацію, проблемність ситуації й методологічне забезпечення [5, с. 234]. Групи студентів були розподілені на колектив молодих тренерів, команду спортсменів та експертів-помічників. Завдання гри полягало в тому, щоб в умовних професійних реаліях колективом тренерів по черзі запропонувати й фрагментарно відтворити якомога більше креативних методів виховання спортивної команди, яка тільки сформувалася і ще не набула спільних форм взаємодії та комунікування. Студенти, які виконували роль тренерів, повинні були в процесі гри використати додаткові технічні (чи дидактичні) матеріали та приділити увагу соціально-психологічним явищам життя колективу (психологічний настрій, загальна емоційна атмосфера тощо). Завдання експертів (викладачів-тренерів) полягало в спостереженні та аналізі пропонованих методів виховної роботи щодо логічної послідовності їх проведення, якості, ефективності, відповідності віковим (чи статусним) особливостям спортсменів тощо. Студенти, які

грали роль членів спортивного колективу, також долучалися до коментарів експертів, розповідали про свої враження від виконання завдань тренерів. Наприкінці гри-практикуму викладачі разом із студентами повинні були на основі вилучення запропонованих негативних практик (якщо такі мали місце) та послідовного вибудовування методологічно правильних та новаторських за своєю суттю методик графічно відтворити інноваційну схему виховної роботи тренера в спортивному колективі, а також проаналізувати рівень проявленої творчості кожного з молодих тренерів з метою закріплення інноваційних якостей у свідомості й практиці кожного з учасників гри.

На 3-4-ох практичних заняттях (в залежності від кількості студентів навчальної групи) однієї з фахових дисциплін також було організовано проведення хвилинок самопрезентації майбутніх тренерів на конкурсній основі. Зокрема, кожного заняття декілька студентів мали можливість протягом 3-5 хв. продемонструвати володіння інноваційними методами самоосвіти, тобто здатності до саморозвитку й самоосвіти, доводячи на конкретних прикладах їх важливість у професійному становленні. Так, у результаті проведення самопрезентацій, стало відомо, що, наприклад, студенти Інституту фізичного виховання і спорту ЛНУ імені Т. Шевченка створюють власні книжкові та віртуальні відео-бібліотеки молодого тренера, а студенти ХДУ мають можливість інтерактивно аналізувати конкретні тренерські ситуації завдяки можливостям мультимедіа та Інтернет-мережам. Метою проведення таких хвилинок було викликати у студентів переживання відчуття своїх можливостей, самоутвердження й самопорівняння, напрацювання звички до самоспостереження й самоаналізу. Наприкінці занять студенти письмово «голосували» за ту людину, яка, на їх думку, є найбільш цілеспрямованою в аспектах самоосвіти, висловлювали свої погляди, ділилися думками.

На завершенні формуючого експерименту студентам пропонувалося закріпити отримані знання та сформувані необхідні якості макрорівня під час організаційно-тренерської практики, де поряд із основною документацією вони повинні були проявити на практиці рівень сформованості у них патріотичних якостей і готовності до інноваційної діяльності, проаналізувати їх важливість для професійної діяльності й зафіксувати в пропонованих організаторами практик вигляді (щоденниках, звітах).

Перспективи подальших досліджень розкриваються в аналізі кількісно-якісних показників щодо впровадження окресленої педагогічної умови та оцінки її ефективності.

Список використаної літератури

- 1. Карась А.** Філософія громадянського суспільства в класичних теоріях і некласичних інтерпретаціях / А. Карась. – К., 2003. – 536 с.
- 2. Бабак О. В.** Виховання національно свідомого, патріотично

зорієнтованого молодого покоління, створення умов для його розвитку як чинник забезпечення національних інтересів України: аналіт.-інформ. матеріали / О. Бабак, І. Бех, Т. Василевська. – Державний комітет України у справах сім'ї та молоді; Державний ін-т проблем сім'ї та молоді / В. І. Довженко (голова ред.кол.) – К., 2003. – 191с.

3. Бабушкин Г. Д. Психологические механизмы возникновения и формирования профессионального интереса к спортивно-педагогической деятельности / Г. Бабушкин // Теория и практика физ. культуры. – 1996. – № 1. – С.20-22.

4. Буренко М. С. Педагогічні умови формування фахових компетенцій майбутніх тренерів-викладачів у процесі вивчення професійно-орієнтованих дисциплін / М. Буренко. – Режим доступу: nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/PPMB/tx. – Дата звернення 20.01.12.

5. Развитие профессионализма преподавателя высшей школы: учебно-методическое пособие / Под научн. ред. А. А. Деркача. – М., 2007. – 386 с.

Дроздов Д. В. Організація взаємодії майбутніх тренерів із суб'єктами професійної соціалізації як педагогічна умова формування професійних якостей

У статті обґрунтовано організацію взаємодії майбутніх тренерів із суб'єктами професійної соціалізації як педагогічну умову формування професійних якостей майбутніх тренерів; акцентовано на важливості підходу культуровідповідності щодо актуалізації професійної мотивації та інтересу до фахової підготовки як передумови формування патріотичних якостей і готовності студентів до інноваційної діяльності; проілюстровано феномен актуалізації професійної мотивації та інтересу до фахової підготовки в процесі реалізації пропонованої педагогічної умови.

Ключові слова: професійні якості, культурна традиція, мотивація, інтерес, змістові модулі.

Дроздов Д. В. Организация взаимодействия будущих тренеров с субъектами профессиональной социализации как педагогическое условие формирования профессиональных качеств

В статье обоснована организация взаимодействия будущих тренеров с субъектами профессиональной социализации как педагогическое условие формирования профессиональных качеств будущих тренеров; акцентировано на важности подхода культуросоответствия относительно актуализации профессиональной мотивации и интереса в специальной подготовке как условия формирования патриотических качеств и готовности студентов к инновационной деятельности.

Ключевые слова: профессиональные качества, культурная традиция, мотивация, интерес, содержательный модуль.

Drozdov D.V. Organization of Interaction of Future Trainers with the Subjects of Professional Socialization as an Educational Condition of Professional Quality Formation

Organization of interaction of future trainers with the subjects of professional socialization as an educational condition of professional quality formation in future trainers is grounded in the article; it is accented on the importance of culture connection with professional motivation and interest in the special preparation as a condition of formation of patriotic qualities and the students' readiness for the innovative activity. A wide interpretation of the culture concept is allowed, considering professional qualities of future trainers from the point of view of cultural acquisition of a definite social group (sports club, collective, trainer-lecturer), emotional and spiritual unification, that helps to develop a personality in a cultural context and on the highest levels of professional formation. Polyfunctionality and many-sided nature of professional trainer's job and the necessity of increasing students' motivation to the formation of such qualities defines the choice of the strategy of future trainer stimulation to the professional development on the basis of the essence of professional qualities of the trainer-lecturer.

Key words: professional qualities, cultural tradition, motivation, interest, substantial module.

Стаття надійшла до друку 20.02.2013 р.

Прийнята до друку 29.03.2013 р.

Рецензент – к. н. з ф. в. і с., доц. Саєнко В. Г.

УДК 371.134:796

Т. В. Загной

**ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА СУЧАСНОГО СПЕЦІАЛІСТА
З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

Нові вимоги системи вищої школи в Україні та численні переміни, що відбуваються в галузі фізичного виховання і спорту, виразно окреслюють широке коло питань, пов'язаних з проблемами підготовки майбутніх учителів фізичного виховання. У «Національній доктрині розвитку освіти України у ХХ ст.» зазначено, що метою і пріоритетними напрямками розвитку освіти є її особистісна орієнтація, формування вчителя-професіонала, створення умов для забезпечення його професійної самореалізації [6].

В умовах реформування національної системи освіти набули визначення нові засади професійної підготовки фахівців фізичного виховання. Сьогодні формується нова методологія фізкультурної політики, що ґрунтується на таких принципах:

– перехід від формальної гонитви за масовістю фізкультурно-спортивного руху до рекреаційно-оздоровчого і профілактичного ефекту, утвердження здорового способу життя;

– перехід від адміністративно-командної до демократичної системи управління сферою фізичної культури і спорту, побудованої на ціннісно-спонукальних джерелах природних потреб людей у фізичному загартуванні;

– перехід від жорстко впроваджуваних фізкультурно-спортивних нормативів і комплексів до активної і диференційованої пропаганди впливу фізичної культури на працю, освіту та виховання людей, їх морально-етичний і світоглядний рівень розвитку;

– перехід від ідеологізації та політизації фізичного виховання до нормальних спортивних стосунків і зв'язків, заснованих на розумінні загальнолюдського характеру фізкультурно-спортивних цінностей [5].

Суспільство потребує високопрофесійного спеціаліста з фізичного виховання та спорту, соціально зрілу особистість, яка глибоко знає фахові дисципліни, нормативні документи в цій галузі, має сформований комплекс здібностей.

Нова концепція фізичної культури та спорту передбачає [4]:

– стимулювання зацікавленості державних, громадських, самодіяльних і комерційних структур у всебічному розвитку фізкультурно-спортивного руху, його матеріально-технічної бази, в організації міжнародних та національних змагань, у забезпеченні широкого доступу громадян до різноманітних фізкультурно-оздоровчих і спортивних послуг;

– виховання в населення України спортивного менталітету, відповідних мотиваційних і поведінкових якостей, активної соціальної орієнтації на оздоровлення та гідний спосіб життя за допомогою фізкультурно-спортивних вправ і занять;

– оволодіння органами управління та їх підрозділами на місцях мистецтвом ефективного використання ринкових форм фізкультурно-спортивної діяльності, відповідними стилем і методами роботи, які повністю відповідають потребам ринкової економіки і які спрямовані на досягнення високої соціальної, економічної ефективності фізкультурної галузі.

Фізичне виховання – це процес вирішення певних виховно-освітніх завдань, якому властиві всі ознаки педагогічного процесу. Відмінною ж його особливістю є те, що фізичне виховання забезпечує «системне формування рухових умінь і навичок і спрямоване на розвиток фізичних якостей людини, сукупність яких більшою мірою визначає її фізичну дієздатність» [8, с. 20]. У процесі фізичного виховання отримується «широке коло фізкультурних і спортивних знань соціологічного, гігієнічного, медико-біологічного й методичного змісту, розв'язуються завдання інтелектуального, етичного, естетичного та

інших видів виховання; підвищується самооцінка, формується світогляд, ідейна переконаність» [8, с.21].

Важливість вирішення поставленої проблеми виходить з того, що зростає роль особистості фахівця, його професійної готовності в період ринкових відносин і гуманізації в усіх сферах діяльності людей. Швидкі темпи розвитку науки і техніки, зростання потоку наукової інформації, збільшення можливостей підвищення загальної культури, розвитку духовних потреб дозволяє поглибити, актуалізувати діяльну активність, самостійність особи, реалізувати її творчий потенціал. Вимога ж покращувати роботу з підготовки кадрів була і залишається важливим і актуальним у всі часи.

Різні аспекти професійної підготовки фахівців фізичного виховання та спорту, її методи, організаційні форми, специфічні особливості досліджували О. Вацеба, М. Герцик, Л. Матвеев, В. Новосельський, Н. Озолін, О. Петунін, В. Папуша, Л. Сущенко, Б. Шиян та ін.

Аналіз науково-методичної літератури показує, що підготовка вчителя пов'язана насамперед з наявністю та рівнем реалізації загальнопедагогічних і спеціальних знань, умінь, навичок. Результатом цілеспрямованого процесу є готовність майбутніх фахівців до професійної діяльності вчителя фізичного виховання [1, 2, 3, 7, 9].

На думку Ю. Железняк, високий професіоналізм разом з глибокою утвореною в конкретній області діяльності потребує здоров'я і розвитку здібностей, перетворення загальнолюдських цінностей, зокрема здоров'я і фізичної культури, в його власні цінності [2].

За даними Л. Сущенко, «головним завданням вищого навчального закладу, який готує майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту, стає формування суб'єкта професійної діяльності, здатного підвищити свій фізичний потенціал, засвоїти знання з організації власної фізичної активності та суспільної фізичної практики» [9, с. 193].

Мета статті – на основі наукових джерел проаналізувати і визначити зміст та головні напрямки професійної підготовки сучасного спеціаліста з фізичного виховання та спорту.

Професійна підготовка спеціаліста з фізичного виховання у вищій педагогічній школі є процесом становлення його особистості, розвитку загальної і професійної педагогічної культури, виступаючи умовою та передумовою ефективності майбутньої професійної діяльності. Професійна готовність вчителя фізичної культури виступає як цілісний стан особи, що виражає її якісні характеристики: спрямованості, свідомості, професійної позиції, рівня оволодіння професійно-педагогічними якостями.

Зростання професіоналізму фахівців пов'язане з підвищенням як фундаментальної, так і вузькопрофільної підготовленості. Спеціальності у сфері фізичної культури й надалі розширюються. Проте основи професійної підготовки (науки гуманітарного, природничо-наукового

блоків, базові курси теорії і методики рухової активності) знаходяться в найменшій залежності від ситуації, що склалася, на ринку праці, а, значить, навчальні плани базового рівня освіти можуть бути уніфіковані в рамках Європейського Союзу з метою надання системам підготовки кадрів різних країн прийнятної конгруентності.

Реформування системи професійного навчання в країні повинне сприяти її інтеграції в світову освітню систему. Тому організаційно-управлінські рішення при перетворенні системи підготовки кадрів повинні ухвалюватися з урахуванням інноваційного міжнародного досвіду, традицій і соціально-економічного положення в країні.

Професійна підготовка студентів факультетів та інститутів фізичного виховання на сучасному етапі може бути ефективною тільки за умови її організації як цілісної системи. Ця система повинна спиратись на психолого-педагогічні закономірності формування функціональних систем психічної діяльності людини і поєднання форм активності студентів (навчальної, спортивної, наукової, виховної) [10].

Ефективна професійна діяльність фахівця вищої кваліфікації в століття лавиноподібного приросту нових знань і технологій вимагає постійної роботи по підвищенню власної компетенції. Отже, в основі професійної освіти повинна бути закладена ідея формування потреби та здібностей до самоосвіти, самовдосконалення, тобто до професійного й соціального зростання.

Однією з умов успішної педагогічної діяльності у сфері фізичної культури висувається наявність рухового компоненту в структурі професійно-педагогічної підготовленості. Проте, як показують практика і результати досліджень [1, 3, 7], рухова підготовленість повинна виражатися широким арсеналом умінь і навичок з основних видів рухової активності, а не високими досягненнями у вибраному виді спортивної діяльності.

Підвищення рухових можливостей студентів є обов'язковим і необхідним навчальним курсом, але слід підкреслити, що для фахівця важливими є не тільки вміння у вибраному виді, але й уміння з основних (базових) видів рухової активності.

Випускники вузів у своїй більшості не є активними носіями цінностей, накопичених й інтегрованих у даній сфері людської культури. Таке положення обмежує реалізацію соціальних функцій фізичної культури у формуванні стилю життя, ставлення до здоров'я, знижує в цілому гуманітарно-особову орієнтацію фізкультурного утворення населення. Існують багато об'єктивних причин, які призвели до такої ситуації, які ускладнили підготовку педагогів. До них можна віднести:

- нові знання в окремих галузях науки використовуються в освітньому процесі не системно і не призводять до підвищення ефективності професійної освіти;

- дефіцит серед педагогів, осіб, які в своєму житті стикалися з тією професійною діяльністю, до якої вони готують студентів;

– невідповідність педагогічних баз практики для випробувань і експериментування;

– недостатні можливості (щодо сучасних вимог) навчальних закладів як матеріальної, так і організаційно-методичної властивості.

Під час навчання у вищому навчальному педагогічному закладі завдання майбутніх фахівців, полягає не тільки в тому, щоб формувати професійні знання, вміння та навички студентів, але й розвивати особистісні моральні якості, необхідні в майбутній професії. Педагогічні вищі навчальні заклади – це заклади особливого призначення. Для педагогічної професії вирішальне значення мають моральні якості людини. Доброта, чутливість, великодушність – ці та інші якості є головними у вихованні підростаючого покоління [1].

Реалізувати свій професійно-педагогічний потенціал фахівець може тільки в конкретних соціальних умовах. У соціумі, що склався, фахівцеві надається можливість активно впливати на ринок праці, формувати і трансформувати його. Наскільки ці можливості виявляться дійсними, залежить, в першу чергу, від особових якостей і організаторських здібностей фахівців.

Під впливом об'єктивних обставин змінюються суб'єктивні чинники організаційно-педагогічної діяльності у сфері фізичного виховання, змінюється ідеологія, менталітет, характер мислення як у фахівців, так і у населення. Від фахівців фізичної культури сьогодення потрібне розширення їх сфери діяльності від роботи з дітьми дошкільного віку до роботи з людьми літнього і старечого віку, включаючи й фізкультурну освіту людей, що мають відхилення у фізичному та інтелектуальному розвитку, хронічні захворювання й інвалідність [3].

У сучасних умовах на ефективність фізкультурної освіти істотно впливає сукупність різних чинників. До них відносяться зовнішні чинники, які впливають на розвиток фізичної культури як галузі, на спортивну науку, на рівень інтеграції науки і практики, рівень кваліфікації викладацьких кадрів, наявність високоякісного устаткування, інвентарю та ін.

До внутрішніх чинників, які впливають на ефективність фізкультурної освіти, слід віднести наявність орієнтації на цінності освіти та мотиви, що спонукають займатися самовихованням й самоосвітою. Співвідношення зовнішніх і внутрішніх чинників дозволяє говорити про певні тенденції розвитку системи фізкультурної освіти в нових соціально-економічних умовах розвитку суспільства.

Але це, звичайно, не означає, що можна ігнорувати ті соціально-економічні умови, в яких функціонує фізична культура сьогодні. Це неодмінна умова вільного, не стримуваного рамками адміністративно-наказової системи розвитку культури, у тому числі й фізичної [9].

Аналізуючи вищезазначене можна стверджувати, що на сучасному етапі розвитку освіти в Україні у підготовці майбутніх

спеціалістів у галузі фізичного виховання та спорту поступово відбувається перехід від навчально-дисциплінарної до особистісно орієнтованої парадигми освіти, що сприяє створенню передумов педагогічної творчості майбутніх фахівців та підвищенню їх конкурентоспроможності на ринку праці. Виходячи із завдань, що постали перед педагогічними колективами навчальних закладів на сучасному етапі розвитку освіти України, оновлення змісту підготовки майбутніх вчителів повинно передбачати окрім загальної підготовки студента як майбутнього вчителя, також формування готовності їх випускників до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів та творчого вирішення завдань здоров'язберігаючої освіти.

Подальші дослідження планується провести в напрямку вивчення готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності.

Список використаної літератури

- 1. Герцик М. С.** Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт»: підручник / М. С. Герцик, О. М. Вацеба. – Харків : «ОВС», 2005. – 240 с.
- 2. Железняк Ю. Д.** Подготовка специалистов по физической культуре и спорту в системе педагогического образования / Ю. Д. Железняк // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №5. – С. 16–27.
- 3. Кайнова Е. Б.** Общая педагогика физической культуры и спорта / Е. Б. Кайнова. – М. : Форум, Инфра, 2007. – 208 с.
- 4. Концепція фізичного виховання в системі освіти України // Фізичне виховання в школі. – 1998. – № 2. – С. 2–7.**
- 5. Настільна книга вчителя фізичної культури / [Є. В. Кудряшов, Ю. К. Руссу, С. В. Демерков, О. В. Зюзюков]. – Луганськ : «Альма-матер», 2008. – 368 с.**
- 6. Національна Доктрина розвитку освіти України у XXI столітті // Дошкільне виховання. – 2002. – № 7.**
- 7. Озолин Н. Г.** Настольная книга тренера : Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : АСТ, 2004. – 864 с.
- 8. Путров С. Ю.** Фізична культура в освітньому просторі вищого технічного навчального закладу: навч. посіб. / С. Ю. Путров, Л. Г. Соловйова. – Запоріжжя : ЗНТУ, 2005. – 116 с.
- 9. Сущенко Л. П.** Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) : монографія. / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя : Запорізький державний університет, 2003. – 442 с.
- 10. Ялович В. Т.** Формування педагогічних здібностей у майбутніх учителів фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка» / В. Т. Ялович. – Івано-Франківськ, 1996. – 24 с.

Загной Т. В. Професійна підготовка сучасного спеціаліста з фізичного виховання та спорту

Стаття присвячена проблемі професійної підготовки сучасних фахівців у галузі фізичного виховання і спорту. Підготовка кваліфікованого фахівця залежить від умов сучасного ринку праці з високими вимогами до його особистості, які повинні забезпечити їх успішну діяльність в таких напрямках, як духовний розвиток, тренерська діяльність та оздоровча фізична культура (фізична реабілітація). Підготовка кадрів повинна здійснюватися з урахуванням інноваційного міжнародного досвіду.

Ключові слова: професійна підготовка, загальноосвітні цінності, фахівець з фізичного виховання, самовиховання, самовдосконалення.

Загной Т. В. Профессиональная подготовка современного специалиста по физическому воспитанию и спорту

Статья посвящена проблеме профессиональной подготовки современных специалистов в области физического воспитания и спорта. Подготовка квалифицированного специалиста зависит от условий современного рынка труда с его высокими требованиями к личности преподавателя, которые должны обеспечить их успешную деятельность в таких направлениях, как духовное развитие, тренерская деятельность и оздоровительная физическая культура (физическая реабилитация). Подготовка кадров должна происходить с учетом инновационного международного опыта.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, общеобразовательные ценности, специалист по физическому воспитанию, самовоспитание, самосовершенствование.

Zagnoy T.V. Professional Training of Modern Specialists of Physical Education and Sports

The article specifies on the training of modern specialists in physical education and sport. Training of qualified specialists depends on the conditions of labor market with its high demands to the teacher that should provide successful activity in such spheres as intellectual development, coaching activities, and improvement of recreational activity (physical rehabilitation). Training must consider the innovative international experience. Enhancement of training of physical education teachers requires not only new and effective approaches to the organization of educational process in higher teacher education, but also some alterations, changes in the structure and content of the special training of students, majoring in physical education, perfection of program for secondary school of physical education in order to improve the professional level of teaching. There are various objective reasons, which complicate training of teachers. They include as follows: new knowledge in certain branches of science, lacking systematicity; the deficiency

of teachers with proper professional experience; poor educational bases for testing and experiments; insufficient methodological resources.

Key words: professional preparation, public values, specialist of physical education, self-education, self-perfection.

Стаття надійшла до редакції 19.02.2013 р.

Прийнято до друку 29.03.2013 р.

Рецензент – к. п. н., доц. Зюсюков О. В.

УДК 378.011.3:613–051

В. О. Зайцев

**МІСЦЕ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ У ПІДГОТОВЦІ
МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ДО ВИХОВАННЯ
ЗДОРОВИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ**

Останнім часом у зв'язку з погіршенням стану здоров'я шкільної молоді, а також зниженням інтересу учнів до ведення здорового способу життя, особливо актуальною постає проблема підготовки майбутніх учителів основ здоров'я, призначених виховувати здорових школярів. У теперішній час саме вчителі основ здоров'я мають надзвичайно важливе значення у формуванні високого рівня культури здоров'я учнів основної школи, яке повинно здійснюватись як у навчальній так і позанавчальній діяльності з навчального предмету «Основи здоров'я». Між тим зазначимо, що особливе місце у вихованні здорових школярів займає позакласна робота з основ здоров'я. Невимушеність учнів, можливість варіювати зміст позакласної роботи з основ здоров'я, спираючись на інтереси підлітків, сприяє розширенню можливостей у вихованні в учнів ціннісного ставлення до власного здоров'я, бажання його зміцнювати та зберігати. Разом з тим, організація і проведення позакласної роботи з основ здоров'я вимагає якісної підготовленості студентів відповідної спеціальності. Надзвичайно важливе місце у зазначеному напрямку відіграє педагогічна практика.

Нині проблемі підготовки майбутніх учителів основ здоров'я приділяють увагу такі вітчизняні вчені як: В. Бабич [1], І. Зенченков [2], А. Радченко [3], та ін. Разом з тим, можна відзначити ряд наукових робіт, присвячених питанням виховання здорових учнів у процесі позакласної роботи В. Горашук [4], О. Кабацька [5] та інші.

Роботу виконано за планом НДР ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Завдання статті: визначити місце педагогічної практики у підготовці майбутніх учителів основ здоров'я до формування культури здоров'я шкільної молоді; розробити додаткові завдання до студентів-

практикантів стосовно педагогічної практики у контексті виховання всебічно здорової та розвиненої молоді.

Значення практики у підготовці будь якого спеціаліста важко переоцінити. Звичайно не є виключенням підготовка майбутніх учителів з основ здоров'я. Зрозуміло, що практика наближує студентів до реальних умов їх майбутньої професійної діяльності, а тому вона повинна повністю відображати діяльність фахівця, максимально враховувати всі тонкощі педагогічної роботи. Саме тому, здійснюючи підготовку майбутніх учителів основ здоров'я дуже важливо, щоб зміст педагогічної практики (практики за фахом) повною мірою передбачав діяльність студентів відповідно позакласної роботи. При цьому, на наш погляд, дуже важливо щоб майбутній вчитель основ здоров'я під час проходження практики не обмежувався формальною розробкою на папері будь якого заходу, а ставився до позакласної роботи з усією відповідальністю й приймав участь у проведенні відповідних гуртків, бесід, лекцій, дискусій з питань здоров'я, розробкою та проведенням (групою студентів) різноманітних заходів.

Практика у школі – це, перш за все, набуття реального досвіду під керівництвом методиста та з допомогою учителя-практика. Й від того, наскільки якісно вона буде організована, залежатиме якість здійснення позакласної роботи майбутніми учителями основ здоров'я у загальноосвітніх навчальних закладах. Надзвичайно важливо, щоб студенти не тільки на теоретичному рівні розуміли значущість позакласної роботи для виховання здорових школярів, але й змогли на практиці побачити як запалюються очі школярів під час проведення цікавих заходів, присвячених питанням здоров'я, переконались в тім з яким бажання школярі відвідують гуртки здоров'я, обговорюють актуальні питання тощо. У процесі проходження педагогічної практики потрібно, щоб студент сам переконався в тому, що педагогічна професія цікава й пізнавальна, а не навпаки. Саме тому, розробляючи зміст педагогічної практики потрібно в повній мірі врахувати відповідні завдання для студентів у контексті позакласної роботи з учнями основної школи. Важливо також, щоб в процесі педагогічної практики продовжувалась дослідницька робота студентів у контексті виховання здорових школярів в процесі позакласної роботи, яка має починатися з перших курсів навчання у ВНЗ [6].

Ураховуючи, що позакласна робота з предмета основи здоров'я має свої особливості та відмінності від позакласної роботи з інших предметів, педагогічна практика повинна обов'язково враховувати цю специфіку, при цьому відводячи зазначеному надзвичайно важливе значення.

У зв'язку з вищезазначеним, до педагогічної практики (практики за фахом) студентів з основ здоров'я було визначено додаткові завдання, спрямовані на отримання майбутніми учителями певного досвіду з формування культури здоров'я підлітків у процесі позакласної роботи,

серед яких особливого значення набувають наступні: аналіз позакласної роботи з основ здоров'я яка здійснювалась учителем-практиком, або студентом-практикантом; розроблення, організація і проведення позакласного заходу спрямованого на закріплення отриманих на уроці знань та їх розширення з питань зміцнення та збереження здоров'я у всіх його аспектах; розроблення, організація і проведення позакласного заходу оздоровчого спрямування; організація і проведення лекції-бесіди з батьками у контексті виконання учнями індивідуальної оздоровчої системи в домашніх умовах; здійснення дослідження стану духовного, психічного, соціального і фізичного аспектів здоров'я підлітків у позанавчальний час.

Здійснення аналізу позакласної роботи з основ здоров'я, що проводиться учителем-практиком або студентом-практикантом було достатньо важливим завданням, оскільки таким чином майбутні вчителі, визначаючи стан організації вчителем позакласної роботи, по-перше, відмічали позитивні сторони й відповідно могли використовувати побачене у майбутній професійній діяльності. По-друге, виявлення можливих помилок дозволяло студентам уникати їх у власній практиці.

Аналіз позакласної роботи з основ здоров'я відбувався за допомогою розробленого нами прикладу (див. табл. 1). При розробці зазначеного прикладу ми спиралися на розроблений Харківським інститутом удосконалення учителів приклад валеологічного аналізу уроку.

Таблиця 1

Аналіз позакласної роботи з основ здоров'я

№	Блоки завдань	К-ть балів
1	Відповідність змісту позакласної роботи навчальному предмету та його спрямованість на формування культури здоров'я підлітків	
1.1.	зміст позакласної роботи майже не передбачає озброєння учнів додатковими знаннями у контексті зміцнення та збереження здоров'я у всіх його аспектах	(- 2 бали)
1.2.	зміст позакласної роботи частково спрямований на формування культури здоров'я підлітків	(1 бал)
1.3.	позакласна робота цілком спрямована на формування високого рівня культури здоров'я підлітків	(+ 2 бали)
2.	Організація і проведення позакласних заходів інтелектуального спрямування	
2.1.	питання переважно загального характеру й не відображають проблему здоров'я	(- 2 бали)
2.2.	питання для гравців частково стосуються проблеми здоров'я	(1 бал)

2.3.	підібрані цікаві й пізнавальні питання у контексті зміцнення та збереження здоров'я у всіх його аспектах	(+ 2 бали)
3.	Здійснення оздоровчої роботи у процесі позакласної діяльності	
3.1.	застосування оздоровчих технологій, спрямованих на духовний аспект здоров'я	(+ 2 бали) їх відсутність - (- 2 бали)
3.2.	застосування оздоровчих технологій, спрямованих на психічний аспект здоров'я	(+ 2 бали) їх відсутність - (- 2 бали)
3.3.	застосування оздоровчих технологій, спрямованих на фізичний аспект здоров'я	(+ 2 бали) їх відсутність - (- 2 бали)
4.	Дотримання методичних особливостей застосування учнями оздоровчих технологій	
4.1.	учитель постійно зауважує на попередження можливих помилок учнями, намагається постійно надавати допомогу підліткам у застосуванні тієї чи іншої оздоровчої технології	(+ 2 бали)
4.2.	учитель інколи звертає увагу на методику засвоєння та правильність виконання учнем оздоровчих технологій	(-1 бал).
4.3.	учитель взагалі не звертає уваги на правильність виконання підлітками оздоровчих технологій	(- 2 бали)
5.	Систематичність виконання підлітками оздоровчих технологій у процесі позакласної роботи	
5.1.	оздоровчі технології застосовуються учнями на кожному позакласному занятті	(+ 4 бали)
5.2.	оздоровчі технології застосовуються підлітками тільки на окремих заходах	(1 бал)
5.3.	оздоровчі технології не використовуються учнями взагалі	(- 4 бали).
6.	Співпраця з батьками у контексті виховання здорових підлітків	
6.1.	наявність батьківських зборів (просвітницької роботи стосовно виховання здорових дітей у сім'ї)	(+ 2 бали) їх відсутність - (- 2 бали)
6.2.	залучення батьків до участі у різноманітних позакласних заходах, присвячених питанням здоров'я	(+ 2 бали) їх відсутність - (- 2 бали)

6.3.	здійснення індивідуальних просвітницьких бесід з батьками з питань виховання здорових дітей у сім'ї	(+ 2 бали) їх відсутність - (- 2 бали)
------	---	--

Як видно з прикладу, аналіз позакласної роботи з основ здоров'я здійснюється за окремими пунктами, серед яких відповідність змісту (планування, організація та проведення) позакласної роботи навчальному предмету та його спрямованість на формування культури здоров'я підлітків. Відповідно до зазначеного пункту студенти мають визначити на скільки позакласна робота спрямована на формування високого рівня культури здоров'я підлітків. Так, студенти оцінюють якість організації та проведення позакласної роботи з основ здоров'я вчителів-практиків (за вказаним пунктом) балами, запропонованими у прикладі аналізу (від – 2 до + 2).

Відповідно до наступного пункту, студенти мають визначити, наскільки організація і проведення позакласних заходів інтелектуального характеру спрямована на розширення знань підлітків, зміцнення та збереження здоров'я у всіх його аспектах. У разі, якщо позакласною роботою передбачалась оздоровча робота з учнями, студенти-практиканти визначають, наскільки учні правильно виконують ту чи іншу оздоровчу технологію, чи надає вчитель методичні поради, що передбачають уникнення помилок з застосування оздоровчих технологій, чи передбачається диференційований підхід у засвоєнні оздоровчої технології окремим учнем, чи систематично у позакласний час здійснюється оздоровча робота тощо.

Таким чином, якщо вчитель або студент-практикант отримував від 18 до 22 балів, то така робота вважається як дуже гарна. Кількість балів від 13 до 17 характеризують діяльність вчителя у зазначеному напрямку (чи студента-практиканта) як задовільну. Отримання нижче від 7 до 12 балів рахується як незадовільно організована позакласна робота з основ здоров'я у контексті виховання здорових школярів. Нижче 7 балів вважається як дуже незадовільно здійснена позакласна робота з основ здоров'я.

Отже, за допомогою вищезазначеного прикладу аналізу позакласної роботи з основ здоров'я студенти мали можливість визначити її відповідність. Між тим, зазначимо, що аналіз позакласної роботи не повинен обмежуватись виставленням балів за окремими пунктами. Кожен студент має окремо робити позначки стосовно позитивних та негативних боків організації вчителями позакласної роботи з основ здоров'я, які потім обговорюватимуться студентами з прикріпленим до них методистом.

Висновки. Педагогічна практика має надзвичайно важливе місце й значний потенціал у підготовці майбутніх учителів основ здоров'я до формування культури здоров'я школярів у процесі позакласної роботи, що досягається за умови корекції її змісту зі спрямованістю на

закріплення студентами відповідних знань та умінь, а також отримання певного досвіду у зазначеному контексті.

Перспективи дослідження полягають у подальшому дослідженні проблеми підготовки майбутніх учителів основ здоров'я до позакласної роботи з учнями основної школи.

Список використаної літератури

1. Бабич В. І. Підготовка майбутніх учителів основ здоров'я як важлива умова виховання здорової молоді / В. І. Бабич, В. О. Зайцев, О. В. Нечаєва // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – №1. – С. 3–6. **2. Зенченков І. П.** Формування духовних цінностей майбутнього фахівця з основ здоров'я в процесі професійної підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання» / І. П. Зенченков. – Луганськ. – 2011. – 20 с. **3. Радченко А. В.** Професійна підготовка майбутніх вчителів основ здоров'я у вищому навчальному закладі : дис. кандидата пед. наук : 13.00.04 / Радченко Аліна Володимирівна. – Луганськ. – 2012. – 260 с. **4. Горашук В. П.** Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В. П. Горашук – Луганск : Альма-матер, 2003. – 376 с. **5. Кабацька О. В.** Методика формування культури здоров'я старшокласників у позакласній роботі / О. В. Кабацька // Педагогічні науки: зб. наук. пр. – Херсон : ХДУ, 2010. – Вип. 56. – С. 192–198. **6. Зайцев В. О.** Деякі аспекти вдосконалення професійної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я до позакласної роботи з учнями основної школи. / В. О. Зайцев // Культура здоров'я, фізичне виховання, реабілітація в сучасних умовах: зб. наук. пр. – Луганськ, 2011. – С. 82–87.

Зайцев В. О. Місце педагогічної практики у підготовці майбутніх учителів основ здоров'я до виховання здорових школярів у процесі позакласної роботи

Стаття присвячена актуальним питанням підготовки майбутніх учителів основ здоров'я до позакласної роботи, спрямованої на виховання школярів з високим рівнем культури здоров'я. Наводиться авторська розробка прикладу аналізу організації позакласної роботи з основ здоров'я в загальноосвітніх навчальних закладах, за допомогою якого під час практики студентами може визначатись рівень виховання всебічно здорових та розвинених підлітків у позанавчальний час. Передбачається, що запропоновані додаткові завдання до змісту педагогічної практики студентів спеціальності сприятимуть більш якісній підготовці студентів до позакласної роботи з основ здоров'я у контексті формування культури здоров'я учнів основної школи.

Ключові слова: педагогічна практика, професійна підготовка, учні основної школи, майбутні вчителі основ здоров'я.

Зайцев В. А. Место педагогической практики в контексте подготовки будущих учителей основ здоровья к воспитанию здоровых школьников в процессе внеклассной работы

Статья посвящена актуальным вопросам подготовки будущих учителей основ здоровья к внеклассной работе, направленной на воспитание учеников с высоким уровнем культуры здоровья. Приводится авторская разработка примера анализа организации внеклассной работы по основам здоровья в общеобразовательных учебных заведениях, с помощью которого во время практики студентами может определяться уровень воспитания всесторонне здоровых и развитых подростков во внеучебное время. Предусматривается, что предложенные дополнительные задания к содержанию педагогической практики студентов будут способствовать более качественной подготовке студентов к внеклассной работе по основам здоровья в контексте формирования культуры здоровья учеников основной школы.

Ключевые слова: педагогическая практика, профессиональная подготовка, учащиеся основной школы, будущие учителя основ здоровья.

Zaytsev V. O. The Place of Educational Practices in the Training of Future Health Basics Teachers to the Education of Healthy Students During Extracurricular Activities

The article is devoted to topical issues of training of future health basics teachers to extracurricular activities aimed at the education of students with high level of health culture, formation of spiritual, mental, social and physical aspects of health of primary school pupils. The objectives of the article is the disclosure of pedagogical practice in the preparation of future health basics teachers to the creation of health culture among young people, and development of additional tasks to student-practice on the educational practice in the context of education. Given an authoring example analysis of extra-curricular activities on health basics in secondary schools through which students' level of healthy education at extracurricular time may be determined during practice. It is assumed that the proposed additional tasks to the content of teaching practice of students majoring promote more quality preparation of students for extracurricular activities on health basics in secondary schools in the context of health culture of primary school students.

Key words: pedagogical practices, profession preparation, pupils of secondary school, future teachers of bases of health.

Стаття надійшла до друку 20.02.2013 р.

Прийнята до друку 29.03.2013 р.

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

УДК 769.011

О. М. Костенко

**АНАЛІЗ ЛОГІЧНОГО ЗМІСТУ ПОНЯТЬ
«ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА» І
«ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»**

Підготовка конкурентоспроможного фахівця на ринку праці – головне завдання вищих навчальних закладів різного рівня і профілю. Складні соціальні-економічні умови, що склалися в Україні та за її межами, збільшення середнього віку населення, накладають підвищені вимоги до якості підготовки спеціалістів саме в період навчання у вищі. У цьому аспекті професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) і професійно-прикладна фізична культура (ППФК) відіграють роль важливого фактору професійного становлення майбутнього фахівця. Тому питання пов'язані з ППФП, утому числі і аналізом логічного змісту цих понять є досить актуальними і потребують детального дослідження.

Стаття виконана в руслі досліджуваної в Інституті фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» теми «Теорія і методика профільного навчання за спортивним напрямком у старшій школі в умовах безперервної освіти» (державний реєстраційний номер 0108U002431).

Розгляду деяких питань даної проблеми присвячені праці В. Беліновича [1], Р. Рогової [2], В. Полянського [3], Ю. Сазонова [4], С. Коровіна [5], В. Волкова [6] та ін. Не зважаючи на досить широкий спектр праць, присвячених ППФП і ППФК, необхідно більш детально проаналізувати їх зміст.

Мета даної статті полягає у аналізі змісту понять «ППФП» і «ППФК», а також визначенню їх особливостей.

Процес нашого дослідження доречним вважає спочатку проаналізувати зміст поняття «ППФП». Перед тим, як безпосередньо перейти до цього зазначимо, що поняття «ППФП» у достатній мірі уже визначені.

Як зазначає Л. Матвєєв, спеціаліст з теорії фізичної культури, ППФП – «це планомірно організований процес спеціально спрямованого використання фізичної культури для формування рухових умінь і навичок, які сприяють опануванню професії і для розвитку професійно важливих здібностей» [10, с. 67]. На нашу думку, уточнення мети використання фізичної культури (формування рухових умінь і навичок, розвиток професійно важливих здібностей), робить дане поняття досить широким, за рахунок присутності не одного напрямку цього процесу.

На відміну від Л. Матвєєва [10, с. 67] В. Волков [6] ППФП розглядає напрямом спрямованим на розвиток тих здібностей і якостей студента, котрі йому необхідні у майбутній професійній діяльності.

Тобто суттєвою відмінністю від поняття згаданого вище, виступає відсутність завдання по формуванню рухових умінь і навичок разом із розвитком якостей.

Спеціалізованим видом фізичного виховання, який проходить у відповідності з вимогами і особливостями професії, за даними Ж. Холодова і В. Кузнєцова і є ППФП [9, с. 301]. Продовжуючи думку авторів зазначимо те, що основне призначення цього виду фізичного виховання є цілеспрямований розвиток і підтримка на оптимальному рівні психічних і фізичних якостей. Ми вважаємо це визначення більш конкретизованим, на рахунок якостей, так як вони діляться на фізичні і психічні, а у попередніх визначеннях дана конкретизація не спостерігається.

Фахівець з ППФП учнівської молоді Л. Пилипей [7; 8, с. 11], стосовно ППФП говорить, що це спеціально організований процес вибірково спрямованого використання засобів фізичної культури і спорту для підготовки людини до конкретної професійної діяльності. На думку автора дане визначення є більш чітким. Із цього поняття важливо сказати, що у самому визначенні не спостерігаються присутність завдань, а лише вказується кінцева мета, яка полягає у підготовці до конкретної професії.

Зовсім інше визначення ППФП пропонує Р. Рогова [2, с. 26]. На її думку ППФП – це «процесуальна форма» ППФК, де вирішуються завдання по освоєнню рухових умінь і навичок, розвитку фізичних якостей необхідних в професійній діяльності. Виходячи із того, що дане визначення передбачає більш широкий спектр завдань, то можна вважати його більш глобальним.

Як вважає В. Хомич, ППФП є «особливим видом діяльності, для якої формування професійно важливих властивостей і якостей особистості та оволодіння знаннями і навичками є не лише результатом, але й метою» [20, с. 107]. На нашу думку, у цьому розумінні мета і результат виступають єдиним цілим.

Спеціаліст з ППФП військових ліцеїстів Г. Хмельницька, дане визначення розглядає одним із напрямків фізичного виховання, який повинен формувати певні прикладні знання, фізичні, психічні й спеціальні якості, вміння й навички, які мають суттєве значення для конкретної професійної діяльності [21, с. 31]. Із вище сказаного випливає висновок, що специфіку прикладних знань, умінь і навичок, фізичних, психічних і спеціальних якостей обумовлює (визначає) специфіка професійної діяльності.

І. Писанець і Т. Жосан [22, с. 48], на рахунок досліджуваного визначення говорить, що воно також виступає напрямком фізичного виховання, але суттєвою відмінністю є те, що воно сприяє зміцненню здоров'я і активному формуванню професійно-значущих функцій студентів вищого педагогічного закладу педагогічного профілю. На нашу думку ключова позиція, у цьому понятті, належить саме укріпленню

здоров'я, а формування професійно-значущих функцій є уже наступним завданням. Якщо розглядати зміцнення здоров'я і формування професійно-значущих функцій завданнями ППФП то, розділення їх в плані черговості вирішення буде формальним.

Для того, щоб більш детально проаналізувати визначення «ППФП» вважаємо доречним розкрити поняття «фізична підготовка» (ФП) в зв'язку із тим, що воно спостерігається у структурі ППФП.

Досліджуючи і аналізуючи сутність терміну «ФП» було встановлено, що ряд спеціалістів (Т. Ротерс, И Еркомашвілі, В. Чехихіна) [13, с. 14; 14, с. 17; 15; 16] вважають термін «ФП», по суті, тотожним з терміном «фізичне виховання», а вживання першого вбачають в тому випадку, коли необхідно підкреслити прикладну спрямованість фізичного виховання до трудової чи іншої діяльності, яка потребує фізичної підготовленості. На нашу думку, у цьому розумінні, фізична підготовка відображає прикладний аспект фізичного виховання, як одного з його важливих складових.

Спеціаліст зі спортивного тренування В. Платонов [17; 18, с. 194] має іншу точку зору стосовно ФП. Спираючись на дані цього фахівця ФП – це «одна із важливіших складових спортивного тренування, спрямована на розвиток фізичних якостей – швидкісних здібностей, сили, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей». Отже дане формулювання передбачає зосередження уваги лише на підготовці спортсменів в процесі спортивного тренування.

На думку А. Василькова, ФП – це «педагогічний процес розвитку рухових навичок, умінь, фізичних якостей» [19, с. 9]. На відміну від В. Платонова тут не вказано спрямування «педагогічного процесу».

Усі розглянуті вище поняття «ППФП» вказують на актуальність і важливість проблеми ППФП для сучасного суспільства нашої держави. Усвідомлення кожним вищим навчальним закладом того, що ППФП є невід'ємною складовою фахової підготовки спеціаліста, дозволить підвищити ефективність підготовки конкурентоспроможного фахівця на ринку праці, тим паче в сучасних умовах.

Після аналізу змісту поняття «ППФП» перейдемо до розгляду поняття «ППФК».

За даними В. Полянського [3] ППФК є різновидом, як фізичної культури, так і культури праці специфічною особливістю якої є забезпечення умов функціонування рухомого компонента професійної діяльності, а також у використанні різноманітних факторів і ефектів стосовно інших елементів і компонентів на інших напрямках оптимізації праці. Це тлумачення, запропоноване російським вченим, досить складне. На нашу думку, складність цього визначення пов'язана з неабиякою роллю ППФК в умовах сьогодення.

У розумінні Ю. Сазонова, ППФК є ключовим фактором збереження суспільного здоров'я і виробничих сил. Автор ці складові називає «капіталом» [4]. На нашу думку, це трактування передбачає

прямий зв'язок здоров'я з виробничими силами. Тому потрібно усвідомити значущість ППФК не тільки на благо студентської молоді, а й суспільства в цілому.

С. Коровін [5] під ППФК розуміє «специфічну галузь фізичної культури, яка вивчає біологічні, соціальні і дидактичні аспекти сукупного впливу прикладних видів фізкультурної діяльності, що забезпечує на всіх етапах освіти формування особи професіонала, який створює, перетворює і споживає матеріальні і духовні цінності суспільства, що володіє високою професійно прикладною підготовленістю».

