

**Полтавський національний педагогічний університет  
імені В.Г. Короленка  
Факультет фізичного виховання**

# **Фізична культура: теорія і практика**

**Часопис**

**кафедри теорії й методики фізичного виховання,  
адаптивної та масової фізичної культури**

**Випуск № 4**

**Полтава – 2018**

**Редакційна колегія**

**Шевчук С. М.** – проректор із наукової роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, доктор географічних наук, доцент кафедри географії та краєзнавства – *головний редактор*.

**Хоменко П. В.** – декан факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, доктор педагогічних наук, професор.

**Свертнев О. А.** – завідувач кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, кандидат педагогічних наук, доцент.

**Корносенко О. К.** – доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, кандидат педагогічних наук.

**Бондаренко В. В.** – доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, кандидат педагогічних наук.

**Даниско О. В.** – викладач кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, кандидат педагогічних наук.

**Фізичне виховання: теорія і практика:** Часопис кафедри теорії і методики Ф48 фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В.Г. Короленка. – Полтава, 2018. – № 4. – 152 с.

Публікується за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції «Проблеми підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту», яка відбулась в Полтавському національному педагогічному університеті імені В.Г. Короленка 19-20 квітня 2018 року. Представлено праці, в яких висвітлюються результати досліджень щодо актуальних проблем фізичного виховання різних груп населення, концептуальних підходів до підготовки спортсменів різної кваліфікації, медико-біологічних основ фізичної культури, історичних аспектів фізичного виховання, теорії і практики професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

УДК 37.015.31:796

Відповідальний за випуск – Свертнев О. А., к.п.н., доцент.

Укладач: Даниско О. В.

*Відповідальність за зміст та достовірність опублікованих матеріалів несуть автори публікацій*

© ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2018

© Колектив авторів, 2018

## ЗМІСТ

<b>Андрющенко Т. Г.</b> Танцювальні фітнес-програми як ефективний засіб оздоровлення учнів старшого шкільного віку.....	6
<b>Арканова А. А., Синиця С. В.</b> Методичні аспекти підготовки черлідерів-кадетів у річному циклі тренувань.....	8
<b>Батечко Д. П., Мизин Г. И.</b> Особенности комплектования специальных медицинских групп высших учебных заведений горного профиля для занятий по физическому воспитанию.....	12
<b>Баштовенко О. А.</b> Проблеми оптимізації освітнього процесу у галузі фізичного виховання.....	18
<b>Бондаренко В. В., Кузьменко С. О.</b> Оптимізація навчально-тренувального процесу в пауерліфтингу...	22
<b>Воліченко А. І.</b> Психологічна і психофізична підготовка спеціаліста як об'єкт наукових досліджень.....	25
<b>Воробйова О. М.</b> Застосування здоров'язберігальних технологій на уроках біології в старшій школі.....	31
<b>Гогоць В. Д.</b> Аналіз причин виникнення проблеми впровадження в Україні європейських стандартів та обґрунтування необхідності її розв'язання.....	34
<b>Голуб Л. О.</b> Вікові особливості активізації діяльності учнів на уроці фізичної культури ( <i>Методичні рекомендації студентам під час проходження виробничої практики</i> ).....	39
<b>Даниско О. В.</b> Дидактичні можливості змішаного навчання в закладах вищої освіти.....	44
<b>Денисовець Т. М., Квак О. В.</b> Застосування оздоровчих технологій для школярів під час занять фізичною культурою.....	49
<b>Дмитренко У. В.</b> Диференціація оздоровчих фітнес-програм.....	53
<b>Деуль В. В.</b> Теоретичне обґрунтування авторської методики фізичної підготовки футболістів у групах спортивного вдосконалення та вищої спортивної майстерності.....	57