Більш глобально ППФК розглядає І. Биховська [11] На її думку ППФК діючий засіб соціалізації особистості студента. Ми вбачаємо можливість розгляду цього визначення як у широкому, так і вузького розумінні. Тобто, на нашу думку, якщо вважати ППФК лише засобом, то скоріше за все це вузьке розуміння приведеного визначення, а якщо вважати те, що соціалізація є досить складним процесом, то це широке розуміння.

Виходячи з теоретичного аналізу логічного змісту понять «ППФП» і «ППФК» можна сказати, що дані поняття є досить складними і не існує однозначної думки на рахунок їх сутності і змісту. У перспективі планується розглянути особливості методики ППФП майбутніх учителів початкових класів.

Список використаної літератури

- 1. Белинович В. В.** Процесс разучивания двигательных действий / В. В. Белинович. – М., 1959. – 125 с.
- 2. Рогова Р. В.** Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-методический комплекс. Часть I (для студентов, обучающихся по специальности 050720 «Физическая культура»). – Горно-Алтайск : РИО ГАГУ, 2010. – 144 с.
- 3. Полянский В. П.** Формирование теории и совершенствование практики профессионально прикладной физической культуры как особого социокультурного образования / В. П. Полянский // Теория и практика физ. культуры. – 2008. – № 5. – С. 12–17.
- 4. Сазонов Ю. И.** Пути решения проблемы профессионально-прикладной физической подготовки студентов в техникумах, колледжах и училищах / Ю. И. Сазонов // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – № 3. – С. 44–47.
- 5. Коровин С. С.** Функции профессионально прикладной физической культуры [Електронний ресурс] / С. С. Коровин // – Режим доступу: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/1997N2/p44-46.htm>.
- 6. Волков Л. В.** Основы професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді / Л. В. Волков. – К. : Знання України, 2004. – 82 с.
- 7. Пилипей Л. П.** Теоретико методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів : автореферат дис. доктора наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. П. Пилипей. – К., 2011. – 40 с.

- 8. Пилипей Л. Н.** Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст]: монографія / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с. **9. Холодов Ж. К.** Теория и методика физического воспитания и спорта : Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп.– М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 144 с. **10. Матвеев Л. П.** Введение в теорию физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 128 с. **11. Быховская И. М.** Физическая культура и телесность / И. М. Быховская. – М. : Прометей, 1992. – 234 с. **12. Антошків Ю. М.** Професійно-прикладна фізична підготовка курсантів вищих навчальних закладів МНС України / Ю. М. Антошків, А. М. Ковальчук.– Львів, 2007. – 85 с. **13. Ротерс Т. Т.** Курс лекций по теории и методике физического воспитания : Учебное пособие для студентов Института физического воспитания и спорта. – Луганск : Альма-матер, 2003. – 180 с. **14. Еркомайшвили И. В.** Основы теории физической культуры : Курс лекций / И. В. Еркомайшвили. – Екатеринбург: ГОУВПО УГТУ, 2004. – 191 с. **15. Матвеев Л. П.** Введение в теорию физической культуры / Л. П. Матвеев.– М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с. **16. Чешихина В. В.** Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи / В. В. Чешихина, В. Н. Кулаков, С. И. Филимонова.– М.: «Союз», 2000. – 270 с. **17. Платонов В. Н.** Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 286 с. **18. Платонов В. Н.** Теория спорта / В. Н. Платонов.– К. : Вища шк., 1987. – 424 с. **19. Васильков А. А.** Теория и методика спорта / А. А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. □ 381 с. **20. Хомич В. М.** Механізми управління професійно-прикладною фізичною підготовкою майбутніх фахівців / В. М. Хомич // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2006. – №1. – С. 107-110. **21. Хмельницька Г.** Сучасні підходи до професійно-прикладної фізичної підготовки військових ліцеїстів / Г. Хмельницька // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – № 9 (35).– С. 31-34. **22. Писанець І. В.** Особливості професійно-прикладної фізичної підготовки студентів спеціальності «комп'ютерні технології в управлінні і навчанні» вищих навчальних закладів педагогічного профілю / І. В. Писанець, Т. М. Жосан // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. – № 10.– С. 45-49.

Костенко О. М. Аналіз логічного змісту понять «професійно-прикладна фізична підготовка» і «професійно-прикладна фізична культура»

У статті розглядаються й аналізуються думки учених на рахунок змісту понять «професійно-прикладна фізична підготовка» і «професійно-прикладна фізична культура». Приділяється увага порівнянню визначень «професійно-прикладної фізичної підготовки» з «професійно-прикладною фізичною культурою».

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, професійно-прикладна фізична культура, фізична підготовка.

Костенко А. Н. Анализ логического содержания понятий «профессионально-прикладная физическая подготовка» и «профессионально-прикладная физическая культура»

В статье рассматриваются и анализируются мнения ученых на счет содержания понятий профессионально-прикладная физическая подготовка. Уделяется внимание сравнению профессионально-прикладной физической подготовки с профессионально-прикладной физической культурой.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, профессионально-прикладная физическая культура, физическая подготовка.

Kostenko O. M. Logical Content Analysis of the Notions Professionally-Applied Physical Training and Professionally-Applied Physical Culture

The article examines and analyses opinions of scientists on the account of the concept «professionally-applied physical training». It pays attention to the comparison of notions «professionally-applied physical training» and «professionally-applied physical culture». It is shown that in the result of the study of the scientific-methodical literature, devoted to the chosen problem, the studied concepts are quite complex and there is no single opinion on their nature and content. The definition of «professional-applied physical training» is observed in the concept of professionally-applied physical training. Also it is shown that in conditions of complex social and economic conditions, which are formed on the territory of Ukraine and beyond its borders, in the conditions of increase in the average age of the population, increasing requirements to the quality of training of specialists in the period of training in a higher educational institution. It is noted that all the above-discussed concepts of «professional-applied physical training» point to the fact that the problem of professionally-applied physical training is relevant and important.

Key words: professionally-applied physical training, professionally-applied physical culture, physical training.

Стаття надійшла до друку 20.02.2013 р.

Прийнята до друку 29.03.2013 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Ротерс Т. Т.

УДК 378.14.37.034

Крайнюк О. П.

ФОРМУВАННЯ РІШУЧОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

На сучасному етапі відбуваються активні зміни у галузі фізичного виховання студентів коледжів. З метою реалізації Указу президента «Про національну доктрину розвитку освіти України XXI ст.» було затверджено положення «Про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах». Наголошуємо на те, що серед студентів коледжів вільний розвиток особистості у гармонійному поєднанні фізичного та духовного, потреба у самовдосконаленні через фізичну діяльність стає важливим компонентом нового педагогічного мислення. Учені в галузі вивчення потенціалу фізичного виховання відзначають, що воно розвиває фізичні здібності та формує такі якості, як рішучість, витримку, підвищує здатність боротися з несприятливими факторами довкілля. Дослідженнями встановлено паралельне поліпшення успішності в навчанні з посиленням рухової активності, що в свою чергу вимагає значного рівня морально-вольових якостей студентів [1, с.15].

Значущість фізичного виховання студентів коледжів проявляється через гармонізацію фізичних і духовних сил студентів, формування здоров'я, рухової досконалості, формування високого рівня морально-вольових якостей. У той же час сам процес фізичного виховання студентів вимагає набору морально-вольових якостей особистості, зокрема якості «рішучість». Тому одним із завдань процесу фізичного виховання студентів є формування рішучості на заняттях у коледжі та перетворення формування морально-вольових якостей у внутрішню потребу.

Аналізуючи літературні джерела, ми визначили, що формування рішучості нерозривно пов'язане з теорією виховання. Тому проблема формування рішучості, як морально-вольової якості, має історичний аспект. Її практика виходить з глибини цивілізації людини. Проблема формування морально-вольових якостей у процесі фізичного виховання існувала ще в античній філософії та була предметом дискусії вчених.

Заслугове на увагу думка Ф. Гербарта з приводу формування рішучості у процесі фізичного виховання. За Ф. Гербартом рішучість є створеним бажанням, яке переважило всі інші. Тільки коли душа досягне такої єдності та зосередження своїх сил у єдиному бажанні, тільки тоді тіло почне слухатися [2, с. 239].

На початку XX ст. серед посібників, для вихователів, викладачів навчальних закладів і всіх, хто мав справу з фізичним вихованням молоді, слід виділити книгу доктора В. Гориневського під назвою

«Фізична освіта». Автор обґрунтовує основні завдання фізичного виховання молоді та підкреслює шляхи їх вирішення. Відомий педагог підкреслює, що фізична освіта має виконувати різні завдання, але одним з основних є сприяння формуванню та розвитку морально-вольових якостей – рішучості, винахідливості, удосконалення та виправлення недоліків [3, с. 18]. Завданнями фізичного виховання вчений вважав виховання і удосконалення психомоторних центрів складних координаційних м'язових рухів, що сприяють зміцненню волі, розвитку багатьох морально-вольових якостей особистості, особливо рішучості.

І. Сеченов уперше увів розуміння рішучості як діючої сторони розуму та морального почуття [4, с. 117]. Психолог М. Басов назвав таку психічну функцію регулятивним [5, с. 4]. Видатні вчені (І. Сеченов, І. Павлов, Б. Бехтерев) пояснювали зовнішню активність людини, у тому числі рішучість, як спонукання другої сигнальної системи. І. Сеченов обґрунтував проблему формування рішучості, як рефлексорну [4, с. 146]. З часів І. Павлова розуміння фізіологічних механізмів значно змінилось. П. Анохін описав блокову систему керування рішучих дій людини, засновану на: аферентному синтезі, прийнятті рішення, програми дії, виконання та отримання результату та блоку зворотного зв'язку [6, с. 72].

Неоднозначно розуміють на сучасному етапі різні вчені поняття «рішучість». Є. Ільїн визначає рішучість як вміння без коливань приймати обдумані рішення та втілювати їх у життя. Вчений наголошує саме на обдуманому рішенні, як на позитивній властивості особистості. Коли прийняття рішення пов'язане з певним ризиком, то рішучість пов'язують зі сміливістю [7, с. 195]. Вчені Н. Гуменюк і В. Клименко розділяють цю думку: «...решительность и смелость характеризуются умением в ограниченные промежутки времени принимать правильные решения и действовать вопреки явным опасностям...» [Ціт. 8, с. 268].

Під час визначення рішучості різні вчені акцентують увагу на різних моментах. Так, Левитов Н., Богословский В. підкреслюють швидкість прийняття рішення [9, с.45; 10, с. 456]; Теплов Б., Крутецький В., Пуні А. [11, с. 56; 132 с. 34; 13, с. 23] – на своєчасності, обдуманості рішення у складних ситуаціях та обов'язковом його виконанні; Рудик П., Гуменюк Н., Клименко В. – пов'язують рішучість з найвірнішим у даних умовах рішеннях [14, с. 79; 8, с. 270]. За думкою Пуні А., рішучість це прояв волі, яка характеризується своєчасністю та обдуманістю рішень з реалізацією їх у практичних діях та відсутністю страху брати відповідальність на себе за виконання [13, с. 35].

В основі рішучості лежить вольове зусилля, спрямоване на подолання сумнівів. Богословський В. характеризує рішучість як вольову якість особистості з проявом швидкого та продуманого вибору мети та способів її досягнення [10, с. 449].

Рішучість часто має ситуативний характер. Самий рішучий студент може не проявити рішучість, якщо у його свідомості присутня

внутрішня боротьба, коли борються протилежні бажання. Другий момент ситуативного прояву рішучості визначається, коли немає обмеження часу для виконання рухової дії. У таких випадках своєчасне обдумане рішення може прийматись довго, що не буде проявом рішучості. Ільїн Є. визначає рішучість у процесі фізичного виховання як вольову якість з мінімальним часом прийняття рішення у значущій для студента ситуації, тобто у ситуації, коли прийняття рішення може привести до сприятливих наслідків [8, с. 197].

Петяйкин І., вивчаючи рішучість, довів, що прийняття рішення у значущій ситуації є стійкою характеристикою особистості. Тобто ті студенти, які проявляють рішучість на високому рівні в одній ситуації, будуть діяти так само й в інших ризикованих ситуаціях. Вчений довів, що величина прийняття рішення є постійною вольовою якістю особистості та пов'язана з типологічними властивостями нервової системи, тобто з генетичними задатками [15, с. 46].

Вікові зміни у процесі фізичного виховання експериментальним методом вивчав Петяйкін І. Якість «Рішучість» починає розвиватись за допомогою фізичних вправ з 9-річного віку, до 13 років стабільно зростає, але у віці 14-17 років розвиток рішучості затримується, особливо у дівчат. Вони починають по різним причинам відмовляти виконувати ризиковані фізичні вправи. Автор пояснював цю гетерехроніст вікової динаміки вольових якостей статевим дозріванням [15, с. 50].

Експериментальні методики оцінювання рішучості у процесі фізичного виконання розроблялись та апробовані: Висоцьким І. (метод «Лабиринту»), Скрябиним Н. (метод «Стрибок через прірву») [10, с. 359].

Сучасні дослідження якості «рішучість» належать вченому Артюшенко А. [16, с. 150]. Вчений встановив, що прояву рішучості передуює аналіз інформації, яка потрібна для прийняття обґрунтованого рішення та обов'язкового виконання дії. Фактично мова йде про вольовий акт, тобто рішучість розглядається як морально-вольова якість. Перший етап прояву рішучості вчений вважав інтелектуальним процесом – у свідомості визначається мета, шляхи, засоби і методи її досягнення, порівняння внутрішніх та зовнішніх чинників, боротьба мотивів [16, с. 151]. Потім здійснюється вибір потрібного рішення та виконання вольової дії – другий етап прояву рішучості. Третій етап прояву рішучості – рефлексивний, оцінювання правильності та прийняття на себе відповідальності за обране рішення.

Формулювання мети статті: визначення рівня прояву рішучості студентів у процесі фізичного виховання. Для досягнення мети потрібно було вирішити завдання дослідження: виявити рівні прояву рішучості під час виконання фізичних вправ, визначити зміни рівня прояву рішучості у ході експерименту до та після впровадження педагогічних умов з формування морально-вольових якостей студентів у процесі фізичного виховання в коледжі.

У нашому експерименті було прийнято рішення застосувати діагностування рішучості стрибком спиною на руки студентам, які страхують (проба Скрябіна Н.) [10, с. 67]. Вимірювався час після сигналу до начала дії. В експерименті прийняли участь 50 студентів (N1). За високий рівень якості «рішучість» було прийнято час 0,12 – 0,22 сек.; за достатній – час 0,23 – 0,33 сек.; за низький – час 0,34 сек. та більше. У ході констатуючого експерименту з 50 студентів (100%) 16 студентів показали високий рівень рішучості – це 32%; 20 студентів показали результат у межах достатнього рівню – це 40%; 10 студентів показали низький рівень рішучості – це 20%. Решта – 4 студенти (8%) відмовилися виконувати тестування – проявили відсутність рішучості. Причому серед них виявилися і хлопці, й дівчата.

Друга спроба діагностування рішучості – стрибок з мінливої висоти. Студент мав виконати стрибок угору спочатку з висоти 50 см, потім з висоти 1.5 м. Вимірювався час підготовки до II стрибка після сигналу. Час менше 1 сек. показував високий рівень рішучості; час від 1 сек. до 2 сек. – достатню рішучість; час більше 2-х сек. – низький рівень рішучості; відмова від виконання тесту – відсутність рішучості.

Під час виконання другого діагностування рішучості (проба Висоцького [44, с. 48]) студенти показали наступні результати: з 50 студентів (N2) 15 студентів (30%) показали високий рівень рішучості, 22 студента (44%) – достатній, 11 студентів (22%) показали низький рівень рішучості, 2 студенти (4%) показали відсутність якості.

Третю пробу якості «Рішучість» ми визначали вмінням фінішувати під час бігу на 100 м. Студентів, які вміли примусити себе додати швидкість на останніх 20 м. дистанції, ми визначали як рішучих. За даними експерименту з 56 студентів (N3) 15 студентів (26,8%) проявляють високий ступень рішучості, пробігаючи останні 20 м. за 3 сек. та менше, 22 студента (39,3%) показали достатній рівень рішучості – пробігали 20 м. 3-4 сек., 19 студентів (33,9%) проявили низький рівень рішучості на фініші – пробігали фінішний відрізок більше, ніж за 4 сек.

Визначення рішучості, як складної морально-вольової якості – з одночасним проявом зі сміливістю, ми проводили човниковим бігом. Човниковий біг на незвичній поверхні одночасно характеризує комплекс рішучість і сміливість, цей тест вимагає від студентів швидкого виконання складних дій зі спритністю. Виконання човникового бігу на слизькій підлозі спортивної зали додає труднощі студентам під час виконання тесту, характеризує якості сміливість і рішучість. В експерименті взяли участь 60 студентів (N4) – 35 хлопців і 25 (N5) дівчат.

Серед хлопців результат 9,5 сек. і менше вважався проявом високого рівня сміливості та рішучості, результат 9.6 – 10,0 сек. достатнім, результат більше, ніж 10,0 сек. вважався низьким проявом сміливості та рішучості. З 35 хлопців високий рівень означених якостей

показали 13 хлопців (37,1%). 17 хлопців – достатній рівень (48,6%). 5 хлопців – низький рівень (14,3%).

У дівчат результат 10,0 сек. сміливості та рішучості вважався високим проявом, 10.1-10,7 сек. – достатнім проявом сміливості та рішучості, результат 10,8 сек. – низьким проявом якостей. Серед 25 дівчат 9 студенток (36%) показали високий рівень сміливості та рішучості, 4 дівчат – достатній рівень (16%), 12 студенток – низький рівень (48%).

Після впровадження експериментальної програми з формування морально-вольових якостей ми провели перевірку рівня рішучості студентів у процесі фізичного виховання. Було досліджено ту ж саму групу студентів II-III курсу, яку ми досліджували на I курсі. Розподіл студентів експериментальної та контрольної груп за проявом якості рішучість відображено у Таблиці. Математична обробка за допомогою критерію Пірсона довела: $\chi^2_{\text{емп}} = 10,634$; $\chi^2_{\text{кр}} = 9,210$; $\chi^2_{\text{емп}} > \chi^2_{\text{кр}}$ при $p \geq 0,01$. Це значить, що відмінності у показниках експериментальної та контрольної групи в ході формуючого експерименту стосовно формування рішучості — достовірні.

Таблиця

Розподіл студентів за проявом рішучості у процесі фізичного виховання

Рівень сформованості якості	Рішучість, падіння спиною, проба Скрябіна	Рішучість, стрибок з мінливої висоти, проба Висоцького	Рішучість, біг 100 м, фініш	Рішучість і сміливість, човниковий біг 4×9	
				Хл. N4 % - кількість студентів	Дівч. N5 % - кількість студентів
ЕГ	N1 % - кількість студентів	N2 % - кількість студентів	N3 % - кількість студентів	Хл. N4 % - кількість студентів	Дівч. N5 % - кількість студентів
Високий	40%-20	38%-19	28,6%-16	48,6%-17	52%-13
Достатній	44%-22	52%-26	48,2%-27	51,4%-18	36%-9
Низький	16%-8	10%-5	23,2%-13	-	12%-3
Всього студентів	50-100%	50-100%	56-100%	35-100%	100%-25
КГ	N1	N2	N3	Хл. N4	Дівч. N5
Високий	36%-18	36%-18	28,6%-16	56%-14	36%-9
Достатній	48%-24	52%-26	35,7%-20	60%-15	16%-4
Низький	10%-5	10%-5	26,8%,- 15	14,3%-5	48%-12
Відсутній	6%-3	2%-1	8,9%-5	-	-
Всього студентів	100%-50	100%-50	100%-56	100%-35	100% -25

Висновки. У ході реалізації педагогічних умов формування морально-вольових якостей студентів коледжів у процесі фізичного виховання була виявлена позитивна динаміка у формуванні рішучості. Були отримані дані про наявність кореляції між сміливістю та рішучістю.

Під впливом експериментальної програми було виявлено, що показники рішучості збільшилися на 8,07% і корелюють зі сміливістю.

Перспективи подальших розвідок у напрямку формування морально-вольових якостей студентів коледжів спрямовані на дослідження зміни рівня сміливості під впливом впровадження педагогічних умов з формування морально-вольових якостей студентів у процесі фізичного виховання в коледжі.

Список використаної літератури

- 1. Вовк В. К.** Влияние знаний на физкультурно-спортивную деятельность и воздействие на студенческую молодёжь : сб. научн. тр. / В. К. Вовк, Г. А. Ходак. – Луганск : ВУНУ им. В. Даля, 1993. – С. 15–20.
- 2. Ушинский К. Д.** Педагогические сочинения : в 6 т. / сост. С. Ф. Егоров. – М. : Педагогика, 1990. – Т. 6. – 528 с.
- 3. Гориневський В. В.** Фізична освіта: посіб. для виховат., виклад. навч. заклад., осіб, які займаються фіз. вих. / В. В. Гориневський. – М. : Наркомздрав, РСФСР, 1927. – 32 с.
- 4. Сеченов И. М.** Рефлексы головного мозга / И. М. Сеченов. – М. : Изд-во АН СССР, 1952. – 170 с.
- 5. Басов М. Я.** Воля как предмет функциональной психологии / М. Я. Басов. – СПб. – Питер, 1922. – 14 с.
- 6. Анохин П. К.** Философские аспекты теории функциональной системы: избранные труды / П. К. Анохин. – М., – 1978. – 198 с.
- 7. Ильин Е. П.** Психология воли / Е. П. Ильин. – СПб : Изд-во Питер, 2000. – 288 с.
- 8. Гуменюк Н. П.** Психология физической культуры и спорта / Н. П. Гуменюк, В. В. Клименко. – Киев, 1987. – 337 с.
- 9. Левитов Н. Д.** О психических состояниях человека / Н. Д. Левитов. – М. – Просвещение, 1964. – 123 с.
- 10. Богословский В. В.** Общая психология : учебн. пособ. / В. В. Богословский. – М., 1973. – 569 с.
- 11. Теплов Б. М.** Психология / Б. М. Теплов. – М., – 1954. – 450 с.
- 12. Крутецкий В. А.** Воспитание воли. / В. А. Крутецкий. – М. : Педагогика, 1957. – 123 с.
- 13. Пуни А. Ц.** К вопросу об интеллектуальных основах волевой подготовки спортсменов / А. Ц. Пуни // Психология и современный спорт. – М., 1961. – 40 с.
- 14. Рудик П. А.** Воля и волевые действия / П. А. Рудик // Психология : учебник. – М., 1974. – 345 с.
- 15. Петяйкин И. П.** Связь проявления решительности с типологическими особенностями нервной системы / И. П. Петяйкин // Психофизиологические особенности спортивной деятельности. – Л., 1975. – С. 45-52.
- 16. Артюшенко А. О.** Особистісна рішучість і особливості її прояву в учнів загальноосвітніх шкіл при виконанні фізичних вправ різного характеру / А. О. Артюшенко // Слобожанський науково-спортивний вісник : зб. наук. пр. – Х., 2008. – № 3. – С. 149–153.

Крайнюк О. П. Формування рішучості студентів у процесі фізичного виховання

У статті висвітлюється аналіз рівня морально-вольових якостей студентів технічних коледжів у процесі фізичного виховання. Формування всебічно розвиненої особистості неможливе без розвитку високого рівня морально-вольових якостей студентів. У якості морально-вольової якості наведено дослідження рішучості у процесі фізичного виховання. Описаний процес дослідження формування рішучості, її взаємозв'язок з розвитком сміливості, наведені експериментальні способи визначення рівня сформованості рішучості. Визначена вірогідна достовірність отриманих даних.

Ключові слова: воля, критерії, проба, ситуативні, якості, віковий період.

Крайнюк О. П. Формирование решительности студентов в процессе физического воспитания

Статья посвящена анализу уровня морально-волевых качеств студентов технических колледжей в учебной деятельности по физическому воспитанию. Формирование всесторонне развитой личности невозможно без высокого уровня морально-волевых качеств у студента. Описан процесс исследования формирования решительности, её взаимосвязь с развитием смелости, приведены экспериментальные способы определения уровня проявления решительности. Определена вероятностная достоверность полученных данных исследования.

Ключевые слова: воля, критерии, проба, ситуативные качества, возрастной период.

Krainsiuk O. P. Forming of Students' Determination during Physical Education

The article is dedicated to the analysis of the level of moral and endurance qualities in technical college students during the study of physical education. Formation of universally developed personality is not possible without high level of moral and endurance qualities of students. The process of investigation of determination formation, its connection with courage development; experimental methods of determination level are given. Statistically distributed significance of the found research data is determined. The study gives the analysis of college students' possibilities during the study of physical education. Only skillful specialists will be able to realize themselves, using strong moral-will qualities. Those materials will help to researches of college students' strong-will and moral qualities during physical training. The strong moral and endurance qualities are formed only with the developed determination. The objective of the article is determination of manifestation level of student's determination in the process of physical education. To achieve this objective it is necessary to solve the task of

investigation, which is to reveal levels of determination manifestation during the performance of physical exercises.

Key words: endurance, criterion, test, situational quality, age period.

Стаття надійшла до друку 20.02.2013 р.

Прийнята до друку 29.03.2013 р.

Рецензент – к. б. н., доц. Полтавський А. П.

УДК 378.016 797.212

Леонтьева И. В.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ

Обучение плавания является одной из основных задач, которые закреплены в программах физического воспитания молодежи Украины. Однако в большей мере уроки плавания введены в дошкольных, общеобразовательных и профессионально-технических учебных заведениях, в высших учебных заведениях они предоставлены на выбор студентов. Тем не менее, обучение плаванию студентов является сегодня актуальной проблемой в связи с учащением случаев смертности на воде. Для эффективного обучения необходимо применять новые методы.

Данная работа выполнена в соответствии с комплексной программой кафедры физического воспитания Института физического воспитания и спорта Луганского национального университета имени Тараса Шевченко «Организационно-методические основы, структуры, содержание, формы и методы подготовки студентов», а также с Концепцией Общегосударственной целевой социальной программы развития физической культуры и спорта на 2012-2013 год.

Необходимость в обучении молодежи плаванию стала заметной в последнее десятилетие, именно поэтому особое внимание уделяется методике обучения. В научную разработку данной проблемы внесли вклад многие деятели спортивной науки. Создано множество методических пособий с рассматриваемой темы, написано ряд статей и публикаций. Среди научных публикаций следует отметить методическое пособие М. Степановой «Обучение плаванию в системе физического воспитания студентов вузов», в котором рассмотрено основные методы обучения, описано историю плавания, основные техники. Более конкретно рассмотрено методы обучения в работе «Теория и методика обучения плаванию студентов высших учебных заведений», авторами которой являются М. Непочатых, В. Богданова, К. Лабзо, И. Никитина, О. Алексеева, А. Смирнов. В работе изложены основные вопросы, связанные с теорией и методикой обучения плаванию, техникой

спортивного плавания, новые технологии оздоровительных занятий по плаванию. Также данной теме посвящена статья С. Кореневского, В. Станового и В. Быкова «Научно-методические и технические особенности плавательной подготовки студентов».

Цель нашей статьи – рассмотреть основные методы обучения плаванию и указать на его положительное действие на организм студента.

Умение плавать должно быть одним из основных навыков человека. Сегодня из десяти человек только четыре уверенно держатся на воде, тогда как остальные либо имеют минимальные навыки плавания, либо не умеют плавать вообще. При этом статистика смертности в результате утопления пугающая: по данным ВОЗ на воде в Украине ежегодно погибает 4000 человек, большая часть из которых – дети и лица возрастом от 17 до 25 лет.

Среди студентов число умеющих плавать невелико, хотя почти каждый из них посещал уроки плавания в средней школе. Большинство объясняет неумение плавать непрофессиональным обучением в школе. Это доказывает важность правильной методики. Большое значение для дальнейшего расширения возможностей применения средств плавания, в практике работы со студентами, имеет оптимизация преподавания этой дисциплины. Так, например, включение в учебный процесс новых технологий проведения занятий.

Нередко занятия по плаванию со студентами проводят преподаватели разных спортивных специализаций, которые испытывают затруднения при подборе средств, выборе методов и методических приемов обучения.

Обучение взрослых отличается от подготовки детей, поэтому подготовка студентов имеет свои особенности. Преподавателю следует обратить внимание на ноги занимающихся: «В работе со взрослыми значительно целесообразнее на первых же занятиях знакомиться с характером движений ног каждого из занимающихся и по этому признаку определять наиболее доступный облегченный способ плавания: на боку без выноса верхней руки, если лучше выполняются ножницеобразные движения; брасс с приподнятой головой – симметричные, как у лягушки, движения ног; кроль без выноса рук – поочередные движения прямыми ногами в вертикальной плоскости» [1].

«Метод обучения – это совокупность целенаправленных приемов передачи знаний и умений, обеспечивающих познание действительности. В данном случае это приемы обучения движениям, составляющим основу способа передвижения в воде» [4].

«При комплектовании учебных групп следует учитывать подготовленность каждого из студентов, выделяя тех, кто не умеет держаться на поверхности воды, кто проплывает лишь 25 – 50 м или 75 – 125 м. Не умеющие плавать осваивают всю программу начального обучения; преодолевающие 25–125 м совершенствуют свою самобытную

технику, приближая ее к одному из облегченных способов плавания, выполняют элементарные тренировочные упражнения» [1].

Наиболее успешным является групповой метод, так как в коллективе боязнь воды проявляется меньше, наиболее слабые хотят быть наравне с более сильными, что лучше влияет на их волю, четче выполняются команды преподавателей. Индивидуальный метод обучения плаванию предполагает работу с отдельным студентом.

При обучении плаванию выделяют следующие виды методов: словесные, наглядные и практические. С помощью словесных методов у студентов создают предварительное представление об изучаемом движении, о его форме и характере. Это такие виды как объяснение, рассказ, беседа, замечание, команда и распоряжение, указание, подсчет и др. «Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., тренер помогает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Рассказ применяется при организации урока, игры, объяснении ее правил. Описание создает предварительное представление об изучаемом движении. Описываются его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему оно выполняется так или иначе. Объяснение должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и движений в целом, т. е. дает ответ, почему именно надо делать то или иное, так или по-другому. Пояснение позволяет уточнять непонятные моменты. Беседа с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность занимающихся, а педагог имеет обратную связь с учащимися, что дополнительно помогает ему узнать своих учеников. Разбор какого-либо упражнения или задания в целом, игры проводится во время подведения итогов занятия. Анализ и обсуждение ошибок направлены на коррекцию действий занимающихся. При этом необходимо уделить внимание каждому ученику индивидуально в виде поощрения или замечания» [6].

Специфика обучения плаванию предъявляет к словесным методам свои требования. Более подробные объяснения техники плавания нужно проводить на суше, а в воде следует напоминать лишь о главных деталях упражнений, не допуская переохлаждения. Для студентов наиболее часто используются такие виды, как объяснение и команда, которые обеспечивают понимание определенных движений и четкое их выполнение.

«Наглядные методы обеспечивают создание у занимающихся конкретного представления о изучаемом действии, движении или упражнении. Эти методы включают: показ упражнений, учебных наглядных пособий, учебных фильмов» [2]. В обучении плаванию студентов наиболее распространенным является показ упражнений

преподавателем, что обеспечивает точное понимание техники движений. При этом демонстратор должен показать наиболее характерные детали того или иного движения.

Практические методы – это метод упражнений, суть которого состоит в многократном повторении движений и соревновательный метод. «Метод упражнения предусматривает многократное выполнение движений с контролем за дозировкой, темпом, интервалами отдыха, что в целом (учитывая и сложность упражнения) составляет физическую нагрузку. Метод изучения движения в целом (имеется в виду плавание одним из способов в полной координации) не даст желаемых результатов, если занимающиеся не освоили базовые упражнения – скольжения и выдохи в воду. Метод изучения движения по частям предусматривает освоение отдельных элементов техники – движений ногами, руками, дыхания, их последовательное согласование в данном способе плавания. Качество изучения элементов может быть проверено только при плавании в полной координации» [4].

При обучении плаванию полезно прибегать к таким методическим приемам, как облегчение и усложнение условий выполнения упражнений, выполнение движений в медленном темпе, использование ориентиров.

«Облегчая условия обучения, преподаватели проводят занятия на мелком месте, поперек бассейна, используют поддерживающие средства и т. д. Выполнение упражнений в медленном темпе позволяет новичку более детально познакомиться с их формой, лучше усвоить согласование движений, чего трудно добиться при плавании в высоком темпе» [1].

«Кратковременное изучение упражнений в усложненных условиях облегчает их выполнение в упрощенных условиях. Например, после попытки преодолеть кролем 25 м вдоль бассейна новичок намного легче справляется с заданием переплыть этим же способом бассейн поперек (15 м), а после выполнения упражнения в плавании при помощи ног без доски обучающиеся лучше плывут с доской и т. п.» [1].

Только при комплексном использовании перечисленных методов возможно достижение конечного результата.

Значение плавания велико. Плавание – это активный физический процесс, который оказывает благотворное влияние на здоровье студентов, которые подвержены большим нагрузкам. У большинства студентов уже к второму году обучения появляются проблемы с позвоночником, а именно боли в шейном и поясничном отделе, избыточный вес из-за неправильного питания и гиподинамии, снижение иммунитета.

«Плавание является хорошим средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Вода обладает высокой теплопроводностью, чем и объясняется ее сильное закаливающее воздействие» [3, с. 9].

Плавание содействует физическому развитию и укреплению здоровья. Так плавание спортивными способами гармонично развивает все группы мышц, способствует развитию и совершенствованию таких физических качеств как: выносливость, сила, быстрота (скорость), гибкость, ловкость (координация). Благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению туловища разгружается позвоночный столб от давления на него веса тела, что помогает студентам избавиться от сколиоза и остеохондроза. Положительно влияние плавания и на сердечно-сосудистую систему, именно поэтому оно необходимо для студентов с нарушениями артериального давления, болезнями сердца. «Горизонтальное положение тела при плавании создаёт облегчённые условия для работы сердца. В результате занятий плаванием снижается систолическое давление крови, повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объём сердца. Это, в первую очередь, можно заметить по изменению частоты пульса. У людей, регулярно занимающихся плаванием, пульс на 10-15 ударов в минуту меньше. Оптимизируется ритм работы сердца. Гипертоников среди пловцов в 2 раза меньше, чем среди представителей других видов спорта» [5].

У большинства учащихся высших учебных заведений наблюдается снижение иммунитета. «Занятия плаванием повышают защитные свойства иммунной системы организма, увеличивая сопротивляемость к инфекционным и простудным заболеваниям; возрастает интенсивность обменных процессов в организме человека» [3, с. 11].

Многие студенты страдают избыточным весом, как было отмечено ранее. Обычные занятия по физической культуре из быстро утомляют и не дают такого эффективного результата как занятия плаванием: «Плавание повышает интенсивность обмена веществ в организме. За 15 минут пребывания в воде при температуре 24°C человек теряет около 100 ккал тепла» [5].

«Занятия плаванием увеличивают жизненную ёмкость лёгких и объём грудной клетки, поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха и дыхательные мышцы, со временем, укрепляются и развиваются. Занятия плаванием, изучение техники спортивных способов как никакой другой вид физических упражнений тренирует правильный вид дыхания. Невозможно плыть кролем и брасом, не делая короткого глубокого вдоха и длинного интенсивного выдоха, из-за тесной связи дыхания с циклом движения рук. Плавание на задержке дыхания, ныряния, погружения под воду тренирует устойчивость к гипоксии, умение переносить недостаток кислорода» [5].

Таким образом, в данной статье были охарактеризованы основные методы обучения студентов плаванию, а также указано положительное влияние его на организм.

Дальнейшие исследования могут быть направлены на рассмотрение нестандартных методов обучения, выявление их

положительного или негативного свойства, а также на внедрение некоторых видов стандартных методов.

Список использованной литературы

- 1. Теория** плавания. Методы обучения плаванию [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.kzfspb.ru/theory.html> **2. Плавание.** Техника и методика обучения плаванию [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://toswim.ru/doc/Education-navigation/Education-navigation.php> **3 Непочатых М. Г.** Теория и методика обучения плаванию студентов высших учебных заведений: Учебно-методическое пособие / М. Г. Непочатых, В. А. Богданова, К. С. Лабзо, И. Ю. Никитина, О. И. Алексеева, А. М. Смирнов. – СПб. : Изд-во СПбГУЭФ, 2009. – 438 с. **4. Методика** обучения плаванию [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.friendship.com.ru/swimming/05.shtml> **5. Селиванова И. Б.** Плавание – одно из важнейших средств физического воспитания школьников. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/313779/> **6. Чертов Н. В.** Плавание: электр.учебник. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://sport.pi.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_4.html.

Леонтьева И. В. Методы обучения плаванию студентов и его значение

Статья посвящена рассмотрению основных методов обучения студентов плаванию, а также его оздоровительного значения. Обучения плаванию является необходимостью в сложившейся ситуации высокой смертности на воде в Украине, поэтому для его эффективности следует особое внимание уделить именно методической стороне. Отдельное внимание в работе уделено выяснению положительного влияние занятий по плаванию на организм студента. Данные уроки помогут устранить основные проблемы учащихся: неправильная осанка, избыточный вес, снижение иммунитета, болезни сердечно-сосудистой системы.

Ключевые слова: методы, плавание, студенты, оздоровление.

Леонтьева І. В. Методи навчання плаванню студентів та його значення

Стаття присвячена розгляду основних методів навчання студентів плаванню, а також його оздоровчого значення. Навчання плаванню є необхідністю через ситуацію високої смертності на воді в Україні, тому для його ефективності слід особливу увагу приділити саме методичному аспектові. Окрему увагу в роботі приділено з'ясуванню позитивного впливу занять з плавання на організм студента. Дані уроки допоможуть усунути основні проблеми: неправильна постава, надмірна вага, зниження імунітету, хвороби серцево-судинної системи.

Ключові слова: методи, плавання, студенти, оздоровлення.

Leontyeva I.V. Methods of Swimming Training of Students and its Significance

The article considers the main methods of teaching students to swim, as well as its recreational value to the health of students. Learning to swim is a necessity in the current situation of high mortality in water in Ukraine, so its performance should pay special attention to methodological aspect. The basic methods of swimming training are verbal, practical and intuitive. These three complex methods must be interconnected in learning swimming skills. Studies should be carried out with the novices in groups, as they feel more comfortable in team. But it should be used as a teaching method and individual remedial. Special attention is paid to the elucidation of positive effect of swimming training on the student body. There is no doubt that swimming is a unique physical exercise, promoting physical development and health. It harmoniously develops all muscle groups, contributes to the development and improvement of physical qualities as endurance, strength, speed (velocity), flexibility, agility (coordination). These lessons will help students tackle the issues: poor posture, obesity, low immunity, and diseases of cardiovascular system.

Key words: method, swimming, students, rehabilitation.

Стаття надійшла до друку 20.02.2013 р.

Прийнята до друку 29.03.2013 р.

Рецензент – к. п. н., доц. Шинкарьов С. І.

УДК 378.016:796

Мартінова Н. П.

**ДО ПИТАННЯ ПРО РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ
СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

В умовах якісного перетворення всіх сторін життя суспільства зростають вимоги до фізичної підготовленості молоді, необхідні для їх успішної трудової діяльності, що поставило перед вищою школою мету – формування всебічно розвинутої особистості студента, підготовка її до високопродуктивної праці за обраним фахом, здатність використовувати фізичну культуру і спорт в умовах майбутньої діяльності, яка була наголошена у Положенні про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах від 11.01.2006 г.

Проблема вдосконалення фізичного виховання у вищій школі багато років є предметом уваги фахівців (В. Бальсевич, 1993; Л. Лубишева, 1992; О. Ільїн, 2010 та ін.). Вона стоїть гостро особливо в навчальних відділеннях, де займаються дівчата. За опитуваннями

викладачів вищих навчальних заходів приблизно 25% студенток не можуть витримати фізичні навантаження при підготовці до здачі нормативів з фізичної підготовки згідно навчальної програми та відповідно здати контрольні нормативи.

Тому метою даної статті є аналіз досліджень з проблеми розвитку рухових (фізичних) якостей студенток вищих навчальних закладів та визначення ступеню її розробки у сучасній педагогічній теорії; розкриття особливостей розвитку рухових якостей дівчат.

«Фізичні якості – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають можливість та успішність виконання нею певної рухової діяльності» (М. Булатова, М. Линець, В. Платонов) [7, с. 189].

Проблема забезпечення оптимального розвитку рухових здібностей і контролю за їх рівнем є однією з центральних у системі фізичного виховання. В. Лях, 1990, Ц. Паркосадзе, 1991, М. Борейко, 2002, С. Сембрат, 2003, І. Масляк, 2007 та інші вказують, що підвищення рівня окремих рухових здібностей залежить від цілеспрямованого використання засобів.

Для досягнення даної мети у процесі фізичного виховання у вищих закладах освіти можливо використовувати традиційні і нетрадиційні засоби і методи фізкультурної освіти та фізичного удосконалення та створення умов для широкого вибору студентами засобів фізичного виховання для навчання, які б відповідали їх запитам, інтересам, стану здоров'я, фізичній і технічній підготовленості [5].

В останні роки з'явилися наукові праці, які присвячені дослідженню ефективності впровадження нетрадиційних форм, засобів і методів фізичної діяльності студентської молоді. І виявлено доцільність занять зі спортивною спрямованістю. Це підтверджено низкою наукових досліджень: А. Соколов (1976) (класична боротьба), Т. Кохан (2001) (гідроаеробіка); А. Зав'ялов, Л. Чернов (2000) (волейбол), О. Ільїн (2010) (зимовий футбол) та ін.

Останнім часом молоді дівчата відокремлюють заняття аеробікою від інших видів фізичної активності, що пов'язано з різноманітністю виконання вправ під сучасну музику у танцювальному стилі, високим емоційним фоном занять на основі взаємодії ритму музики та ритму рухів. Саме такі позиції надають можливості аеробіці досить тривалий час утримувати високий рейтинг серед інших видів фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Аеробіка являє собою ефективний засіб тренування серцево-судинної і дихальної систем, розвитку фізичних якостей, профілактики захворювань, рекреації (Т. Лисицька, 1994; Н. Кім, 2001; І. Дубогризова, 2005; О. Булгакова, 2006; Є. Зефірова, 2006; А. Жерносек, 2007).

Таким чином, при роботі зі студентками актуальними представляються дослідження, спрямовані на розвиток нетрадиційних

для вищої школи, але досить популярних і ефективних видів рухової активності, що застосовуються в практиці оздоровчого тренування жінок.

Є наукові праці, в яких розглядалася ефективність розвитку окремих рухових якостей у студенток засобами аеробіки.

Так, О. Старковою (2006) запропоновано використання оздоровчої танцювальної аеробіки для розвитку координаційних здібностей дівчат. Нею була розроблена модульна технологія розвитку рухових координацій у студенток на основі засобів і методів оздоровчої танцювальної аеробіки. Визначено ступінь зміни окремих показників рухових координацій під впливом дії елементів оздоровчої танцювальної аеробіки [6].

Інноваційна методика цілеспрямованого розвитку й удосконалення ритмічності на заняттях оздоровчою аеробікою була розроблена Л. Костюніною (2006). Вона забезпечує поліпшення показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціонального стану. Реалізація даної моделі розвитку ритмічності в процесі фізичного виховання студенток дозволяє забезпечити оздоровчу спрямованість навчальних занять [2].

В 2001 році Т. Кохан вперше запропоновано використання гідроаеробіки в навчальному процесі, як нетрадиційного для вищого навчального закладу виду рухової активності. Розроблено програму фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів, що включає комплексні форми занять, які поєднують гідроаеробіку і ритмічну гімнастику. Використання педагогічної технології, заснованої на нових видах рухової активності сприяє зростанню успішності, підвищенню рівня фізичного розвитку та функціональної підготовленості студенток, поліпшенню їх емоційного стану [3].

И. Дубогризовою в 2005 році розроблена та експериментально обґрунтована методика диференційованих занять оздоровчою аеробікою зі студентками ВНЗ, яка сприяє суттєвого розвитку аеробних здібностей, розширенню функціональних резервів серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату, підвищенню творчого потенціалу студенток для самостійних занять фізичними вправами. Розроблена і реалізована інтегральна шкала (в балах) для визначення різних рівнів фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовленості студенток [1].

Треба відзначити, що заняття аеробікою створюють гарні передумови насамперед для розвитку витривалості. Це зазначено в роботах К. Купера (1984), Л. Френсіс (1993 – 1995) Є. Мякінченко, М. Івлева, М. Шестакова (1997), Л. Сіднева (2001) та інших.

Разом з тим, ряд авторів відзначають, можливість розвивати інші рухові якості такі, як сила, швидкість та гнучкість [5, с. 37 – 39].

В аеробіці застосовується безліч самих різних вправ. Кожне з них спрямовано на вирішення певних тренувальних завдань і відрізняється технікою, способом, характером виконання. Правильно підібрані вправи

роблять різнобічний вплив на організм дівчат, які займаються. Комплекси аеробіки побудовані на основі базових аеробних кроків, елементів хореографії, танців, загально-розвиваючих вправ. Завдяки цьому вона володіє потужним потенціалом для розвитку та вдосконалення рухових якостей, підвищення фізичної підготовленості, має оздоровчий ефект.

В теорії і практиці фізичного виховання сила, швидкість, витривалість, гнучкість і спритність розглядаються як окремі рухові якості. Але також відомо, що між руховими якостями існує взаємозв'язок, так зване «перенесення» рухових якостей. Розвиток однієї рухової якості призводить до вдосконалення інших, і навпаки. Вправи, які впливають на розвиток однієї фізичної якості можуть чинити негативний вплив на інші. Слід враховувати, що найвища ступінь прояву однієї з фізичних якостей може бути досягнута лише при певному ступені розвитку інших [7, с. 190 – 191].

Особливості фізичної підготовленості дівчат обумовлені особливостями будови і функціонування їх організму.

Тіло жінки відрізняється від чоловічого меншими розмірами, співвідношенням його частин і рівнем їх розвитку. Кінцівки у жінок відносно менш короткі, а тулуб довше, ніж у чоловіків. Відносно менше м'язова маса і більше жирова маса, плечі вуже, а таз ширше. Верхня частина тіла менш розвинена, а нижня більш масивна. М'язи ніг і живота більш розвинені, ніж м'язи рук і плечового пояса. М'язи і зв'язки у жінок володіють більшою еластичністю, ніж у чоловіків [7, с. 273]. Об'єм серця і ЖЄЛ менше, ніж у чоловіків. Фізична працездатність на 20 - 40% нижче ніж у чоловіків [7, с. 221].

Також суттєво впливає на роботоздатність та діяльність провідних систем організму періодичність функціональних змін, які відбуваються в її організмі.

Все це необхідно враховувати при використанні тих чи інших форм, засобів та методів фізичного виховання.

Висновки. З вищесказаного ми бачимо, що аеробіка є пріоритетним видом рухової активності дівчат. Вона володіє великими можливостями впливаючи на організм тих, хто займається.

Спираючись на численні дані науково-методичної та спортивно-педагогічної літератури, можна зробити висновок, що тема розвитку рухових якостей недостатньо розкрита і її доцільно розвивати. Тому перспективою розвитку проблеми є розробка нової методики розвитку рухових якостей студенток вищих навчальних закладів.

Список використаної літератури

1. Дубогрызова И. А. Методика дифференцированных занятий оздоровительной аэробикой со студентками технического вуза: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Дубогрызова Ирина Александровна. – Смоленск, 2005. – 166 с. **2. Костюнина Л. И.** Моделирование процесса

развития ритмичности движений у студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Костюнина Людмила Ивановна. – Ульяновск, 2006. – 20 с. **3. Кохан Татьяна Анатольевна.** Применение гидроаэробики в физическом воспитании студенток технического вуза: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Кохан Татьяна Анатольевна. – Омск, 2001. – 184 с. **4. Положення** про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах від 11.01.2006 г. **5. Ревякин Ю.** Развитие гибкости и силовых способностей на занятиях аэробикой: статья / Ю. Ревякин, Е. Бондаренко // Теория и практика физической культуры, 2006. – № 9. – С. 37 – 39. **6. Старкова Е. В.** Модульная технология развития двигательных координаций у студенток в процессе физического воспитания: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Старкова Елена Викторовна. – Пермь, 2006. – 21 с. **7. Теория** и методика физического воспитания: учебник в 2 т. Т.1. Общие основы теории и методики физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К., 2003. – 424 с.

Мартинова Н. П. До питання про розвиток рухових якостей студенток вищих навчальних закладів

У даній статті проведено аналіз досліджень з проблеми розвитку рухових якостей студенток вищих навчальних закладів. Визначено ступінь її розробки в сучасній педагогічній теорії. Розкрито особливості розвитку рухових якостей у дівчат. Пояснена пріоритетність вибору аеробіки дівчатами як ефективного виду фізкультурно-оздоровчої діяльності. Визначено недостатність забезпечення процесу фізичного виховання в системі освіти сучасними науково-методичними комплексами.

Ключові слова: фізичне виховання, рухові якості, студентки, аеробіка.

Мартынова Н. П. Современные проблемы развития двигательных качеств студенток высших учебных заведений

В данной статье проведен анализ исследований по проблеме развития двигательных качеств студенток высших учебных заведений. Определена степень ее разработки в современной педагогической теории. Раскрыты особенности развития двигательных качеств у девушек. Объяснена приоритетность выбора аэробики девушками как эффективного вида физкультурно-оздоровительной деятельности. Определена недостаточность обеспечения процесса физического воспитания в системе образования современными научно-методическими

комплексами.

Ключевые слова: физическое воспитание, двигательные качества, студентки, аэробика.

Martynova N. P. Contemporary Issues for the Development of Motor Qualities in Female Students of Higher Educational Establishments

The above stated article represents the analysis of research on the motor quality issues with female students of higher education establishments. The research has been made as to the level of the working out of the issue in the educational theory. Some particular features of motor quality development of students have been disclosed. The necessity for creating conditions for students to have wide choice of physical education means for training, which are relevant for their claims, interests, health condition as well as physical and technical readiness, was given grounds for in the article. We have found it advisable to conduct sports-oriented classes, where motor quality level lies dependent on the purposeful use of the means of its development. It has been accounted for the priority choice of aerobics by female students as being an effective means of physical and health improving activity. Analysis has been drawn as to how aerobics influences cardiovascular and respiratory systems, development of physical qualities, illness prevention, recreation.

Key words: physical education, motor qualities, female students, aerobics.

Стаття надійшла до друку 19.02.2013 р.

Прийнята до друку 29.03.2013 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Ротерс Т. Т.

УДК 378.011.3 – 051:796

В. А. Терещук

**ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ
МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО
ПРОФЕСІЙНО-ОСОБИСТІСНОГО САМОРОЗВИТКУ**

У сучасних умовах модернізації вищої професійної освіти в Україні виникає потреба в кваліфікованих фахівцях, здатних виконувати свої професійні обов'язки на високому професійному рівні. В системі вищої професійної освіти значна увага приділяється саме особистісно орієнтованій підготовці студентів до професійної діяльності (І. Бех, І. Якиманська, Т. Яценко та ін.); стимулювання діяльності персоналу, а також саморозвитку особистості (Г. Костюк, Т. Новаченко, О. Семенов, В. Чайка та ін.); різні аспекти професійного саморозвитку вчителя

розглядалися в працях Є. Клімова, А. Макарової, Л. Онищук, С. Рубінштейна, І. Харламова та ін.; розвиток професіоналізму педагогічної діяльності досліджувала І. Багаєва; формування професійно-педагогічної культури педагога відображено в наукових працях В. Кан-Калика, Н. Кузьміної, Р. Шакурова та ін.; зміст формування професійно значущих якостей майбутнього вчителя відображено в наукових працях О. Анісімова, З. Курлянди та ін.; проблему формування готовності до професійного саморозвитку вивчали такі учені, як П. Харченко та ін.

Проблема формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійно-особистісного саморозвитку потребує свідомої професійної спрямованості особистості, а також творчої активності, самовдосконалення, систематичного оновлення знань, умінь, навичок й підвищення рівня розвитку значущих професійно-особистісних якостей. Важливим завданням фахової освіти є насамперед підготовка майбутнього вчителя фізичної культури не тільки як професіонала, але й всебічно розвинутої й творчої особистості.

Метою нашої статті є аналіз теоретичних основ формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійно-особистісного саморозвитку та висвітлення сутності професійного саморозвитку особистості як показника рівня професіоналізму сучасного спеціаліста.

Методи дослідження містять аналіз науково-методичної літератури.

У законах України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт» та інших нормативних документах зазначено про необхідність створенні умов для гармонійного розвитку і самореалізації кожного громадянина нашої держави. Національною доктриною розвитку освіти України в XXI столітті було визначено, що головною метою української освіти – це створення умов для особистісного розвитку і творчої самореалізації людини. У цьому документі зазначено, що пріоритетами державної політики в розвитку національної освіти є особистісна орієнтація освіти; формування національних й загальнолюдських цінностей; створення можливостей для молоді у здобутті якісної освіти, а також постійного оновлення змісту освіти; розвиток освіти впродовж життя; формування здорового способу життя саме через освіту; розробка і запровадження освітніх інновацій, а також інформаційних технологій. Зазначено, що система освіти має забезпечувати: формування особистості, яка насамперед орієнтується в реаліях та перспективах соціокультурної динаміки, а також підготовлена до життя і праці у світі, що змінюється; формування у дітей та молоді цілісної наукової картини світу, сучасного світогляду, а також їхніх творчих здібностей й здатності до самостійного наукового пізнання, самоосвіти та самореалізації; підготовку людини високої освіченості та моралі, кваліфікованого фахівця, здатного до творчої праці, професійного розвитку, а також освоєння та впровадження

інформаційних технологій, мобільності та конкурентоспроможності на сучасному ринку праці; створення умов для розвитку обдарованих дітей та молоді; формування здорового способу життя, розвиток дитячого і юнацького спорту, туризму; етичне, а також естетичне та екологічне виховання; інноваційний характер навчально-виховної діяльності; створення необхідних умов для ефективної фахової діяльності, підтримки працездатності й збереження здоров'я педагогічних, науково-педагогічних працівників, а також підвищення їхнього соціального статусу [12].

В своєму дисертаційному дослідженні відомий педагог Л. Сущенко зазначила, що особистісно орієнтована підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання включає такі взаємопов'язані складові: професійна, що спрямована на підготовку до опанування професійними знаннями, виконання своїх професійних функцій, а також володіння різними видами фахової діяльності в контексті особистісно орієнтованої парадигми освіти; особистісна, що спрямована на підготовку майбутніх фахівців фізичного виховання до професійного самовизначення й самореалізації фахівця, а також професійної самоактуалізації упродовж життя людини; технологічна, що спрямована на формування її організаційно-методичних умов [18].

У контексті нашого дослідження має значення особистісно орієнтований підхід при підготовці майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах. Саме особистісно орієнтована підготовка забезпечує професійно-особистісний саморозвиток, професійну самоактуалізацію й самореалізацію, а також професійне самовизначення майбутніх учителів фізичної культури.

У теорії і методиці фізичного виховання відомі учені, як Т. Ротерс досліджувала загальнотеоретичний розвиток особистості у взаємозв'язку фізичного виховання з естетичним, а Б. Ашмарін, Б. Шиян, В. Павлуша та інші присвятили свої дослідження фізичному розвитку молоді.

Проблему естетичного виховання на уроках фізичної культури досліджували В. Белоусова, Г. Сатіров та інші учені.

Отже, професійно-особистісний розвиток учителя фізичної культури не можна уявити без естетичного виховання, що передбачає розвиток в людині творчих здібностей, формує у людини розуміння краси, естетичне ставлення до дійсності, духовні інтереси й потреби тощо.

На наш погляд, важливе значення набуває проблема формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійно-особистісного саморозвитку, що потребує самоосвіти, котра спрямована саме на особистісний та професійний саморозвиток. На нашу думку, професійно-особистісний саморозвиток майбутніх учителів фізичної культури є насамперед цілеспрямованим, свідомим процесом підвищення рівня готовності до професійно-особистісного саморозвитку, який характеризується підвищенням рівня розвитку значущих професійно-

особистісних якостей та його фахової компетентності. У своїх дослідженнях Л. Виготський зазначає, що розвиток є насамперед неперервним процесом саморуху, який характеризується постійним виникненням утворенням нового, чого не спостерігалось на попередньому етапі [7].

В сучасній енциклопедії зазначено, що розвиток – це «філософська категорія, що відбиває процес руху, змінювання цілісних систем. До найбільш характерних рис даного процесу належить: виникнення якісно нового об'єкту (або його стану), спрямованість, необоротність, закономірність, єдність кількісних та якісних змін, взаємозв'язок прогресу та регресу, протиріччя, спіралеподібність форми (циклічність), розгортання за часом» [13, с.495].

Отже, поняття «розвиток» визначається насамперед як складний інволюційно-еволюційний поступовий рух та в ході якого мають місце прогресивні, а також регресивні особистісні зміни в самої людини. Це може бути інтелектуальні, поведінкові, а також діяльнісні зміни [7].

У сучасних умовах реформування вищої професійної освіти, відповідно до Болонського процесу освітньо-кваліфікаційний рівень випускника вищого навчального закладу, рівень його фахової компетентності та професійно-особистісної компетентності саморозвитку обов'язково повинен відповідати сучасному європейському ринку праці.

В своїй науковій праці Н. Мойсеюк вимоги до вчителя виражає такими термінами, як «професійна придатність», а також «професійна готовність» [11, с. 136]. Під професійною придатністю людини насамперед розуміють сукупність психофізіологічних й психічних особливостей, котрі є необхідними для досягнення успіху в педагогічній професії. Професійна готовність – це психофізіологічна, психологічна, фізична готовність людини (професійна придатність), а також науково-теоретична та практична підготовленість учителя. Як зазначають В. Сластьонін і М. Кряхтунов, що «професійний розвиток припускає інтеграцію таких цінностей, як особистість та діяльність» [15, с. 19].

На думку видатного психолога О. Бодальова, розвиток людини можна розглядати за такими позиціями, зокрема, як «складні природні речовини (індивідуальний), як продукт соціальні відносини (особи) і як предмет, особливо у професійні» [3, с. 13]. Інші відомі педагоги, як Н. Полетаєва, С. Касаткін розглядали проблеми становлення професійної діяльності педагога й зазначали, що саме за принципом послідовного проходження ряду стадій професіоналізації здійснюється становлення особистості. Одним із етапів становлення професійної зрілості є навчання людини в університеті [14]. Отже, в процесі навчання в вищих навчальних закладах й відбувається становлення майбутнього вчителя фізичної культури, як особистості й професіоналу.

В своїй праці С. Вадюхін щодо підготовки кадрів в галузі фізичної культури в умовах університетського комплексу зазначає, що майбутній

учитель фізичної культури насамперед повинен на високому рівні володіти наступними компетенціями, зокрема, універсальними та загально-професійними. Універсальні компетенції містять в себе загальнокультурні, соціально-особистісні, інструментальні, загальнонаукові види діяльності. Загально-професійні компетенції передбачають наступні види професійної діяльності: педагогічна, організаційно-управлінська, культурно-просвітницька, тренерська, науково-дослідницька, рекреаційна, реабілітаційна, а також науково-дослідницька [4].

Майбутній вчитель фізичної культури повинен уміти: здійснювати організаційне та методичне керівництво позакласною роботою з фізичного виховання; вміти організувати роботу спортивних секцій, активно залучати для цього школярів спортивних шкіл, батьків тощо; організувати забезпечення підготовки насамперед фізкультурного активу, зокрема, юних суддів та інструкторів зі спорту; надавати методичну допомогу в школі вчителям початкових класів, а також класним керівникам щодо фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами; проводити різні фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи («Дні здоров'я», масові спортивні змагання, різні фізкультурні свята) [6]. Інші вчені, як М. Герцик та О. Вацеба щодо застосування на практиці знань й вмінь фахівців із фізичного виховання зазначали, що фахівці насамперед повинні використовувати у своїй діяльності, зокрема, «норми раціонального режиму осіб усіх категорій; медико-біологічне обґрунтування застосування засобів і методів фізичного виховання; медичні та педагогічні методи контролю за процесом фізичного виховання та фізичної підготовки; механізми розвитку фізичних якостей та формування рухових навичок; особливості проведення занять фізичною культурою з особами різного віку, статі, соціального стану, фізичного розвитку тощо; санітарно-гігієнічні вимоги щодо безпеки проведення занять фізичними вправами; вміння надати першу медичну допомогу в разі травмування; структуру і зміст управлінської діяльності в галузі фізичної культури; демонстрацію техніки виконання фізичних вправ; оперування нормативно-правовими знаннями в галузі фізичної культури; мати достатній рівень фізичної підготовленості та володіти навичками страхування» [8, с. 45]. Отже, майбутній вчитель фізичної культури як фахівець повинен володіти знаннями з педагогіки, психології, анатомії, фізіології, медицини, біології, безпеки життєдіяльності тощо. Тому формування готовності до професійно-особистісного розвитку майбутніх учителів фізичної культури є актуальним, що потребує від самої людини постійного самовдосконалення й мати сформовану мотивацію до навчальної діяльності.

На думку Б. Шияна для того, щоб в сучасних умовах учитель фізичної культури став гарним майстром у розв'язанні різних педагогічних завдань, йому насамперед треба цілеспрямовано розвивати

загально-педагогічні, а також спеціальні здібності. Автор зазначає, що необхідно розвивати рухові здібності у майбутніх учителів фізичної культури [19].

У своїй праці А. Маркова визначила наступні психологічні критерії до праці вчителя, зокрема, об'єктивні, процесуальні, результативні, якісні, а також суб'єктивні критерії в оцінці професіоналізму вчителя, а саме: відповідність професії насамперед вимогам даної людини, його мотивів, а також наявність стійкої психолого-педагогічної спрямованості й необхідних професійних і психологічних якостей [10].

В системі вищої освіти проблему розвитку особистості досліджували відомі сучасні психологи (О. Асмолов, Г. Берулава, А. Деркач, В. Д'ячков, О. Д'ячкова, Л. Мітіна, О. Орлов, О. Фонарьов та інші. В акмеологічному словнику зазначено, що «особистісно-професійний розвиток є процесом формування особистості та її професіоналізму в результаті фахової діяльності й професійних взаємодіань» [1, с. 100].

Як зазначає В. Ягупов, що «виховання і розвиток особистості діалектично взаємозв'язані, тобто перше не лише впливає на друге, а залежить від нього, бо друге визначає мету, зміст і методику першого. Водночас виховання має йти попереду розвитку, визначати основні його орієнтири» [20, с. 89].

У формуванні особистості виокремлюють наступні функції виховання: ціннісно-орієнтаційна – це насамперед визначення життєвих цінностей, настанов, а також змісту для саморозвитку особистості; організаційна – це організація діяльності, в якій розвивається, а також формується особистість; профілактична – це насамперед профілактичні заходи щодо негативного впливу на розвиток та формування особистості; попереджувальна – це насамперед ізолювання особистості від різних несприятливих умов її розвитку [20].

В своїй праці О. Власова зазначає з позиції психології, що психічний розвиток людини як її цілісний особистісний розвиток здійснюється за такими напрямками: особистісна сфера, що містить розвиток соціальної поведінки людини, спрямованості, самосвідомості, а також ціннісних орієнтацій; психологічна структура та зміст її діяльності, яка включає виникнення та розвиток цілей, мотивів діяльності та розвиток їх безпосереднього співвідношення, а також освоєння засобів та способів діяльності; пізнавальна сфера, що містить становлення інтелекту людини та розвиток саме механізмів пізнання. Відповідно людина розвивається як особистість, суб'єкт діяльності, а також суб'єкт пізнання. В цілісному розвитку людини можна виокремити такі прогресивні зміни: розвиток знань, а також способів активності у процесі навчання; розвиток психологічних механізмів використання засвоєних способів дій, зокрема, порівнювання, абстрагування, аналіз, узагальнювання, синтез, а також перенос, які можуть проявлятися в

різних видах (дисципліни) та типах діяльності; розвиток загальних якостей особистості, що характеризується особистісною спрямованістю, мисленням, свідомістю, а також психологічною структурою діяльності. Розвиток особистісної спрямованості насамперед полягає в формуванні провідного типу спрямованості особистості, зокрема, на навчання, пізнання або також на взаємовідносини з навколишніми. Зазначено, що саме на моделі формування навчальної діяльності в онтогенезі й відбувається насамперед становлення цілісної, а також завершеної психологічної структури діяльності як такої з її компонентами. Це – мотиваційний, виконавський, орієнтовно-організаційний, а також рефлексивно-оцінковий компоненти [5].

У контексті нашого дослідження щодо професійного саморозвитку вчителя мають велике значення праці видатного педагога В. Сухомлинського. На думку вченого, гарний вчитель повинен мати високий рівень педагогічної культури, а також йому властиві духовність, гуманізм, загальна культура, інтелектуальні здібності, творчий підхід до своєї справи, а також здатність до самовдосконалення. На його думку, професію вчителя можна визнавати близькою до науково-дослідної. Саме вчитель має аналізувати факти, вміти передбачати різні наслідки виховного впливу в процесі навчання, або він може перетворитися на ремісника. Він зазначав, що тільки гарний педагог повинен обов'язково любити дітей й від спілкування з ними відчувати радість, а також повинен добре знати свій предмет, педагогіку, психологію й досконало володіти методикою викладання свого предмета [16].

У своїй праці «Спогади про В. Сухомлинського» В. Ковальчук зазначила, що видатний педагог надавав великому значенню самоосвітньої діяльності вчителів Павлиської середньої школи та був глибоко переконаний в тому, що вчитель як особистість насамперед формується впродовж усього життя людини. Важливим фактом є те, що у Павлиській середній школі для самоосвіти педагогів були створені наступні умови: організація такого середовища у колективі, яка сприяє збудженню внутрішньої пізнавально-професійної активності вчителів; створення позитивної атмосфери співпраці кожного члена педагогічного колективу; спонукання вчителів у процесі професійної діяльності до постійного самоаналізу та розвитку творчих здібностей. В. Сухомлинський зазначав, що «ніякими словами, ніякими повчаннями не пробудити жадоби знань у душах вихованців, якщо цієї жадоби немає в педагогічному колективі» [9, с. 66].

На думку В. Сухомлинського «самовиховання – це не щось допоміжне в вихованні, а його фундамент й ніхто не зможе виховати людину, окрім неї самої» [17, с. 11].

У своїй науковій праці В. Алфімов зазначив, що «мета організації навчально-виховного процесу полягає у забезпеченні взаємодії таких його структурних компонентів, як-то навчальний процес, виховна робота, науково-дослідна діяльність, які взаємообумовлюють один одного і

спрямовані на розвиток творчої особистості в органічній єдності. Зміст організації навчально-виховного процесу складають педагогічні дії щодо вибору таких засобів навчання і виховання, які роблять його цілісним, безперервним, сприяючи саморозвитку і самовдосконаленню особистості» [2, с. 22].

Отже, велике значення мають значення насамперед створення таких педагогічних умов в педагогічному колективі, що ефективно сприяли до професійно-особистісного саморозвитку вчителя й насамперед потребує свідомої професійної спрямованості особистості, внутрішньої пізнавально-професійної активності, самовдосконалення, систематичного оновлення знань, умінь, навичок й підвищення рівня розвитку значущих професійно-особистісних якостей.

На нашу думку, основною умовою успішного розвитку професіоналізму вчителя є насамперед позитивна мотивація. Саме усвідомлення високої суспільно-громадської цінності своєї діяльності, а також як розуміння особистісної відповідальності й проявляється насамперед у відношеннях до інших людей.

Таким чином, орієнтований на професійно-особистісний розвиток майбутній вчитель фізичної культури має прагнення до творчої реалізації в педагогічній діяльності, і якщо саме в період навчання в університеті створюються відповідні педагогічні умови, які насамперед стимулюють його творчу діяльність, підвищується його рівень готовності до особистісно-професійного саморозвитку. Отже, рівень професійної майстерності майбутніх учителів фізичної культури підвищується шляхом постійного самовдосконалення та самовиховання. Подальші дослідження передбачається в напрямку вивчення інших проблем щодо формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійно-особистісного саморозвитку.

Список використаної літератури

- 1. Акмеологический словарь.** Издание второе, стереотипное / Под общ. ред. А. А. Деркача. – М. : Изд-во РАГС, 2010. – 161 с.
- 2. Алфімов В. М.** Педагогічні основи організації навчально-виховного процесу в ліцеї: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01. – К. : Ін-т педагогіки і психології професійної освіти АПН України, 1997. – 51 с.
- 3. Бодалев А. А.** Вершина в развитии взрослого человека : характеристики и условия достижения / А. А. Бодалев. – М. : Флинта : Наука, 1998. – 168 с.
- 4. Вадюхин С. В.** Подготовка кадров в отрасли физической культуры в условиях университетского комплекса / С. В. Вадюхин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2008. – № 12 (46). – С. 4– 7 .
- 5. Власова О. І.** Педагогічна психологія / О. І. Власова. – К. : Либідь, 2005. – 400 с.
- 6. Васильков А. А.** Теория и методика физического воспитания / А. А. Васильков. – Ростов н /Д : Феникс, 2008. – 381 с.
- 7. Выготский Л. С.** Педагогическая психология. М. : Педагогика, 1991. – 480 с.
- 8. Герцик М. С.** Вступ до спеціальностей

галузі «Фізичне виховання і спорт»: навч. посіб. / М. С. Герцик, О. М. Вацеба. – Л.: Українські технології, 2002. – 232 с.

9. Ковальчук В. І. Спогади про В. Сухомлинського. / В. І. Ковальчук. – К.: Рад. школа. 1990. – 165 с.

10. Маркова А. К. Психологические критерии и ступени профессионализма учителя / А. К. Маркова // Педагогика. – 1995. – № 6. – С. 55 – 63.

11. Мойсеюк Н. Є. Педагогіка : [навч. посіб.] / Н. Є. Мойсеюк. – [3-є вид., доп.]. – К. : ВАТ «КДНК», 2001. – 608 с.

12. Національна доктрина розвитку освіти // Освіта України. – 2002. – № 33. – С 4–6.

13. Педагогіка: Большая современная энциклопедия / сост. Е. С. Рапацевич. – Минск : Совр. слово, 2005. – 720 с.

14. Полетаева Н. М. Актуальные проблемы становления профессиональной деятельности педагога в непрерывном образовании / Полетаева Н. М., Касаткин С. Ф. // Проблемы становления профессиональной зрелости педагога в условиях непрерывного образования: сб. науч. тр. Вып 2: Акмеология профессиональной деятельности педагога / под науч. ред. В.Н. Максимовой. – СПб: ЛГУ им. А. С. Пушкина, 2010. – С. 7–45.

15. Слостенин В. А. Эмоциональная сфера личности как объект профессионального саморазвития учителя [Текст] / В. А. Слостенин, М. И. Кряхтунов. – М., 2000. – 110 с.

16. Сухомлинський В. О. Сто порад учителю / В. О. Сухомлинський // Вибр. твори: у 5 т. – Т. 2. – К., 1976. – 602 с.

17. Сухомлинський В. О. Джерела невмирущої криниці / В. О. Сухомлинський // Українська мова і література в школі. –1989. – № 7. – С. 12.

18. Сущенко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах / Сущенко Людмила Петрівна: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. – К., 2003. – 662 с.

19. Шиян Б. М. Підготовка вчителя фізичної культури третього тисячоліття / Шиян Б.М // зб. наук. праць [«Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні»] – Рівне: Принт Хауз, 2001. – Вип.2. – С. 371–374.

20. Ягупов В. В. Педагогіка. / В. В. Ягупов. – К.: Либідь, 2003. – 560 с.

Терещук В. А. Теоретичні основи формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійно-особистісного саморозвитку

Розглянуто питання щодо формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійно-особистісного саморозвитку.

Визначено, що важливе значення має особистісно орієнтований підхід. Саме особистісно орієнтована підготовка забезпечує професійно-особистісний саморозвиток, професійну самоактуалізацію й самореалізацію, а також професійне самовизначення майбутніх учителів фізичної культури.

Ключові слова: готовність, вчитель фізичної культури, професійно-особистісний саморозвиток.

Терещук В. А. Теоретические основы формирования готовности будущих учителей физической культуры к профессионально-личностному саморазвитию

Рассмотрен вопрос относительно формирования готовности будущих учителей физической культуры к профессионально-личностному развитию. Определено, что важное значение имеет личностно-ориентированный подход. Именно личностно-ориентированная подготовка обеспечивает саморазвитие, профессиональную самоактуализацию и самореализацию, а также профессиональное самоопределение будущих учителей физической культуры.

Ключевые слова: готовность, учитель физической культуры, профессионально-личностное саморазвитие.

Tereshchuk V. A. Theoretical Bases of Training Future Physical Education Teachers for Professional and Personal Self-Development

The question of forming of preparedness in future physical education teachers for professional and personal self-development has been studied in the article. It states that personally oriented approach is important. It provides professional and personal self-development, self-actualization and professional self-fulfillment and self-identity of future physical education teachers. The problem of future physical education teacher preparedness for professional and personal self-development requires conscious professional orientation of the individual, as well as creativity, self-improvement, regular renewal of knowledge and skills and improvement of the level of the development of important professional and personal qualities. The primary important task of professional education is future physical education teacher training, not only from the professional point of view but considering a teacher as a comprehensively developed and creative personality. Future teachers of physical education should have aspiration for creative fulfillment in educational activity, and appropriate educational conditions stimulate teacher's creative activity, the level of preparedness for professional and personal self-development improves.

Key words: preparedness, physical education teacher, professional and personal self-development.

Стаття надійшла до друку .4.02.2013 р.

Прийнята до друку 29.03.2013 р.

Рецензент –к. п. н., доц. Бугеря Т. М.

УДК 378.016:615.851.8

Г. В. Толчева

**ОСОБЛИВОСТІ ВИКОНАННЯ ПЕРЕВЕРНУТИХ ПОЗ НА
ЗАНЯТТЯХ ХАТХА-ЙОГИ ЗІ СТУДЕНТАМИ ВИЩИХ
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

На сьогодні великою популярністю користуються східні системи самовдосконалення, й особливе місце серед них займає хатха-йога. Оздоровча система хатха-йога – це стародавня індійська практика, головне призначення якої – створення абсолютного балансу взаємодії процесів фізичного тіла, розуму і енергії. Коли такий баланс існує, народжуються імпульси, які пробуджують центральну нервову систему, яка відповідає за розвиток людської свідомості, підтримання тіла в оптимальному фізичному стані. Початкова мета хатха-йоги полягає у приведенні тіла в стан повного здоров'я, щоб тіло не було тягарем для розуму в його пошуку вищих істин. Тому, хатха-йога особливо підходить людям зайнятим розумовою працею і які мають пізнавальний, творчий характер.

Засоби та методи йоги представляють інтерес для сучасної медицини, фізіології і психології. Дослідження в цих галузях сучасної науки сьогодні вказують на те, що студентам вищих навчальних закладів не достатньо для поповнення належної рухової активності занять з фізичного виховання, які проводяться в рамках аудиторної програми. Обмеження фізичної активності викликає загальну млявість організму, зниження імунітету, відсутність інтересу до занять і як наслідок призводить до недостатнього рівня засвоєння навчального матеріалу. Виходячи з цього, можна зазначити, що унікальна система фізичного вдосконалення – хатха-йога, доповнює традиційну фізкультурно-оздоровчу систему в умовах позааудиторної роботи зі студентами вищих навчальних закладів.

У попередніх публікаціях нами розглядалися статико-динамічні аспекти фізичних вправ хатха-йоги [8], а також проблеми організації тренувальних занять хатха-йогою зі студентами вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної роботи [9]. Особливості виконання спеціальних поз хатха-йоги висвітлюються такими авторами [1-7, 10, 11]. Проте, у більшості публікацій із зазначенням виконання перевернутих поз не дається більш уточнених рекомендацій з приводу їх застосування для різних верств населення. У даній статті нами робиться спроба розкрити методичні особливості виконання перевернутих поз на заняттях зі студентами вищих навчальних закладів.

Метою статті є обґрунтування особливостей виконання перевернутих поз на заняттях з хатха-йоги зі студентами вищих навчальних закладів.

Робота виконана за Зведеним планом науково-дослідної роботи Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України на 2010 – 2014 рр.; тема «Теоретико-методичні основи навчання фізичної культури та культури здоров'я учнівської молоді (суб'єкти освіти в нормі та з особливими потребами)» (номер державної реєстрації 0110U000394).

У практиці хатха-йоги до перевернутих поз відносяться ті пози, в яких таз розташований вище голови. Ці пози надають тонізуючої дії організму, покращують циркуляцію лімфи і венозної крові, благотворно впливають на серце, імунну систему. Приплив крові до залоз внутрішньої секреції в області горла регулює гормональну активність. Збереження перевернутого положення вимагає стабільності розуму і тіла, в результаті ці пози надають заспокійливу дію, знімають втому, сприяють зосередженню і дозволяють поглянути на світ інакше. Як правило, їх виконують в кінці заняття, коли тіло добре розігріте.

Перевернуті пози не є небезпечними для здоров'я, якщо їх освоювати поступово протягом тривалого часу і за умови ретельного дотримання основних правил. Для студентів вважається природним посилено фізично вправлятися, а не сидіти в одному положенні протягом багатьох годин, так як енергійні і регулярні вправи посилюють кровообіг і сприяють тому, щоб мозок отримував достатньо крові, насиченої киснем. Крім того, перевернуті пози запобігають застою крові в нижніх частинах тіла, в першу чергу в ногах; недостатність фізичних вправ, типова для сучасної міської молоді, призводить до різних хвороб, як-то: варикозного розширення вен, геморою і загальної неефективності органів тіла. Тому, перевернуті пози в певному сенсі являють собою неприродний спосіб боротьби з неприродним способом життя.

Найвідомішою в традиційному фізичному вихованні і популярною в практиці хатха-йоги перевернутою позою є стійка на голові (санскр. «сіршасана»). Проте, приступати до її вивчення слід після певної підготовки, яка полягає в обов'язковому зміцненні м'язів шиї, плечового поясу і спини.

Для того щоб проаналізувати зміни, що відбуваються в організмі в ході практики сіршасани, фахівцями були проведені різноманітні наукові експерименти [10, с. 74], які вказують на те, що кількість повітря, що проходить через легені за одну хвилину (хвилинний об'єм легенів), при виконанні сіршасани помітно знижується. Частота дихання (кількість вдихів в хвилину) зменшується. Споживання кисню тканинами збільшується, а його вміст у видихуваному повітрі зменшується, що свідчить про значне збільшення переносу кисню в кров. Відзначається збільшення вмісту в крові білих кров'яних тілець (лейкоцитів), що говорить про підвищення опірності організму інфекціям, оскільки лейкоцити відповідальні за знищення бактерій і інших чужорідних об'єктів в тілі.

Рентгенівські знімки, зроблені під час практики сіршасани, показали помітний зсув діафрагми, зміни поздовжніх і поперечних

розмірів серця і розширення легеневої артерії і вен, особливо у верхніх частках легень. Це означає, що через легені проходить більше крові, і вона краще насичується киснем. Верхівки легень, які при звичайному диханні не дуже добре забезпечуються киснем, звільняються від застою крові [10, с. 68].

Ці дані є значущими і достовірними, якщо людина в ході практики повністю розслабляється; при наявності напруженості під час виконання сіршасани можуть бути показані протилежні результати. За даними наведених експериментів можна зробити висновок, що сіршасана створює великі можливості дії механізмів пристосованості стосовно до кровообігу і дихання.

Для початківців тривалість перебування в кінцевій позі на перших порах не повинна перевищувати тридцяти секунд. Потім цей час можна поступово збільшувати приблизно на десять секунд на день (близько хвилини на тиждень) аж до п'яти хвилин. Після цього слід звернутися за порадою до фахівця з йоги. Таке повільне збільшення тривалості дуже важливо, оскільки воно дозволяє кровеносним судинам мозку поступово пристосовуватися і звикати до додаткового тиску крові, яке має місце в кінцевій позі. При найменшому відчутті втоми, тремтіння, перевтоми голови або загальної тривоги потрібно припинити виконання пози. Ні за яких обставин не слід перенапружуватися або залишатися в кінцевій позі довше, ніж це зручно.

Крім постійних (лікарські протипоказання), існують тимчасові обмеження виконання перевернутих поз. Студентам не слід виконувати даний вид поз за таких обставин:

- при надмірно повному кишечнику;
- при фізичній втомі;
- при головному болю або мігрені. Ці явища зазвичай пов'язані зі злегка підвищеним внутрішньочерепним тиском; виконання сіршасани може посилити цей стан;
- раніше ніж через три або чотири години після їжі;
- менше ніж через тридцять хвилин після енергійних фізичних вправ, оскільки в цьому випадку кров буде містити надлишкові кількості забруднень, пов'язаних з побічними продуктами м'язової діяльності. Спочатку ці забруднення мають бути видалені з крові звичайним шляхом – через сечовипускання, потовиділення або дихання. Перевернуті пози можна робити після інших поз, оскільки вони не викликають підвищення вмісту токсинів в організмі; насправді, при правильному виконанні, вони знижують рівень забруднень в крові;
- при вагітності або менструації.

Виконання на занятті з хатха-йоги сіршасани слід негайно припинити при появі у студентів головного болю, запаморочення, сильного потовиділення, прискороного серцебиття або загального відчуття дискомфорту. Крім того, припиніть знаходження в позі при найменшому відчутті задухи.

Регулярна практика сіршасани на заняттях хатха-йоги зі студентами в рамках позааудиторних занять може принести дуже багато користі, а саме: досконале здоров'я клітин мозку дозволяє через нього – всьому фізичному тілу, працювати ефективно і в повну міру можливостей. Розумові процеси студентської молоді проявляються і поживляються. Сіршасана направляє до клітин мозку свіжу кров, збагачену киснем. Кров тече при злегка підвищеному тиску внаслідок дії сили тяжіння. Кровоносні судини дуже еластичні і можуть розширюватися чи звужуватися відповідно до тиску крові в системі. Тому, більш високий тиск крові в мозку призводить до розширення кровоносних судин і до розкриття тих з них, що були з якоїсь причини перетиснуті або засмічені. Це означає, що мільярди клітин мозку одержують більше кисню і поживних речовин. Отже, всі клітини відновлюють свої сили і тому працюють більш ефективно. Крім того, додатковий приплив крові при злегка підвищеному тиску вимиває з клітин мозку накопичені токсини і відходи життєдіяльності [2, с. 278].

Вважається, що такі хвороби, як головний біль і мігрень, які вже спостерігаються все частіше серед молодого покоління, обумовлені здавленням певних кровоносних судин у мозку. Сіршасана допомагає розслабляти і зміцнювати ці судини і тим самим запобігати виникненню таких станів. Проте відзначаємо, що сіршасану не слід робити безпосередньо під час головного болю або мігрени. Крім того, ці недуги пов'язані з розумовою напругою, і тому сіршасана допомагає їх запобігати, викликаючи заспокоєння розуму. Посилений приплив крові вливає нові сили в усі центри мозку, в тому числі в головний керуючий центр ендокринної системи – гіпофіз. Завдяки цьому сіршасана допомагає усуненню у студентів різних видів нервових і ендокринних розладів.

Крім стійки на голові – сіршасани, в практиці хатха-йоги існують і інші перевернуті пози, які оказують не менш благотворний вплив на організм студентів. Крім того, ці пози можуть виконуватися новачками, так як виконання стійки на голові вимагає фізичної і психологічної підготовки, що зазвичай займає певний проміжок часу. В цілому, тривала практика хатха-йоги покращує стан психофізичної сфери студентської молоді, що об'єднує фізичний, психологічний і духовний аспекти індивідуума. До того ж, спостерігається помітне поліпшення самопочуття у студентів, після відвідування позааудиторних занять з хатха-йоги. Об'єднавши всі складові особистості, студент, який займається хатха-йогою, часто відчуває, що піднявся на більш високий рівень і став вільнішим, а тобто до нього приходять більш чіткі розуміння свого призначення в цьому світі, згідно чого процес досягнення різноманітних життєвих або творчих цілей помітно скорочується.

У перспективах подальшого дослідження планується проведення аналізу методичних положень виконання дихальних вправ

(санскр. «пранаями») в умовах позааудиторної роботи зі студентами вищих навчальних закладів.

Список використаної літератури

1. Айенгар Б. К. С. Свет жизни: йога / Б. К. С. Айенгар. – М. : Фэшн Букс, 2007. – 224 с. **2. Браун К.** Йога. Общее руководство / К. Браун. – М. : Кладезь–Букс, 2008. – 399 с. **3. Вишнудэвананда С.** Йога. Полное иллюстрированное руководство / С. Вишнудэвананда. – М. : София, 2010. – 352 с. **4. Кукалев С. В.** Йога: ученик для начинающих / С. В. Кукалев. – Ростов-н/Д. : Феникс, 2011. – 346 с. **5. Лайделл Л.** Новая книга по йоге: поэтапное руководство / Л. Лайделл, Н. Рабинович, Г. Рабинович. – М. : «ФАИР», 2011. – 192 с. **6. Орлова Л.** Самые лучшие оздоровительные системы: йога, дыхание, позвоночник / Л. Орлова. – Мн. : Харвест, 2009. – 480 с. **7. Сафронов А. Г.** Йога: физиология, психосоматика, биоэнергетика / [монография] / А. Г. Сафронов. – Харьков : ФЛП Коваленко А. В., 2008. – 256 с. **8. Толчева А. В.** Статико-динамические аспекты физических упражнений хатха-йоги / А. В. Толчева // XXII Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» (Материалы конференции) / Министерство образования Московской области ГАОУ ВПО «Московский государственный областной социально-гуманитарный институт» [и др.] – Коломна : МГОСГИ, 2012. – С. 94 – 98. **9. Толчева Г. В.** Організація тренувальних занять хатха-йогою зі студентами вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної роботи / Г. В. Толчева // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20). – С. 191 – 194. **10. Шивананда С.** Новый взгляд на традиционную йога-терапию / С. Шивананда. – М. : ООО Издательство «София», 2012. – 320 с. **11. Эллсоурт А.** Анатомия йоги / А. Эллсоурт. – М. : Эксмо, 2011. – 160 с.

Толчева Г. В. Особливості виконання перевернутих поз на заняттях хатха-йоги зі студентами вищих навчальних закладів

У статті висвітлено вплив перевернутих поз на організм студентів вищих навчальних закладів, які займаються оздоровчою системою хатха-йога в рамках позааудиторної роботи. Проаналізовано функціонування організму та виявлено позитивні реакції організму при виконанні стійки на голові. Надано методичні рекомендації щодо оптимального застосування перевернутих поз на заняттях з хатха-йоги та тимчасового обмеження їх виконання.

Ключові слова: хатха-йога, студенти, позааудиторна, робота, заняття.

Толчева А. В. Особенности выполнения перевернутых поз на занятиях хатха-йоги со студентами высших учебных заведений

В статье рассматривается влияние перевернутых поз на организм студентов высших учебных заведений, которые занимаются оздоровительной системой хатха-йога в рамках внеаудиторной работы. Проанализировано функционирование организма и выявлены положительные реакции организма при выполнении стойки на голове. Предоставлены методические рекомендации относительно оптимального применения перевернутых поз на занятиях хатха-йоги и временного ограничения их выполнения.

Ключевые слова: хатха-йога, студенты, внеаудиторная, работа, занятия.

Tolcheva G. V. Features of the Inverted Hatha-Yoga Poses with Students of Higher Educational Institutions

Currently Eastern systems of self-improvement are popular, and a special place among them refers to hatha-yoga. Hatha-yoga is the ancient Indian system, the main purpose of which is perfect balance of interaction processes of physical body, mind and energy. Therefore, hatha-yoga is especially suitable for people, engaged in mental work and having educational nature. Tools and methods of yoga are of interest to modern medicine, physiology and psychology. Research in these areas of modern science today indicates that students in higher education do not have enough physical education classes, which are held in the classroom to make up for the proper physical activity. The lack of physical activity leads to the general apathy of the body, decreased immunity, lack of interest in activities and as a consequence leads to poor performance. Currently, specialists in physical education and sports can not ignore this unique system of physical perfection, including hatha-yoga, as the system of extracurricular activities with the students of higher education institutions requires constant improvement. In the article the features perform inverted postures in hatha-yoga classes with students of higher educational institutions.

Key words: hatha-yoga, students, extracurricular, work, employment.

Стаття надійшла до друку 11.02.2013 р.

Прийнята до друку 29.03.2013 р.

Рецензент – д. н. з ф. в. і с., проф. Максименко І. Г.

УДК [37.016:796.4] (510)

Ху Лифей

МЕСТО И РОЛЬ ГИМНАСТИКИ КАК УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗов КНР

Современный мир многообразен и противоречив. На нашей планете живут более 6 млрд. человек, в современном мире существует около 200 независимых государств, самостоятельно проводящих внутреннюю и внешнюю политику, имеющих разнообразные формы правления и территориального устройства; эти государства различаются по темпам экономического развития и уровню жизни людей. При этом лидером в плане роста достижений в мировом спорте в последние десятилетия является КНР, которая достигла таких значительных результатов благодаря четко разработанной действующей нормативно-правовой системе, методической базе, регулирующей физическую культуру и спорт, а также благодаря рациональному использованию теоретико-методических подходов к построению системы спортивной тренировки, заимствованных в СССР [1-10]. Именно модель развития, задачи и, самое главное, пути достижения этих целей являются предметом нашего исследования. Модель стремительного спортивного развития КНР можно использовать при разработке соответствующей нормативной документации, методической базы, направленной на усовершенствование технологий по физическому воспитанию и спорту в современной Украине.

Исследование выполнено в соответствии с планами научной работы ДЗ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» в рамках комплексных тем «Теоретико-методические основы обучения физической культуре и культуре здоровья учащейся молодежи (субъекты образования в норме и со специальными потребностями) (государственный регистрационный номер 0110U000394), а также «Модернизация деятельности высшего учебного заведения в контексте европейской интеграции» (государственный регистрационный номер 0103V004993).

Изучению опыта КНР в развитии физкультурной и спортивной жизни общества посвящен целый ряд научных работ, среди которых необходимо отметить труды Ван Сюе Мань [8], Ван Лихуа [3]. Авторы исследовали организационные аспекты внедрения государственных стандартов физической культуры в образовательный процесс и его влияние на развитие физической культуры и спорта в КНР [8], исследовали влияние социально-экономических факторов на развитие спорта, а также выявили принципиальные особенности развития и функционирования массового спорта и физической культуры КНР [8]. Исходя из вышеизложенного целью исследования явился анализ

программно-нормативной документации ВУЗов КНР в области физической культуры и спорта (на примере учебной дисциплины «Гимнастика»), а также анализ значения гимнастических упражнений для укрепления здоровья и всестороннего развития личности в Китае.

Возвышение Китая до статуса мировой державы наиболее отчетливо наблюдалось в последнее десятилетие XX в. Выход страны на первые роли в мировой геополитике изменил всю геометрию международных отношений. Поднебесная, или «Срединное царство», превратилась в важнейший фактор, способный повлиять на геополитическое положение в мире и на ситуацию внутри его. В ближайшие 10–15 лет в силу объективных причин это влияние возрастет еще больше, что во многом объясняется специфическими условиями развития Китая [7]. Немаловажную роль в подобном возвышении имеет политика государства в области физической культуры и спорта. Требования к физической культуре и спорту в высшей школе значительно возрастают, что проявляется в повышении требований к учащимся, которые заключаются в формировании необходимых профессиональных качеств, не ограничивающихся только соответствующими показателями силы, координационных способностей, выносливости. В качестве первоочередных задач предполагается параллельное овладение педагогическими методами и приемами, которые будут обеспечивать подготовку большого количества кадров, способных к преподавательской и тренерской деятельности [1].