<b>Дяченко А. Ю., Кун Сянлін</b> Контроль і моделювання навантажень в умовах компенсованого стомлення в процесі спеціальної фізичної підготовки веслярів.....	65
<b>Жамардїй В. О.</b> Особливості конструювання фітнес-технологій у просторі вищої педагогічної освіти.....	69
<b>Ждамірова Ю. М., Бондар А. С.</b> Студентське самоврядування як фактор розвитку організаторських здібностей майбутніх фахівців фізичної культури та спорту.....	72
<b>Зюзін С. М.</b> Тренувальна діяльність боксерів різної кваліфікації в процесі підготовки до змагальної діяльності.....	77
<b>Кіприч С. В.</b> Удосконалення спеціальної фізичної підготовки боксерів високої кваліфікації в річному тренувальному циклі.....	80
<b>Кіприч С. В., Зюзін С. М.</b> Особливості підготовки боксерів різної тактики ведення поєдинку в процесі тренувальної діяльності.....	84
<b>Кирилко Г. В.</b> Історичні аспекти розвитку теорії ігротерапії.....	88
<b>Кириленко О. І.</b> Технологічна схема навчання фізичним вправам.....	94
<b>Корносенко О. К.</b> Констатувальне дослідження стану викладання семінарських і практичних занять у професійній підготовці майбутніх фітнес-тренерів.....	97
<b>Куйбіда В., Коханець П., Кривенко Ю., Кривенко Р.</b> Передумови виникнення та організація перших чемпіонатів Європи з хокею на траві.....	103
<b>Кучерган Є. В.</b> Методика індивідуалізації фізичних навантажень студентів на основі візуальної діагностики тіла.....	106
<b>Мороз О. В.</b> Рекреаційно-оздоровчий ефект занять плаванням у осіб другого зрілого віку в умовах фітнес-клубів.....	110
<b>Остапова О. О.</b> Діагностика навчальних досягнень в освітньо-професійній підготовці фахівців.....	113
<b>Прокоп Т. С.</b> Організація оздоровчої фізичної культури у навчально-виховній сфері в умовах реформування системи освіти.....	116

<b>Романенко Р. В.</b> Параметри фізичних навантажень у системі планування та проведення фітнес-програм з жінками першого періоду зрілого віку..	119
<b>Сожоконь О. А.</b> Здоров'язбережувальні технології у навчальному процесі: сучасні трактування та перспективи впровадження.....	123
<b>Соловей Л. В.</b> Методи формування здоров'язберігальної компетентності майбутніх учителів природничих дисциплін.....	126
<b>Фомін Р. Р.</b> Готовність фітнес-тренерів до самопідготовки в професійній діяльності.....	128
<b>Харченко О. В.</b> Моніторинг здоров'я студентів.....	132
<b>Хоменко П. В., Хлібкевич С. Б.</b> Діяльнісний підхід як основа формування дослідницької компетентності учителя фізичної культури.....	135
<b>Хорошевський В. О., Свєртнєв О. А.</b> Особливості підготовки тренерів з футболу за програмою «С-Диплом» ФФУ в Полтавській області.....	137
<b>Шандригось В. І.</b> Роль і місце спортивної боротьби в системі олімпійського руху....	141
<b>Шаповал Є. Ю.</b> Футзал (міні-футбол), як засіб вдосконалення фізичних якостей у студентів факультету фізичного виховання.....	145
<b>Авторська довідка.....</b>	148

## ТАНЦЮВАЛЬНІ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Глобальний науково-технічний розвиток та інформаційний прогрес третього тисячоліття обумовив суттєву зміну ролі фізичного виховання в суспільстві. Спостерігається зниження рівня фізичного здоров'я школярів, підвищення захворюваності, зниження рівня їх фізичної підготовленості та рухової активності. Отже, однією з найбільш нагальних проблем суспільства є підвищення стану здоров'я і фізичного стану дітей шкільного віку.