Анализ учебно-методической документации ВУЗов КНР дает возможность определить курс гимнастики, как «...вольные физические упражнения, с использованием ручного спортивного инвентаря, основной целью которых является укрепление здоровья, достижение здоровой красоты тела. Гимнастика является развивающим видом спорта, который создает у учеников красивое телосложение, воспитывает прекрасные качества характера, укрепляет физическое и психическое здоровье...».

Выявили, что общей целью курса гимнастики является освоение учениками теоретических знаний, техники данного вида спорта, развитие физических качеств, расширение спектра физической культуры не только в рамках гимнастики, но с привлечением средств из других видов спорта и двигательной активности (аэробика, танцы и др.), а также формирование умений применять на практике гимнастику, аэробику, искусство танца и т.п. [9].

В процессе анализа учебно-методической документации ВУЗов КНР было установлено, что в результате изучения курса гимнастики учащиеся должны овладеть комплексом специальных знаний, умений и навыков:

– овладеть теоретическими знаниями из курса гимнастики, техникой данной дисциплины, развить физические качества и

вооружиться специальной методикой, позволяющей обучать других людей гимнастике;

– научиться применять гимнастику, аэробику, искусство танца для закаливания и укрепления здоровья [9].

По мнению многих авторитетных российских и украинских специалистов овладение гимнастическими упражнениями формирует мощную «базу», использование которой обеспечивает более эффективное освоение практически любого вида спорта или двигательной активности. Гимнастика не только формирует техническое мастерство, но и развивает основные физические качества - силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений. Способствует всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно-важные движения (ходьба, бег, прыжки). Систематические занятия гимнастическими упражнениями имеют и прикладное значение – формируют умения и навыки, необходимые человеку в повседневной жизни, в быту и в трудовой деятельности [2].

В системе физического воспитания гимнастика занимает ведущее место благодаря разнообразию, доступности и возможности дозировать нагрузки.

Установлено, что основной целью курса гимнастики в ВУЗах КНР является освоение технологий профессиональной деятельности будущих педагогов в сфере физической культуры на основе знания специфики этого вида спорта. Как учебная дисциплина она включает:

- формирование комплекса знаний, умений и навыков в области гимнастики;
- овладение методиками обучения гимнастическим упражнениям;
- приобретение умений и навыков научно-методической деятельности;
- формирование комплекса физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту [2].

Курс гимнастики в КНР предполагает подбор содержания образования, которое должно в полной мере отражать значение курса гимнастики, с учетом современного уровня развития этой области в учебных заведениях других стран (учет зарубежного опыта). Программа подготовки должна быть практичной и полезной при использовании в обычной повседневной жизни для реализации процесса укрепления здоровья и красоты тела; содержание обучения гимнастике необходимо рассматривать наряду с непрерывностью развития спортивной культуры. При этом необходимо совмещать классическое и современное содержание, органично соединяя расширенное и конкретное содержание образования; выбранное содержание должно стимулировать учащихся применять научные методы для укрепления здоровья, а также способствовать применению знаний на практике.

Курс обучения гимнастике в учебных заведениях КНР состоит из гимнастических упражнений, упражнений из аэробики и танцевальных упражнений.

В процессе изучения курса основ гимнастики предполагается овладение комплексом теоретических и практических навыков:

– разучивание вольных упражнений, упражнений на снарядах, комплекса специальных упражнений, упражнений со скакалкой и т.д.; освоение упражнений с элементами восхождения, поддержки, висов, переноса тяжестей; одиночных, парных номеров, обучение упражнениям с использованием козла, коня, перекладины, шеста, параллельных брусьев;

– овладение прикладными навыками: умение управлять строевым порядком, умение помогать и подстраховывать, умение объяснять и организовывать занимающихся.

Одной из составляющих курса гимнастики в учебных заведениях КНР является спортивная акробатика – вид спорта, соревнования в выполнении акробатических упражнений, связанных с сохранением равновесия (балансирование) и вращением тела с опорой и без опоры [10].

Ключевыми критериями в процессе обучения гимнастике в учебных заведениях КНР является соответствие определенным компетентностям:

– «Здоровье в первую очередь» – высказывание, которое должно использоваться в качестве руководящей идеологии обучения, которое, в свою очередь, должно быть тесно связано с повышением мотивации учащихся к укреплению своего физического и психического здоровья;

– Необходимо опираться на специализированную литературу по обучению физической культуре, уметь разрабатывать действенные методики обучения, успешно соединять теорию и практику, посвящать себя обучению гимнастике и уметь организовывать активную деятельность;

– Курс обучения гимнастике предполагает использование физических нагрузок различной величины, выполнение вольных упражнений; учебный процесс должен включать определенное количество учебных часов, для чего предполагается рациональное планирование занятий в интеграции с жизненным режимом, обеспечивающим завершённое обучение;

– Курс обучения гимнастике должен реализовывать просветительскую и воспитательную функцию. Процесс обучения предполагает воспитание в учащихся чувства самоуверенности, учит их преодолевать трудности и воспитывать в себе волевые качества; призывает учащихся к сотрудничеству, взаимопомощи, сплоченности в коллективе и в тоже время развивает в себе сильную личность; способствует самодисциплинированию. Необходимо объединять обучение физической культуры и гимнастики и реализовывать

полученные навыки в жизни.

– Необходимо обращать внимание на новаторство в технических методах, стимулировать учащихся к самостоятельной деятельности, поощрять совместное обучение, создавать такие условия в аудиториях, чтобы учащиеся хотели творить на занятиях. Практические методы преподавания должны быть современными и непрерывно обновляться, необходимо достаточно использовать в обучении мультимедийные технологии, которые будут повышать интерес к обучению.

– Необходимо повышать безопасность обучения, и применять эффективные меры для предотвращения травм [1].

Выводы. Таким образом, в процессе исследования было установлено, что одним из ключевых видов спорта, направленных на популяризацию физической активности и активной жизненной позиции КНР, является гимнастика, которая является развивающим видом спорта.

Установлено, что целью курса гимнастики является освоение учениками теоретических знаний, техники данного вида спорта, развитие физических качеств, расширение спектра физической культуры не только в рамках гимнастики, но с привлечением средств из других видов спорта и двигательной активности (аэробика, танцы и др.), а также формирование умений применять на практике гимнастику, аэробику, искусство танца и т.п.

Развитие гимнастики как учебной дисциплины на территории КНР предполагает объединение принципов физического и духовного развития, направленных на формирование основных физических качеств и в тоже время душевной красоты и гармонии, достигаемых за счет самореализации в данном виде спорта.

Достижение наивысших результатов в обучении гимнастике предполагается за счет интеграции собственного – традиционного понимания данной дисциплины с привлечением передового зарубежного опыта, практикуемого в учебных заведениях других стран, особенно Китая.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении состоят в формулировании перспективных путей реформирования национальной украинской системы физического воспитания на основе адаптации китайского опыта.

Список использованной литературы

1. Взгляд государственного центрального бюро физического воспитания и спорта министерства образования касательно усиления работы по физическому воспитанию в школах и улучшению здоровья учащихся 20.12.2006. **2. Гимнастика** : Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Журавин М. Л., Загрядская О. В., Казакевич. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 488 с. **3. Извещение** Госсовета относительно программы всенародного укрепления здоровья (2011 – 2015). **4. Ван Ліхуа** Організація управління впровадженням державних

стандартів фізичної підготовленості студентів у вищих навчальних закладах Китайської Народної Республіки. – автореф. дис. к. н. : спец. 24.00.02 фізичне виховання і спорт / Ван Ліхуа – Харків, 2011. – 20 с.

5. Мнение государственного главного управления спорта касательно дальнейшего улучшения уровня подготовки спортивных команд высших учебных заведений. **6. Нартов Н. А.**, Нартов В. Н. Геополитика: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальностям «Государственное и муниципальное управление», «Международные отношения», «Регионоведение». – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : ЮНИТИ-ДАНА: Единство, 2007. – 527 с. **7. Петров П. К.** Методика преподавания гимнастики в школе. -М: ВЛАДОС, 2000. – 448 с. **8. Ван Сюемань** Особливості організаційно-управлінських основ масової фізичної культури в Китайській Народній Республіці. – автореф.дис. к. н. : спец.: 24.00.02 фізичне виховання і спорт / Ван Сюемань – Харків, 2011 Україні. –20 с. **9. Приказ** Госсовета КНР №560 «Устав по всенародному укреплению здоровья»19.10.2009.**10.** <http://www.naexamen.ru/otvet/11/obchestvo/368.shtml>.

Ху Лифей. Место и роль гимнастики как учебной дисциплины в образовательном процессе ВУЗов КНР

На современном этапе развития Китай является лидером среди других государств по темпам роста спортивных результатов и достижений, достигнутых при помощи внедрения четко разработанных системных преобразований, что может послужить основой для оптимизации процесса развития физической культуры и спорта в Украине. Методы исследования, использованные при написании статьи: анализ литературных, Интернет-источников, программно-нормативных документов и методической и методологической базы высших учебных заведений КНР. В статье проанализирована учебно-методическая база высших учебных заведений КНР, в которой отображены вопросы регулирования процесса укрепления здоровья разных групп населения путем развития и совершенствования системы физического воспитания в целом и места в этом процессе гимнастики, как учебной дисциплины. Цель исследования – выявить особенности изучения курса гимнастики в высших учебных заведениях КНР. В результате исследования установлено, что государственная политика Китая направлена на физическое совершенствование и укрепление здоровья нации, которое осуществляется за счет популяризации традиционных видов спорта и призвано стимулировать увлечение спортом и развитие необходимых умений.

Ключевые слова: гимнастика, аэробика, содержание образования, физическая культура, физическое воспитание, спорт, здоровье, Китай.

Ху Ліфей. Місце і роль гімнастики як навчальної дисципліни в освітньому процесі ВНЗ КНР

На сучасному етапі розвитку Китай є лідером серед інших держав за темпами зростання спортивних результатів, що може послужити основою для оптимізації процесу розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Мета дослідження – виявити особливості вивчення курсу гімнастики в вищих навчальних закладах КНР. За результатами дослідження встановлено, що державна політика Китаю спрямована на фізичне вдосконалення та зміцнення здоров'я нації, яке здійснюється за рахунок популяризації традиційних видів спорту і покликане стимулювати захоплення спортом і розвиток значущих умінь.

Ключові слова: гімнастика, аеробіка, зміст освіти, фізична культура, фізичне виховання, спорт, здоров'я, Китай.

Hu Lifei. The Value of Gymnastics as an Academic Discipline in the Educational Process of the Universities of the People's Republic of China

At the present stage of development of the People's Republic of China it is a leader among other states in terms of growth of sports results, which could serve as a basis for optimizing the development of physical culture and sports in Ukraine. The purpose of the study is to reveal features of the course of gymnastics in the higher educational institutions of China. The methods, used are as follows: the analysis of the literature, Internet sources and the analysis of software, standard documents and teaching materials. In the article the methodical and legal framework of the People's Republic of China to the regulation of the rate of gymnastics training in universities of China is given. The study found that the Chinese government policy is aimed at the improving and strengthening of the physical health of the nation, which is carried out by the promotion of traditional sports and is designed to stimulate interest in sports and the development of important skills. The development of gymnastics as an academic science on the territory of the People's Republic of China stipulates the combination of principles of physical and spiritual development, directed at the formation of basic physical qualities as well spiritual beauty and harmony, achieved by means of self-actualization in the given sport.

Key words: gymnastic, aerobics, educational content, physical culture, physical education, sports, health, China.

Стаття надійшла до друку 11.02.2013 р.

Прийнята до друку 29.03.2013 р.

Рецензент – д. н. з ф. в. і с., проф. Максименко І. Г.

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

УДК 373.3.016:613.9

Т. Л. Бурлакова

СОЦІАЛЬНІ ТА ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Актуальність. Постановка проблеми. Конституція України визнає життя і здоров'я людини одними з найвищих соціальних цінностей. Тому держава зобов'язана забезпечити якнайповнішу реалізацію цих цінностей і за цих умов вирішити завдання виховання здорового покоління, від чого значною мірою залежить інтелектуальний і духовний розвиток суспільства.

Закон України «Про загальну середню освіту» одним із головних визначає завдання виховання свідомого ставлення учнів до свого здоров'я та здоров'я інших, формування засад і гігієнічних навичок здорового способу життя, збереження і зміцнення їх духовного, психічного та фізичного здоров'я. Ці ж завдання визначені й Державними стандартами середньої освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про те, що увагу питанням формування культури здоров'я особистості приділяли О. Ахвердова, Г. Кривошеєва, С. Лебедченко, В. Магіна, В. Скулена та інші. Серед наукових нарбок учених про культуру здоров'я саме школярів відомі праці – В. Горащука, В. Бабич, С. Кириленко, Ю. Мельника та інші.

Проведений нами аналіз наукових досліджень підтвердив, що в сучасних умовах здійснюється цілеспрямований процес орієнтації дітей та молоді на здоровий спосіб життя, культуру здоров'я. Концепція такого підходу базується на гуманістичних засадах, в основі яких лежить завдання захисту дитини, надання їй допомоги у зміцненні здоров'я через різноманітні види предметно-перетворювальної діяльності.

Важливе практичне значення вирішення цієї проблеми та недостатня розробленість її теоретичних аспектів зумовили вибір теми дослідження – «Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я молодших школярів у навчально-виховному середовищі».

Об'єкт дослідження – формування культури здоров'я молодших школярів у навчально-виховному середовищі.

Предметом дослідження є соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я молодших школярів у навчально-виховному середовищі.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й експериментально

перевірити соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я молодших школярів у навчально-виховному середовищі.

У Національній доктрині розвитку освіти говориться, що в Україні має забезпечуватися прискорене, випереджальне інноваційний розвиток освіти, а також створювати умови розвитку, самоствердження та самореалізації особистості протягом життя [7, с. 3]. Тільки при цьому умові теорія і практика педагогічної освіти виявиться на рівні завдань, поставлених перед системою освіти України.

Зміни у свідомості, переорієнтація її на якісно новий рівень світосприйняття – глобальне й невідкладне завдання сучасної системи освіти [2, с.62].

Нові соціально-економічні умови передбачають зміну рівня культури суспільства й особистості.

У свою чергу, рівень культури особистості тягне за собою зміну цінностей, створюваних у суспільстві. Орієнтація на ті чи інші цінності передбачає внесення корективів у зміст освітнього поля школи. Краще, коли це буде відбуватися своєчасно, а не з запізненням.

Основні умови формування культури здоров'я школярів – це добре організована і ефективна навчально-виховна робота з освітньої галузі «Фізична культура і здоров'я».

Головною метою цієї галузі є формування гуманістичного світогляду і поведінки учнів, які забезпечують активне і осмислене залучення кожного індивіда в процес створення свого здоров'я. Ця галузь повинна забезпечувати реалізацію таких завдань: ознайомлення учнів з основними валеологічними принципами і закономірностями життєдіяльності людини; створення у школярів постійних мотиваційних установок на валеологічну поведінку і здоровий спосіб життя як основні умови та ефективний механізм формування, збереження та зміцнення здоров'я; виховання у учнів свідомості, що людина є частиною Природи і що стан її здоров'я формується і залежить від природних факторів і встановлення гармонійних зв'язків з природою та суспільством; свідоме засвоєння учнями валеологічними знаннями і знаннями в галузі фізичної культури, вміннями та навичками та активне творче їх застосування з метою формування збереження і зміцнення здоров'я людини [1, с.98].

Сучасна стратегія педагогічної освіти в країні повинна певною мірою випереджати поточні потреби загальноосвітньої школи передбачати тенденції її розвитку.

Сьогодні в теоретичні розробки педагогічної науки поняття культура здоров'я школяра тільки починає розглядатися, є одиничні роботи, в яких вивчається інтеграція зміст предметів освітньої галузі «Фізична культура та здоров'я» (Т. Бойченко, С. Волкова, Кириленко, В. Морозова, О. Царенко, В. Шахненко та ін.).

Безперервність шкільної освіти з питань культури здоров'я забезпечить цілісність, глибину і послідовність формування особистості школяра.

Значення духовної культури неможливо недооцінювати. Школярі іноді переоцінюють інтелектуальну культуру в збиток духовного становлення особистості. Духовне невігластво, примітивність почуттів і черствість, агресивність, безтактність є наслідком низького рівня культури здоров'я. Діти частіше цінують сміливість, спритність, ерудицію, забуваючи при цьому про силу добра і щирості, толерантності, делікатності і ввічливості.

Існує залежність між духовним світом школяра і ступенем сформованості його культури здоров'я. Причина бездуховності пояснюється низьким рівнем культури здоров'я людини, а низький рівень культури здоров'я обумовлений його бездуховністю.

Зміст культури здоров'я в жодному разі не можна підміняти або ототожнювати з духовною культурою, так як це дві сторони одного процесу, але в той же час мають свою специфіку і певні функції.

Школярів необхідно підводити до розуміння сутнісної характеристики «культура здоров'я» через духовний аспект, через самовиховання, саморозвиток і самореалізацію. Потрібно навчити їх управляти своїми почуттями, емоціями, бути володарем своїх бажань, свідомо обмежувати їх для створення гармонійних умов в соціальному середовищі [3, с. 302].

Важливо так формувати духовний аспект свого здоров'я, щоб появу негативних переживань відразу нейтралізувати створенням установок на позитивні почуття і оптимістичні світовідчуття.

Треба виховувати себе так, щоб життєві труднощі не викликали незадоволення і розгубленості, потрібно вчитися долати їх з вірою в свої сили та можливості. Вміти управляти своїм психічним станом проявляти витримку і холонокровність, як у повсякденному житті, так і в критичних ситуаціях, повинен кожен здоровий школяр.

Формуючи культуру здоров'я школярів, важливо розвивати у них прагнення радіти життю, успіхам своїх товаришів. Розкриваючи зміст культури здоров'я, не можна обійти і такий важливий показник, як виховання у школярів прагнення до прекрасного, піднесеного. Потрібно навчити їх дарувати радість оточуючим, доброзичливість, взаєморозуміння, розвивати у них здатність радісного сприйняття навколишнього світу.

Одне з питань формування культури здоров'я школярів полягає в тому, щоб знайти правильне співвідношення між внутрішнім і зовнішнім світом, визначити те головне, для чого служить людське життя, допомогти школярам визначити ієрархію людських цінностей.

Важливою складовою частиною культури здоров'я слід вважати здатність школярів до сприйняття і відчуттю емоційного стану інших людей [4, с. 24].

У сучасній загальноосвітній школі учні отримують певний запас знань про здоров'я людини, але культура здоров'я школярів залишається недостатньо розвинутою.

Формування культури здоров'я необхідно здійснювати шляхом наукового обґрунтування, впровадження та застосування в школі новітніх досягнень в області культури, педагогіки, медицини, вироблених людством. Здоровий спосіб життя виступає в якості еталону природньої поведінки, яка перебуває у всіх сферах діяльності особистості.

Формування культури здоров'я – це специфічна сфера діяльності, яка закликає об'єднати зусилля медиків, вихователів, вчителів, всіх, хто готовий взяти участь у цьому процесі, щоб в реальних умовах допомогти людям формувати, зберігати і зміцнювати духовне, психічне і фізичне здоров'я [6, с.49].

Формування уявлень про загальнолюдські цінності, про норми і рівні духовної свідомості і мислення допоможе визначити підходи до розуміння взаємозумовленості духовного, психічного і фізичного здоров'я людини.

Величезне значення, на нашу думку, в процесі формування культури здоров'я школяра має культурологічний компонент. Національний аспект культурологічної підготовки особистості школяра є невід'ємним елементом формування його здоров'я.

У сучасній соціально-культурній ситуації, яка характеризується поляризацією оздоровчих напрямів, формуванням культури здоров'я школярів, засобами національних традицій набуває великого значення. Нам здається, не можна уявити собі реалізацію завдання формування культури здоров'я школярів без ефективного співробітництва вчителів, учнів і батьків.

В основі сучасних поглядів на культуру здоров'я особистості школяра закладена ідея, згідно з якою освітня галузь «Фізична культура та здоров'я» функціонують як зміст, метод, спосіб освіти і виховання здорової особистості учня, як програма, навчальної розробки індивідуальної оздоровчої системи з гуманістичними ціннісними орієнтирами. Особистість з гуманістичними ціннісними орієнтирами повинна виступати метою шкільної освіти і виховання. Культура здоров'я особистості школяра є основним показником готовності до подальшої успішної діяльності в різних сферах життя випускника.

Єдність загальної культури і культури здоров'я, яке являє собою цілісну систему, що відображає рівень розвитку школяра, втілює результат засвоєних ним норм, знань, умінь, спрямованих на гармонізацію його особистості, з метою активної, плідної і щасливої життєдіяльності.

Щоб процес створення такої школи був успішним, необхідно змінити, насамперед, зміст освіти, підготувати вчителів з новим світоглядом, створити теоретико-методичне забезпечення навчально-виховного процесу щодо формування культури здоров'я школяра. Все це дозволить створити умови для формування здорового способу життя і ефективного індивідуального розвитку дитини. Школа повинна

враховувати у цьому процесі і специфіку конкретного регіону.

Школи забезпечують всім дітям, незалежно від індивідуальних здібностей, типу вищої нервової діяльності, рівні умови для успішної самореалізації та стабілізації здоров'я саме за рахунок культурологізації навчального процесу, включення дитини до навчання на рівні самопізнання і прояву свого «Я». Перспектива розвитку шкільної освіти полягає в тому, що школа повинна збагачуватися культурологічними і виховними підходами, що забезпечують її життєздатність як освітньої системи.

При вивченні предметів освітньої галузі «Фізична культура та здоров'я» розкривається світ дитини кожної вікової групи, пояснюється складність проблеми входження в цей світ, досягається усвідомлення закономірностей формування, збереження та зміцнення свого здоров'я. При цьому дається коло знань, необхідне для збереження особистого здоров'я і здоров'я сім'ї [5, с.12].

В системі заходів з навчання і виховання учнів освітньої галузі «Фізична культура та здоров'я» безпосередньо і бере активну участь педагогічний колектив школи. Тому достатня методична підготовка вчителів і вихователів, засвоєння ними сучасного стану тих знань, умінь і навичок, які передаються учням, – неодмінна умова успіху в їх діяльності. Що повинен безпосередньо робити школяр в якості першого кроку: виходити з правила – здоров'я вище всього, вище мого здоров'я може бути тільки здоров'я коханої людини. Ні в якому разі не можна допускати, щоб вирішення будь-яких питань учнями у школі, з друзями або сім'ї, як і будь-які задоволення, досягалися за рахунок здоров'я.

Культура здоров'я формується насамперед систематичною, цілеспрямованою, освітньо-просвітницькою діяльністю школи. Оволодіння теорією і практикою науки про здоров'я, знаннями і уміннями з області курсу «Фізична культура і здоров'я» – це основний і головний крок у формуванні культури здоров'я особистості.

Необхідно формувати у школяра культуру здоров'я так, щоб він у своєму індивідуальному житті був творцем кращих моральних ідеалів людства, міг постійно збільшувати свої кращі особистісні якості, постійно прагнути в реальному житті тим моральним ідеалам, які відібрані суспільством і завойовані ним на шляху еволюції, вистраждані у важкій боротьбі за право називатися Людством.

Новизна такого підходу для українського суспільства полягає в незвичності осмислення тези особистої відповідальності громадянина за своє індивідуальне і тим більше громадське здоров'я. Ця теза не традиційна для українського менталітету, що спирається на минулу звичку покладатися на державу у всіх кардинальних проблемах устрою життя. Тому формування свідомого відношення учнів до свого здоров'я і здоров'я суспільства є одним з головних завдань формування культури здоров'я школярів.

Інноваційна функція сучасної школи проявляється в оновленні

соціальних цінностей і норм за рахунок обробки і запозичення прогресивних цінностей світового освітнього досвіду, адекватних соціально екологічних умов України.

У Національній доктрині розвитку освіти зазначається: «...пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в дусі відповідального відношення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих, як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності. Це здійснюється шляхом розвитку валеологічної освіти, повноцінного медичного обслуговування, оптимізації режиму навчально-виховного процесу, створення екологічно сприятливого життєвого простору» [7, с. 2].

Пріоритетними завданнями освіти в Україні є: виховання дітей та учнівської молоді в дусі миру, дружби, взаєморозуміння та співпраці; формування активної позиції громадянина, який живе турботами свого краю, держави і всієї планети.

У преамбулі Конвенції про права дитини говориться, що дитина має бути повністю підготовлена до самостійного життя в суспільстві і виховано у дусі ідеалів, проголошених у Статуті Організації Об'єднаних Націй, і особливо в дусі миру, гідності, терпимості, і солідарності [8, с. 56].

В даний час перед школярами, педагогами та працівниками школи стоять наступні основні завдання з питань формування здоров'я:

- підвищити потенціалу індивідуального і громадського здоров'я школярів;
- підняти пріоритет здорового способу життя серед учнів;
- шляхом формування культури здоров'я школярів підвищити значимість здоров'я і життя людини в системі його загальнолюдських цінностей;
- виховати людську гідність і почуття поваги до іншої людини;
- виховати доброзичливість до навколишнього Світу.

Одним з важливих шляхів вирішення поставлених завдань є впровадження освітньої галузі «Фізична культура і здоров'я». Вона закликає сформувати попереджувальне мислення щодо здорового способу життя, відновити авторитет сім'ї, як основного соціального інституту, що формує здоров'я кожної дитини, його самобутній характер. Ця галузь відроджує гуманістичні ціннісні орієнтації, властиві українському менталітету, культурі, українській сім'ї. Ця галузь дозволяє дитині усвідомити себе як частку цілого світу, що несе певну функцію в природі і сучасному суспільстві, допоможе сформувати почуття відповідальності за себе, своє життя і діяльність.

Висновки. Вивчення філософської, соціологічної, психологічної, педагогічної, медико-біологічної літератури з проблеми дослідження дали змогу уточнити зміст поняття «культура здоров'я». З метою переосмислення його в сучасній педагогічній науці наголошено, що культура здоров'я є одним із важливих компонентів загальної культури людини, який обумовлений матеріальним і духовним середовищем у

системі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок з формування, збереження, зміцнення здоров'я.

Розроблена в ході дослідження структурно-логічна модель формування культури здоров'я молодших школярів дозволила розкрити сутність та соціально-педагогічні умови ефективного здійснення цього процесу і підтвердила, що формування культури здоров'я молодших школярів є цілісною дієвою педагогічною системою, яка характеризується конкретною метою, завданнями, змістом, оптимальними формами і методами її організації, а також визначенням критеріїв, показників і рівнів сформованості культури здоров'я.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Впровадити та реалізувати модель з формування культури здоров'я молодших школярів у навчально-виховному середовищі.

Список використаної літератури

- 1. Брехман И. И.** Валеология наука о здоровье. / И. И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
- 2. Гончаренко М. С., Кириленко С. В.** Валеологічний аспект гуманітаризації // Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти. – К., 1997. – С. 60–65.
- 3. Горашук В. П.** Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика). – Луганск : Альма-матер, 2003. – 376 с.
- 4. Горашук В. П.** Сутнісна характеристика «культура здоров'я особистості» // Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики: Зб. наук. прац. – К., 2000. – Вип. 4. – С. 23–28.
- 5. Кириленко С. В.** Новітня медико-педагогічна технологія збереження здоров'я дитини // Гармонія інтелекту та здоров'я. – К., 2003. – 32с.
- 6. Кириленко С. В.** Проблема формування культури здоров'я в історії теоретичної думки та в сучасній практиці // Педагогіка і психологія. Вісник АПН України. – №1 (42) 2004. – С. 48–56.
- 7. Національна доктрина розвитку освіти.** Затверджена Указом Президента України від 17 квітня 2002 р. № 347 // Освіта. – 2002. – № 26. – С. 2–4.
- 8. Права дитини:** Зб. док. – Л.: Оксарт, 1995. – 112 с.

Бурлакова Т. Л. Соціальні та педагогічні умови формування культури здоров'я молодших школярів у навчально-виховному середовищі

У статті розкриті соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я молодших школярів у навчально-виховному середовищі. Ефективне підвищення рівня здоров'я школярів можливо лише за створення оптимальних соціально-педагогічних умов формування культури здоров'я дітей та учнівської молоді. Визначено змістову, функціональну, соціально-педагогічну сутність феномену культури здоров'я у молодших школярів.

Ключові слова: здоров'я, молодші школярі, навчально-виховне середовище, формування культури здоров'я, здоровий спосіб життя.

Бурлакова Т. Л. Социальные и педагогические условия формирования культуры здоровья младших школьников в учебно-воспитательной среде

В статье раскрыты социально-педагогические условия формирования культуры здоровья младших школьников в учебно-воспитательной среде. Эффективное повышение уровня здоровья школьников возможно лишь при создании оптимальных социально-педагогических условий формирования культуры здоровья детей и учащейся молодежи. Определены содержательная, функциональная, социально-педагогическая сущность феномена культуры здоровья младших школьников.

Ключевые слова: здоровье, младшие школьники, учебно-воспитательная среда, формирования культуры здоровья, здоровый образ жизни.

Burlakova T. L. Social and Educational Conditions for the Health Culture Formation of Junior Pupils in Educational Environment

The article reveals the social and educational conditions for the health culture formation of junior pupils in the educational environment. Forming health culture is considered as a joint work of health professionals, teachers, educators and other related people, aiming at keeping and improving spiritual, psychological and physical health of children. The idea is that the improvement of pupils' health is possible only if optimal social and educational conditions for forming the health culture in children and students are met. The content, functions and social and educational components of health culture in young pupils are also revealed as well as the interconnection of spiritual, psychological and physical components of a person's health. The importance of human values, knowledge of norms and levels of spiritual conscience are also taken into consideration. Educators set the following tasks in the health culture issues: to increase the potential of individual and public health, to boost the priority of healthy lifestyle among pupils, to enhance the value of health among universal human values, to breed dignity and the sense of respect to another person, to breed kindness to the world around.

Key words: health, junior pupils, educational environment, culture of health, healthy lifestyle.

Стаття надійшла до друку 20.02.2013 р.

Прийнята до друку 29.03.2013 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Горашук В. П.

УДК [373.5.016:796]:796.012

Ю. В. Горностаєва

СУТНІСТЬ НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Фізичне виховання як суспільне явище виникло на тому етапі розвитку людського суспільства, коли в ході еволюційного процесу людина перейшла від простого сприйняття природного середовища до цілеспрямованої дії його зміни. Необхідність працювати, виготовляти знаряддя праці, передавати наступним поколінням накопичені трудові вміння та навички стала об'єктивною причиною виникнення виховання як особливої категорії суспільного життя. Стан системи фізичного виховання визначається прогресивністю поставлених перед нею завдань та організаційних форм фізичної культури, науковою обґрунтованістю її змісту, рівнем методики, а також умовами, що забезпечують її якісне функціонування (кваліфіковані кадри, медичне, інформаційне, матеріально-технічне забезпечення та ін.) [2].

Слід ураховувати, що один із напрямів сучасної концепції фізичного виховання спрямований на те, щоб досягти вищих результатів фізичної підготовленості на основі реалізації принципово нових підходів, заходів, технологій, де основою є не процедура рухового вишколу, а складна і кропітка робота у формуванні справді зацікавленого ставлення до процесу самовдосконалення свого тіла. Завдання полягає в тому, щоб зробити активну рухову діяльність більш осмисленою, цілеспрямованою, такою, щоб вона відповідала індивідуальним особливостям того, хто займається. Необхідно зосереджуватись на елементах, які сприяють вихованню у школярів грамотного ставлення до себе, свого здоров'я, ведення здорового способу життя, фізичного вдосконалення [3].

Дослідження виконано відповідно до пріоритетного напрямку наукових досліджень кафедри теорії і методики фізичного виховання ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» «Теорія і методика профільного навчання старшокласників за спортивним напрямком в умовах безперервної освіти» (державний реєстраційний номер 0108U002431).

Аналіз останніх досліджень і публікацій вказує на те, що проблемою розвитку рухових здібностей займалися ряд відомих учених, таких, як Г. Апанасенко, В. Бальсевич, В. Горащук Б. Шиян. Теоретико-методичні основи вікових змін фізичних якостей розглядалися у працях В. Платонова, К. Сахновського, В. Заціорського, В. Філіна та Е. Вільчковського. Процес вивчення рухової дії був в колі уваги вчених, як Ю. Васьков, Ю. Менхін, М. Амосов, Н. Москаленко та ін.

Незважаючи на значну увагу до порушеної проблематики, ми вважаємо, що доцільно буде присвятити увагу більш детальному аналізу

процесу навчання руховим діям учнів основної школи на уроках фізичної культури саме у сучасних умовах шкільного виховання.

Відповідно до вище зазначеного визначено завдання дослідження – проаналізувати та теоретично обґрунтувати сутність навчання руховим діям учнів основної школи на уроках фізичної культури.

Фізична культура в загальноосвітніх навчальних закладах має на меті збереження й зміцнення здоров'я учнів, розвиток рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості, формування ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя та надає учням можливість:

- створити цілісну уяву про вплив занять фізичною культурою на розвиток особистості, формування основних систем організму, попередження професійних захворювань і профілактику шкідливих звичок;

- підвищити фізичну підготовленість засобами сучасних фізкультурно-оздоровчих систем, оволодіти технікою основних рухових дій;

- набути навичок організації та методики проведення самостійних занять фізичною культурою [5].

Вплив рухової активності на настрій і розумову працездатність часто буває більшим, ніж це здається на перший погляд. Діти, ведучі малорухливий спосіб життя, гірше засвоюють учбовий матеріал як по загальноосвітніх предметах, так і по фізичній культурі. Зниження рухової активності у поєднанні з порушенням режиму харчування і неправильним способом життя приводить до появи надлишкової маси тіла.

Рухи є складовою частиною будь-якого виду діяльності і багатьох психічних процесів. Постійний приплив пропріоцептивної імпульсації, що виникає при м'язовій діяльності, всебічно стимулює фізичний, сенсорний і інтелектуальний розвиток дітей. М. Амосов, І. Муравов (1985), А. Шпаков (1989), А. Сухарев (1988), вважають, що нормою обсягу рухової активності школярів є їхня фізична діяльність з достатнім фізичним навантаженням в межах 12–14 годин на тиждень, враховуючи вікові та статеві особливості. Пропонуються й інші показники, що характеризують норми рухової активності, серед них: добові локомоції (15000-20000 кроків) або енерговитрати (10,6–12,5 МДж), час, затрачений на виконання рухових дій різної інтенсивності, показники безперервної реєстрації ЧСС.

Сутність вивчення рухових дій у всіх розділах програми однакова протягом шкільного періоду. Проте рівень їх засвоєння неоднаковий: одні рухові дії засвоюються на рівні вміння, інші – на рівні навички, з третіми – взагалі тільки ознайомлюються (створюють лише уяву) [9]. Засвоєння техніки рухових дій на певному рівні обумовлюється їх важливістю у практичній діяльності і залежить від рішення вчителя. Саме він визначає, до якого рівня необхідно довести володіння технікою

кожної окремої рухової дії [1]. При цьому, навчаючи учнів, вчитель постійно повинен пам'ятати, що кінцевою метою навчання є використання засвоєних фізичних вправ у повсякденному житті для безпосереднього використання в побуті і професійній діяльності та для самовдосконалення і використання набутого фізкультурно-спортивного досвіду в майбутньому при навчанні інших. Лише такий підхід до розуміння суті навчання у фізичному вихованні може принести користь, а, отже, є цінним для кожної окремої особи і суспільства загалом [9]. На думку дослідників цього процесу, зокрема Ю. Менхіна, розвитком рухових якостей є складний процес функціональної перебудови рухових апаратів, що управляють, пов'язаний із змінами і в анатомічній будові м'язів, і в системі їх кровопостачання і живлення, встановлення специфічних регуляторних відносин з центральною нервовою системою.

Ми погоджуємося з думкою автора, що педагогічно спрямований процес розвитку рухових якостей повинен привести до тієї між м'язової координації, яка стає невід'ємною складовою (базовою) частиною певного рухового навичку. Це означає, що при встановленні загальних закономірностей взаємозв'язку якостей і навичок не можна не враховувати структурних особливостей і різних рівнів складності цього взаємозв'язку [4]. Аналогічної думки дотримується й Ю. Васьков, розглядаючи процес вивчення рухової дії, автор підпорядковує її загальній схемі процесу навчання, в якій виділяє такі основні компоненти: знання → уява → вміння → навичка → знання.

Кожен із цих компонентів визначає рівень засвоєння техніки рухової дії [1].

Але ж при навчанні фізичним вправам учнів на уроках фізичної культури слід пам'ятати про вікові особливості школярів. Для вибору правильної стратегії в побудові багаторічного навчально-виховного процесу в системі фізичного виховання дітей і молоді важливо знати закономірності вікових змін рівня їх фізичного розвитку [6]. Вченими (В. Заціорський, В. Філін, Е. Вільчковський та ін.) встановлено певні вікові періоди, коли розвиток тих чи інших якостей відбувається найбільш успішно [2]. Особливо це стосується дитячого та підліткового віку, коли характерним є висока рухова активність, постійна потреба у рухах, незалежно від статі. Ця потреба біологічно обумовлена законами розвитку організму, що росте. Прагнучи її задовольнити, дитина рухається, опановує нові форми рухів, і завдяки цьому розвивається. Важливо підкреслити, що розвиток, реалізований в русі, стосується не тільки рухового апарату, його м'язів, зв'язок і кісток, а також впливає на розвиток розумових здібностей дитини, тобто, розумовий і руховий розвиток – це два взаємопов'язаних і взаємозалежних між собою процеси [7]. Слід також зазначити, що підлітковий вік характеризується тим, що з процесом статевого дозрівання цей період є критичним в біологічному розвитку. Звертаємо увагу на те, що у цьому віці розміри серця у дітей швидко збільшуються, поліпшується його іннервація. Але розвиток

кровоносних судин дещо відстає від розвитку серця, через що співвідношення просвітів судин і маси серця зменшується. У результаті цього підлітки не спроможні витримувати протягом тривалого часу інтенсивні навантаження у бігу, плаванні. Вправи, які спричиняють значне навантаження на серце, треба частіше чергувати зі спеціальними «заспокійливими» вправами [1]. Тому при навчанні руховим діям, вчитель повинен пам'ятати про ці вікові особливості.

Також, при навчанні учнів руховим діям важливе місце займає мотиваційна установка. Бо, щоб організувати цей процес вчителю потрібно зацікавити учнів їх потреби. Потреба визначається тільки предметом діяльності – вона повинна знайти себе в ньому. Оскільки потреба визначається предметом, то саме він стає мотивом діяльності, який спонукає до неї. Деякі вчені, наприклад А. Леонт'єв, кваліфікують мотив як предмет, співвіднесений з потребою, тобто потрібний, необхідний [3]. Тільки за наявності сильних, глибоких намагань та мотивів школярів, їх навчальна діяльність буде ефективною [8]. Аналіз анкетування учнів надав нам змоги визначити рівень їх мотивації до виконання самостійних домашніх завдань для розвитку у себе фізичних якостей. На запитання чи будуть вони самостійно у домашніх умовах виконувати фізичні вправи 59% школярів відповіли «так», 18,6% – «ні» та 22,4% не визначились з відповіддю.

Таким чином, проаналізувавши процес навчання руховим діям учнів основної школи на уроках фізичної культури ми дійшли висновків, що сутність вивчення рухових дій у всіх розділах навчальної програми однакова, проте рівень їх засвоєння різний. Теоретично обґрунтували та виявили фактори, які впливають на цей процес відносяться мотиваційна установка учнів, їх вікові та статеві особливості та основні компоненти, які визначають рівень засвоєння техніки рухової дії. У перспективі подальших досліджень у даному напрямку плануємо приділити більшої уваги саме підвищенню рівня мотивації до занять фізичними вправами, рівня фізичної підготовленості та в цілому підвищення загального обсягу рухової активності, що позитивно вплине на стан здоров'я учнів основної школи.

Список використаної літератури

- 1. Васьков Ю. В.** Система фізичного виховання. 5–9 класи / Ю. В. Васьков. – Х. : Вид-во «Ранок», 2009. – 256 с.
- 2. Вільчковський Е. С.,** Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : Навч. посіб. – Суми : ВТД «Університетська книга», 2008. – 428 с.
- 3. Круцевич Т. Ю.,** Безверхня Г. В. Рекреація у ФК різних груп населення : навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
- 4. Менхин Ю. В.** Физическая подготовка в гимнастике. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с., С. 23-24.
- 5. Методичні рекомендації** щодо вивчення навчального предмета «Фізична культура» в

загальноосвітніх навчальних закладах у 2011/2012 навчальному році. // Фізичне виховання в школі. – №4 (74), 2011. **6. Сутула В. О.** Теоретико-методичні засади формування фізичної культури особистості в умовах цілісної соціально-педагогічної системи : дис. на здобуття наук. ступеня докт. пед. наук : 13.00.07. «Теорія і методика виховання»/ В. О. Сутула. □ Харків, 2012 □ 413с. **7. Фащук О. В.** Гендерні особливості фізичного виховання підлітків : дис.. канд. наук з фіз. вих.. та спорту: 24.00.02. / О. В. Фащук. – Івано-Франківськ, 2011. – 224 с. **8. Федоренко Є. О.** Формування мотивації до спеціально організованої рухової активності старшокласників : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання: спец. 24.00.02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є. О. Федоренко – Д., 2012. – 20 с. **9. Шиян Б. М.** Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.

Горностаєва Ю. В. Сутність навчання руховим діям учнів основної школи на уроках фізичної культури

У статті ми більш детально надали аналіз процесу навчання руховим діям учнів основної школи на уроках фізичної культури. Визначили та теоретично обґрунтували фактори, які впливають на цей процес та на які саме треба звернути увагу при навчанні учнів руховим діям. Також у статті приведені дані, за допомогою яких ми визначили рівень їх мотивації до виконання самостійних домашніх завдань для розвитку у себе фізичних якостей. Теоретично обґрунтували вікові особливості учнів підліткового періоду.

Ключові слова: навчання, рухова дія, урок фізичної культури.

Горностаева Ю. В. Сущность обучения двигательным действиям учащихся основной школы на уроках физической культуры

В статье мы более детально дали анализ процессу обучения двигательным действиям учащихся основной школы на уроках физической культуры. Определили и теоретически обосновали факторы, которые влияют на этот процесс и на которые нужно обратить внимание при обучении учащихся двигательным действиям. Также в статье приведены данные, с помощью которых мы смогли определить уровень их мотивации к выполнению самостоятельных домашних заданий для развития у себя физических качеств.

Ключевые слова: обучение, двигательное действие, урок физической культуры.

Gornostayeva Yu.V. The Essence of Teaching Motor Actions in Students of Main School at the Lessons of Physical Culture

The article gives a detailed analysis of teaching motor actions of main school students at the lessons of physical culture. It determines and theoretically

proves the factors, which influence this process and which should be paid special attention when teaching students motor actions. Also the article presents data, with the help of which we can determine the level of motivation to doing self-study home-made exercises for the development of physical qualities. Condition of the system of physical education is determined by the progress of the set tasks and organizational physical culture forms, scientific substantiation of its content, methodology level, as well as conditions, which secure its qualitative functioning. We should take into account that one of directions in the contemporary concept of physical education is focused on the achievement of the highest results in physical fitness, based on the implementation of revolutionary approaches, events, technologies, where the basis is not motor competence, but complex and hard work in the formation of really interested attitude to the process of body self-perfection. The task is to make active motor activity more conscious and purposeful, so that it meets the individual characteristics of the performer.

Key words: learning, motor activity, physical culture lesson.

Стаття надійшла до друку 20.02.2013 р.

Прийнята до друку 29.03.2013 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Ротерс Т. Т.

УДК 373.5.016: 796

А. П. Полтавський, А. В. Брагунець

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Молодший шкільний вік є найбільш сприятливим періодом цілеспрямованого впливу, в рамках якого виявляється позитивний вплив на фізичний розвиток дітей. Як відомо не використання сенситивних періодів для досягнення оптимальних результатів призведе до того, що багаточисельний потенціал організму не буде повністю реалізований в розвитку певних якостей і на їх реалізацію буде потрібно значно більше часу і сил. На сучасному етапі розвитку гуманістичного суспільства в останні роки особливу актуальність у сфері фізичної культури і спорту особливої актуальності набувають питання, пов'язані з розвитком фізичних якостей і підвищенням загального рівня фізичної підготовленості школярів для підсилення спортивної складової шкільного фізичного виховання. Навчальний процес у загальноосвітній школі передбачає створення основ базової фізичної підготовки, формування необхідного фонду рухових умінь і навичок, досягнення всебічного гармонійного розвитку. Однак, рівень фізичної підготовленості школярів не відповідає запитам сьогодення.

Дане положення набуває особливої значущості, якщо врахувати, що молодший шкільний вік в переважній більшості видів спорту співпадає з початком спеціалізації. У зв'язку з цим, вирішення даної проблеми є досить актуальним у вдосконаленні навчального процесу. Виникає необхідність розробки нових методик, за допомогою яких можна було б підвищити рівень фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. До числа найбільш значимих і перспективних проблем у галузі фізичного виховання фахівці відносять проблему підвищення рівня фізичної підготовленості дітей. Ряд великих вчених [1; 4] вказують на те, що сформована «традиційна» система фізичного виховання в школі не повною мірою задовольняє потреби зростаючого організму в руховій активності. Для інтенсифікації процесу фізичного виховання і вирішення сформованих протиріч деякі вчені [2; 4] пропонують використовувати вибірково-направлені навантаження в сенситивні (сприятливі) періоди для підвищення рівня фізичної підготовленості.

Багато дослідників [1; 4] стверджують, що в сучасних умовах ефективність процесу фізичного виховання обумовлена використанням засобів і методів комплексного виховання фізичних якостей. Існує думка про необхідність пріоритетного розвитку швидкісно-силових якостей в шкільному віці. Оскільки майже для всіх видів вправ характерно комплексний розвиток і прояв швидкості і сили, доцільно виділити швидкісно-силову підготовку. При цьому найбільш сприятливим періодом у розвитку швидкісно-силових якостей вважається молодший шкільний вік 9-10 років.

З кожним роком особливого значення набувають питання диференційованого підбору засобів фізичного виховання для дітей молодшого шкільного віку. Виявлено, що в цей віковий період мають у наявності значні функціональні резерви в організмі дітей. Однак ці вікові можливості використовуються не в повній мірі [2], внаслідок чого рівень фізичної підготовленості дітей низький. У зв'язку з цим актуальним є дослідження, пов'язане з розробкою ефективних методик підвищення фізичної підготовленості з метою розвитку основних фізичних якостей дітей 9-10 років.

Мета дослідження – розробити і експериментально перевірити ефективність змісту та форм розроблених методик підвищення рівня фізичної підготовленості у молодших школярів.

Методи дослідження. 1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури. 2. Педагогічне тестування. 3. Педагогічний експеримент. 4. Методи математичної статистики.

Організація дослідження. В дослідженні брали участь 23 учні (10 хлопчиків та 13 дівчаток) четвертих класів віком 9-10 років. Всім учням було запропоновано виконати контрольні випробування для визначення для визначення рівня розвитку пружкості (біг на 30 м), швидкісно-

силових здібностей (стрибок у довжину з місця), сили (згинання-розгинання рук в упорі лежачи), спритності (човниковий біг 4x9,14 м) та гнучкості (нахил тулуба вперед з положення сидячи), що інформативно відображають поточний рівень їх фізичної підготовленості. Методика проведення зазначених тестів і доцільність їхнього застосування в контролі рівня фізичної підготовленості молодших школярів обґрунтовані в джерелах [4; 8; 9].

Оскільки виникла потреба в підвищенні рівня фізичної підготовленості молодших школярів, були розроблені методики для розвитку фізичних якостей.

Методика розвитку швидко-силових здібностей включала в себе виконання двох серій вправ за методом кругового тренування. Кожна серія включала в себе 10 вправ. Одну вправу діти виконували протягом 15 секунд, інтервал відпочинку між ними становив 30 секунд. Методика займала 8-10 хвилин основної частини уроку. Між серіями вправ була 1 хвилина відпочинку. Тривалість застосування даної методики склала 8 тижнів по 2 уроки щотижня.

Методика включала в себе наступні вправи: біг на місці (за сигналом дитина прагнула якомога частіше почергово торкатися колінами гумового шнура, який був натягнутий горизонтально на висоті піднятого під прямим кутом стегна дитини); стрибки зі скакалкою (за сигналом хлопчик чи дівчинка прагнули виконати якомога більше стрибків на двох ногах); піднімання тулуба в положення сидячи з вихідного положення лежачи на спині (за сигналом діти прагнули виконати якомога більше піднімань тулуба, ноги при цьому були зігнуті в колінах); біг згинаючи ноги назад (по сигналу діти прагнули якомога частіше бігти); човниковий біг 3x10 м (у вихідному положенні високого старту обличчям вперед); вистрибування вгору (з вихідного положення сидячи, вистрибування вгору з повним випрямленням тіла); упор лежачи (вихідне положення – основна стійка, потім упор присівши, потім упор лежачи, знов упор присівши і повернутися у вихідне положення); прискорення на 10 м (з високого старту).

Методика розвитку гнучкості використовувалися: в підготовчій частині після вправ на розігрівання як засіб підготовки м'язів, сухожиль і зв'язок до виконання об'ємної чи високоінтенсивної тренувальної програми; в основній частині уроку як засіб розвитку гнучкості і підвищення еластичності м'язів; у заключній частині уроку як засіб відновлення після високих навантажень і профілактики травм опорно-рухового апарату, а також зняття болю і запобігання спазм. Під час уроків на м'язи був направлений вплив, щоб отримати локальний, але значний за величиною тренувальний ефект. Використовувалося 5-7 вправ, кожне з яких впливала на певну групу м'язів. У цьому випадку величина тренувального ефекту була для кожної з цих груп невелика.

Вправи, направлені на розвиток гнучкості проводилися на кожному уроці впродовж 8-10 хвилин. Кожна вправа виконувалась

впродовж 10-20 секунд. Виконання кожної вправи діти повторювали 3 рази, з відпочинком між повтореннями 30 секунд. На одному уроці діти виконували 6 вправ, спрямованих на розвиток гнучкості.

Школярі були проінформовані, про те, що під час виконання вправ увагу слід концентрувати на групі м'язів, на яку впливає навантаження. Застосовувався метод повторної динамічної вправи і метод повторної статичної вправи. Динамічні активні вправи включали різноманітні нахили тулуба, пружинисті, махові, ривкові, стрибкові рухи. У числі динамічних пасивних вправ застосовувалися вправи з використанням додаткової опори (гімнастична стінка, лава) і маси власного тіла (шпагат). Статичні активні вправи припускали утримання певного положення тіла з розтягуванням м'язів, близьким до максимального, за рахунок скорочення м'язів, що оточують суглоби і здійснюють рух. У цьому випадку в розтягнутому стані м'язи знаходилися до 5-10 секунд. При виконанні статичних пасивних вправ утримання положення тіла або окремих його частин здійснювалося за допомогою впливів зовнішніх сил – ваги власного тіла

Розроблена методика вдосконалення спритності основана на урізноманітненні занять, систематичному введенні в них нових фізичних вправ, різних форм їх поєднання; варіюванні навантаження на організм за першими ознаками погіршення точності рухів; регулюванні вживаних зусиль та умов, які супутні заняттям; визначенні достатності відпочинку між повтореннями окремих завдань за показниками відновлення пульсу.

Вправи, які були використані для розвитку спритності: перехід з бігу на місці з переходом на біг по прямій; біг по прямій, по сигналу розгорнутися й бігти в зворотному напрямку; біг спиною вперед з оббіганням стійок; з вихідного положення сид спиною вперед по сигналу зробити стартове прискорення; теж з вихідного положення в упорі лежачи; повороти на 360 градусів на місці, прискорення після перекиду вперед, ведення волейбольного м'яча однією, двома руками; передачі м'яча з рук у руки по колу; перешагування через гімнастичні лави; підлазання під легко атлетичний бар'єр; кидання тенісного м'яча в стіну з різних відстаней.

Для визначення ефективності розроблених методик був проведений педагогічний експеримент. Учні впродовж восьми тижнів займалися за запропонованими методиками. По закінченню експерименту ще раз, за допомогою тих самих тестів, був визначений рівень фізичної підготовленості дітей.

Обробка результатів експерименту проводилася за допомогою методів математичної статистики з розрахунком визначення вірогідності розходжень ($p < 0,05$) за t-критерієм Стьюдента.

Результати дослідження. Результати тестування рівня фізичної підготовленості учнів четвертих класів віком 9-10 років, а також кількісне і відсоткове порівняння досліджених показників до та після педагогічного експерименту, наведені у таблиці 1. Аналізуючи

дослідження показників рівня розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку, спостерігається статистично значущі ($p < 0,05$) результати між подібними контрольними характеристиками до та після педагогічного експерименту. Згідно отриманих даних у ході досліджень:

– сумарний показник пружкості у школярів після педагогічного експерименту становить: у хлопчиків – 6,19 с, що є на 10% швидше ніж до експерименту – 6,87 с; у дівчат – 6,35 с, що є на 11% швидше ніж до експерименту – 7,06 с;

– сумарний показник швидкісно-силових здібностей у дітей після педагогічного експерименту становить: у хлопчиків – 165,29 см, що є на 9% більше ніж до експерименту – 151,70 см; у дівчат – 143,59 см, що є на 8% більше ніж до експерименту – 132,00 см;

– сумарний показник сили у школярів після педагогічного експерименту становить: у хлопчиків – 21,49 разів, що є на 8% більше ніж до експерименту – 19,79 разів; у дівчат – 17,36 разів, що є на 15% більше ніж до експерименту – 14,98 разів;

– сумарний показник спритності у школярів після педагогічного експерименту становить: у хлопчиків – 10,57 с, що є на 3% швидше ніж до експерименту – 10,88 с; у дівчат – 11,51 с, що є на 4% швидше ніж до експерименту – 11,93 с;

– сумарний показник гнучкості у школярів після педагогічного експерименту становить: у хлопчиків – 8,49 см, що є на 7% більше ніж до експерименту – 7,92 см; у дівчат – 14,84 см, що є на 1% більше ніж до експерименту – 14,61 см. Це відбувається при $p > 0,05$, тобто результати не мають між собою достовірних розбіжностей.

Таблиця 1

Відсоткове порівняння сумарних показників прояву фізичних якостей учнів 9-10 років до та після педагогічного експерименту

Контрольні тести (Х–хлопчики, Д–дівчата)	До експерименту		t	p	Після експерименту		%	
	\bar{X}	m			\bar{X}	m		
Біг на 30 м, с	Х n=10	6,87	0,21	2,12	<0,05	6,19	0,24	10%
	Д n=13	7,06	0,24	2,16	<0,05	6,35	0,22	11%
Стрибок у довжину	Х n=10	151,70	4,41	2,21	<0,05	165,29	4,28	9%

з місця, см	Д n=13	132,00	3,97	2,10	<0,05	143,59	3,84	8%
Згинання - розгинання рук в упорі лежачи, разів	Х n=10	19,79	0,63	2,15	<0,05	21,49	0,48	8%
	Д n=13	14,98	0,61	2,51	<0,05	17,36	0,73	15%
Човнико- вий біг 4x9,14 м, с	Х n=10	10,88	0,09	2,62	<0,05	10,57	0,08	3%
	Д n=13	11,93	0,12	2,79	<0,05	11,51	0,09	4%
Нахил тулуба вперед з положен- ня сидячи, см	Х n=10	7,92	0,85	0,49	>0,05	8,49	0,94	7%
	Д n=13	14,61	0,73	0,20	>0,05	14,84	0,92	1%

Висновки

1. Виявлені статистично значущі сумарні показники прояву пружкості, швидкісно-силових здібностей, сили, спритності та гнучкості в учнів четвертих класів віком 9-10 років.

2. Проведено відсоткове порівняння у контрольних тестах до та після педагогічного експерименту, що відображають рівень розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку та визначена статистично значуща ($p < 0,05$) кількісна і відсоткова перевага результатів.

3. Отримані в ході дослідження кількісні дані свідчать про ефективність розроблених методик розвитку фізичних якостей, що дає можливість стверджувати про доцільність їх використання в процесі організації уроків фізичної культури вчителями для підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

Перспективи подальших розробок у даному напрямку. У наступних дослідженнях планується розробка методик для підвищення рівня розвитку координаційних здібностей.

Список використаної літератури

1. Бальсевич В. К. Онтокінезиологія человека / В. К. Бальсевич – М. : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.

2. Гужаловский А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста : автореф. дис. ... докт. пед. наук. / А. А. Гужаловский. – М., 1979. – 26 с. **3. Ланда Б. Х.** Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособ. / Б. Х. Ланда. – М. : Советский спорт, 2004. – 192 с. **4. Лях В. И.** Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 192 с. **5. Никитушкин В. Г.** Морфофункциональные показатели и физическая подготовленность детей разного возраста пола и состояния здоровья / В. Г. Никитушкин, В. К. Спирин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – №4. – С. 13–18. **6. Никитушкин В. Г.** Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. – М. : Советский спорт, 2005. – 232 с. **7. Присяжнюк С. І.** Розвиток фізичних якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи (на прикладі сили і витривалості) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / С. І. Присяжнюк; ЛДІФК. – Львів, 2001. – 13 с. **8. Романеско В. А.** Диагностика двигательных способностей: учеб. пособ. – Донецк : ДонНУ, 2005. – 290 с. **9. Семенов Л. А.** Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта : учеб. пособие / Л. А. Семенов. – М. : Советский спорт, 2011. – 200 с. **10. Спирин В. К.** Организационно-методические условия реализации физической подготовленности школьников на уроках физической культуры / В. К. Спирин, М. А. Шпартко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 2. – С. 6–10. **11. Теория** и методика физической культуры: учебник / ред. Ю. Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с. **12. Фізична культура** для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи / ред. Т. Ю. Круцевич. – К., 2011. – 76 с.

Полтавський А. П., Брагунець А. В. Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку

У статті робиться спроба підвищити рівень фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку за допомогою розроблених методик підвищення рівня розвитку фізичних якостей. Наводяться дані статистично значущих показників до та після педагогічного експерименту, а також здійснюється їх кількісне і відсоткове порівняння.

Ключові слова: підготовленість, прудкість, сила, гнучкість, підвищення.

Полтавський А. Ф., Брагунець А. В. Повышение уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста

В статье делается попытка повысить уровень физической

подготовленности детей младшего школьного возраста с помощью разработанных методик повышения уровня развития физических качеств. Приводятся данные статистически значимых показателей до и после педагогического эксперимента, а также осуществляется их количественное и процентное сравнение.

Ключевые слова: подготовленность, быстрота, сила, гибкость, повышение.

Poltavsky A.P, Bragunets A.V. Enhancement of the Level of Fitness in Children of Primary School

The article is dedicated to primary school age, which is considered as the most favourable period for the purposeful influence, when positive influence on the physical development of children is performed. The article attempts to raise the level of fitness in primary school-aged children with the help of elaborated techniques, which enhance the level of physical quality development. It gives data of statistically relevant parameters before and after the educational experiment. Furthermore, quantitative and percentage comparison of them is shown. Academic activity in general education school stipulates the creation of the basis for general physical training, formation of necessary fund for movement skills, achievement of the comprehensive harmonious development of personality. However, the current level of physical fitness in schoolchildren does not meet the requirements of today. Primary school age is the beginning of specialization in most kinds of sports. There is a necessity in the development of new techniques, with the help of which it is possible to raise the level of fitness and develop physical qualities in primary school-aged children, including such parameters as swiftness, strength and flexibility.

Key words: fitness, swiftness, strength, flexibility, enhancement.

Стаття надійшла до друку 20.02.2013 р.

Прийнята до друку 29.03.2013 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Ротерс Т. Т.

УДК 796

Э. И. Савко, В. М. Гаптарь

**ТУРИЗМ КАК ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ЛИЧНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ**

Туризм включает разнообразные по форме и содержанию двигательные действия, по рациональному преодолению значительных расстояний выполняемые в естественных условиях природной среды. Их цель – формирование у человека умений и навыков, необходимых ему в

производственной и бытовой деятельности, с одновременным решением воспитательных, образовательных, оздоровительных и спортивных задач. Воспитательные, образовательные, оздоровительные и спортивные задачи в туризме относятся к категории общих задач, т. е. их решение осуществляется в тесном единстве и не зависит от возраста и степени специальной физической подготовленности занимающихся.

Воспитательная задача решается непосредственно воздействием на каждого участника со стороны коллектива, т. е. происходит формирование чувства коллективизма, подчинение личных интересов общественным; кроме того, длительность передвижения в походных условиях, постепенное повышение физических нагрузок воспитывают выносливость и волевые качества подростка.

Одновременно с воспитательной задачей в походе решается и образовательная, имеется в виду закрепление знаний по краеведению, природоведению, топографии, полученных занимающимися до похода, т. е. в данном случае теория подкрепляется практикой. В походных условиях также совершенствуются знания по методике формирования двигательных умений и навыков.

Оздоровительная задача решается посредством правильно организованного графика прохождения маршрута с соблюдением оптимального режима физических нагрузок и активного отдыха, использования благотворного воздействия природных факторов на все функции организма, соблюдения правил личной и общественной гигиены. Адаптация обусловлена тем, что в результате длительного стандартного выполнения одной и той же физической нагрузки прекращается процесс появления новых приспособительных сдвигов (перестроек) в организме.

Туризм – исключительно ценное средство физического воспитания и активного отдыха подростков на природе. В туристских походах учащиеся закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу и другие физические качества, приобретают прикладные навыки и умения ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий, самообслуживания и др. Перед нами была поставлена задача, привлечь молодежь к занятиям в туристском клубе. Период создания туристского клуба был насыщен большой пропагандистской и разъяснительной работой среди учащихся, работников колледжа и родителей. Особую значимость приобретала работа по изучению личности учащихся, изъявивших желание заниматься в туристском клубе. Чтобы выявить их наклонности была разработана анкета, которая состояла из 16 вопросов. Перед началом деятельности туристского клуба было проведено анкетирование.

Остановимся на наиболее интересных моментах анкеты.

Основной источник информации для молодых людей – это информация, поступающая от их круга общения (50%), а если учесть, что круг общения трудных подростков в основном такие же трудные

подростки, то в основном это негативная информация (рис. 1).



Рисунок 1 – Основные источники поступления информации

В настоящее время сложилась такая обстановка, когда подростку некуда идти в свободное от учебы время, и он проводит это время, на улице совершая мелкие правонарушения. Нехватка специальных ведомств, служб, учреждений обеспечивающих единый, непрерывный процесс социальной реабилитации несовершеннолетнего до его всестороннего восстановления. 60% подростков ответили, что учеба у них занимает мало времени (рис.2). Анализ процессов и тенденций, связанных с проведением досуга молодых людей убедительно доказывает, что подросткам требуется поддержка и помощь в организации свободного времени не только со стороны общеобразовательного учреждения, которая могла бы вовлечь молодежь в активную позитивную деятельность.

Остро стоит эта проблема перед трудными подростками в силу того, что они часто воспитываются в неблагополучных семьях, для них ограничены возможности в выборе досуга, у них отсутствует.

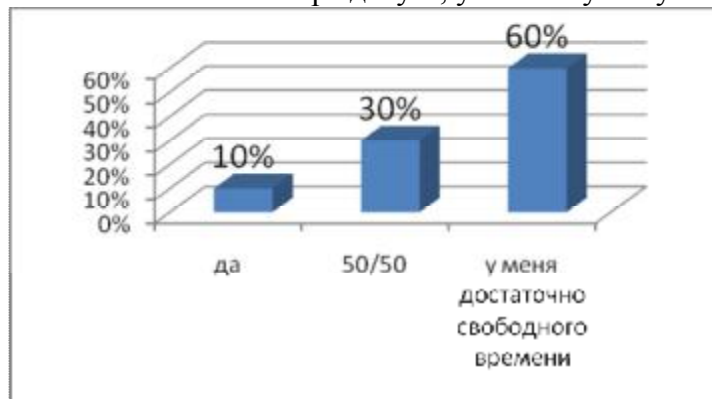


Рисунок 2 – Занятость подростков

70% опрошенных предпочитают отдыхать пассивно. Только 30% активно, со сменой вида деятельности, что подтверждается основными способами проведения досуга. Допускалось несколько ответов. У 70% учащихся одним из ответов оказались следующие: предпочитают смотреть телевизор, слушать радио или музыку, играть в компьютерные

игры, 40% – предпочитают спать, у 30% встречались ответы: посещаю бары, дискотеки и хожу в гости и принимаю гостей и только у 20 % подростков встречался ответ: занимаюсь физической культурой и спортом (рис.3).

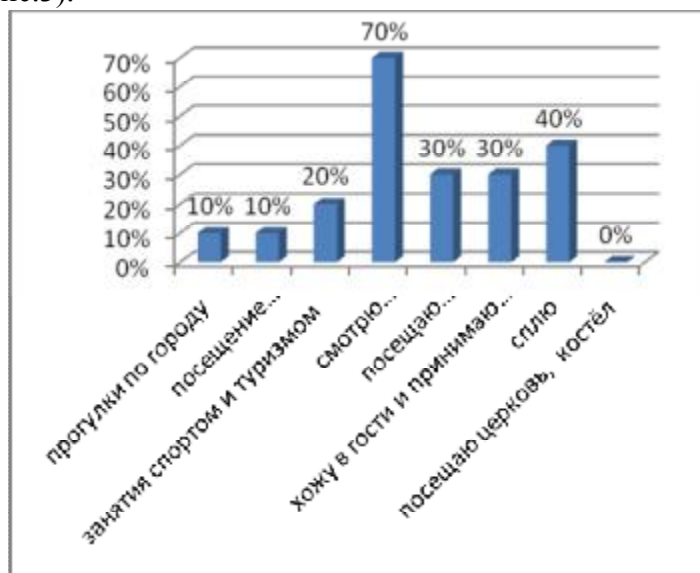


Рисунок 3 – Времяпровождение подростков

Не решаемость проблем, связанных с удовлетворением потребностей, прежде всего, социальной, цепной реакцией вскрывает беды подростков из группы социального риска – той категории детей, которые в силу определенных обстоятельств, больше других в своей жизни подверженных негативным влияниям общества. А они всем достаточно известны: бродяжничество, детский алкоголизм, токсикомания, наркомания, малолетняя преступность.

80% подростков курят, причем 30% отметили, что делают это регулярно. Опять же 80% исследуемых подростков употребляют алкогольные напитки, причем 20% подростков не скрывают, что делают это часто (рис. 4).

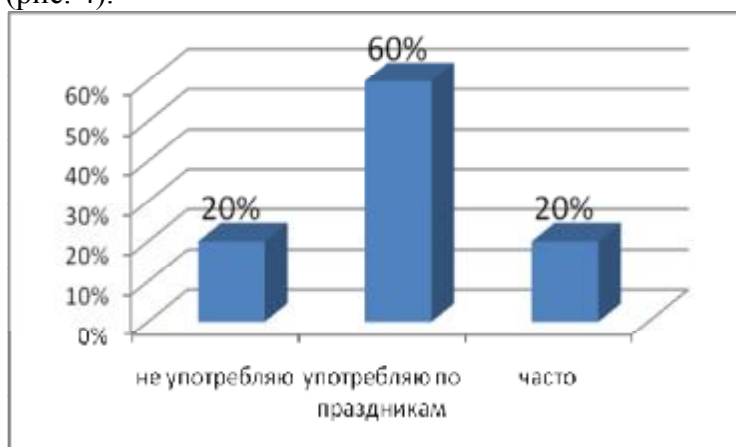


Рисунок 4 – Употребление алкогольных напитков подростками

30% опрошенных подтвердили, что они имели опыт в употреблении наркотиков, психотропных веществ.

Наиболее важные жизненные ориентиры и ценности для опрошенных подростков – это наличие хороших и верных друзей, здоровье, счастливая семейная жизнь, материально-обеспеченная жизнь, свобода. Из анкетного опроса видно, что отсутствуют такие важные жизненные ориентиры и ценности, как ведение здорового образа жизни, которое встречается только у 10% опрошенных. Занимаются физической культурой и спортом -10% (рис.5). Никто из опрошенных подростков не закаливает свой организм природными факторами.

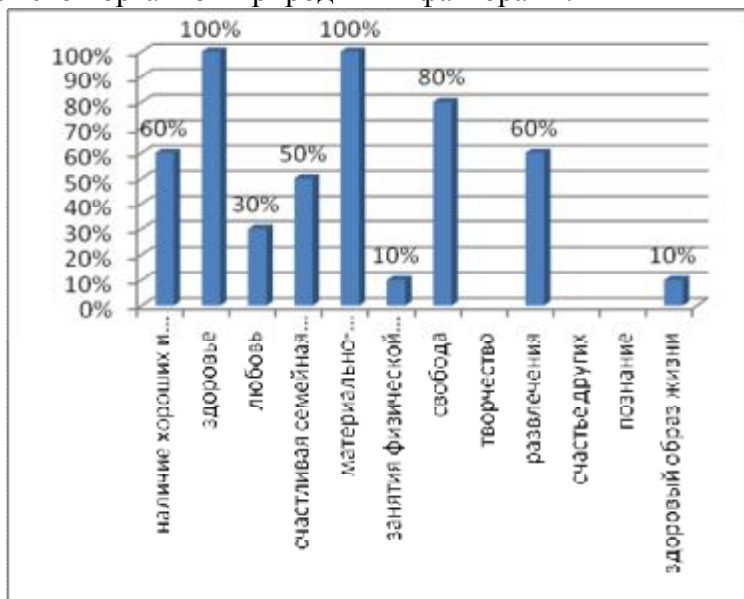


Рисунок 5 – Наиболее важные жизненные ориентиры и ценности

Таким образом, анализируя результаты анкетирования, подтверждаются основные негативные моменты, касающиеся влияния микро и макросреды на учащихся подросткового возраста. Тем самым, возникает потребность в совершенствовании воспитательного процесса, который в современных условиях предполагает поиск путей повышения эффективности педагогического воздействия на личность подростка, способных обеспечить ее ресоциализацию. Одним из условий повышения эффективности воспитательной работы является деятельность, в задачи которой входит формирование позитивных индивидуальных интересов личности подростков. Такая деятельность предполагает особый арсенал средств и методов педагогического воздействия на подростков с девиантным поведением. А именно, такими средствами обладает туристская деятельность. Развитие туризма в системе дополнительного образования и его использование – эффективный способ защитить детей и создать условия для решения их различных социальных проблем и приучить к здоровому образу жизни.

Наиболее значимыми факторами, влияющими на процесс нравственно-психологической деформации личности и образа жизни трудных подростков являются:

- неблагоприятные условия жизни и семейного воспитания;
- злоупотребление спиртными напитками и другой

антиобщественный образ жизни членов семьи, социального окружения трудных подростков;

употребление алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ самими несовершеннолетними;

недостатки организации досуга и трудовой занятости несовершеннолетних; недостаточная эффективность воспитательно-профилактической и реабилитационной работы с несовершеннолетними правонарушителями.

В этиологии (происхождении и развитии) правонарушений трудных подростков различные факторы:

факторы макросоциального уровня: семейного воспитания и обстановки в семье, окружения подростка вне дома, распространенность среди молодежи пьянства и наркомании, безнаказанности правонарушителей, условий и организации досуга подростков по месту жительства;

факторы, связанные с особенностями личности и образа жизни подростков: особенности поведения и образа жизни подростка, нравственно-психологические качества, возрастные особенности, врожденные особенности личности, правовая неграмотность;

социально-ситуативные факторы, связанные с обстоятельствами проблемных и конфликтных жизненных ситуаций жизнедеятельности и воспитания трудных подростков;

факторы общего социального характера: СМИ, кино и видеопродукция, несовершенство законодательства, практики применения ответственности и наказания, кризис и противоречивость системы духовных ценностей в обществе и другие.

Из этого следует вывод: чем меньше трудных подростков окружает социально неблагоприятная, неразвитая и дезорганизованная социальная среда, чем меньше в их жизни негативных проблемных и конфликтных ситуаций, чем меньше происходит межличностных и групповых столкновений и конфликтов, чем меньше духовно-нравственно деформирована их личность, поведение и образ жизни, тем меньше степень криминального риска (вероятности совершения правонарушений) и ниже уровень правонарушений несовершеннолетних в обществе.

Список использованной литературы

1. **Предупреждение** правонарушений подростков путем направленного применения средств физической культуры / Кабачков В., Петров В., Куренцов В. [и др.] // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы : Тез. докл. Междунар. конгр.– М., 1998. – Т. 1. – С. 290-291. 2. **Гаптарь, В. М.** Приобщение трудных подростков к здоровому образу жизни в туристском клубе // Международная научно-практическая конференция по проблемам физической культуры и спорта государств – участников Содружества Независимых Государств : в 4 ч. /

Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2012. – Ч. 1 : Молодежь - науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы V научно-практической конференции молодых ученых. – С.102-105.

Савко Е. І., Гаптарь В. М. Туризм як виховання фізичної культури особистості та здоров'я

Туризм є важливим засобом гармонійного розвитку, зміцнення здоров'я та виховання сучасної молоді. Використання туризму як активного засобу виховання особистості дозволяє позитивно впливати на формування життєво необхідних людині умінь та навичок, вдосконалення їх рухових і фізичних здібностей, розвиток морально-вольових та інтелектуальних якостей.

Ключові слова: туристичний клуб, учні, анкетування, виховання.

Савко Э. И., Гаптарь В. М. Туризм как воспитание физической культуры личности и здоровья

Туризм является важным средством гармонического развития, укрепления здоровья и воспитания современного молодого поколения. Использование туризма как активного средства воспитания личности позволяет позитивно влиять на формирование жизненно необходимых человеку умений и навыков, совершенствование его двигательных и физических способностей, развитие морально-волевых и интеллектуальных качеств.

Ключевые слова: туристский клуб, учащиеся, анкетирование, воспитание.

Savko E. I., Gaptar V. M. Tourism as Physical Education and Health Culture of the Individual

Tourism is important means of harmonious development, health promotion and education of today's young generation. The use of active tourism as means of educating the person can positively influence the formation of vital human skills, the improvement of its motor and physical abilities, the development of moral and volitional and intellectual qualities. The etiology of delinquency of at-risk students has various factors, which include as follows: factors of macrosocial level, including family education and circumstances in the family, environment of a teenager, spread of alcoholism and drug addiction among the youth, impunity to delinquency; factors, connected with the personalities of characteristics and the mode of life of teenagers; social situational factors, related to the circumstances of problems and conflicts of life; factors of general social nature, like mass media, video products, etc. Thus, we may conclude that the less at-risk students are surrounded by social unfortunate undeveloped and disorganized social environment, the less negative and conflict situations they have, and the

less interpersonal and group collisions and conflicts, the less are the rates of criminal risk and the level of delinquency in society.

Key words: tourist club, students, surveys, education.

Стаття надійшла до друку 14.01.2013 р.

Прийнята до друку 29.03.2013 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Ротерс Т. Т.

УДК 373.016.: 796

О. В. Швиденко

ІГРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Освіта – одна із найважливіших сфер людської діяльності та визначальний фактор розвитку людства. Вона є соціальною та духовною опорою діяльності кожної людини. У сукупності з наукою, суспільно-політичними інститутами, засобами масової інформації, культурою освіта виступає важливим фактором створення високоефективної економіки на принципово новій технологічній основі, ключовим засобом формування громадянської свідомості, формування та виховання гармонійно розвинутої особистості.

Значимість освіти та її роль вважаються ключовими тенденціями розвитку сучасного суспільства. У передових країнах світу давно розуміють, що майбутнє за тією цивілізацією, яка максимально забезпечить розвиток інтелектуального й творчого потенціалу своїх громадян. А це можливо лише за умови відповідального ставлення держави та самого суспільства до навчального та виховного процесу молоді, загальних тенденцій удосконалення процесу освіти своїх громадян [3, с. 3].

Проблема визначення універсального типу навчання, який забезпечував би позитивний результат, хвилювала педагогів з давніх-давен. Один з видатних педагогів усіх часів Ян Амос Коменський намагався знайти такий загальний порядок навчання, при якому воно здійснювалось би за єдиним законом людської природи. Тоді навчання не потребувало б нічого іншого, окрім «штучного розподілу часу, предметів і методу».

З часів Я. Коменського в педагогіці спостерігалось немало спроб зробити навчання схожим на якісно працюючий механізм. Більш ніж 300-річна історія розвитку педагогіки доводить, що і зараз ми не наблизились до цього ідеалу, не змогли створити ідеальний механізм під назвою «навчальний процес».

Метою дослідження є обґрунтування необхідності впровадження

в освітню практику новітніх технологій, що передбачають навчання, виховання, формування навичок наукової роботи й управління, які ґрунтуються на модернізованій дидактичній системі.

Для сучасного суспільства впровадження інноваційних технологій в освіту має не так теоретичне, як прагматичне значення, оскільки в умовах глобалізації суспільства воно стосується історичного розвитку суспільства та його перспектив.

Фізкультурна освіта в Україні поступово розширює свої горизонти науково-дослідницької бази, надаючи можливість педагогічним фахівцям на практиці застосовувати більше нових технологій, методів навчально-виховного процесу. Особлива увага з боку державних інституцій приділяється фізичному вихованню молоді з метою усвідомлення молодим поколінням необхідності в дотриманні всіх основних здоров'язберігаючих факторів життя.

Аналіз науково-дослідницької літератури показує, що в умовах політичної, економічної, соціальної кризи в державі, саме освіта, з її великим арсеналом інтелектуально-духовної мудрості, спроможна дати суспільству той необхідний імпульс свідомості, який забезпечить зовсім інший якісний рівень загальнолюдських відношень.

У сучасній українській педагогічній практиці використовується кілька десятків технологій, найбільш поширеними у повсякденні є наступні: технологія колективного творчого виховання (І. Волков, І. Іванов), технологія перспективного процесу навчання (С. Лисенкова), технологія продуктивного навчання (О. Домброу, Ф. Кури), технологія проблемного навчання (Дж. Дьюї), технологія інтенсифікації навчання на основі схемних і знакових моделей (В. Шаталов, О. Шевченко), технологія розвивального навчання (Г. Альтшулер), технологія майстерень (К. Роджерс, Ж. Піаже), інформаційні технології навчання (А. Єршов), технологія саморозвивального навчання (Г. Селевко), ігрові технології навчання (Б. Нікітін, М. Єфименко) та інші.

Упровадження в процес фізичного виховання ігрових технологій являється одним з найперспективніших напрямків інноваційної роботи фізкультурної освіти, бо в основі цього лежить сама гра – особлива за своєю специфікою діяльність молодшої людини.

Гра виникла на ранній стадії розвитку людського суспільства. Природно-історичною основою виникнення й розвитку гри є праця (трудова діяльність). Гра відображала трудові й побутові дії людства, які були пов'язані з танцями, співом, музикою.

Поступово, у міру вдосконалення засобів виробництва, з розвитком мови, мислення, ігри виділяються в самостійний вид діяльності, збагачуються за змістом, і в них виникають більш складні дії. Ігри стають певною школою, в якій діти й молоді люди отримують фізичне та духовне загартування, пізнають навколишній світ, вчаться працювати, діяти в колективі й здобувати перемоги.

Поняття «гра» в педагогічній літературі трактується досить по-

різному. За Г. Селевком, гра – це вид діяльності в умовах ситуацій, спрямованих на відтворення та засвоєння суспільного досвіду, в якому складається та вдосконалюється самоуправління поведінкою. І. Підласий трактує пізнавальну (дидактичну) гру як «спеціально створені ситуації, що моделюють реальність, із яких учням пропонується знайти вихід». У педагогічній енциклопедії: «Гра – засіб фізичного, розумового та морального виховання дітей» [8, с. 30 - 31].

Дійсно, гра – це складне, багатогранне явище, яке неможливо однозначно трактувати. Навчальна гра може тривати від кількох хвилин до цілого уроку й може використовуватися на різних етапах, а також у позакласній роботі.

Будь-яка гра включає три основні етапи:

- *підготовчий* (формулюється мета гри, відбирається навчальний зміст, розробляється сценарій, готується обладнання, розподіляються ролі, проводиться інструктування тощо);
- *організаційно-дійовий* (безпосереднє проведення гри, де саме і відбуваються основні події в межах відведених правил або умов);
- *аналітично-підсумковий* (узагальнення, аналіз результатів, підведення підсумків, визначення переможців, які наслідки і, можливо, перспективи для учасників гри мають її результати).

На відміну від розвивальних, навчальні ігри мають певні істотні характеристики та сталу структуру. До основних взаємопов'язаних компонентів гри належать (за В. Коваленком, П. Підкасистим):

- *ігрова задумка;*
- *правила;*
- *ігрові дії;*
- *дидактичні завдання (пізнавальний зміст);*
- *результат гри;*
- *обладнання.*

Ігрові технології навчання відрізняються від інших технологій тим, що гра:

- ефективний засіб активізації; у грі легше долаються труднощі, перешкоди, психологічні бар'єри;
- мотиваційна за своєю природою (по відношенню до пізнавальної діяльності вона вимагає від учнів ініціативності, творчого підходу, уяви, цілеспрямованості);
- дозволяє вирішувати питання передачі знань, умінь, навичок;
- багатофункціональна, її вплив на учня неможливо обмежити одним аспектом;
- переважно колективна, групова форма роботи, в основі якої знаходиться змагання. В якості суперника може бути як сам учень (переконавання себе, покращення свого результату), так і інший;
- має кінцевий результат. У грі учасник має отримати приз: матеріальний, моральний (грамота, широке оголошення результату,

заохочення), психологічний (самоствердження, самооцінка);

• має чітко поставлену мету й відповідний педагогічний результат (В. Кругляков, 1998).

На практиці в системі активного навчання використовуються такі моделі навчальної гри: імітаційні, операційні, рольові, сюжетні, ігри-змагання.

В імітаційних іграх під час заняття імітується основні елементи поведінки якихось персонажів, подій, конкретна робота людей (журналіст, політик, еколог та ін.), обстановки, умов діяльності. Сценарій імітаційної гри містить сюжет події, опис структури, призначення імітованих об'єктів. Прикладом може бути урок-гра, урок-екскурсія тощо.

Операційні ігри допомагають відпрацювати виконання конкретних специфічних операцій (методику проведення дискусії, конференції, бесіди, диспуту). В операційних іграх моделюється процес діяльності. Вони проходять в умовах, що імітують реальну обстановку (урок-розслідування, урок-змагання).

У рольових іграх відпрацьовується тактика поведінки, дій, виконання функцій. Між учасниками розподіляються ролі з обов'язковим змістом відповідно до проблемної ситуації, винесеної на обговорення. Для проведення таких ігор доцільно використовувати такі типи нестандартних уроків: урок-КВК, урок-подорож, урок-казка, урок-композиція.

Усі навчальні ігри, активізуючи увагу, підвищуючи інтерес до вивчення предмета, мають спільні вимоги до проведення: коли гра вже почалася, ніхто не має права втручатися й змінювати її хід (лише корегує дії учасників, якщо вони змінюють мету гри), наприкінці кожної гри мета аналізується та обговорюється, констатуються результати, оцінюються (словесно) результати [8, с. 30 - 31] .

Структура розгорнутої ігрової діяльності включає такі компоненти:

- *спонукальний* (потреби, мотиви, інтереси, прагнення, які визначають бажання брати участь у грі);
- *орієнтувальний* (вибір засобів і способів ігрової діяльності);
- *виконавчий* (дії, операції, які надають можливості реалізувати ігрову мету);
- *контрольно-оцінювальний* (коригування та стимулювання активності в ігровій діяльності).

За галуззю діяльності				
фізичні	інтелектуальні	трудові	соціальні	психологічні

За характером педагогічного процесу			
навчальні, тренінгові, контролюючі, узагальнюючі	пізнавальні, виховні, розвиваючі	репродуктивні, продуктивні, творчі	комунікативні, діагностичні, профорієнтаційні, психотехнічні

За ігровою методикою					
предметні	сюжетні	рольові	ділові	імітаційні	драматизаційні

За предметною галуззю				
математичні, хімічні, біологічні, фізичні, економічні	музичні, театральні, літературні	суспільствознавчі, економічні, комерційні, управлінські	трудові, технічні, виробни- чі	Фізкультур- ні, спортивні, народні, військово- прикладні

За видом ігрового середовища			
без предметів, з предметами	настільні, кімнатні, вуличні, на місцевості	комп'ютерні, телевізійні, ТЗН	технічні, із засобами пересування

Схема 1. Класифікація педагогічних ігор (за Г. Селевком)

Технологія фізичного виховання дітей (М. Єфименко) – це технологія фізичного виховання, спрямована на розвиток і оздоровлення дітей. Її автор – український педагог-новатор Микола Єфименко – вивчав цю проблему протягом двадцяти років і має своє, відмінне від загальноприйнятого, розуміння суті фізичного виховання здорових дітей і дітей із відхиленнями в розвитку.

Технологія фізичного виховання дітей М. Єфименка «Театр фізичного розвитку та оздоровлення дітей» розрахована на дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Автор назвав її ще «*тотальним ігровим методом*», утіливши в цих словах своє педагогічне кредо «*грати щодня, грати постійно, грати завжди*».

Ця технологія ґрунтується на таких *професійних положеннях*:

1. Іти за логікою природи (педагогіка повинна бути природною).
2. Фізичне виховання дітей повинно здійснюватися по спіралі, нове поєднуючи з відомим.
3. Педагогічний спідометр, або так звані загальнорозвивальні

вправи (підбирати підготовчу частину заняття-уроку згідно з «еволюційною гімнастикою»).

4. Поділ заняття на три частини за фізіологічною суттю.
5. Театр фізичного виховання дітей (граючи оздоровлювати, граючи виховувати, граючи розвивати, граючи навчати).
6. Позитивна, світла енергія радості й задоволення (фізичне виховання повинно заряджати дітей позитивними емоціями).
7. Руховий портрет дитини «малює» методика ігрового тестування.
8. Створи тренажери сам.
9. Здоров'я здорових вимагає профілактики та корекції.
10. Через рухи та гру – до виховання Людини майбутнього.

У системі фізичного виховання дітей М. Єфименко виокремлює такі *основні рухові режими*:

- плавальний;
- лежачий;
- повзальний;
- сидячий;
- стоячий;
- лазальний;
- біговий;
- стрибковий.

Назви свідчать про те, яким основним рухам надають перевагу на конкретному занятті.

«Театр фізичного розвитку та оздоровлення дітей» сповідує принцип *«двох засад у педагогіці»*, що передбачає різні підходи до організації роботи з дівчатками та хлопчиками.

Технологія розвиваючих ігор (Б. Нікітін) – це технологія, яка передбачає набір розвиваючих ігор, що з усією різноманітністю виходять із загальної ідеї й мають характерні властивості.

Кожна гра є набором завдань, які дитина вирішує з допомогою кубика, цеглинок, квадратиків із картону чи пластика, деталей конструктора тощо. Саме предметні розвиваючі ігри, вважає Б. Нікітін, лежать в основі будівельно-трудова і технічних ігор, і вони прямо пов'язані з інтелектом.

Завдання даються дитині в різних формах: у вигляді моделі, малюнка, креслення, письмовій чи усній інструкції і т. п., і, таким чином, ознайомлюють її з різними способами передачі інформації.

Завдання мають широкий діапазон труднощів: від доступних інколи двох-трьохрічному малюку до непосильних дорослому. Тому ігри можуть викликати інтерес протягом багатьох років. Поступове ускладнення завдань в іграх дозволяє дитині йти вперед і вдосконалюватися самостійно, тобто розвивати свої творчі здібності, на відміну від навчання, де все пояснюється, і в дитини формуються, в основному, тільки виконавчі риси.

Вирішення завдань стає перед дитиною не в абстрактній формі відповіді математичної задачі, а у вигляді малюнка, споруди з кубиків, деталей, тобто у вигляді видимих і помітних речей. Це дозволяє співставити наочно «завдання з «рішенням» і самому перевірити точність його виконаного [3, с. 76-77].

Нетрадиційні (нестандартні) уроки – це імпровізоване, але добре продумане заняття, яке має своєрідну структуру. Вони цінні своєю оригінальністю і розвиваючим та виховним ефектами.

Урок, проведений нестандартно, стимулює творчість учителя і його вихованців, створює сприятливі умови для співробітництва учнів один з одним і з учителем. До таких уроків слід готуватись особливо ретельно, а тому нетрадиційні уроки проводяться не так вже й часто.

У педагогічній літературі вирізняють різні типи нетрадиційних уроків. Найбільшого поширення набули нетрадиційні уроки з фізичної культури за такими формами:

- 1) урок-змагання;
- 2) урок-естафета;
- 3) урок із груповою формою роботи;
- 4) урок, який проводять самі учні;
- 5) урок конкурсів;
- 6) урок-вікторина;
- 7) урок фантазії;
- 8) урок-рольова гра;
- 9) урок-«гонка-марафон»;
- 10) інтегрований (міжпредметний) урок;
- 11) урок-казка;
- 12) театралізований урок;

Одним з найефективніших засобів, що поєднує навчальну, розвиваючу і виховну функції, є *дидактична гра*. До участі в такій грі обов'язково залучаються всі учні класу. Суттєвою ознакою дидактичної гри є наявність чітко визначеної мети навчання й відповідного педагогічного результату.

Ігрова форма занять створюється на уроках за допомогою ігрових прийомів та ситуацій, реалізація яких відбувається за такими основними напрямками:

- дидактична мета ставиться у формі ігрового завдання;
- навчальна діяльність учнів підпорядковується правилам гри;
- до навчальної діяльності вводиться елемент змагання, який перетворює дидактичну задачу в ігрову;
- успішність, виконання дидактичного завдання пов'язується з ігровим результатом.

Висновки. Узагальнюючи вищезазначене, можна визначити наступні концептуальні положення:

По-перше, ігрові технології підвищують мотиваційну складову навчального процесу, значно поширюючи пізнавальні можливості та

горизонти зон «найближчого розвитку» тих, хто навчається.

По-друге, використання ігрових технологій надає можливість педагогу більш швидко та якісніше встановлювати контакт з навчальною аудиторією (класом, групою та інше), що, безумовно, підвищує продуктивність та креативність навчального процесу.

По-третє: підвищений емоційний фон окремих ігрових ситуацій позитивно впливає не тільки на розумовий (інтелектуальний) і фізичний потенціал молоді, але і на збагачення її духовного рівня, особливо, якщо гра несе в собі елементи народних традицій та творчості, розвиваючи та виховуючи гармонійну та всебічно розвинуту особистість.

По-четверте, саме в початковій грі молодь набуває цілу низку комунікативно-соціальних інструментів, свій ситуаційний досвід, який надалі сприятиме більш ефективному процесу адаптації молодої людини у суспільстві.

Використання у своїй практиці будь-яких сучасних технологій, пошук нових задумів, ідей, винахідок, методів та способів організації навчання потребують від педагога постійного стану інтелектуальної, фізичної та духовної «напруги», але як винагородою за все це для вчителя буде найважливіше у професійному житті – любов і довіра своїх учнів та радісні почуття самого педагога за їх здобутки.

Список використаної літератури

- 1. Васьков Ю. В.** Педагогічні теорії, технології досвід: дидактичний аспект / Ю. В. Васьков. – Х. : Скорпіон, 2000. – 120 с.
- 2. Васьков Ю. В.** Нетрадиційні рухливі ігри в системі фізичного виховання учнів : навчальний посібник / Ю. В. Васьков. – Х. : Вид-во «Ранок», 2010. – 192 с.
- 3. Волканова В.** Інноваційні технології від А до Я : навчальний посібник / В. Волканова. – К. : Шк. світ. – 2011. – 96 с.
- 4. Іванова Л. І.** Фізичне виховання учнів з відхиленням у стані здоров'я / Л. І. Іванова. – К. : Літера ЛТД. 2012. – 320 с.
- 5. Житник Б. О.** Методичний poradник : форми і методи навчання / Б. О. Житник. – Х. : Вид. група «Основа», 2005. – 128 с.
- 6. Кругляк О. Я.** Рухливі ігри та естафети у школі : посібник для вчителя / О. Я. Кругляк. – Тернополь : Підручники і посібники, 2011. – 112 с.
- 7. Селевко Г. К.** Современные образовательные технологии : Учебные пособия / К. Г. Селевко. – М. : Народное образование, 1998. – 256 с.
- 8. Наволокова Н. П.** Енциклопедія педагогічних технологій та інновацій : навчальний посібник / Н. П. Наволокова. – Х. : Вид. група «Основа», 2011. – 176 с.

Швиденко О. В. Ігрові технології у процесі фізичного виховання учнівської молоді

У статті головна увага приділяється інноваційним процесам розвитку фізкультурної освіти, її ролі і значимості для сучасного суспільства. Основним дослідженням є ігрові технології навчання, їх структура та закономірності розвитку. Проводиться порівняльний аналіз

з іншими технологіями навчально-виховного процесу. Розкривається сутність ігрових технологій, а саме – «гри», її моделей, видів, складників. Проводиться аналіз концептуальних засад вітчизняних педагогів-новаторів. Визначається їх значущість у розвитку сучасної педагогіки.

Ключові слова: гра, ігрові технології, ігрова діяльність, навчально-виховний процес, освіта.

Швиденко О. В. Игровые технологии в процессе физического воспитания учащейся молодежи

В статье главное внимание уделяется инновационным процессам развития физкультурного образования, его роли и значимости для современного общества. Основным исследованием являются игровые технологии обучения, их структура и закономерности развития. Проводится сравнительный анализ с другими технологиями учебно-воспитательного процесса. Раскрывается сущность игровых технологий, а именно – «игры», ее моделей, видов, составляющих. Проводится анализ концептуальных основ отечественных педагогов-новаторов. Определяется их значимость в развитии современной педагогике.

Ключевые слова: игра, игровые технологии, игровая деятельность, учебно-воспитательный процесс, образование.

Shvydenko O. V. Sports Game Technology in Physical Education

The article focuses on innovations in physical education in the modern society. It is emphasized that education is the main factor in creation of high-performance economy, and the key tool for forming civic consciousness, freedom, and harmonious personality. The problem of universal type of education, which is defined in the article, would ensure positive result in the youth development. The main research concerns sport game educational technologies, their structure and patterns of development. The comparative analysis with the other educational technologies is made. It reveals the essence of game technologies, namely, the game, its models, types, and components. We analyze the conceptual positions of national innovators in education. Special attention is paid to new technologies of youth physical education to make younger generation realize the necessity of respecting all the factors, strengthening health. Using modern technologies in his/her practice, searching for new ideas, methods and ways of teaching, requires teacher's permanent state of intellectual, physical and spiritual «strain». But it allows us to raise the educational process on the higher qualitative level, significantly expanding the area of «proximal development» and student abilities.

Key words: word, game technology, game activities, educational process, education

Стаття надійшла до редакції 4.02.2013 р.

Прийнято до друку 29.03.2013 р.

Рецензент – к. п. н., доц. Отравенко О.В.

УДК 375.5.015 : 778

Н. В. Щурова

**СТАН ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СУЧАСНИХ ШКОЛЯРІВ –
ПРОБЛЕМА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
ЗАГАЛЬНООСВІТНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Важливим стратегічним напрямом 11-річної загальної середньої школи є вирішення проблем комплексної реалізації оздоровчої функції шкільної освіти, забезпечення фізичного й духовного здоров'я учнів. До нових соціальних функцій освіти слід віднести й соціально-терапевтичну, що покликана значно підвищити рівень готовності особистості випускника до успішної життєдіяльності в складних умовах соціального середовища, попередження нервово-психічних і соматичних захворювань та виникнення залежностей від психотропних речовин через оздоровлення психіки людини в цілому, розвиток її особистісних якостей, які потрібні для гармонізації соціальних зв'язків і збереження здоров'я. У наш час учень повинен мати можливість пізнати себе, особливості людського організму, основні засоби здорового способу життя, запобігання різним захворюванням, шкідливим звичкам; уміти керувати своїм здоров'ям, що дасть йому шлях до повноцінного життя. Сьогодні дуже важливо під час навчання в школі навчити самому піклуватися про власне здоров'я, сформуванню установки на підтримку власного здоров'я без застосування медикаментозних засобів.

Тому головними напрямками фізкультурно-оздоровчої діяльності визначені забезпечення та розвиток фізичного і морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, систематичності цього процесу тощо [1, с. 86-87]. Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів відокремлюють уміння: самостійно діяти відповідно до вимог здорового способу життя; виконувати комплекси вправ і процедур, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я; організувати навчання і відпочинок, дотримуватися правил харчування. Наступними визначені такі уміння: самостійно доглядати за тілом відповідно статі, застосовувати найпростіші прийоми самоконтролю під час занять фізичними вправами, використовувати засоби загартовування [2, с. 146-147].

Сучасний етап вивчення проблеми привертає увагу вчених і педагогів-практиків. Сучасні концепції фізичної активності людини розроблені і науково обґрунтовані Бальсевич В., Лубишевою Л., Комковим О., процес взаємодії фізичного та естетичного виховання розглядає Т. Ротерс, аспекти професійного зросту вчителя фізичного

виховання аналізують В. Сіткар, Б. Мельнікович. Педагогічний контроль за розвитком рухових здібностей школярів вивчався в низці масштабних досліджень, серед яких виділяємо дослідження Т. Круцевич, Л. Сергієнка та ін.

Мета роботи – розкрити важливість фізкультурно-оздоровчої діяльності загальноосвітніх навчальних закладів і приділити увагу 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.

За роки навчання в освітніх установах спостерігається прогресуюче погіршення стану здоров'я учнів: 70% функціональних розладів переходять в стійку хронічну патологію. До закінчення школи у 4-5 разів зростає захворюваність органів зору та опорно-рухового апарату, в 3 рази – органів травлення, в 2 рази – число нервово-психічних розладів. Особливо слід відзначити збільшення в 5 разів числа дітей із захворюваннями ендокринної системи і в 2 рази – із захворюванням на туберкульоз. До закінчення школи 80% дівчат мають хронічні захворювання, які згодом можуть вплинути на їх репродуктивний потенціал (перебіг вагітності, пологи, здоров'я новонароджених). Проведені нами поглиблені дослідження свідчать, що реально стан здоров'я дітей гірше, ніж це реєструють шкільні документи. Причому, чим старше дитина, тим менш достовірні відомості шкільної медичної документації. Найбільш значний приріст порушень стану здоров'я відзначений у найбільш критичні періоди дитинства: у молодших школярів – в 7, 10 років і у підлітків у період від 12 до 17 років. При цьому вважається, що негативний вплив внутрішньо шкільного середовища і, перш за все, перевантажень в початковій школі становить 12%, а в старшій – 21%. Багато дослідників відзначають чітку залежність числа і характеру порушень в стані здоров'я школярів від обсягу та інтенсивності навчальних навантажень. Так, вивчення стану здоров'я старшокласників, що навчаються в ліцеях і гімназіях, показало, що в порівнянні з учнями звичайних шкіл ці діти мали гірші показники здоров'я. Погіршення здоров'я учнів шкіл з підвищеною навчальним навантаженням в динаміці шкільного навчання відбувалося більш швидкими темпами, ніж в класичній школі. Все це дозволяє зробити висновок, що інтенсифікація навчання, не підкріплена системою оздоровчих заходів, призводить до значно більш вираженим змінам у стані здоров'я дітей. Показано, що серед чинників, що формують здоров'я, частка впливу так званих «факторів», у тому числі педагогічних, становить 20%, тоді як вплив медичного забезпечення оцінюється лише в 10-15%. Недотримання шкільних санітарно-гігієнічних норм і рекомендацій, надмірне навчальне навантаження, порушення режиму дня, стресова тактика авторитарної педагогіки, невідповідність навчальних програм і методик віковим і функціональним можливостям учнів сприяють зростанню порушень у стані здоров'я

школярів. Отже, лише спільними зусиллями медичних працівників і педагогів при зацікавленості батьків можлива мінімізація впливу несприятливих факторів навчання на здоров'я дітей. Особливе місце в цьому оздоровчому процесі відводиться освітній системі, перш за все за рахунок широкого впровадження в діяльність освітніх закладів так званих здоров'язберігаючих технологій. Зокрема, у багатьох освітніх закладах різних регіонів України є досвід використання таких заходів як спеціальна система профілактики порушень постави, зору, додаткова вітамінізація, комплекс фізіотерапевтичних процедур, загартовування та ін. Все ширше в системі харчування дітей шкільного віку використовуються продукти функціонального харчування: збагачені вітамінами і мінералами. Активно розробляються нові інноваційні технології навчання, в основі яких лежить інформаційно-діяльний підхід. У діяльність освітніх закладів впроваджуються сучасні технології розвиваючого естетичного комплексу, що перетворюють освітній процес в вільний і легкий, привабливий і цікавий для учнів, сприяють освоєнню всього спектру видів навчальної діяльності.

У той же час, необхідно відзначити, що в більшості шкіл системний підхід до збереження та зміцнення здоров'я учнів практично відсутній, обмежуючись разовими, короткочасними або вузько спеціалізованими заходами.

Особливого значення набуває пошук ефективних методичних підходів для прищеплення учням інтересу до занять фізичною культурою та впровадження новітніх технологій у систему шкільного фізичного виховання. 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 [3].

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, а саме 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 [4, 5].

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 [5].

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.

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.

Таким чином, високий рівень функціональних порушень і хронічної патології у школярів, негативна динаміка стану здоров'я в процесі навчання обумовлюють з одного боку високу актуальність наукових досліджень в цій області, з іншого – необхідність вдосконалення роботи освітніх установ в напрямку збереження, зміцнення і формування здоров'я учнів. У вирішенні проблеми стану здоров'я дітей, що навчаються в освітніх установах, необхідний комплексний підхід, що включає зусилля як системи освіти, так і охорони здоров'я.

Список використаної літератури

- 1. Державний стандарт базової і повної середньої освіти // Книга вчителя фізичної культури : Довідково-методичне видання / Упоряд. С. І. Операйло, А. І. Ільченко, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова. – Харків : Торсінг плюс, 2005. – 464 с.**
- 2. Аналітично-статистичний збірник з фізичного виховання та спорту в навчальних закладах України [Автори-упорядники : А. І. Ільченко, В. М. Єрмолова]. – Київ, 2006. – 82 с.**
- 3. Концепція профільного навчання в старшій школі // Інформаційний**

збірник Міністерства освіти і науки України. – 2003. – № 24. – 63 с.
4. Зубалій М. Зміст навчальної діяльності старшокласників зі спортивного профілю / М. Зубалій // Здоров'я та фізична культура. – 2008. – № 3. – С. 18 – 24. **5. 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.

Щурова Н. В. Стан фізичного здоров'я сучасних школярів – проблема фізкультурно-оздоровчої діяльності загальноосвітніх навчальних закладів

У статті основну увагу приділено аналізу стану фізичного здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів та шляхів вирішення проблеми збереження і зміцнення здоров'я, становлення активної особистості, у якій буде сформоване сприйняття власного здоров'я як особистісної цінності, пошуку ефективних методичних підходів для прищеплення учням інтересу до занять фізичною культурою та впровадження новітніх технологій у систему шкільного фізичного виховання. Концепція такого підходу базується на спортивному фізичному вихованні учнів сучасної школи.

Ключові слова: здоров'я, фізичне виховання, спортивний профіль.

Щурова Н. В. Состояние физического здоровья современных школьников – проблема физкультурно-оздоровительной деятельности общеобразовательных учебных заведений

В статье основное внимание уделено анализу состояния физического здоровья учащихся общеобразовательных учебных заведений и путей решения проблемы сохранения и укрепления здоровья, становления активной личности, у которой будет сформировано восприятие собственного здоровья как личностной ценности, поиску эффективных методических подходов для привития учащимся интереса к занятиям физической культурой и внедрения новейших технологий в систему школьного физического воспитания. Концепция такого подхода базируется на спортивном воспитании учащихся современной школы.

Ключевые слова: здоровье, физическое воспитание, спортивный профиль.

Shchurova N. V. Medical condition of Modern Students as a Problem of Sports and Recreational Activities of Secondary Schools

The article focuses on the analysis of the physical health of secondary schools students and addresses to the problem of health protection and strengthening, which will be formed with perception of their own health as a personal value. The concept of this approach is based on the modern sports

education of modern school students. Thus, the main purposes of sports and recreational activities are determined with the advance of certain physical and moral health, integrated approach to the development of mental and physical qualities of the individual and improvement of the physical and psychological preparation for active life and professional activities on the basis of individual approach, priority of health-improving orientation, systematic of school process etc. The health-preserving technologies are considered as a system of measures, which protect and strengthen students' health, take into account the characteristics of the educational environment, among which the most important are the following: the environmental factors, factors of the school environment, organization of the educational process and the mode of workload forms, methods of health-preserving activity of the institution of general education, the dynamics of current and chronic diseases.

Key words: health, physical education, sports profile.

Стаття надійшла до редакції 4.02.2013 р.

Прийнято до друку 29.03.2013 р.

Рецензент – д.п.н., проф. Ротерс Т. Т.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В СПОРТІ

УДК 37.016 : 796.41

В. Н. Завадич

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

В системе физического воспитания гимнастика занимает особое место и является одним из основных средств укрепления здоровья, физического развития, закаливания организма, формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков [3].

На современном этапе развития спортивной гимнастики наблюдается тенденция к увеличению сложности выполнения элементов и комбинаций на снарядах, что естественно влечет за собой изменения в отборе гимнастов, в общей физической подготовке, в методике обучения новых элементов, применение средств облегчающих и ускоряющих процесс обучения [4].

Данной проблемой занимались такие ученые, как Баршай В., Бернштейн П., Гавердовский Ю., Курамшин Ю., Курьсь В. и другие, однако остается и возникает еще много не решенных вопросов в методике процесса обучения гимнастов.

Цель – обобщить опыт работы имеющийся в научной литературе и поделиться собственными находками связанными с отбором гимнастов и процессом их общей физической и технической подготовки.

Задачи:

1. Дать характеристику тестирования при отборе гимнастов;
2. Ознакомить с методикой общей физической подготовкой гимнастов и обосновать ее взаимосвязь с технической подготовкой.

Отбор в группы начальной подготовки осуществляется путем тестирования:

а) визуальный отбор – (низкий рост, сухощавая структура, пропорциональное сложение).

б) тесты отбора должны быть информативны относительно степени развития физических качеств и включать: прыжок в длину с места (показатели скоростно-силовых качеств), подтягивание и удержание угла в вися (силовых), наклон вперед в седе, «мостик» (гибкости), бег 30 метров (скорости выполнения движений).

Подтягивание и удержание угла при отборе не всегда являются информативными показателями, так как ребенок, который никогда не выполнял этих упражнений не сможет показать свои возможности сразу. Только через 1-2 месяца можно будет увидеть динамику прироста показателей этих тестов.

Физическая и техническая подготовка взаимосвязаны и взаимообусловлены.

На ранних этапах объем физической подготовки преобладает, так как необходимо укреплять все группы мышц: кистей, рук, плеч, живота, спины, ног. Упражнение для увеличения силы мышечной системы выполняются в начале тренировки, в процессе разминки и в конце тренировки [2].

В разминке рекомендуются упражнения для кистей:

а) круговые движения кистью одной руки, при этом туго зажать ее пальцами другой руки, круговые движения осуществляются медленно, преодолевая сопротивление;

б) толчок кистями от стены, заканчивая движение пальцами, толчок кистями в упоре лежа на пальцах;

в) из упора лежа на кистях подняться в упор на пальцах;

г) сгибания и разгибания рук в упоре лежа, локти прижаты к туловищу;

д) в положении прогнувшись, лежа на животе перекаты вперед и назад;

е) в закрытом положении (голова прижата к груди, стопы ног слегка оторваны от пола) лежа на спине перекаты вперед и назад;

ж) из положения лежа на спине – сед согнувшись;

з) толчок кистями в стойке на руках;

и) 2 толчка руками в стойке на руках;

Все выше перечисленные упражнения выполняются при постепенном увеличении количества, учитывая подготовленность и возраст гимнастов.

Отправными точками в общей физической подготовке гимнаста является то, что суставы и мышцы должны работать в таком состоянии в каком они находятся при выполнении элементов. Почти все упражнения для увеличения силы мышц желательно выполнять с прямыми руками.

Необходимо включать ежедневно в общую физическую подготовку лазание по канату, сначала с помощью ног, потом без ног. В процессе лазания по канату работают практически все мышцы тела. Гимнаст, который может преодолеть канат 2 раза (с незначительным отдыхом) без помощи ног, считается физически сильным.

Наиболее эффективными упражнениями для мышц живота является поднимание туловища в положении виса на подколенках на гимнастическом коне (поперек гимнастического коня, с помощью тренера, сначала без, а потом с отягощением):

а) руки за головой;

б) с поворотом туловища.

Для укрепления плечевого пояса рекомендуются следующие упражнения:

а) выход силой в упор на перекладине для мальчиков и для девочек;

б) прыжки в упоре на руках на параллельных брусьях;
в) из исходного положения – стоя согнувшись – толчком двух ног спичак (ноги врозь и вместе);

г) из исходного положения основная стойка, гриф штанги внизу в руках, поднять вверх;

д) то же прижимаясь спиной к стене (вес грифа штанги не большой, но техника должна быть правильная – руки прямые, голова находится в положении – прямо). Это упражнение облегчит выполнение отмахов в стойку, оборота не касаясь, «Штальдер».

е) из стойки на руках – опускаясь, зафиксировать туловище под углом к опоре 45°, 30° и выше, и вернуться в исходное положение (с помощью тренера).

Для подготовки верхнего плечевого пояса к выполнению упражнений на коне с ручками рекомендуются:

а) переступания на руках в упоре лежа, вправо-влево с блином на спине(20 кг.);

б) переступания вперед на руках с блином на спине, ноги (на куске клеенки) волочатся сзади с оттянутыми носками.

Выполняя упражнения на коне при переходе на ручку коня после кругов на теле коня необходимо прижать тело к снаряду.

Упражнения на кольцах в упоре:

а) размахивание прямым телом;

б) кольца на уровне плеч – толчком ног принять горизонтальный вис спереди (удержать как можно дольше);

в) кольца опустить почти до пола, в стойке на руках ноги касаются тросов (для обучения стойки на руках);

Для увеличения скорости бега на опорном прыжке выполнять бег с отягощением (тащить на ремне, прикрепленном к поясу тазик с грузом 20–30 кг) плечи при этом будут наклоняться вперед, что необходимо для увеличения скорости разбега на опорном прыжке.

В физическую подготовку гимнастов следует включать опускание в «мост» из стойки на руках и после толчка носками вернуться в И. п. (это упражнение необходимо для обучения фляка и оборотов назад на перекладине).

Для обучения отмаха в стойку на перекладине и брусьях используют приспособление – резиновый жгут между станинами перекладины устанавливают так, чтобы гимнаст принимал горизонтальное положение в упоре на стоялке или низкой жерди, опустив голени на жгут.

Из исходного положения – стойка на руках на стоялке, отодвигаясь от опоры опустив голени на резину (которую необходимо обернуть поролоном, для смягчения удара), сделав отбив о резиновый жгут, вывести плечи вперед, вернуться в стойку на руках.(для девочек)



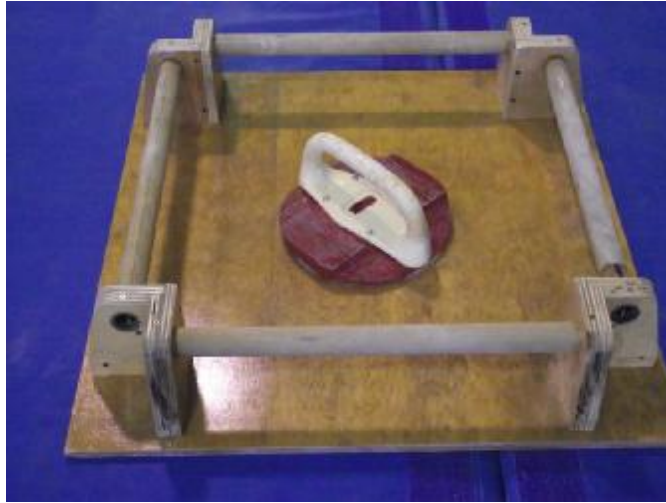
Для мальчиков такое приспособление крепится между станинами параллельных брусьев, оно способствует правильному положению плеч при махе в стойку.



Обучения поворотов в стойке:

Необходимо освоить положение, когда руки в положении вверх, являются продолжением туловища (прижаты к голове, угол в плечевых суставах отсутствует), существенную помощь в обучении оказывает приспособление: из четырех небольших, скрепленных между собой, кусков жерди образующих квадрат, внутри которого укрепляется ручка

коня на подшипнике; поворот в стойке рекомендуется начинать с надавливания на опору и поворота кисти одновременно.



Таким образом, правильная методика отбора и общей физической подготовки гимнастов будет способствовать повышению эффективности процесса обучения технически сложных элементов спортивной гимнастики.

В этой статье мы показали лишь не большую часть примеров общей физической подготовки апробированных в практике работы. В дальнейшем мы продолжим работу в поисках новых методик общей физической подготовки гимнастов в ее взаимосвязи с технической подготовкой.

Список использованной литературы

- 1. Баршай В. М.** Физкультура в школе и дома / В. М. Баршай, Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 256 с.
- 2. Бернштейн П. А.** Избранные труды по биомеханике и кибернетике (классическое научное наследие). / **П. А. Бернштейн.** М. : Советский спорт, 2008. – 296 с.
- 3. Гавердовский Ю. Ж.** Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика./ Ю. Ж. Гавердовский М. : Советский спорт 2008. – 912 с.
- 4. Гавердовский Ю. К.** Техника гимнастических упражнений./ Ю. К. Гавердовский. – М. : Советский спорт, 2008. – 512 с.

Завадич В. Н. Методические особенности обучения в спортивной гимнастике

В данной статье дается теоретическое обоснование вопросов связанных с отбором и особенностями методики общей физической подготовки гимнастов, которые возникают в связи с увеличением сложности гимнастических упражнений и ее взаимосвязь с технической подготовкой. На основе обобщения имеющего в научно методической литературе опыта и результатов личного многолетнего практического

опыта работы, приводятся примеры упражнений и особенности их выполнения в процессе общей физической подготовки, которые повышают и улучшают эффективность технической подготовки гимнастов различных возрастных групп. В данной статье мы приводим содержание общей физической подготовки не в полном объеме, не для всех снарядов, а только те, которые наиболее эффективны, что подтверждено практической работой.

Ключевые слова: гимнастика, общая физическая подготовка, техническая подготовка.

Завадич В. М. Методичні особливості навчання в спортивній гімнастиці.

У даній статті дається теоретичне обґрунтування питань пов'язаних з відбором і особливостями методики загальної фізичної підготовки гімнастів, які виникають у зв'язку зі збільшенням складності гімнастичних вправ та її взаємозв'язок з технічною підготовкою. На основі узагальнення досвіду, що є в науково-методичній літературі та результатів особистого багаторічного практичного досвіду роботи, наводяться приклади вправ і особливості їх виконання в процесі загальної фізичної підготовки, які підвищують й покращують ефективність технічної підготовки гімнастів різних вікових груп. У даній статті ми приводимо увагу загальній фізичній підготовці не в повному об'ємі, не для всіх снарядів, а тільки тих, які найбільш ефективні, що підтверджено практичною роботою.

Ключові слова: гімнастика, загальна фізична підготовка, технічна підготовка.

Zavadych V.M. Methodological Peculiarities of Artistic Gymnastics Training

The article gives theoretical grounds for the questions, connected with the selection and features of methodology of overall physical condition in gymnasts, which arise up in connection with the increase of complications of physical drills and its connection with technical training. Gymnastics has a special place and is one of the main means for the promotion of health, physical development, body tempering, and formation of vital motor skills. Based on the generalization of experience in scientific methodological literature and results of personal long-term practical experience, we give examples of exercises and peculiarities of their performance during overall physical training, which increase and improve the efficiency of technical gymnast training from various age groups. The article gives the most efficient exercises for the overall physical training, which are practically approved. Correct choice of overall physical training methods in gymnastics promotes the increase of efficiency of teaching complex artistic gymnastics elements. Physical and technical training are connected interdependent. Exercises to

increase muscular strength are performed in the beginning of training, before the warm-up, and after the training.

Key words: gymnastics, overall physical training, technical training.

Стаття надійшла до редакції 27.01. 2013 р.

Прийнято до друку 29.03.2013 р.

Рецензент – к. п. н., доц. Чорноштан А. Г.

УДК 796.83.012.13

С. В. Лахно, С. І. Шинкарьов

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У БОКСІ

Аналіз існуючої практики показує, що сьогодні в багатьох видах спорту методика виховання спеціальних швидкісно-силових якостей вимагає принципового перегляду. Особливо це відноситься до швидкісно-силових видів спорту, в яких змагальна величина подоланих опорів значно нижче гранично можливої.

Як зазначається фахівцями [4, с.23; 11, с.4; 12, с.3], у процесі виховання спеціальних швидкісно-силових якостей вирішуються два завдання: підвищення швидкісно-силового потенціалу специфічних м'язових груп і підвищення ступеня його використання при виконанні основної вправи. Спеціальні швидкісно-силові якості у кваліфікованих спортсменів на будь-якому етапі річного тренування розвиваються в умовах високої інтенсивності виконання вправ. Тому, щоб уникнути стресових явищ, необхідно систематично, з урахуванням індивідуальних особливостей і функціонального стану організму боксерів, чергувати в тижневому циклі великі обсяги тренувальної роботи з середніми і малими тобто застосовувати варіативний принцип.

Попре існуючі програми підготовки з боксу [2, с.12; 3, с.54] та споріднених видів єдиноборств [1, с.105], ефективна побудова тренувального процесу в боксі вимагає застосування сучасних науково-обґрунтованих методик розвитку та вдосконалювання швидкісно-силових якостей спортсменів. А також одержання об'єктивної і всебічної інформації щодо різних компонентів спортивної підготовки боксерів шляхом реєстрації множини показників, що відображають відповідну рівню кваліфікації підготовленість спортсменів за допомогою інформативних методів контролю.

Мета дослідження: експериментально обґрунтувати методику розвитку швидкісно-силових здібностей у боксі на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес боксерів

на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень.

Предмет дослідження: методика розвитку швидкісно-силових здібностей у боксі.

Результати дослідження були впровадженні в практику навчально-тренувального процесу боксерів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень спортивного клубу «Лавр» на базі Луганської дитячо-юнацької спортивної школи «Зоря».

Бокс, як і інші бойові спортивні єдиноборства, за даними [5, с.76] відносять до групи швидкісно-силових видів спорту, тому належний рівень розвитку саме цих якостей має пріоритетне значення для боксерів. Тому при проведенні педагогічного експерименту протягом базового мезоциклу підготовки проводились тільки тести на бистроту, силу та швидкісно-силові якості з урахуванням показників їх відсоткового приросту.

Розвиток загальних основ швидкісно-силової підготовки боксерів є невід'ємною частиною тренувального процесу в боксі [4, с.26; 6, с.127].

Розрізняють п'ять основних методів розвитку швидкості:

1. Повторний метод;
2. Комбінований метод;
3. Метод кругового тренування;
4. Ігровий метод;
5. Метод змагання.

Одним із головних чинників ефективної підготовки боксерів є ступінь оволодіння досконалою технікою виконання силових вправ. Сила – це здатність переборювати певний опір або протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів [5, с.77; 10, с.53].

В якості основних засобів розвитку сили застосовуються фізичні вправи, виконання яких потребує більшої величини напруження м'язів, ніж у звичайних умовах їх функціонування [10, с. 56]. Такі вправи називають силовими. У процесі силової підготовки необхідно розвивати усі види силових спроможностей. Силові вправи поділяють на три групи:

- для загального розвитку (комплексно для усіх груп м'язів);
- для розвитку найнеобхідніших груп м'язів;
- для розвитку спеціальних рухових навичок.

Ефективність багаторічної підготовки спортсменів у боксі визначається рядом таких основних методичних умов [7, с.9; 8, с.6; 9, с.4]:

- вік початку занять боксом;
- структура і зміст тренувального процесу;
- закономірностей зростання і становлення різних сторін спортивної майстерності боксерів;
- індивідуалізації підготовки спортсменів залежно від їх статі, віку, фізичного розвитку, особистих якостей;
- наявність нетрадиційних методів тренування, високого рівня

медико-біологічного забезпечення і відновлення.

У зв'язку із цим стає очевидним, що багаторічне спортивне тренування від новачка до спортсмена високого класу є процесом, який протікає за закономірностями виховання фізичних здібностей, оволодіння боксерською технікою, спортивною моторикою, інтелектуальними і психічними здібностями і якостями.

Фізична підготовка боксерів повинна бути оптимально регламентована і базуватися на визначених методичних умовах, які враховують закономірності управління і розвитку. Знаючи і вміло використовуючи вказані об'єктивні закономірності, тренувальний процес можна спрямувати в оптимальному для спортсмена напрямку.

Тому з метою встановлення рівня розвитку швидкісно-силових якостей спортсменів, які спеціалізуються з боксу було проведено педагогічне тестування. Дослідження проводились у спортивному клубі «Лавр» на базі Луганської дитячо-юнацької спортивної школи «Зоря».

Для виконання поставленого завдання були відібрані 28 спортсменів кваліфікації кандидати у майстри спорту України. Вік спортсменів складав від 18 до 29 років, а спортивний стаж занять боксом від шести до дванадцяти років.

Для визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей боксерів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень були використані наступні тести: стрибки у довжину й у висоту з місця, метання набивного м'яча масою 2 кг двома руками знизу вперед, стрибки через скакалку, біг на 30 м, динамометрія сили м'язів сильнішої кисті, згинання рук в упорі лежачи, згинання рук на перекладині та на брусах, піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с, вис на перекладині, піднімання прямих ніг до перекладини, виконання трьохударної комбінації ударів у «повітря» і у боксерський мішок.

Для розвитку спеціальних швидкісно-силових якостей боксерів використовуються різні вправи з опорами, що дозволяють впливати на м'язи, що несуть необхідне навантаження в основній вправі при збереженні її динамічної структури. До групи вправ «вибухового» характеру відносяться вправи не тільки з ациклічною структурою руху (стрибки, метання тощо), Але і з циклічною структурою (біг і плавання на короткі відрізки, спринтерські велосипедні гонки на треку та ін.). Доцільним є розділити всі вправи для розвитку швидкісно-силових якостей на три групи: перша група – вправи з подоланням опорів, величина яких вище змагальних, в силу чого швидкість рухів зменшується, а рівень прояву сили підвищується; друга група – вправи з подоланням опору, величина якого менше змагального, швидкість рухів велика; третя група – вправи з подоланням опору, величина якого дорівнює змагальному, швидкість рухів біля максимального і вище.

При розробці методики швидкісно-силової підготовки враховується її вплив на фізичний розвиток, здоров'я, функціональний стан організму боксерів. Основними методами є наступні: 1) сполученого

впливу, 2) варіативного впливу, 3) короткочасних зусиль і повторний.

Таким чином, швидкісно-силові здібності є провідними в боксі. Їх прояви залежать від різних сторін підготовленості спортсмена.

Висновки.

1. Аналіз даних літературних джерел і тренерського досвіду дозволяє відмітити, що оптимальний розвиток швидкісно-силових здібностей спортсменів, які спеціалізуються з боксу може бути забезпечений за умов виявлення оптимальних параметрів швидкісно-силових якостей у боксерів на всіх етапах багаторічної спортивної підготовки та обґрунтування ефективної методики розвитку даних здібностей у конкретному тренувальному періоді. В боксі, на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень, найефективніше вдосконалення швидкісно-силових якостей спортсменів здійснювати протягом базового тренувального мезоциклу.

2. Рівень розвитку швидкісно-силових якостей у боксерів відображають наступні показники: стрибки у довжину й у висоту з місця, метання набивного м'яча масою 2 кг двома руками знизу вперед, стрибки через скакалку, біг на 30 м, динамометрія сили м'язів сильнішої кисті, згинання рук в упорі лежачи, згинання рук на перекладині та на брусах, піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с, вис на перекладині, піднімання прямих ніг до перекладини, виконання трьохударної комбінації ударів у «повітря» і у боксерський мішок.

3. Розроблено методику розвитку швидкісно-силових здібностей боксерів протягом експериментального базового мезоциклу на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень. Основними методами є наступні: 1) сполученого впливу; 2) варіативного впливу; 3) короткочасних зусиль і повторний.

4. Виявлено статистичні зрушення ($p < 0,05$) у показниках рівня швидкісно-силової підготовленості боксерів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень протягом експериментального базового тренувального мезоциклу, що дозволяє контролювати вдосконалення рухових якостей зі спрямованістю до максимальної реалізації спортивних можливостей. Встановлено приріст у досліджуваних показниках: стрибок у довжину з місця – 3%, стрибок у висоту з місця – 8%, метання набивного м'яча двома руками знизу вперед – 6%, стрибки через скакалку – 8%, біг на 30 м з високого старту – 5%, кистьова динамометрія – 11%, згинання рук в упорі лежачи – 11%, згинання рук на перекладині – 11% та на брусах – 9%, піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с – 10%, вис на перекладині – 14%, піднімання прямих ніг до перекладини – 12%, виконання трьохударної комбінації ударів у «повітря» – 6% і у боксерський мішок – 5%.

Список використаної літератури

1. **Артеменко О. Л.** Муай тай – свободный бой. Таиландский бокс : традиционная и современная техники / О. Л. Артеменко,

В. В. Касьянов, А. Н. Ковтик ; [под общ. ред. В. В. Касьянова]. – Мн. : Современная школа, 2009. – 384 с. **2. Богуславський В. Г.** Бокс : навчальна програма для фізкультурних вузів / В. Г. Богуславський, А. Г. Кочур, В. М. Гуцевич. – К. : Спорт, 1994. – 35 с. **3. Бокс.** Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под ред. А. О. Акопяна. – М. : Советский спорт, 2005. – 71 с. **4. Верхошанский Ю. В.** Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 332 с. **5. Волков В. Н.** Теоретические основы и прикладные аспекты управления состоянием тренированности в спорте : [монография] / В. Н. Волков. – Челябинск : Факел, 2000. – 252 с. **6. Гужаловский А. А.** Основы теории и методики физической культуры / А. А. Гужаловский. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 356 с. **7. Джангаров Д. З.** Сопряженное развитие физических и психических качеств юных боксеров 13–14 и 15–16 лет / Джангаров Д. З. : Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2003. – 34 с. **8. Жадан А. Б.** Анализ особенностей личности спортсменов, занимающихся боксом / А. Б. Жадан // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : Сб. научн. трудов под. ред. С. С. Ермакова. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2005. – № 7. – С. 4–9. **9. Кіпріч С. В.** Вибір індивідуальних моделей підготовки боксерів на основі показників тренуваності на передзмагальному етапі / Кіпріч С. В. : Автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. – К. : Укр. ун-т фіз. вихов. і спорту, 1995. – 24 с. **10. Круцевич Т. Ю.** Теорія і методика фізичного виховання / Под ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 1. – К. : Олімпійська література, 2008. – 392 с. **11. Никитенко А. А.** Скоростно-силовые характеристики серийных ударов в боксе и методика их совершенствования / Никитенко А. А. : Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01 // Український держ. ун-т фіз. вих. і спорту. – К., 1996. – 24 с. **12. Нікітенко С. А.** Оптимізація швидкісно-силових компонентів техніки індивідуальних комбінацій ударів боксерів на етапах багаторічної підготовки / Нікітенко С. А. : Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01 // Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2001. – 20 с.

Лахно С. В., Шинкарьов С. І. Методика розвитку швидкісно-силових здібностей у боксі

У статті експериментально обгрунтована методика розвитку швидкісно-силових здібностей у боксі на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень. Визначені статистичні зрушення у показниках швидкісно-силових якостей боксерів протягом експериментального базового мезоциклу підготовки. Досліджений рівень розвитку швидкісно-силових якостей у боксерів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень.

Ключові слова: методика, швидкісно-силові здібності, етап

підготовки, базовий мезоцикл, вищі спортивні досягнення.

Ляхно С. В., Шинкарев С. И. Методика развития скоростно-силовых способностей в боксе

В статье экспериментально обоснована методика развития скоростно-силовых способностей в боксе на этапе подготовки к высшим спортивным достижениям. Определены статистические сдвиги в показателях скоростно-силовых качеств боксеров в течение экспериментального базового мезоцикла подготовки. Исследован уровень развития скоростно-силовых качеств у боксеров на этапе подготовки к высшим спортивным достижениям.

Ключевые слова: методика, скоростно-силовые способности, этап подготовки, базовый мезоцикл, высшие спортивные достижения.

Lahno S. V., Shinkarev S. I. Technique of development of speed and power capabilities in boxing

In the article the method of development of speed-power capabilities in boxing on the stage of preparation to higher sporting achievements is experimentally grounded. Statistical changes are determined in the characteristics of speed-power qualities of boxers during the experimental basic mesocycle of preparation. The level of development of speed-power qualities was investigated for boxers on the stage of preparation to higher sport achievements. It was shown that nowadays the methodology of development of special power-speed qualities in many kinds of sport requires to be immediately considered. Especially it concerns the speed-power kinds of sport. Therefore, the effective procedure of training process in boxing requires the use of modern scientifically grounded methods of development and perfection of speed-power qualities of sportsmen. And also gaining of objective and universal information, concerning different components of sports preparation of boxers by registration of a great number of characteristics represent the proper level of qualification of sportsmen due to the informative methods of control.

Key words: method, speed-power capabilities, stage of preparation, base mesocycle, higher sport achievements.

Стаття надійшла до друку 20.02.2013 р.

Прийнята до друку 29.03.2013 р.

Рецензент – к. п. н., доц. Зюзюков О. В.

УДК 796.81/.85.015

М. В. Ложечка

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ
КРИТЕРІЇВ ОЦІНКИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БОРЦІВ**

Аналізуючи стан проблеми теоретико-методологічних аспектів у спортивній боротьбі, науковці відзначають, що в найближчі роки дослідна робота повинна бути зосереджена на питаннях прогнозування спортивних досягнень; орієнтації та відбору перспективних спортсменів; розробки модельних характеристик найсильніших борців світу; оптимізації управління тренувальним процесом.

Відомим є той факт, що ефективне управління тренувальним процесом пов'язане з використанням різноманітних модельних характеристик підготовленості спортсмена [10]. Зокрема, А. Новиков вказує на те, що розробка теоретичних основ моделювання найсильніших спортсменів світу є втіленням вимог та основних тенденцій розвитку будь-якого з видів спорту [6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій [1; 5; 7; 10] вказує на те, що у сучасній спортивній науці та практиці досить актуальною залишається проблема визначення критеріїв оцінки техніко-тактичної підготовленості в різних видах спортивної боротьби. На думку провідних фахівців визначення критеріїв оцінки техніко-тактичної підготовленості, дозволяє встановити основні особливості становлення майстерності борців в процесі тренувальних занять і змагальної діяльності. Нерівномірний розвиток окремих сторін підготовленості, об'єктивно відображає методіку тренування, природні дані конкретного спортсмена, а також закономірності комплексного прояву різних якостей та здібностей.

Роботу виконано у відповідності із темою 2.8 кафедри олімпійського і професійного спорту ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка» «Удосконалення підготовки спортсменів в окремих групах видів спорту» Зведеного плану НДР Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України у сфері фізичної культури і спорту на 2011 – 2015 роки.

Зазначене вище обумовило формулювання мети дослідження – на основі аналізу матеріалу літературних джерел й опитування провідних фахівців обґрунтувати теоретико-методичні підходи до визначення критеріїв оцінки техніко-тактичної підготовленості борців.

У процесі дослідження було отримано наступні результати. За даними літературних джерел у різні роки автори пропонували низку критеріїв для оцінки техніко-тактичної підготовленості спортсменів.

Так, А. Новиков [7; 6] пропонує оцінювати технічну підготовленість по якісним та кількісним показникам.

Г. Туманян [11] вводить показники різнобічності та ефективності. При цьому показник різнобічності визначається процентним відчуттям груп прийомів, якими користувався борець в ході сутички, до загального; числу можливих груп прийомів і характеризує кількісне зростання техніки борця. Показник ефективності визначається процентним відношенням кількості вдалих спроб (оцінених суддями в 1, 2, 3, 5 балів і на туше) до загального числа спроб.

В. Волков [1] впроваджує додаткові показники (активності, частоти застосування прийомів, різноманітності техніки, результативності).

Наступним етапом у розвитку оцінки технічної майстерності були два додаткових показника, запропоновані Є. Чумаковим зі співавторами [12; 13]:

1. Показник рухової асиметрії – співвідношення між кількістю прийомів, виконаних вправо і вліво.

2. Якісний показник ефективності. Визначається відношенням результативності технічних дій до суми порожніх спроб і результативності успішних спроб.

А. Ленц та Ю. Крюков [4] розглядали наступні критерії для оцінки техніко-тактичної майстерності борців в одній сутичці: швидкість виграшу, швидкість програшу, ефективність атакуючих і захисних дій.

У своїх дослідженнях Н. Галковский, А. Новиков, В. Шустин [2] ввели коефіцієнт надійності атакуючих дій, а для оцінки різноманітності техніки у вільній боротьбі замість існуючих класифікаційних груп запропонували їх об'єднати в сім наступних груп: переклади в партер, кидки, збивання і контрприйоми в стійці, перевороти, кидки і контрприйоми в партері.

За рекомендаціями Р. Пілояна [9] пропонується звертати увагу на коефіцієнт ймовірності атаки: відношення кількості всіх атакуючих дій до кількості всіх вживаних атак і загроз атаки, як один із найважливіших показників техніко-тактичної підготовки борців.

Останнім часом, для ефективного контролю за техніко-тактичною стороною спортивної майстерності борців і ефективністю їх змагальної діяльності може служити методика, розроблена А. Новиковим та А. Петровим [8]. Ця методика за допомогою досить простих критеріїв дозволяє об'єктивно оцінити ефективність атакуючих і захисних дій, різноманітності техніко-тактичної майстерності, сильні та слабкі сторони спортсмена. Зокрема, рекомендується оцінювати наступні критерії:

1. Інтервал успішності атаки (ІУА) – середній час оціненими прийомами. Інтервал атаки (ІА) – середній час оціненими прийомами і спробами.

2. Середній бал (СБ) – відношення виграних балів до всіх виконаних прийомів або кількістю проведених сутичок.

3. Ефективність атаки (ЕА) – відношення виграних балів до суми виграних і програних балів.

4. Надійність захисту (НЗ) – відношення виграних технічних дій (ТД) до суми виграних і програних ТД.

5. Переважаюча результативність (ПР) – відношення виграних прийомів в стійці до суми всіх виграних прийомів (ефективність роботи в стійці і партері).

6. Різноманітність техніки (РТ) – кількість ТД з різних кваліфікаційних груп.

Таким чином, проведене дослідження дозволило зробити наступні

ВИСНОВКИ:

1. Аналіз спеціальної літератури зі спортивної боротьби дозволив встановити, що проблема визначення оцінки техніко-тактичної підготовленості борців, є недостатньо розробленою. Так, до цього часу різні автори вводять все нові і нові показники, вважаючи їх найбільш придатними та необхідними. Однак їх сутнісні характеристики не змінюються. Так, А. Ленц і Ю. Крюков вводять критерій швидкості виграшу. А це не що інше, як запропонований В. Волковим, В. Родновим. Е. Чумаковим критерій результативності, який визначається так само: відношення сумарної оцінки за вдало проведені прийоми. Тільки в першому випадку до одиниці часу в одній сутичці, а в другому – до кількості сутичок у змаганні.

2. Не зважаючи на недостатню розробленість досліджуваної проблеми, було обґрунтовано теоретико-методичні підходи до визначення критерій оцінки техніко-тактичної підготовленості борців, які спеціалізуються у різних видах спортивної боротьби. Встановлено, що для ефективного контролю за техніко-тактичною стороною спортивної майстерності борців рекомендується для оцінки різних сторін техніко-тактичної підготовленості використовувати наступні критерії: інтервал успішності атаки; середній бал; ефективність атаки; надійність захисту; переважаючу результативність; різноманітність техніки.

В процесі подальших наукових пошуків передбачається обґрунтування теоретико-методичних підходів щодо визначення критеріїв оцінки психологічної підготовленості борців.

Список використаної літератури

- 1. Волков В. П.** Исследование технико-тактической и физической подготовленности борцов самбистов: дис. на соиск. учен. степен. канд. пед. наук / В. П. Волков, ГЦОЛИФК. – М., 1971. – 186 с.
- 2. Галковский Н. М.** Моделирование характеристики сильнейших борцов в вольной борьбе / Н. М. Галковский, А. А. Новиков, Б. А. Шустин // Спортивная борьба : ежегодник. – М., Физкультура и спорт, 1976. С. 9 – 11.
- 3. Гожин В. В.** Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы / В. В. Гожин. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 168 с.
- 4. Ленц А. Н.** Показатели технико-тактического мастерства борцов / А. Н. Ленц, Ю. А. Крюков // Спортивная борьба: ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – С. 33 – 34.
- 5. Матвеев Л. П.** Основы

общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К. : 1999. – 320 с. **6. Новиков А. А.** Моделирование в спортивной борьбе / А. А. Новиков, А. Г. Оленик // Спортивная борьба : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – С. 62 – 65. **7. Новиков А. А.** Основы спортивного мастерства : монография / А. А. Новиков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Советский спорт, 2012. – 256 с. **8. Новиков А. А., Петров А. Н.** Система успешной подготовки ближайшего спортивного резерва / А. А. Новиков, А. Н. Петров // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 8. – С. 32 – 40. **9. Пилюян Р. А.** Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств: автореф. дис. докт. пед. наук / Р. А. Пилюян. – М., 1985. – 50 с. **10. Платонов В. Н.** Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2004. – 808 с. **11. Туманян Г. С.** Спортивная борьба / Г. С. Туманян; Кн. П. Кинезиология и психология. – М. : Советский спорт, 1998. – 280 с. **12. Чумаков Е. М.** Техничко-тактические показатели самбистов различной подготовленности / Е. М. Чумаков, В. Г. Еганов // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1982. – С. 23 – 27. **13. Чумаков Е. М.** Индивидуальное планирование тренировки самбиста / Е. М. Чумаков, С. Ф. Ионов. – М., 1986. – 59 с.

Ложечка М. В. Теоретико-методичні підходи до визначення критеріїв оцінки техніко-тактичної підготовленості борців

У статті представлено результати аналізу літературних джерел з проблеми дослідження техніко-тактичної підготовленості борців. Узагальнено результати дослідження вітчизняних вчених з даної проблеми. Обґрунтовано теоретико-методичні підходи до визначення критеріїв оцінки техніко-тактичної підготовленості борців. Отримані дані дозволяють об'єктивно оцінити ефективність атакуючих і захисних дій, різноманітності техніко-тактичної майстерності, сильні та слабкі сторони спортсмена.

Ключові слова: підготовленість, дослідження, техніка, тактика, борці, критерії.

Ложечка М. В. Теоретико-методические подходы к определению критериев оценки технико-тактической подготовленности борцов

В статье представлены результаты анализа литературных источников по проблеме исследования технико-тактической подготовленности борцов. Обобщены результаты исследования отечественных ученых по данной проблеме. Обоснованы теоретико-методические подходы к определению критерия оценки технико-тактической подготовленности борцов. Полученные данные позволяют объективно оценить эффективность атакующих и защитных действий, разнообразие технико-тактического мастерства, сильные и слабые

сторони спортсмена.

Ключевые слова: подготовленность, исследование, техника, тактика, борцы, критерии.

Lozhechka M. V. Theoretical and Methodological Approaches to the Definition of Criteria for Evaluating the Technical and Tactical Training of Wrestlers

The paper presents an analysis of literature on the problem of study of technical and tactical training of wrestlers. The results of research of domestic scientists are generalized. The analysis of the latest researches and publications testifies that modern sports science and practice is remained by the problem of determination of estimation criteria of technical and tactical training in the different types of sports wrestling. Efficient management of training is related with the use of various model characteristics of sportsman degree of training. Development of theoretical bases of modelling of the strongest sportsmen is the implementation of requirement and basic tendencies of development in any kind of sports. The analysis of the latest research and publications indicates that contemporary sports science and practice is a very topical problem of determination technical and tactical training in various kinds of sports wrestling. According to the leading specialists, the evaluation of determination criteria in technical and tactical training allows us to determine the basic peculiarities for the formation of mastery in wrestlers during training spells and competitive activity.

Key words: training, research, technician, tactics, wrestlers, criteria.

Стаття надійшла до друку 20.02.2013 р.

Прийнята до друку 29.03.2013 р.

Рецензент – д.н.з ф.в.і с., проф. Максименко І.Г.

УДК 796.077.5:796.61.093.55

Т. Л., Полулященко, А. І. Півоваров

ДЕЯКІ ПРОБЛЕМИ ПОБУДОВИ РІЧНОГО НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ ДЮСШ З ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТУ В ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ З КРОС – КАНТРИ

Основними нормативними документами планування тренувальних навантажень в ДЮСШ є спеціально розроблені навчальні спортивні програми. Навчальні програми для велосипедного спорту були розроблені: з їзди на треку в 2004 р., з їзди на шосе в 2004 р. та в 1999 р. з БМХ і маунтенбайку. Дослідження вище вказаних джерел свідчать про

те, що на сьогодні однією з гострих проблем залишається форсування спортивної підготовки у дитячому віці. Але в той же час практика показує, що теорія і практика спорту на сьогодні має недостатньо науково обґрунтованих досліджень саме з підготовки велосипедистів які спеціалізуються з крос-кантрі на етапі початкової підготовки. Тому проблема розподілення тренувального навантаження в річному циклі підготовки велосипедистів – початківців, які спеціалізуються з крос-кантрі на сьогодні є актуальною.

Аналіз навчальної програми з підготовки велосипедистів, які спеціалізуються з крос – кантрі дозволив нам встановити, що на етапі початкової підготовки параметри тренувальної роботи, що рекомендовані для груп початкової підготовки першого і другого року навчання відповідно становлять 300-304 години на рік з них загальна фізична підготовка становить 43-49%, спеціальна фізична підготовка становить 57-51% [8, с. 41]. Виявлені показники підтверджують наявність збільшення тренувального навантаження у порівнянні з рекомендованими провідними фахівцями зі спорту. Платонов В. вважає, що на етапі початкової підготовки параметри тренувального навантаження не повинні перевищувати такі модельні показники: загальна фізична підготовка – 50%, допоміжна – 45%, спеціальна фізична підготовка – 5%.

Проведені дослідження у велосипедному спорті Петренко І., свідчать про можливість організації тренувальних занять з велоспорту у більш ранньому віці (8-10 років), а дослідження Молчанової Т. свідчать про можливість збільшення параметрів навантаження в річному циклі підготовки велосипедистів – новачків ніж передбачено програмою ДЮСШ [5, с. 142]. Петренко І. вважає, що при плануванні підготовки дітей молодшого шкільного віку необхідно враховувати концепцію про сенситивні періоди розвитку фізичних здібностей, дані розвитку структури фізичної підготовленості, і темпів вікового приросту його компонентів і рекомендував розподілити співвідношення засобів підготовки велосипедистів – новачків таким чином: перший рік навчання (з 8 до 9 років) – загальна фізична підготовка – 60%, допоміжна (із застосуванням велотренажерів) – 30%, спеціальна – 10%; другий рік навчання (з 9 до 10 років) – загальна фізична підготовка – 45%, допоміжна – 30%, спеціальна – 25% [6, с. 16].

За підсумками узагальнення результатів дослідження Молчанова Т. радить для велосипедистів – новачків дотримуватися примірних параметрів тренувальних навантажень розроблених з врахуванням перспективних тенденцій, що намітилися за останні роки в тренуванні юних спортсменів, де об'єм річного навантаження складає для дітей 9-10 – років 300-350 годин, 3-4 тренувальних занять в тиждень по 45-60 хвилин. Для 10-11 літніх 450-480 годин, 3-4 рази на тиждень по 60-90 хвилин і для 11-12 літніх 480-500 годин, 4-5 раз на тиждень по 90-100 хвилин [5, с. 142].

Фахівці з велосипедного спорту [1, с. 132; 3, с. 37; 2, с. 32] вважають, що на сьогодні ранній початок занять дозволяє проводити якісну, багатолітню підготовку майбутніх гонщиків без форсування їх результатів. У крос – кантрі це стало можливим з появою нового виду велосипедної спеціалізації вело тал, БМХ. Тому Краснов В. рекомендує використовувати наступний тренувальний об'єм засобів підготовки, для жінок на етапі початкової підготовки. На першому році навчання (10-11 років) загальний об'єм 190-300 годин, загальний об'єм кілометрів за рік 700-800; з них МТБ 5%, шосе 3%, велокрос 2%, ВМХ 10%, ОФП 80%, число стартів за рік від 6 до 12. На другому році навчання (12-13 років) загальний об'єм 400 годин, загальний об'єм кілометрів за рік 3000-4200; з них МТБ 10%, шосе 20%, велокрос 5%, ВМХ 15%, ОФП 50%, кількість стартів за рік до 25 [4, с. 144].

Поліщук Д. принципово за необхідне вважає розглядати систему підготовки юних велосипедистів, як частину загальної системи підготовки висококваліфікованих спортсменів. Рекомендує розподіляти об'єми тренувальної роботи та засоби підготовки з урахуванням специфіки велосипедного спорту, а саме використовувати приблизне планування річного навантаження новачкам таким чином: ЗФП – 45%, допоміжна – 45%, спеціальна підготовка – 10%. На думку автора це обумовлено тим, що без правильної побудови підготовки на ранніх етапах вся робота з підготовки гонщиків високого класу на завершальних етапах не дасть бажаних результатів [7, с. 118].

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати оптимальні параметри тренувальних навантажень у річному циклі тренування велосипедистів, які спеціалізуються з крос-кантрі на етапі початкової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Дослідити сучасний стан побудови навчально-тренувального процесу велосипедистів, які спеціалізуються з крос-кантрі.
2. Обґрунтувати оптимальні параметри тренувальних навантажень та показники їх підготовленості на етапі початкової підготовки у річному циклі тренування велосипедистів – новачків, які спеціалізуються з крос-кантрі.
3. Виявити особливості підготовки велосипедистів початківців, які спеціалізуються з крос-кантрі.

З метою вирішення поставлених перед нами завдань ми обрали наступні методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури і даних Internet – джерел.
2. Педагогічні спостереження.
3. Педагогічне тестування.
4. Педагогічний експеримент.
5. Антропометрія.
6. Методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилося на базі обласної дитячо-юнацької спортивної школи Луганського обласного ФСТ «Спартак» з вересня 2009 року до вересня 2011 року. Ми провели дворічний експеримент в ході якого було експериментально обґрунтовано оптимальні параметри тренувальних навантажень та показники їх підготовленості на етапі початкової підготовки у річному циклі тренування велосипедистів.

У процесі експерименту параметри тренувальної роботи груп початкової підготовки першого року навчання на 2009-2010 навчальний рік становили:

Ї у контрольній групі А становили всього – 312 години із них загальна фізична підготовка 72 години (23%), допоміжна підготовка – 168 годин (54%) спеціальна фізична підготовка – 72 години, (23%), , контрольні нормативи та змагання – 6 стартів на рік;

Ї в експериментальній групі Б становили всього - 340 години із них загальна фізична підготовка – 204 годин (60%), допоміжна підготовка – 119 годин (35%) спеціальна фізична підготовка – 17 годин (5%), контрольні нормативи 2 рази на рік, змагання -10 стартів на рік.

Параметри тренувального навантаження на другому році навчання 2010-2011 навчальний рік становили:

Ї в контрольній групі А – усього – 312 години із них загальна фізична підготовка 72 години (23%), допоміжна підготовка – 158 годин (51%), спеціальна фізична підготовка – 72 години, (23%), контрольні нормативи та змагання – 10 стартів на рік;

Ї в експериментальній групі Б другого року навчання загальний тренувальний об'єм становив усього – 456 годин з них: загальна фізична підготовка – 182 години (40%), допоміжна підготовка – 228 годин (50%) спеціальна фізична підготовка – 46 годин (10%), контрольні нормативи 2 рази на рік, змагання – 15-20 стартів на рік.

Одними з показників рівня тренуваності організму є показники розвитку фізичних якостей, показники функціонального стану організму спортсмена та показник працездатності. З метою вивчення впливу тренувального навантаження на розвиток фізичних якостей юній велосипедистів ми використали контрольні вправи див. табл. №1.

У кінці проведення експерименту за період вересень 2009 р. вересень по вересень 2011 р. було проведене повторне тестування між групами А і Б див. тал. №1. За допомогою метода математичної статистики були виявлені статистично значимі достовірні відмінності, див. тал. №1., ($p < 0.0$) по всім показникам фізичної підготовленості. В експериментальній групі Б спортивні результати, рівень функціональної підготованості, рівень фізичних якостей були вищі ніж у контрольній групі А, отже ми можемо припустити, що виконані об'єми тренувального навантаження експериментальною групою Б є більш оптимальними, та відповідають особливостям для цього віку, сприяють розвитку фізичних якостей, функціональної підготовленості, покращення працездатності

юних велосипедистів.

Таблиця 1

Показники фізичної, технічної підготовленості, функціонального стану та працездатності після проведення дворічного експерименту у велосипедистів – початківців(11-13 років, вересень 2011 року)

№	Контрольні вправи	Група А		р	Група Б	
		\bar{x}	m		\bar{x}	m
1	Біг на 30 м, с	5,26	0,07	<0,05	5,05	0,03
2	Біг на 60м, с	9,8	0,05	<0,05	9,52	0,05
3	Кількість обертів педалей на вело станку за 30с.,кіл-ть, раз	67,06	1,27	<0,05	74,4	1,90
4	Стрибок у довжину з місця, см	185,23	1,74	<0,05	195	2,58
5	Десятерний стрибок у довжину з місця, м	18,30	0,45	<0,05	20,04	0,61
6	Стрибок у висоту (за мет. Абалакова)	39,26	0,47	<0,05	44,60	0,47
7	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги,	24	0,95	<0,05	27,40	0,86
8	Кількість обертів педалей на вело станку за 1 хв., кіл-ть раз.	124,2	0,47	<0,05	130	1,55
9	Присідання, кількість разів	100,35	0,63	<0,05	125,53	0,95
10	Станова динамометрія, кг	50	0,79	<0,05	55	0,47
11	Біг на 1500 м, хв.	6,5834	0,04	<0,05	6,311112	0,066
12	Їзда на велосипеді - шосе 10км, хв. с	21,767 8	0,10 85	<0,05	18,16666 7	0,095 2
13	Їзда на велосипеді крос-кантрі 3 км. хв. с	9,8045 13	0,17 99	<0,05	9,23333 7	0,105 7
14	Нахил тулубу вперед з положення стоячи, см.	8	0,63	<0,05	11	0,51
15	Показники технічної підготовленості, заг. оцінка	4,1	0,02	<0,05	4,52	0,02
16	проба Штанге	44,76	1,25	<0,05	51,38	0,64
17	проба Генчи	21,88	0,44	<0,05	23,46	0,51
18	Життєва ємкість легені	2245,0	14,9	<0,05	2294,667	16,20
19	Максимальне споживання кисню (МСК), мл·мин·кг	48	0,32	<0,05	50	0,32

Висновки

Проведений нами експеримент дозволив нам вважати:

1. Оптимальними параметрами тренувальних навантажень на етапі початкової підготовки:

– на першому році навчання всього 340 г. з них: ЗФП – 60% , допоміжної підготовки – 35%, СФП – 5% ;

– на другому році навчання всього 456 годин, з них: ЗФП – 40% , допоміжна підготовка – 50%, СФП – 10% .

2. Що ранній початок занять у спеціалізації велосипедного спорту крос-кантрі дозволяє проводити якісну, багатолітню підготовку майбутніх гонщиків без форсування їх результатів з використанням велосипедної спеціалізації велотриал та БМХ.

3. Основною проблемою побудови навчально-тренувального процесу велосипедистів новачків, які спеціалізуються з крос-кантрі – є недостатнє вдосконалення організаційної структури багатолітньої підготовки на всіх її етапах з урахуванням розгляду системи підготовки кваліфікованих велосипедистів у багатолітньому аспекті у всій сукупності завдань спорту вищих досягнень, а розгляд підготовки юних спортсменів, як одного з етапів підготовки кваліфікованих велосипедистів.

Перспективи подальших пошуків у цьому напрямку. Розглянута проблема потребує подальшого дослідження психофізіологічних показників велосипедистів – новачків з метою порівняльної характеристики виявлених даних з рівнем розвитку фізичної, технічної підготовленості спортсменів, їх працездатності та функціонального стану.

Список використаної літератури

- 1. Архипов Е. М.** Велосипедный спорт [Текст] / Е. М. Архипов, А. М. Седов. – Москва.: Физкультура и спорт, 1990. – 265 с.
- 2. Баранов М. Г.** Навчальна спортивна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл (трек) [програма спортивної підготовки для ДЮСШ, СДЮШ, ШВСМ]. [Текст] / М. Г Баранов, В. П. Осадчий // В. О. Орел. – К.: Республіканський науково-методичний кабінет, 2004. – 94 с.
- 3. Захаров А. Л.** Велосипедный спорт (гонки на шоссе) [примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШ, ШВСМ] / А.Л. Захаров – М. : Советский спорт, 2005 – 160 с.
- 4. Краснов В. Н.** Кросс-кантри: спортивная подготовка велосипедистов [Монография] / В.Н. Краснов – М.: научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 446 с.
- 5. Молчанова Т. В.** «Фактурная структура физической работоспособности велосипедистов групп начальной подготовки». Дисс. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04. «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / Т. В. Молчанова – Малаховка – 2002. – 170 с.
- 6. Петренко И. Г.** Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса начальной подготовки юных велосипедистов. Автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04. «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / Петренко И. Г. – Киев 1988. – 24 с.
- 7. Полищук Д. А.** Велосипедный спорт [Текст] / Д. А. Полищук – Киев. : Олимпийская литература, 1997. –

236 с. **8. Савенков В. А.** Велосипедний спорт (маунтенбайк і BMX) : [навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності] / під ред. В. А. Савенко, І. І. Ткаченко, Л. А. Лепшеева // – К. : Республіканський науково-методичний кабінет Держкомспорту України, 1999. – 82 с.

Полулященко Т. Л., Пивоваров А. І. Деякі проблеми побудови річного навчального плану ДЮСШ з велосипедного спорту в групах початкової підготовки, які спеціалізуються з крос-кантрі

У статті розглядаються питання щодо можливості оптимізації навчально-тренувального процесу велосипедистів – новачків з використанням різних навчальних програм. Метою експерименту було обґрунтувати оптимальні параметри тренувальних навантажень у річному циклі тренування велосипедистів, які спеціалізуються з крос-кантрі на етапі початкової підготовки.

Ключові слова: діти, методика, навантаження, фізична підготовленість.

Полулященко Т. Л., Пивоваров А. И. Некоторые проблемы построения учебно плана ДЮСШ с велосипедного спорта в процессе годичной подготовки групп новичков, которые специализируются в кросс – кантри

В статье рассматриваются вопросы о возможности оптимизации учебно-тренировочного процесса велосипедистов – новичков с использованием вариативного подхода к планированию учебной программе.

Ключевые слова: методика, нагрузка, физическая подготовленность.

Polulyashchenko T. L, Pivovarov A.I . Some Issues of Sports School Curriculum in Bicycling during Annual Preparation of Novices, Specialized in Cross-Country

The article considers the issues of the optimization possibilities of training of novice bicyclists with the use of variative approach to curriculum planning. Optimal parameters of training loads at the stage of initial training are given. Early beginning of classes in the specialization of cross-country bicycling allows us to conduct high quality long-term training of future racers without forcing of their results, using cycling specialty of BMX and trials bikes. The main problem of curriculum of novice bicyclists, specialized in cross-country, is insufficient organizational development of long-term training at all stages, taking into account consideration of training system of qualified bicyclists in long-term aspect, as one of the stages of preparation of qualified bicyclists. The determined parameters prove the presence of increase of training load in comparison with ones, given by the leading specialists in

sports. V.M. Platonov thinks that parameters of training load at the initial stage of preparation should not exceed such model parameters as overall physical condition, which is 50%, secondary training makes 45 %, and conditioning for gymnastics, which is 5%.

Key words: method, load, physical training.

Стаття надійшла до редакції 14.02.2013 р.

Прийнято до друку 29.03.2013 р.

Рецензент –к. н. з ф. в. і с., доц. Саєнко В. Г.

УДК 796.853.26.015.1 – 053.67

М. С. Скляр

ПЛАНУВАННЯ ПРОЦЕСУ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ КАРАТИСТІВ

Зростання спортивних досягнень в різних видах карате, що розвинені на території сучасної України все більшою мірою залежить від ефективності планування системи багаторічного тренування юних каратистів, яку можна визначити як раціонально організований процес навчання, виховання і тренування дітей, підлітків, юнаків і дівчат, здійснюваний у ДЮСШ, спортивних клубах, секціях тощо. У своїй більшості планування тренувального процесу здійснюється без науково-методичного підґрунтя, не дотримуючись розроблених ефективних програм та не використовуючи інноваційних підходів. Це призвело до зменшення чисельності вітчизняних каратистів високої кваліфікації, які в змозі скласти конкуренцію закордонним спортсменам на міжнародній спортивній арені. Однією з причин є неефективне планування і побудова процесу багаторічної підготовки каратистів, починаючи з початкових тренувальних етапів. Тому, проведення дослідження у даному напрямку та надання рекомендацій щодо покращення планування процесу підготовки юних каратистів є актуальним.

Особливості підготовки каратистів, які спеціалізуються з різних видів карате розкриті у численних джерелах [1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 14, 15]. Організації занять з юними каратистами присвячені лише окремі наукові розробки [3, 9, 13]. У наших попередніх публікаціях [11,12], досліджувались характеристики фізичної підготовленості каратистів високої кваліфікації. У даній роботі робиться спроба висвітлення різноманітних аспектів підготовки юних каратистів.

Робота виконана за Зведеним планом науково-дослідної роботи Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України на 2010 – 2014 рр.; тема «Теоретико-методичні основи навчання фізичної культури та

культури здоров'я учнівської молоді (суб'єкти освіти в нормі та з особливими потребами)» (номер державної реєстрації 0110U000394).

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні оптимальних засад планування, методичних положень та завдань побудови системи процесу багаторічної підготовки юних каратистів.

Успішне планування багаторічного тренування юних каратистів можливе при врахуванні показників наступних складових: 1) оптимальний вік для досягнення найвищих результатів в обраному виді карате; 2) переважна спрямованість тренування на даному етапі; 3) належному рівні фізичної, технічної, тактичної підготовленості, який повинні мати каратисти; 4) комплекси ефективних засобів, методів, організаційних форм спортивної підготовки, яка специфічна для карате; 5) допустимі тренувальні та змагальні навантаження відповідно віку каратистів; 6) контрольні нормативи згідно кваліфікації каратистів.

При плануванні та побудові багаторічного тренувального процесу необхідно орієнтуватися на оптимальні вікові періоди, в межах яких каратисти досягають найвищих результатів. При цьому необхідно знати, скільки років необхідно тренуватися, щоб виконати норматив майстра спорту і майстра спорту міжнародного класу згідно вимог Єдиної спортивної класифікації України з неолімпійських видів спорту, до яких включено карате. Проте, на зниження середнього віку виконання зазначених нормативів з карате можуть впливати ряд чинників: поліпшення умов життя, режиму спортсменів, подальше вдосконалення системи спортивної підготовки та ін. З урахуванням цього в подальшому доцільно вносити відповідні корективи в плановані вікові діапазони демонстрації вищих спортивних результатів з обраного виду карате.

Досягнення каратистів, які планують свої найкращі спортивні результати в оптимальному віковому періоді, як правило, є високими і стабільними. Численні приклади свідчать про відносно коротку спортивну кар'єру дітей, підлітків, юнаків і дівчат, які вчинили швидкий «зліт» до відносно високих спортивних результатів у ранньому віці на основі передчасної поглибленої спеціалізації. Разом з тим, слід враховувати й те, що орієнтація тренерів та спортсменів на оптимальні вікові межі досягнення найвищих результатів, виправдана для більшості каратистів.

У процесі планування багаторічної підготовки юних каратистів слід враховувати строки, необхідні для досягнення найвищих спортивних результатів у тому чи іншому виді карате. Перших великих успіхів каратисти здатні досягати через 3-5 років, а вищих досягнень – через 8-10 років спеціалізованої підготовки. Темпи приросту результатів у найсильніших каратистів залежать від рівня їх вихідної підготовленості і віку. Проте, у всіх вікових групах каратистів найбільш високі темпи приросту мають місце в перші два роки спеціалізованого тренування за складними програмами карате.

У будь-якому виді карате, згідно сучасній теорії спорту, прийнято

виділяти три зони спортивних успіхів: зона перших великих успіхів (вихід на рівень результатів майстра спорту); зона оптимальних можливостей (вихід на рівень кращих спортсменів Європи та світу); зона підтримки вищих спортивних результатів (збереження результативності на міжнародних змаганнях).

При плануванні процесу багаторічного тренування юних каратистів, залежно від переважної спрямованості, його можна умовно поділити на етапи. Тривалість цих етапів обумовлюється специфічними особливостями обраного виду карате, а також рівнем підготовленості єдиноборців. При вирішенні тренером питання про перехід каратиста до чергового етапу підготовки, слід враховувати паспортний та біологічний вік спортсмена, рівень його фізичного розвитку та підготовленості, здатність до виконання дедалі зростаючих специфічних тренувальних і змагальних навантажень. Орієнтація тільки на паспортний вік каратистів не виправдовує себе, оскільки темпи дозрівання дітей шкільного віку різні. Ступінь біологічного розвитку організму каратиста повинен враховуватися при організації підгруп на спортивних заняттях, при дозуванні тренувальних навантажень різної спрямованості.

Проведення педагогічних спостережень та медико-біологічних досліджень сприяє правильному визначенню терміну переходу каратиста до чергового етапу багаторічного спортивного вдосконалювання. Процес багаторічної підготовки юних каратистів повинен здійснюватися на основі наступних методичних положень, а саме:

1. Багаторічну підготовку каратистів усіх вікових групах слід сприймати як єдиний педагогічний процес, як цілісну систему з притаманними їй особливостями. Важливо забезпечити наступність завдань, засобів і методів тренування дітей, підлітків, юнаків, юніорів та дорослих спортсменів на всіх етапах багаторічної підготовки. Головною характеристикою раціонального управління процесом тренування та показником її ефективності є спортивний результат каратистів.

2. Здійснювати зростання обсягу засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки каратистів, співвідношення між якими поступово змінюється у бік збільшення вправ спеціальної фізичної підготовки.

3. Проводити вдосконалення спортивної техніки каратистів. На етапі попередньої базової підготовки каратистів головне завдання – оволодіння основами раціональної спортивної техніки. На етапі спеціалізованої базової підготовки каратистів досягається високий ступінь координації рухів, удосконалюються складні технічні елементи.

4. Приділяти увагу оптимальному плануванню тренувальних та змагальних навантажень каратистів. Підвищення функціональних можливостей юних каратистів та успішне вдосконалення рухових умінь і навичок у процесі багаторічного тренування може бути досягнуто на основі поступового збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень. Необхідно забезпечити наступність у процесі збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, їх

неухильне зростання впродовж багаторічного тренування в обраному виді карате. Кожен період чергового річного циклу повинен починатися і завершуватися на більш високому рівні тренувальних навантажень, ніж відповідний період попереднього річного циклу каратистів. У перші роки занять карате процес адаптації організму спортсменів до виконуваних навантажень протікає інтенсивно. Надалі, в міру підвищення фізичної підготовленості каратистів, можливості різних їх органів і систем, темпи формування довготривалих адаптаційних реакцій суттєво сповільнюються. Ця закономірність зберігається як на перших двох етапах багаторічної підготовки, так і протягом всього процесу тренування каратистів.

5. Дотримуватись принципу поступовості застосування тренувальних і змагальних навантажень в процесі багаторічного тренування юних каратистів. Рівень підготовленості каратиста буде належним чином підвищуватися лише в тому випадку, якщо навантаження на всіх етапах багаторічної підготовки повністю відповідають віковим та індивідуальним функціональним можливостям його організму.

6. Виконання як одночасного розвитку фізичних якостей каратистів на всіх етапах багаторічного тренування, так і здійснення переважного розвитку окремих якостей у сенситивні вікові періоди. У дитячому та підлітковому віці каратистів є сприятливі потенційні можливості для розвитку всіх фізичних якостей, якщо при цьому забезпечений раціональний і систематичний педагогічний вплив. Проте, цей вплив не повинен принципово змінювати закономірності вікового розвитку тих чи інших сторін рухової функції каратистів. Педагогічний вплив на розвиток фізичних якостей юних каратистів сприяє найбільш повному прояву тих з них, зростання яких найбільш виражене на тій чи іншій ступені вікового розвитку юного спортсмена і які особливо суттєві для формування рухових навичок. Виховання фізичних якостей і формування рухових навичок на всіх етапах багаторічного спортивного тренування каратистів відбувається під впливом умов життя, повсякденних занять фізичними вправами, побутових рухів, виробничої діяльності. При формуванні рухових навичок специфічних для карате, ставиться завдання сприяти всемірному прояву дітьми, підлітками та юнаками у процесі дорослішання, протидіяти стабілізації в розвитку фізичних якостей каратистів на окремих етапах підготовки, усувати недоліки щодо їх розвитку.

Найважливіше значення для ефективного управління процесом тренування з карате має цільове планування багаторічного спортивного тренування. З урахуванням новітніх наукових даних розроблено ряд моделей побудови багаторічної підготовки каратистів у окремих видах [9, 13]. За теорією, модель класифікується як сукупність різних параметрів, які забезпечують досягнення певного рівня спортивної майстерності і прогнозованих результатів. Приватні показники у складі

моделі, є модельними характеристиками, що дають можливість більш чітко визначити переважну спрямованість тренувального процесу, намітити контрольні показники, які є орієнтирами у ході підготовки юного каратиста.

Модель побудови багаторічного тренування в обраному виді карате складається з наступних компонентів: етапи багаторічного тренування, приблизний вік каратистів і переважна спрямованість підготовки на кожному етапі, основні завдання, засоби і методи підготовки, допустимі тренувальні навантаження, зразкові контрольні нормативи для кожного етапу підготовки спортсменів.

Планування системи побудови багаторічного тренування каратистів відбивається в змісті іспитів на пояси. Вона складається з учнівських ступенів (за япон. назв. «кю») і 10 майстерних ступенів (за япон. назв. «дан»). Колір пояса означає глибину засвоєння техніки карате, усвідомлення змісту бойового мистецтва.

Складання іспитів і одержання поясів є одним з факторів підвищення інтересу до занять і залучення більшої чисельності каратистів. Згідно японської філософії карате – кожен пояс має визначені конкретні цілі й завдання. Система підготовки каратистів вирішує три завдання: оздоровче; освітнє; завдання практичного застосування засвоєних технічних дій і понять у спортивних змаганнях.

Для вирішення *освітніх* завдань у систему включені дані про історію розвитку карате, термінологію, технічні дії в різних стійках та їх назви.

Для вирішення завдання *практичного* застосування засвоєних технічних дій і понять – комбінації (за япон. назв. «ренраку») прийоми карате.

Вивчивши і засвоївши наведені комбінації, каратист опановує й усвідомлює принципи та логічний взаємозв'язок переходу від однієї технічної дії до іншої. Завдяки цьому каратист зможе з наявних у нього основних технічних дій і понять створити свій індивідуальний змагальний технічний арсенал. Найчастіше на практиці каратисти спочатку навчаються окремим технічним діям і лише потім, у процесі двобоїв, методом спроб і помилок, спортсмен з'єднує окремі технічні дії у логічно зв'язані комбінації. Для розвитку і вдосконалення навичок покрокової побудови бойових ситуацій у систему підготовки каратистів включені не окремі елементи техніки, а комплекси логічно взаємозалежних приймів карате.

Аналіз кваліфікаційних вимог в карате дозволяє помітити «лавиноподібне» зростання їхнього обсягу і рівня складності. Це відбиває реальну динаміку і зростаючу інтенсивність процесу підготовки каратистів від новачків до рівня майстра.

Висновки. В процесі дослідження визначено теоретичні положення щодо засвоєння, на початкових етапах тренування, ключових елементів карате, які сприяють подальшому прогресу. Обґрунтовано

оптимальні засади планування системи багаторічної підготовки юних каратистів, ефективні методичні положення та завдання побудови їх тренувального процесу.

У перспективах подальших досліджень планується визначення рівня фізичного здоров'я школярів та їх однолітків, які систематично відвідують секційні заняття з карате.

Список використаної літератури

- 1. Близнюк С. В.** Величие киокушин карате / С. В. Близнюк. – К. : Феникс, 2009. – 312 с.
- 2. Зорин В. И.** Основы КУДО (дайдо-джуку каратэ до) / В. И. Зорин, Р. М. Анашкин. – М. : ООО Русская Рекламная Компания «ПОЛИЗЕТ», 2004. – 169 с.
- 3. Коробейников П. В.** Формирование личности юного спортсмена в процессе учебно-тренировочных занятий в Ашихара-каратэ / П. В. Коробейников // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – № 3. – С. 35.
- 4. Микрюков В. Ю.** Каратэ : [учеб. пособ.] / В. Ю. Микрюков. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 240 с.
- 5. Мисакян М. А.** Каратэ Киокушинкай : [самоучитель] / М. А. Мисакян. – М. : Гранд, 2004. – 400 с.
- 6. Ояма М.** Классическое каратэ / М. Ояма / [пер. с англ. М. Новыша]. – М. : Эксмо, 2006. – 256 с.
- 7. Пфлюгер А.** Шотокан карате-до : 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований / А. Пфлюгер. – М. : ФАИР-Пресс, 2004. – 132 с.
- 8. Саєнко В. Г.** Морально-етичні засади підготовки спортсменів в кіокушинкай карате : [монографія] / В. Г. Саєнко ; Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2011. – 356 с.
- 9. Саєнко В. Г.** Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай карате : [монографія] / В. Г. Саєнко ; Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2012. – 404 с.
- 10. Сидзато Е.** Каратэ Годзю-рю : [практ. рук-во] / Е. Сидзато. – М. : СПДФЛ Дудукчан И. М., 2006. – 240 с.
- 11. Скляр М. С.** Зрушення рівня фізичної підготовленості висококваліфікованих каратистів протягом експериментального річного тренувального циклу / М. С. Скляр, В. Г. Саєнко // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях : Сб. науч. тр. IX Междунар. науч.-практ. конф. – Луганск : Изд-во ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2012. – С. 68 – 75.
- 12. Скляр М. С.** Системний контроль фізичної підготовленості спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з шотокан карате / М. С. Скляр, В. Г. Саєнко // Олимпизм и молодая спортивная наука Украины : Матер. X Регион. науч.-практ. конф. – Луганск : Изд-во ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2012. – С. 34 – 38.
- 13. Степанов С. В.** Теоретико-методологические основы многолетней подготовки спортсменов-каратистов / С. В. Степанов, Л. С. Дворкин. – М. : Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2004. – 380 с.
- 14. Урбан П.** Каратэ-додзе традиции и сказания / П. Урбан. – Вашингтон : Харвест, 2007. – 220 с.

15. Хигаонна М. История каратэ / М. Хигаонна. – Нью-Йорк : Дрэггон Букс, 2002. – 165 с.

Скляр М. С. Планування процесу багаторічної підготовки юних каратистів

У статті визначено теоретичні положення успішного планування багаторічного тренування каратистів. Висвітлено методичні положення процесу підготовки юних каратистів.

Зазначено важливість реалізації оздоровчих, освітніх і практичних завдань системи підготовки каратистів.

Обґрунтовано ефективність цільового планування тренувального процесу за допомогою модельних характеристик та контрольних показників, які є орієнтирами у ході вдосконалення юних каратистів.

Ключові слова: карате, побудова, планування, підготовка, юний.

Скляр М. С. Планирование процесса многолетней подготовки юных каратистов

В статье показаны теоретические положения успешного планирования многолетней тренировки каратистов. Освещены методические положения процесса подготовки юных каратистов. Указана важность реализации оздоровительных, образовательных и практических задач системы подготовки каратистов. Обоснована эффективность целевого планирования тренировочного процесса с помощью модельных характеристик и контрольных показателей, которые являются ориентирами в ходе совершенствования юных каратистов.

Ключевые слова: каратэ, построение, планирование, подготовка, юный.

Sklyar M.S. Planning for Long-Term Training of Young Karatekas.

The article indicates theoretical principles of successful long-term planning of karateka's training, possible taking into account the following components: 1) the optimal age to achieve the best results in the chosen type of karate; 2) predominant orientation of training at this stage; 3) corresponding levels of physical, technical, and tactical preparedness to be achieved by karatekas; 4) sets of effective means, methods, organizational forms of athletic training, specific for karate; 5) allowable training and competitive load in karate according to age; 6) control standards appropriate to the qualifications of karatekas. Conduction of educational observations and medical-biological research promotes an adequate determination for the term of transition of karatekas to long-term sports development. The process of long-term preparation of young karatekas should be performed on the basis on certain methodological provisions. It may be divided into certain stages. The length of

these stages is conditioned by peculiarities of the chosen karate type, as well as the level of preparedness of combatants.

It is necessary to take into account real and physiological age of a sportsman, the level of his/her physical development and readiness, the ability to perform growing specific training and competitive loads.

Key words: karate, construction, planning, training, young.

Стаття надійшла до друку 18.02.2013 р.

Прийнята до друку 29.03.2013 р.

Рецензент – к. п. н., доц. Павлюк О.М.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

УДК 378

Н. О. Гончаренко, С. А. Крошка

ЛИСИЧАНСЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ – ОСВІТИ ПАЛАЦ ЗОЛОТИЙ (ДО ЮВІЛЕЮ З НАГОДИ 75-РІЧЧЯ)

Розвиток системи освіти вимагає від сучасної педагогічної науки й практики вивчення і впровадження нових методів навчання і виховання молоді, методів, що відповідали б сьогоденним запитам щодо мобільності знань молодих спеціалістів, їх конкурентоспроможності у різних професійних ситуаціях, високого рівня самостійності при опануванні новим матеріалом, орієнтації в сучасному світі технічних досягнень. Сучасний стан розвитку суспільства потребує такої підготовки педагога, яка зорієнтована на розвиток особистості дитини та на саморозвиток і самовдосконалення вчителя, здатного творчо працювати. Діюча система педагогічної освіти недостатньо сприяє повній реалізації творчого потенціалу майбутнього вчителя сучасної школи та не задовольняє його потреб у професійному становленні. Саме тому, вкрай необхідним є пошук нових підходів, які дозволяють досягти нової якості підготовки майбутнього вчителя сучасної школи.

Сучасні педагогічні інновації в системі освіти сьогодні стосуються, з одного боку, використання інтерактивних форм діяльності під час навчально-виховного процесу, з іншого – використання ІКТ для подання та збереження цих форм роботи, підвищення мотивації студента, розширення кола практичних умінь, що знадобляться для плідної професійної діяльності, орієнтування у широких об'єктах світових знань.

Дослідження різних аспектів розвитку вищої школи на інноваційній основі приділяли увагу зарубіжні вчені Х. Боуен, Т. Шульц, Р. Солоу.

Висвітленню окремих аспектів ролі освіти у формуванні інноваційної системи приділяли увагу відомі українські вчені і педагоги. Загальним питанням інтеграції наукового знання, проблемам пошуку організаційних форм і змісту якісної інтеграції наукової, навчальної, практичної і виховної роботи у процесі підготовки фахівця відповідно до вимог входження України до єдиного європейського освітнього простору присвячені роботи низки вітчизняних і зарубіжних учених Б. Ахлібінського, В. Вернадського, Г. Гегеля, А. Ейнштейна, І. Канта, Б. Кедрова, В. Левіна, Є. Маркаряна, С. Мелюхіната ін.); проблеми, досвід та інновації щодо реалізації державної освітньої політики, спрямованої на пошук і утвердження ефективної структури національної інноваційної

системи освіти України Л.Федулової; дослідження питань трансформації системи вищої освіти в контексті євроінтеграції України О.Соскіної. Проблему якісної підготовки фахівців розглядають у своїх працях вітчизняні і зарубіжні вчені І. Зязюн, Т. Коваль, В. Семиченко, С. Сисоева [5]. Проблему ефективного застосування сучасних ІТ у формування конкурентно спроможного фахівця, здатного до особистісної і професійної самореалізації, досліджують у своїх працях І. Дичківська, Л. Брескіна, М. Головня, Р. Гуревич, А. Ганєєва, Н. Морзе [4; 7]. Проблему здоров'я розглядають М. Амосов, В. Горашук, І. Нікітін, В. Зайцев, І. Брехман [1; 2; 3]; впровадження інноваційних технологій у галузі фізичної культури Т. Ротерс, О. Скалій [8; 9].

Сучасна молодь вибирає той навчальний заклад, який гарантує якісну освіту. Лисичанський педагогічний коледж (ЛПК) забезпечує якісну педагогічну освіту через: трансформацію навчального процесу у технологію навчання шляхом творчого застосування сучасних педагогічних технологій, удосконалення системи розвитку творчого потенціалу майбутнього педагога для його професійної самореалізації; впровадження здоров'язберігаючих технологій.

Мета роботи – познайомити з інноваційною освітньою діяльністю Лисичанського педагогічного коледжу Луганського національного університету (ЛНУ) імені Тараса Шевченка щодо якісної підготовки фахівців для освіти України.

Лисичанський педагогічний коледж понад 75 років залишається еталоном якості української освіти.

Навчальний заклад розпочав своє існування з місячних курсів і 1938р. зробив свій перший випуск учителів початкових класів за вечірньою формою навчання. 1940р. вечірні курси були реорганізовані у вечірню педагогічну школу, перший випуск якої – 27 вчителів початкових класів. У роки Великої Вітчизняної війни педагогічна школа не працювала. 1946р. педагогічна школа відновила свою роботу і 1947р. зробила випуск 35 спеціалістів. 1957 р. було відкрито відділення вчителів праці та креслення. 1975 р. збудовані навчальні майстерні.

Постановою Кабінету Міністрів України № 526 від 29.05.97р. на базі Лисичанського педагогічного училища було створено Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка. Це стало новою віхою в історії Лисичанського педагогічного коледжу, відкрило нові можливості освітньої діяльності.

Не одному поколінню вчителів дав путівку у життя педагогічний коледж. 75 років – це не просто вік. Ця дата містить у собі неоціненний зміст: труднощі, хвилювання, яскраві перемоги. Це і перший директор, і безкінечні переїзди з місця на місце, і страшні воєнні роки. Та педагогічне училище завжди з честю і гідністю робило свою справу. Скільки їх, випускників-педагогів, розлетілось по всій країні, скільки працює в нашій області, районах, місті! Чимало їх упевнено скажуть, що

навчатися у цьому закладі – це чи не найкраще у житті, бо кожен день тут сповнений вагомими справами і здобутками.

Коледж – це звучить гордо. Він відкриває першу сторінку, освічену добрими надіями, благородними пориваннями, відкриттями. Колектив педагогічного коледжу живе насиченим творчим життям, яке спрямоване на вирішення головної проблеми: підвищення якості підготовки фахівців шляхом модернізації освітньої діяльності через застосування новітніх педагогічних та інформаційних технологій; залучення викладачів та студентів до активної науково-дослідної роботи; формування високого рівня професійно-педагогічної культури майбутніх спеціалістів.

Нині навчання у коледжі проводиться за п'ятьма ліцензованими спеціальностями за освітньо-кваліфікаційним рівнем «бакалавр» та за чотирма ліцензованими спеціальностями за освітньо-кваліфікаційним рівнем «молодший спеціаліст». Сьогодні коледж випускає вчителів початкової школи, фізичної культури, трудового навчання, психологів та вихователів дошкільних закладів. У коледжі навчається молодь з різних регіонів України.

У коледжі ведеться підготовка молоді на здобуття робітничих професій та суміжних спеціальностей: «Перукарська справа», «Основи дефектології та психофізична корекція», «Гувернер», «Токар», «Столяр будівельний», «Користувач ПК», «Інструктор фітнесу та хореографії».

Одним із стратегічних пріоритетів розвитку освіти колектив коледжу визначає створення інноваційного простору вищої освіти: забезпечення наукового супроводу розроблення та апробації моделей інноваційного розвитку освіти, переведення навчального закладу із режиму функціонування у режим випереджального інноваційного розвитку, розроблення концептуальних засад освіти майбутнього.

Досвід роботи ЛПК щодо модернізації освітньої діяльності через запровадження у навчально-виховний процес новітніх педагогічних і ІКТ було представлено на IX Міжнародній виставці «Освіта і кар'єра в Україні – 2006» і відзначено Почесним Дипломом виставки. ЛПК був відзначений за високі творчі досягнення в удосконаленні змісту навчально-виховного процесу Почесним Дипломом на X Ювілейній Міжнародній виставці навчальних закладів «Сучасна освіта України – 2007».

2007–2008 роках ЛПК був нагороджений Почесною грамотою Обласної Ради директорів ВНЗ I-II рівнів акредитації Луганської області за активну участь в обласному конкурсі-огляді педагогічних освітніх інновацій у формах, методах, технологіях навчання і виховання.

2009 року коледж був нагороджений Почесним дипломом від дирекції освітніх програм корпорації Intel в Україні за творче впровадження ідей програми Intel® «Навчання для майбутнього» у навчально-виховному процесі.

2010 рік відзначений отриманням Диплому на Міжнародній

виставці «Сучасні навчальні заклади – 2010» за вагомий внесок у модернізацію національної системи освіти; 2011 – Диплому Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України та Академії педагогічних наук України за активну участь в інноваційній модернізації національної системи освіти. 2010 року ЛПК отримав високе звання «Флагман освіти і науки України» за інноваційний досвід в управлінні навчальним закладом.

Елітний статус коледжу створюється студентами, що поповнюють скарбницю винагород дипломами лауреатів міжнародних конкурсів та змагань, наукових конференцій та предметних олімпіад, особистими відзнаками державного та міжнародного рівня. На честь наших студентів неодноразово лунали оплески та овації захоплених вболівальників у найпрестижніших спортивних центрах світу.

Наукова робота в коледжі є важливою складовою професійного становлення майбутнього педагога. Участь у різноманітних формах наукової роботи у поєднанні з творчим застосуванням сучасних педагогічних та ІКТ дає можливість підготувати грамотного, творчого фахівця.

Пріоритетними напрямками науково-методичної роботи у ЛПК є: формування професійної компетентності майбутніх педагогів у контексті європейського виміру якості освіти; формування творчої особистості педагога; формування корпоративної культури сучасного педагога в умовах демократичного суспільства; формування позитивного міжнародного та всеукраїнського іміджу навчального закладу; актуалізація ролі студентського самоврядування в управлінні навчальним закладом.

Студентство та педагогічний колектив педагогічного коледжу – активні учасники науково-практичних, науково-теоретичних конференцій регіонального, обласного, Всеукраїнського та Міжнародного рівнів. Наші студенти – переможці обласного етапу Міжнародного конкурсу з української мови імені П. Яцика, університетського конкурсу педагогічної майстерності, університетського етапу Всеукраїнського конкурсу науково-дослідних робіт з гуманітарних дисциплін, університетського етапу Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт –2011 з напрямку «Фізичне виховання та основ здоров'я», університетського конкурсу науково-дослідних робіт «Перший крок у науку».

У ЛПК створена система соціально-гуманітарної роботи (СГР). Кожен із напрямків СГР має свої завдання, які сприяють розвитку у студентів почуття патріотизму, шанобливого ставлення до українських культурно-історичних цінностей; збереженню й розвитку корпоративної культури; безперешкодного доступу студентів з особливими потребами до якісного навчання, побуту, дозвілля.

Протягом 2007–2008 н.р. була розроблена та пройшла апробацію експериментальна модель становлення особистості «Шлях у

досконалість», яка довела свою ефективність та результативність і була прийнята за основу СГР коледжу. Метою моделі «Шлях у досконалість» є становлення особистості як розвиток, збереження і перетворення людських якостей у педагогічній взаємодії; сприяння всебічному розвитку особистості майбутнього конкурентноспроможного фахівця з вищою професійною освітою, фізично здорового, високо культурного, інтелігентного, соціально активного громадянина.

Студенти ЛПК й учні шкіл – постійні відвідувачі Музейного комплексу коледжу: музей «Молода гвардія», музей «Історії коледжу», музей «Українознавства». 2013 року планується відкриття «Музею педагогіки».

У період становлення спеціальності «Фізичне виховання» діяльність викладачів циклової комісії спрямована на створення психолого-педагогічних умов для повноцінної реалізації особистісного, інтелектуального потенціалу студентів на основі сучасних досягнень педагогічної науки; реалізацію практичних заходів, спрямованих на розбудову фізичного виховання в закладах освіти, підвищення фахового рівня підготовки студентів.

Студенти і викладачі коледжу мають можливість удосконалювати свої вміння та навички, підтримувати спортивну форму і вести здоровий спосіб життя. Основними завданнями по формуванню культури здоров'я (КЗ) студентів є: формування принципово нового підходу до свого здоров'я, спрямованого на його збереження й зміцнення; акцентування уваги на можливостях свого організму; диференційований підхід до різних методик оздоровлення і лікування тих чи інших захворювань; уміле використання медико-валеологічних знань; пропагування ідеї здорового способу життя; знайомство з досягненнями науки валеології, медицини, фізичної культури, в галузі культури здоров'я людини.

Процес формування КЗ реалізується в декілька етапів: самопізнання свого організму, рівня культури здоров'я; самооцінювання стану свого здоров'я; самооздоровлення. Позааудиторна робота являє собою систему організованих занять по формуванню КЗ студентів. Розповсюдженою формою позааудиторної роботи є інформаційно-просвітницькі години та години спілкування. Тематика різноманітна і залежить від інтересів студентів, які вивчаються за допомогою бесід, анкетних опитувань. Студенти готують до вечорів невеликі виступи, мета яких не тільки повідомити цікаві дані, але й залучити до активної бесіди інших.

У коледжі формується і забезпечується всебічний розвиток здоров'я студентів, підвищується рівень фізичної підготовленості, формуються і поліпшуються основні життєво-важливі рухові навички, вміння та знання. Реалізуються завдання завдяки чітко поставленій меті: забезпечення необхідного рівня розвитку життєво важливих рухових навичок і фізичних якостей, формування морально-етичної культури студента, виховання інтересу і звички до самостійних занять ФК і

спортом, набуття навичок ЗСЖ.

Ми пишаємося перемогою збірної коледжу з усіх видів спорту за останні 5 років. Хлопці і дівчата нікому не віддають пальму першості на зональних обласних змаганнях. Спортсмени змагаються з обраних видів спорту за такими напрямками: боротьба дзюдо та самбо, карате, акробатичний рок-н-рол, бокс, пауерліфтинг, спорт з собаками, спортивні ігри. В загальному заліку на Спартакіаді ЛНУ команда коледжу посіла 3 місце. Брала активну участь у Фестивалі спорту, який щорічно проводять у ЛНУ імені Т. Шевченка.

Популярним є проведення Днів Здоров'я, спартакіади коледжу, Дня фізкультурника, «Черлідінг». Ці заходи включають в себе все різноманіття методів і засобів формування КЗ студентів, проведення змагань, турнірів, вікторин, конкурсів, виступів художньої самодіяльності. Девізом проведення всіх заходів є слова «Здорові люди – це найцінніший скарб держави».

Лисичанськ – спортивний край, багатий на спортивні таланти. Впродовж багатьох років спорт був і є невід'ємною частиною регіону, а нашими спортсменами пишається вся країна. Значний внесок ЛПК зроблено у розвиток і становлення професійного спорту на Луганщині. Студенти захищали честь країни на змаганнях міжнародних та всеукраїнських рівнів. Зі стін коледжу вийшов 1 Майстер спорту Міжнародного класу, 6 Майстрів спорту, 15 кандидатів у майстри спорту.

Інтерес до проблеми розвитку спорту та вдосконалення здоров'я студентів обумовлений загальними тенденціями розвитку сучасної культури, сутнісними характеристиками КЗ в становленні фізично, психічно і морально здорової особистості. В Україні відбуваються корінні перетворення системи освіти і тому проблема розвитку спорту набуває особливої уваги, оскільки становлення гуманістичної освітньої парадигми можливе лише на основі включення системи освіти в контексті національної і загальнолюдської культури.

Робота з високими технологіями – візитна картка сучасного студента. І ті, хто навчаються у педагогічному коледжі, самі переконуються у цьому, адже сучасні технології вже давно «прописалися» на ниві освіти, що дозволило суттєво покращити як навчальний процес, так і самостійну педагогічну діяльність молодих фахівців.

Плідне співробітництво педагогічного коледжу з корпорацією Intel вже стало доброю традицією. З року в рік електронні розробки викладачів і студентів навчального закладу стають володарями численних нагород цієї корпорації. Студенти оволодівають новими для себе навичками на тренінгах «Intel® Навчання для майбутнього». Запорукою того, що це навчання буде успішним, є компетентність самих викладачів коледжу, які теж мають сертифікати корпорації Intel. Всі студентські електронні здобутки знаходять застосування під час

проходження практики. Одним із таких успішних проєктів став експериментальний майданчик «Використання програми «Intel® Навчання для майбутнього» в умовах сучасної початкової школи», в якому коледж активно співпрацює з викладачами й учнями шкіл Луганської області та дошкільними установами регіону.

75 років поспіль перегортає сторінки життя наша Альма-матер, кожна з яких наповнена яскравими подіями, здобутками і перемогами викладачів та студентів.

Диво-спогади линуть із минулого і горять у душах незгасним сьайвом. Скільки душевного тепла, хвилюючого настрою несуть вони нам!

Інтерес до проблеми формування культури здоров'я обумовлений загальними тенденціями розвитку сучасної культури, сутнісними характеристиками культури здоров'я в становленні фізично, психічно і морально здорової особистості. Формування культури здоров'я набуває особливої уваги, оскільки становлення гуманістичної освітньої парадигми можливе лише на основі включення системи освіти в контексті національної і загальнолюдської культури.

У подальшому плануємо проаналізувати роботу науково-методичної ради коледжу. Подальша систематизація педагогічного досвіду, класифікація розробок та укладання на цих засадах технологій сприятиме розвитку педагогічної інноватики з формування фізичної культури особистості.

Список використаної літератури

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я./ М. М. Амосов – К. : Здоров'я, 1990. – 166 с. **2. Брехман И. И.** Введение в валеологию – науку о здоровье. / И. И. Брехман – Л.: Наука, 1987. – 125 с. **3. Горащук В. П.** Організація навчально-виховного процесу з валеології в загальноосвітній середній школі./ В. П. Горащук – Луганськ : Альма-Матер, 2002. – 111 с. **4. Дичківська І. М.** Інноваційні педагогічні технології./ І.М. Дичківська – К.: Академвидав, 2004. – 352 с. **5. Зязюн І. А.** Освітні технології у вимірах педагогічної рефлексії / І.А. Зязюн // Світло. – 1996. – № 1. – с.4–7. **6. Мінєнко Г. М.** Застосування ІКТ як засобу інтеграції навчальної і наукової роботи в умовах інноваційного освітнього простору // Збірник матеріалів регіональної науково-практичної конференції «Підготовка майбутнього фахівця до професійної діяльності в умовах інноваційного освітнього простору»./ Г.М. Мінєнко, Н.О. Гончаренко – Донецьк, 2011. – С. 145-150. **7. Морзе Н.** Intel® Навчання для майбутнього: методичні рекомендації. / Н.Морзе – К. : Видавнича група ВНУ, 2005. – 212 с. **8. Ротерс Т. Т.** Мультимедійні технології в процесі підготовки спеціалістів з фізичного виховання // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури і спорту. / Т.Т.Ротерс – Л., 2006. – Вип., Т. 3. – С. 269-273. **9. Скалій О. В.** Використання комп'ютерних технологій у галузі фізичного виховання // Наукові

записки Тернопільського педагогічного університету. Сер.: Педагогіка./ О.В.Скалій – Т.: ТДПУ, 2000. – № 7. – С.82-84.

Гончаренко Н. О., Крошка С. А. Лисичанський педагогічний коледж – освіти палац золотий (до ювілею з нагоди 75-річчя)

У статті розкриті історичні віхи Лисичанського педагогічного коледжу. Охарактеризовано інноваційну діяльність колективу педагогічного коледжу, що спрямована на забезпечення якісної підготовки фахівців для освіти України: інтеграція наукової, навчальної, навчально-виробничої, соціально-гуманітарної роботи; творче застосування сучасних педагогічних, здоров'язберігаючих та інформаційно-комунікаційних технологій; процес формування культури здоров'я учнівської молоді.

Ключові слова: освіта, інновації, технологія, спорт, здоров'я.

Гончаренко Н. А., Крошка С. А. Лисичанский педагогический колледж – образования дворец золотой (к юбилею по случаю 75-летия)

В статье раскрыты исторические вехи Лисичанского педагогического колледжа. Раскрыта инновационная деятельность коллектива педагогического колледжа, которая направлена на обеспечение качественной подготовки специалистов для образования Украины: интеграция научной, учебной, учебно-производственной и социально-гуманитарной работы, творческое применение современных педагогических, оздоровительных и информационно-коммуникационных технологий; процесс формирования культуры здоровья.

Ключевые слова: образование, инновации, технология, спорт, здоровье.

Goncharenko N. O., Kroshka S. A. Lisichansk Teacher Training College as Gold Palace of Education (on the 75-th Anniversary)

Historical milestones of Lisichansk teacher training college are revealed in the article. Innovative activity of the personnel of educational college, focused on the provision of high quality training of specialists in the sphere of education, is revealed, including the integration of scientific, educational, industrial training, social and humanitarian work, creative application of modern teaching, information and communication technologies, the process of healthy culture formation. Lisichansk teacher training college provides education through teaching: the transformation of an educational process in technology, education through creative application of modern educational technology, development of teachers' creative potential for their professional self-realization. Interest to the problem of sports development and health improvement is conditioned by general development tendencies of modern culture, essential characteristics of health culture in the achievement of physical, psychical, and moral healthy personality. Ukraine has major

changes in the system of education. Therefore, the problem of sports development becomes very important, because formation of humanistic and educational paradigm is possible if included in national and universal culture.

Key words: education, innovation, technology, sports, health.

Стаття надійшла до редакції .14.02.2013 р.

Прийнято до друку 29.03.2013 р.

Рецензент – к. філ. н., доц. Шкуран О. В.

УДК 613.86:796

А. С. Лимонченко

МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ

В современном мире человек подвергается различным негативным факторам, которые впоследствии приводят к стрессам, состоянию тревожности и депрессиям. Поэтому задача нашего общества – это найти выход из этой глобальной проблемы, так как увеличение стрессов и депрессий приводит к многим заболеваниям, что впоследствии сделает нашу нацию физически очень слабой.

Национальный институт психического здоровья провел собрание специалистов с тем, чтобы обсудить возможности использования физических нагрузок для борьбы со стрессом и депрессией [3, с. 58-60]. В результате обсуждения специалисты подчеркнули, что:

- уровень физической подготовленности характеризуется положительной взаимосвязью с психическим здоровьем и самочувствием;
- физические нагрузки взаимосвязаны со снижением уровня тревожности;
- тревожность и депрессия – характерные симптомы неспособности справиться с психическим стрессом; физические нагрузки взаимосвязаны со снижением уровня депрессии и тревожности.
- продолжительные физические нагрузки, как правило, взаимосвязаны со сниженными уровнями тревожности и фобиями;
- сильно выраженная депрессия требует профессионального лечения, физические нагрузки могут быть использованы как вспомогательное средство;
- адекватные физические нагрузки обуславливают снижение различных показателей стресса, таких, как нервно-мышечное напряжение, ЧСС в покое, содержание некоторых гормонов;
- по мнению современных медиков, физические нагрузки оказывают положительное эмоциональное воздействие на людей любого

возраста и пола;

- физически здоровые люди, принимающие психотропные препараты, могут выполнять физические упражнения под наблюдением врачей.

Целью статьи является предложение решения проблемы, которая для современного общества является актуальной, а именно: подверженность населения бесконечным стрессам, что в дальнейшем приведет к слабому и практически нежизнеспособному потомству.

Согласно имеющимся данным, существует положительная взаимосвязь между физическими нагрузками и психическим здоровьем [4, с. 135]. Для объяснения положительного влияния физических нагрузок на психическое здоровье было предложено целый ряд гипотез.

Рассмотрим две из них: гипотезу отвлечения внимания (психологическая) и гипотезу эндорфинов (физиологическая) [4].

Гипотеза отвлечения внимания, как мы уже отмечали, состоит в том, что отвлечение от различных стрессов, а не сама физическая нагрузка, обуславливает улучшение самочувствия после выполнения физической нагрузки.

Эту гипотезу подтверждает эксперимент, который провели Барке и Морган. В этом эксперименте испытуемых произвольно разделили на три группы: испытуемые первой группы выполняли физические нагрузки, испытуемые второй группы занимались медитацией, а испытуемые третьей группы использовали метод отвлечения. Продолжительность занятий в каждой группе составляла 20 мин. Испытуемые первой группы выполняли бег на тредбане, испытуемые второй группы занимались релаксацией, а испытуемые третьей группы отдыхали в удобных креслах в звукоизолированной комнате [5].

Оказалось, что физические нагрузки с интенсивностью 70%, медитация и спокойный отдых в равной степени обеспечивали снижение уровня тревожности сразу же после завершения занятий. В другом эксперименте у испытуемых, которые занимались бегом, проводили занятие в классе или потребляли пищу, отмечали существенное снижение уровня тревожности сразу же после завершения соответствующих действий. Таким образом, физическая нагрузка обеспечивает снижение уровня тревожности за счет своеобразного «тайм-аута» в стрессовом воздействии. Вместе с тем, как уже отмечалось, продолжительность сниженного уровня тревожности бывает большей после физической нагрузки, чем после обычного отдыха. Агрессивность, самоуверенность, враждебность и отчужденность могут нанести вред личности или побудить ее к необдуманным действиям. Агрессивные или враждебно настроенные личности могут попытаться превысить допустимый объем нагрузки, поскольку так увлечены своей деятельностью, что не обращают внимания на признаки дискомфорта или опасности. Некоторые люди пытаются отрицать, что испытывают боль, и поэтому стремятся выполнить слишком большой объем нагрузки.

Одно из различий между самоуверенностью, агрессивностью или враждебностью – проявление чувствительности у самоуверенной личности к другим, тогда как агрессивная или недружелюбно настроенная личность меньше интересуется чувствами окружающих. Необходимо защищать других членов группы от агрессивного или враждебного поведения такой личности [5, с. 319-320].

Лица с заболеванием сердечно-сосудистой системы отличаются высоким уровнем тревожности, страха и депрессии. У людей с низким уровнем физической подготовленности также наблюдаются такие состояния. Люди, проявляющие излишнюю обеспокоенность или испытывающие страх, нуждаются в поддержке. Их нужно готовить к тому, что вовлечение в двигательную активность принесет им облегчение и улучшит состояние их здоровья с минимальным риском; постепенно они могут повышать уровень физических нагрузок. Ощущения недостаточного контроля часто является составной частью тревожности, страха или депрессии. Люди, которые становятся физически более подготовленными и более адаптированными к здоровому образу жизни, могут повысить чувство своей ответственности за себя и свою жизнь [1].

Одной из сложных проблем при работе с людьми является необходимость сделать различие между реальными причинами поведения и разумным объяснением, которое звучало бы лучше, чем реальные причины. Невозможно помочь человеку справиться с физическими нагрузками или с установками на поддержание здорового образа жизни, пока не станут известны реальные причины такого поведения. Инструктору по оздоровительному фитнесу часто приходится слышать множество объяснений, почему тот или иной человек не может развивать свою физическую подготовленность или избавиться от вредных привычек. Одним из способов оказания помощи человеку в выяснении реальных причин его бездеятельности является постановка целенаправленных вопросов [2].

Отказ от занятий требует особого внимания со стороны инструктора оздоровительного фитнеса. Во-первых, некоторые участники фитнес-программ в прошлом уже прерывали занятия, либо они чувствуют, что более подготовленные участники программы будут отказываться от совместных занятий с ними (например, их обычно приглашают последними для участия в играх). Инструктор по оздоровительному фитнесу должен быть подготовлен к таким эмоциям и помогать участникам чувствовать, что им рады и они полноценные участники программы. С другой стороны, он должен понимать, что не добьется 100%-го успеха по оказанию помощи людям стать более активными. Некоторые потенциальные участники могут отказаться от фитнес-программ, однако инструктор не должен принимать отказ на свой счет.

Гипотеза эндорфинов представляет собой наиболее популярное

физиологически обоснованное объяснение положительного влияния физических нагрузок. Отметим, что эту гипотезу подтверждают результаты не всех исследований, однако она представляется весьма уместной. Как вы, возможно, знаете, в головном мозгу, гипофизе и других тканях производятся различные эндорфины, которые могут снижать болевые ощущения и вызывать чувство эйфории. В стандартном эксперименте настроение и уровни эндорфинов определяют до и после физической нагрузки. Повышение настроения после физической нагрузки, сопровождающееся увеличением уровней содержания эндорфинов, подтверждает правильность данной гипотезы [4].

Вместе с тем необходимо проведение более тщательных исследований, чтобы можно было с уверенностью сказать, что это действительно так. Вполне возможно, что повышение настроения после физической нагрузки может быть обусловлено сочетанием психологических и физиологических механизмов.

Привыкание к физическим нагрузкам В. Черпинский, обладатель двух золотых медалей из Германии, описывает отношение к бегу, которое присуще многим бегунам. Интенсивную вовлеченность в занятия спортом, в частности бегом, характеризуют различными понятиями, такими как принуждение, зависимость, одержимость и привыкание. Существует большое количество доказательств возникновения чувства эйфории у бегунов. Некоторые из них были получены в результате исследования взаимосвязи между различными видами физических нагрузок и изменениями настроения. Вот некоторые из них:

- физические нагрузки аэробной направленности, такие как бег, плавание и аэробные танцы, связаны с более положительными изменениями настроения, чем физические нагрузки анаэробного характера;
- физические нагрузки небольшой интенсивности (например, ходьба) связаны с более положительными изменениями настроения, чем нагрузки высокой интенсивности;
- у физически активных людей наблюдаются более положительные состояния настроения, чем у малоподвижных людей;
- массаж также связан с повышением положительного настроения.

Настроение обычно определяют как состояние эмоционального возбуждения различной (но не стабильной) продолжительности. Ощущения душевного подъема или счастья, длящиеся несколько часов или даже дней, представляют собой примеры настроения, тогда как уверенность в себе или самооценка в большей степени относятся к личностной характеристике.

Положительное привыкание к физическим нагрузкам означает, что занимающиеся рассматривают свои регулярные физические занятия как неотъемлемую часть своей жизни, которая не оказывает отрицательного воздействия на его работу, семью и т.д. Отрицательное

привыкание к физическим нагрузкам Для большинства людей, регулярно занимающихся физической культурой, физические нагрузки входят в привычку, которую рассматривают как «здоровую». Это означает, что физическая активность дополняет другие аспекты жизни и является эффективным средством против депрессии и состояния тревоги.

Вместе с тем у некоторых людей физические нагрузки превращаются в отрицательное привыкание, устраняющее все другие аспекты. Вся жизнь строится вокруг физической активности в такой степени, что это отрицательно влияет на домашние и производственные обязанности. Согласно гипотезе эндорфинов, физическая нагрузка способствует выделению эндорфинов, которые могут вызвать чувство эйфории. У такого человека, скорее всего, возникнут соответствующие симптомы воздержания, такие как напряжение, беспокойство, раздражительность, депрессия и чувство вины. В этой ситуации можно использовать другие виды физической активности. Например, занимавшийся бегом человек, получивший травму нижней части ноги, может заняться плаванием и, возможно, ездой на велосипеде. Подобная «замена» скорее всего «не удовлетворит» человека с высокой степенью привыкания. Одна бегунья, повредившая ахиллово сухожилие и вынужденная заменить бег ездой на велосипеде, заметила: «Это все равно, что заменить героин метадонном». В подобных случаях можно использовать другие виды психологической терапии [5, с. 319-320].

Ученые пришли к выводу, что физические упражнения подобно отдыху или медитации, являются своеобразным отвлечением от обычных действий и, что физический аспект упражнения не есть главным фактором, обуславливающим снижение уровня тревожности. В то же время интенсивность физической нагрузки является важным аспектом, определяющим, насколько физическая нагрузка снижает уровень тревожности. В экспериментах, проведенных Морганом, снижение уровня тревожности наблюдали только при интенсивности нагрузки равной 70% от максимальной частоты сердечных сокращений. Физические нагрузки меньшей интенсивности были неэффективными [5].

Итак, можно сделать вывод о том, что следующее поколение вырастет очень слабым, кроме того, физически и психологически не приспособленным к взрослой жизни в силу того, что они окружены различными раздражителями, которые отрицательно сказываются на их здоровье. Чтобы изменить эту тенденцию и направить ее в нужное русло, старшее поколение должно заботиться о своем психологическом здоровье с помощью физических упражнений, приведенных в статье и о здоровье своих детей. Потому что в будущем от этого зависит дальнейшая жизнь и здоровье каждого следующего поколения.

Список использованной литературы

1. Allen, L.D., & Iwata, B.A. (1980). Reinforcing exercise maintenance: Using existing highnote activities. Behavior Modification, – 4, 337. 2. Epstein, L.H., Wing, R.R., Thompson, J.K., & Griffiths, M. (1980). Attendance and fitness in aerobics exercise: The effects of contract and lottery procedures. Behavior Modification, – 4, 465. 3. Gould, D., Horn, T., & Spreeman, J. (1984). Competitive anxiety in junior elite wrestlers. Journal of Sport Psychology, – 5, 58-60 4. Heyman, S. (1987). Counseling and psychotherapy with athletes: Special considerations. In J.R. May & M.J. Ashen (Eds.), Sport psychology: The psychological health of the athlete (pp. 135). New York: PMA Publishing. 5. Morgan, W.P., Brown, D.R., Raglin, J.S., O'Conner, P.J., & Ellickson, K.A. (1987). Psychological monitoring of overtraining and staleness. British Journal of Sports Medicine, 21,319-320..

Лимонченко А. С. Методика использования физических упражнений для снижения психологического напряжения

В данной статье автор раскрывает роль физических нагрузок и их использование для уменьшения состояния депрессии и нервного напряжения. Так же рассматривается положительная взаимосвязь между физическим нагрузками и психическим здоровьем.

Так же в этой статье рассмотрена одна из важнейших проблем современного мира: влияние глобализации на человеческое общество.

Ключевые слова: тревожность, депрессия, стресс, физическая нагрузка, нервное напряжение.

Лимонченко А. С. Методика використання фізичних вправ для зниження психологічної напруги

У даній статті автор розкриває роль фізичних навантажень і їх використання для зменшення стану депресії і нервової напруги. Так само розглядається позитивний взаємозв'язок між фізичним навантаженнями і психічним здоров'ям.

Так само в цій статті розглянута одна з найважливіших проблем сучасного світу: вплив глобалізації на людське суспільство.

Ключові слова: тривожність, депресія, стрес, фізичне навантаження, нервова напруга.

Limonchenko A.S. Methodology of Using Physical Exercises to Reduce Psychological Tension

In this article, the authors actualize one of the major problems of the modern world: impact of globalization on human society in terms of relationship stressors and physical health parameters. This issue is the subject of the intense research interest of domestic and international scientists. The authors of this article offer their view for ways to solve this problem, namely: the use of physical activity as a factor in preventing and reducing stress, depression and nervous tension. The article presents carefully tracked and

clear arguments showing the beneficial effects of physical activity normalized on human health. Noting a number of hypotheses to explain the reasons for the positive impact of physical activity on mental health, the authors further detail at the two of them: psychological (distraction hypothesis) and physiological (hypothesis endorphins) give the results of series of experiments. Interest shown by the authors information obtained from the study of the relationship between the different types of exercise and mood changes people. The authors stress the need for everyone to take care of their health because directly depends on the life of future generations.

Key words: Anxiety, depression, stress, exercise, nervous tension.

Стаття надійшла до друку 20.02.2013 р.

Прийнята до друку 29.03.2013 р.

Рецензент – к. п. н., доц. Шинкарьов С. І.

УДК 378.011.3 – 051:613

Хасан Файсал Али Хасан

**ХАРАКТЕРИСТИКА ИЗМЕНЕНИЙ
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СТУДЕНТОВ,
ПЕРЕНЕСШИХ ЗАБОЛЕВАНИЕ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ
В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНИХ ЗАНЯТИЙ
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИМИ МЕТАНИЯМИ**

Как свидетельствует мировая статистика, каждый десятый житель земли является инвалидом. В настоящее время на планете насчитывается более 800 миллионов инвалидов; по прогнозам специалистов их количество будет расти и в последующие годы, составляя свыше 8 миллионов ежегодно [1, 3]. Этому будут способствовать все ухудшающиеся экологические условия жизни, алкоголизм и наркомания, инфекционные и наследственные заболевания, природные катаклизмы, постоянное снижение качества продовольственных товаров и пр. В этой связи перед обществом весьма остро встает проблема социализации людей с отклонениями в состоянии здоровья.

Особую актуальность эта проблема представляет для реабилитации лиц, перенесших детский церебральный паралич (ДЦП).

Общим термином «детский церебральный паралич [paralysis cerebri – лат.]» характеризуется совокупность заболеваний, каждое из которых сопровождается нарушениями позы и двигательной активности в результате повреждения мозга на ранних этапах онтогенеза [2, 4, 5]. В результате взаимообмена неадекватной информацией между звеньями двигательного аппарата, в первые месяцы и годы жизни у больного возникают устойчивые патологические стереотипы движения, которые

закрепляются по мере роста ребенка [2, 3, 6]. Двигательные расстройства (параличи, парезы, нарушения координации, насильственные движения) могут сочетаться с изменениями психики, речи, зрения, слуха, судорожными припадками, расстройствами чувствительности. Детские церебральные параличи представляют собой резидуальные состояния с непрогрессирующим течением. Однако по мере развития ребенка, особенно в раннем возрасте, клиническая симптоматика ДЦП может видоизменяться. Это связано с возрастной динамикой морфо-функциональных взаимоотношений патологически развивающегося мозга, нарастанием декомпенсации, обусловленным все большим несоответствием между возможностями нервной системы и требованиями, предъявляемыми окружающей средой к растущему организму. Известно, что термин «церебральный паралич» не отражает многообразия и сущности имеющихся при этом заболеваниях неврологических нарушений, однако он широко используется в мировой практике и научной литературе, поскольку пока не предложено другого термина, характеризующего эти патологические состояния. Многообразие заболевания отражается и в этиологии ДЦП, относительно которой существует множество различных мнений. Их общим знаменателем является совпадение взглядов на полиэтиологический характер детского церебрального паралича. Специалисты медицины [5, 6, 8] утверждают, что наибольшей эффективности в лечении больных ДЦП можно добиться в возрасте от нескольких недель до двух лет. При этом широко используются следующие средства: медикаментозное лечение, хирургия, нейрохирургия, рефлексотерапия, иглотерапия, все разновидности лечебного массажа, лечебная физическая культура, бальнео – грязелечение и пр. Если лечение детей начинается в 4–5-летнем возрасте, рассчитывать на заметный прогресс не приходится. В последующие годы у больных наряду с расстройством моторной сферы и интеллекта могут формироваться патологические свойства личности, обусловленные разлукой с семьей, недоброжелательным отношением сверстников, частой госпитализацией, необходимостью длительной реабилитации, трудностями в процессе обучения, сенсорной депривацией и пр. В связи с переживанием чувства неполноценности у детей формируются психогенные реакции пассивно-оборонительного или агрессивно-защитного характера [1, 4, 9, 10].

Исследованиями педагогов, психологов, физиологов, спортивных врачей [2, 3, 5, 6, 10, 11], проведенными в последние годы, установлена настоятельная необходимость приобщения больных с ДЦП к регулярным занятиям физической культурой, что позволяет им повышать работоспособность, активизировать развитие всех зон коры больших полушарий головного мозга, улучшать координацию межцентральных связей и анализаторных систем, компенсировать недостатки в физическом и психическом развитии. При этом двигательный режим должен строиться с учетом следующих условий: стимуляции

восстановительных процессов путем активного отдыха и направленной тренировки функций различных органов и систем; формирования оптимального динамического стереотипа в ЦНС; адекватности физической нагрузки клиническим показаниям, возрасту и функциональным возможностям; рационального дозирования и чередования различных физических упражнений; постепенной адаптации организма к возрастающей нагрузке [5, 12, 13]. Как уже отмечалось выше, при заболевании детским церебральным параличом происходит поражение одного или нескольких отделов головного мозга, в результате чего развиваются непрогрессирующие нарушения двигательной и мышечной активности, а также координации движений, что заметно затрудняет формирование двигательных умений и навыков [1, 9, 10, 14], ограниченное число которых затрудняет адаптацию в социуме.

В связи с вышеизложенным перед нашим исследованием была поставлена цель: выявить изменения психофизиологических показателей у студентов, перенесших ДЦП, в процессе многолетних занятий легкоатлетическими метаниями.

Для того, чтобы оценить степень воздействия многолетних занятий метаниями на уровень формирования двигательных навыков, были проведены исследования с участием 53 студентов I–V курсов с последствиями ДЦП. У испытуемых фиксировались латентный период простой зрительно-моторной реакции, латентный период реакции выбора одного из трех раздражителей и двух из трех раздражителей, а также оценивалась функциональная подвижность нервных процессов и сила нервных процессов с использованием методики Н. Даниловой [11].

Из табл. видно, что с увеличением стажа занятий метаниями у студентов уменьшается латентный период простой зрительно-моторной реакции от 322,3 мс на первом курсе до 252,3 мс на пятом курсе. При этом от одного года до другого отмечается статистически незначимые различия ($p > 0,05$); исключение составляют различия в показателях между четвертым и пятым годом занятий ($p < 0,05$).

Необходимо заметить, что если у студентов с одногодичным стажем занятий латентный период (322,3 мс) по шкале оценок М. Макаренко [103] оценивался в качестве «ниже среднего», то у занимающихся с пятилетним стажем он характеризуется как «средний».

Аналогично у студентов-метателей улучшались и показатели латентных периодов реакции выбора одного из трех раздражителей и двух из трех раздражителей. За пять лет занятий метаниями у них повысился уровень сенсомоторных реакций до оценки «средний» [11].

Как видно из табл. и рис. 1, показатели функциональной подвижности нервных процессов у студентов с последствиями ДЦП в результате многолетних занятий метаниями с 75,3 с на первом курсе улучшились до 65,8 с на пятом курсе и оцениваются как «средний уровень» [11]. За период обучения до такого же уровня улучшаются и данные занимающихся, характеризующие силу нервных процессов (табл. и рис.2).

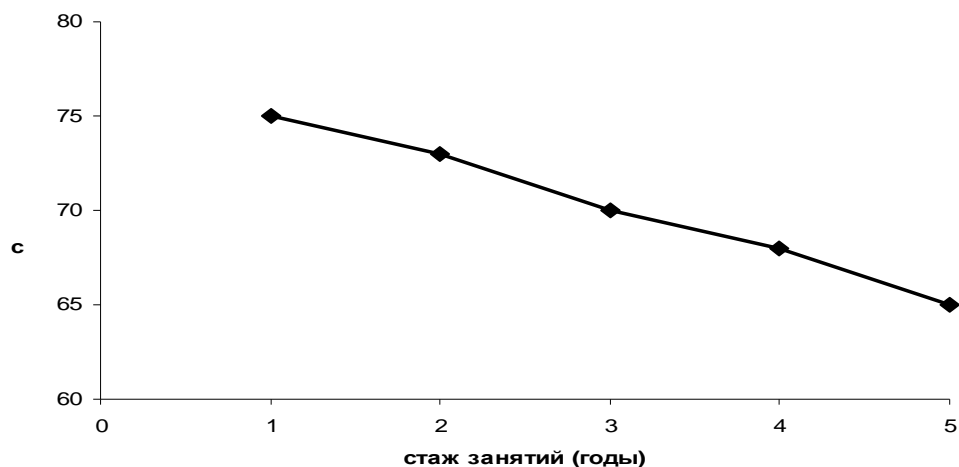


Рис. 1. Изменение показателей функциональной подвижности нервных процессов у студентов метателей за период обучения в университете

Таблица 1

Динамика изменений психофизиологических показателей у студентов с последствиями ДЦП в процессе занятий легкоатлетическими метаниями от первого до пятого курсов

Стаж занятий легкоатлетическими метаниями	Психофизиологические показатели														
	Латентный период простой зрительно-моторной реакции, мс			Латентный период реакции выбора одного из трех раздражителей, мс			Латентный период реакции выбора двух из трех раздражителей, мс			Функциональная подвижность нервных процессов, с		Сила нервных процессов, к-во знаков за 5 мин			
	\bar{X}	m	p	\bar{X}	m	p	\bar{X}	m	p	\bar{X}	m	p			
1 год n=12	322,3	7,39	>0,05	426,6	7,17	>0,05	501,4	10,11	>0,05	75,3	1,54	>0,05	588,7	9,46	>0,05
2 года n=12	311,5	6,26		411,8	6,99		488,5	7,89		73,9	1,61		598,3	9,72	
3 года n=10	298,9	5,15	>0,05	405,9	6,43	<0,05	479,8	6,91	>0,05	70,1	1,42	>0,05	611,9	9,81	>0,05
4 года n=11	285,7	5,06		386,1	6,15		467,3	6,45		68,9	1,01		639,5	9,67	
5 лет n=8	252,3	5,04	<0,05	358,5	5,54	<0,05	433,8	6,03	<0,05	65,8	0,93	<0,05	641,6	11,58	>0,05

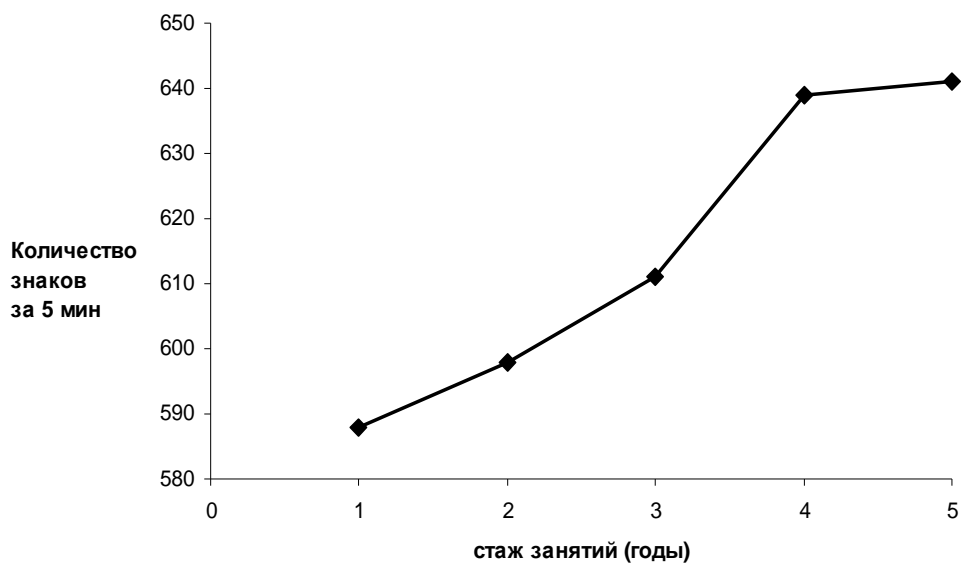


Рис. 2. Изменение показателей силы нервных процессов у студентов-метателей за период обучения в университете

Проведенные исследования с участием студентов с последствиями ДЦП, на протяжении всего периода обучения в университете занимавшихся легкоатлетическими метаниями, позволили зафиксировать у них параметры положительных изменений индивидуальных нейродинамических свойств высшей нервной деятельности от первого до пятого курсов. Такое состояние психофизиологических функций свидетельствует о повышении возможностей систем организма занимающихся к формированию и совершенствованию двигательных навыков.

Проведенные исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Многолетние занятия легкоатлетическими метаниями оказывают заметное воздействие на активизацию психофизиологических механизмов, обеспечивающих формирование и совершенствование двигательных умения и навыков у студентов с последствиями ДЦП.

2. Полученные данные могут использоваться с целью контроля за изменениями индивидуальных нейродинамических свойств высшей нервной деятельности у студентов, перенесших ДЦП, в процессе внеаудиторных занятий легкой атлетикой от первого до пятого курсов.

Список использованной литературы

1. **Адаптивное физическое воспитание и спорт = Adapted Physical Education and Sport** / под ред. Джозефа П. Винника ; [науч. ред. Владимир Мухин ; пер. с англ. Игорь Андреев]. – Киев : Олимп. лит., [2010]. – 607 с.
2. **Апанасенко Г. Л.** Фізіологічні основи фізичної культури і спорту : навч. посіб. / Г. Л. Апанасенко, С. О. Михайлович. – Ужгород : [Б. в.], 2004. – 144 с.
3. **Архипова Е. Ф.** Коррекционная работа с детьми с церебральным параличом : доречевого периода : кн. для логопеда / Е. Ф. Архипова. – М.: Просвещение, 1989. – 76, [3] с.
4. **Бадалян Л. О.** Детская неврология / Л. О. Бадалян. – М.: Медицина, 1984. – 576 с.
5. **Бадалян Л. О.** Детский церебральный паралич / Л. О. Бадалян, Л. Т. Журба, О. В. Тимошина. – Киев : Здоровье, 1988. – 328 с.
6. **Бадалян Л. О.** Невропатология : учеб. [для студентов дефектол. фак. высш. пед. учеб. заведений] / Л. О. Бадалян. – М. : Академия, 2003. – 368 с.
7. **Бортфельд С. А.** Двигательные нарушения и лечебная физическая культура при детском церебральном параличе / С. А. Бортфельд. – М. : Медицина, 1971. – 247 с.
8. **Бортфельд С. А.** Лечебная физическая культура и массаж при детском церебральном параличе / С. А. Бортфельд, Е. И. Логачева. – М.: Медицина, 1986. – 172 с.
9. **Висковатова Т. П.** Задержка психического развития у детей, обусловленная неблагоприятным влиянием природных и антропогенных факторов / Т. П. Висковатова. – Одесса : ЮГПУ, 1996. – 264 с.
10. **Городинская Н. Е.** Реабилитация детей с ДЦП / Н. Е. Городинская. – М.: Медицина, 1980. – 240 с.
11. **Данилова Н. Н.** Психофизиологическая диагностика функциональных состояний / Н. Н. Данилова. – М.: МГУ, 1992. – 192 с.
12. **Детские церебральные параличи : основы клинической реабилитационной диагностики** / Козьявкин В. И., Бабадаглы М. А., Ткаченко С. К., Качмар О. А. – Львов : Медицина світу, 1999. – 312 с.
13. **Семенова К. А.** Лечение двигательных расстройств при детских церебральных параличах / К. А. Семенова. – М.: Медицина, 1976. – 184 с.
14. **Семенова К. А.** Патогенетическая восстановительная терапия больных детским церебральным параличом / К. А. Семенова, А. Е. Штеренгерц, В. В. Польской. – Киев : Здоров'я, 1986. – 163, [2] с.
15. **Demy-Brown D.** The cerebral control of movement / Derek Demy-Brown. – Liverpool : Liverpool University Press, 1966. – 222 p.
16. **Gage J. R.** Gate analysis in cerebral palsy. – London : Mac Keith Press, 1991. – 206 p.

Хасан Файсал Али Хасан. Характеристика изменений психофизиологических показателей у студентов, перенесших заболевание детским церебральным параличом, в процессе многолетних занятий легкоатлетическими метаниями

В статье приведены результаты исследований по выявлению влияния регулярных занятий легкоатлетическими метаниями на показатели нейродинамических свойств высшей нервной деятельности студентов с последствиями ДЦП. Установлены параметры

положительных изменений психофизиологических показателей в процессе занятий от первого до пятого курсов.

Ключевые слова: психофизиологические показатели, студенты с ДЦП, легкоатлетические метания.

Хасан Файсал Алі Хасан. Характеристика змін психофізіологічних показників студентів, які перенесли захворювання на дитячий церебральний параліч у процесі багаторічних занять легкоатлетичними метаннями

У статті наведено результати досліджень з виявлення впливу регулярних занять легкоатлетичними метаннями на показники нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності студентів з наслідками ДЦП. Установлено параметри позитивних змін психофізіологічних показників у процесі занять з першого до п'ятого курсів.

Ключові слова: психофізіологічні показники, студенти з ДЦП, легкоатлетичні метання.

Hasan Faisal Ali Hasan. Characteristics of Psycho Physiological Changes in Students who had Cerebral Spastic Infantile Paralysis during the Long Period of Track and Field Throwing

This article is focused on the results of influence investigation of track and field throwing on the rates of neurodynamic quality of higher nervous activity of students with cerebral spastic infantile paralysis effect. It was determined the parameters of positive psycho physiological changes in the process of five courses, which provide the formation and improvement of motion and acquired habits of students with cerebral spastic infantile paralysis. According to the worldwider statistics, every tenth person on the Earth is disabled. And this propotion is growing due to worsening environmental conditions, drug and alcohol use, infectious and hereditary diseases, natural disaster, constant reduce of the quality of food etc. Thus, it is very important to socialize people with deviations in their health. Rehabilitation of persons after the infantile cerebral paralysis is very urgent now. Infantile cerebral paralysis refers to a complex of diseases, each of which is accompanied by postural difficulties and problems with physical activity as a result of brain damage at early stages of ontogenesis.

Key words: psycho physiological rates, students with cerebral spastic infantile paralysis, track and field throwing.

Стаття надійшла до друку 20.02.2013 р.

Прийнята до друку

Рецензент – д. н. з ф. в. і с., проф. Максименко І. Г.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Асташова Олена Миколаївна – викладач кафедри фізичного виховання, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Бабешко Олександр Петрович – керівник фізичного виховання Луганського обласного медичного училища.

Богданова Ганна Степанівна – кандидат педагогічних наук, викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Брагунець Артур В'ячеславович – студент 4 курсу спеціальності «Спорт», Інституту фізичного виховання і спорту, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Бурлакова Тетяна Леонідівна – викладач кафедри фізичного виховання, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Воробйова Маргарита Вікторівна – викладач кафедри фізичного виховання ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

Гаврилов Андрій Сергійович – викладач кафедри фізичного виховання ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

Гайдук Наталія Олексіївна – викладач кафедри фізичного виховання Старобільського факультету ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Гаптарь Віталій Мар'янович – аспірант кафедри фізичного виховання та спорту Білоруського державного університету

Гончаренко Наталія Олександрівна – заступник директора з науково-методичної роботи, магістр початкового навчання, викладач педагогіки, Відокремлений підрозділ «Лисичанський педагогічний коледж ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Горностаєва Юлія Вікторівна – аспірант кафедри теорії і методики фізичного виховання ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Дроздов Дмитро В'ячеславович – викладач кафедри спортивних дисциплін ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Завадич Валентина Миклаївна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Загной Тетяна Володимирівна – викладач кафедри спортивних дисциплін ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Зайцев Володимир Олексійович – старший викладач кафедри фізичного виховання, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Костенко Олексій Миколайович – аспірант кафедри теорії і методики фізичного виховання ДЗ ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Крайнюк Ольга Полікарпівна – аспірант кафедри теорії і методики фізичного виховання ДЗ ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Крошка Світлана Андріївна – магістр фізичного виховання, викладач дисциплін фізкультурного циклу, Відокремлений підрозділ «Лисичанський педагогічний коледж ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Лахно Сергій Володимирович – магістрант спеціальності «Спорт» Інституту фізичного виховання і спорту, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Леонтєва Ірина Василіївна – старший викладач кафедри фізичного виховання, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Лимонченко Андрій Сергійович – старший викладач кафедри фізичного виховання, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Ложечка Михайло Володимирович – викладач кафедри олімпійського та професійного спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», майстер спорту України з греко-римської боротьби та сумо.

Мартінова Наталія Петрівна – аспірант кафедри теорії і методики фізичного виховання ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Півоваров Атрем Ігорович – студент магістратури, спеціальність «Спорт», кафедра «Олімпійського і професійного спорту», ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Полтавський Анатолій Пилипович – кандидат біологічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Полулященко Тетяна Леонідівна – викладач, кафедри спортивних дисциплін ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Савко Емілія Йосипівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та спорту Білоруського державного університету

Скляр Максим Сергійович – аспірант кафедри олімпійського та професійного спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», майстер спорту України міжнародного класу з карате.

Терещук Вікторія Анатоліївна – аспірант кафедри спортивних дисциплін ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Толчєва Ганна Вікторівна – здобувач кафедри олімпійського та професійного спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», магістр управління навчальними закладами.

Хасан Файсал Али Хасан – здобувач кафедри олімпійського і професійного спорту Інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Ху Ліфей – аспірант кафедри олімпійського і професійного спорту Інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Швиденко Олександр Вікторович – голова предметної комісії фізичного виховання, викладач фізичного виховання, ВП «Політехнічний коледж ЛНАУ».

Шинкарьов Сергій Іванович – кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Щурова Наталія Василівна – асистент кафедри фізичної реабілітації і валеології, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Наукове видання

ВІСНИК

Луганського національного університету
імені Тараса Шевченка
(педагогічні науки)

№ 8 (267) квітень 2013

Частина II

Відповідальний за випуск:

д.п.н., проф. Т. Т. Ротерс

Коректори:

к.п.н., доц. Н.В.Мордовцева
викладач каф. англ. філології О. В. Отравенко

Комп'ютерна верстка і макет:

к.п.н., доц. О. В. Отравенко,
М. В. Чекунов

Здано до склад. 28.02.2013 р. Підп. до друку 29.03.2013 р.
Формат 60x84 1/8. Папір офсет. Гарнітура Times New Roman.
Друк ризографічний. Ум. друк. арк. 23,83. Наклад 200 прим. Зам. № 62.

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: mail@luguniv.edu.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК No 3459 від 09.04.2009 р.