На сучасному етапі розвитку країни проблеми здоров'язбереження учнівської молоді є одними з важливих. Зокрема, учені Ю. Докукіна, Ю. Дяченко, С. Панченко та ін. [1]. зазначають, що за статистичними даними майже 60 % дітей старшого шкільного віку мають відхилення в стані здоров'я, збільшилась кількість старшокласників, які страждають на хронічні захворювання із 31 % до 70 %; лише 20 % старшокласників залишаються здоровими після закінчення загальноосвітніх шкіл. Вітчизняні (Т. Круцевич, Н. Пангелова, Н. Москаленко, Б. Шиян, І. Омельченко) [2] і зарубіжні (I. Orsein, N. Levin) [3] науковці зазначають, що основними причинами такої ситуації є дефіцит рухової активності, який негативно впливає на фізичний розвиток і стан здоров'я школярів.

**Мета дослідження** – здійснити аналіз наукових праць та з'ясувати чинники, які є причиною зниження здоров'я старшокласників, провести анкетування та виявити фактори, які зумовлюють популярність напрямку «ZUMBA» з-поміж учнів старшого шкільного віку.

За даними провідних учених усього світу [1; 2; 3] заняття фізичною культурою у загальноосвітній школі не задовольняють біологічної потреби дітей у руховій діяльності. Уроки лише на 15 % компенсують необхідний для дитячого організму обсяг рухової активності.

За нашими спостереженнями виявлено, що майже 75 % старшокласників не відвідують оздоровчі гуртки та спортивні секції, не займаються різними видами фізкультурно-оздоровчої діяльності, не приділяють належної уваги гігієнічним видам рухової активності (ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинка, рухлива перерва, спортивна година). Таким чином, актуальною залишається проблема пошуку методів, засобів та форм залучення школярів до рухової активності.

Перспективним напрямом у вирішенні цієї проблеми є використання у процесі фізичного виховання школярів старших класів танцювальних фітнес-програм. Залучення учнів до позаурочних занять, які можна проводити в різноманітних організаційних формах, можуть мати певні переваги стосовно стимулювання активності учнів для досягнення оздоровчої мети. Варто

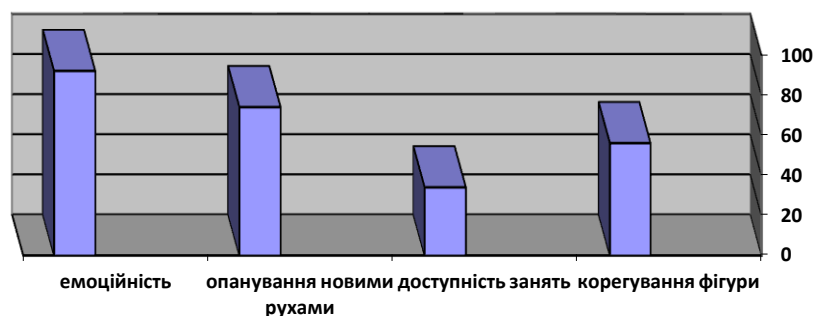
зауважити, що використання сучасних видів рухової діяльності мотивує школярів до занять фізичними вправами; сучасна молодь віддає перевагу заняттям із танцювальних фітнес-програм з-поміж інших видів рухової активності.

Різноманітність виконання вправ під сучасну музику у танцювальному стилі з високим емоційним фоном на основі взаємодії ритму та рухів дають можливість танцювальним фітнес-програмам утримувати високий рейтинг з-поміж інших видів фізкультурно-оздоровчої діяльності. Це зумовлює інтерес учених-методистів до розробки методичних аспектів та організаційно-педагогічних умов використання таких занять в педагогічному процесі зі школярами та вивчення особливостей впливу цих занять на їхній організм. На основі власного досвіду з'ясовано, що танцювальні фітнес-програми мають великі можливості щодо мотивації школярів до ведення здорового способу життя, залучення їх до культури рухів, розвитку рухових умінь і навичок, фізичних якостей.

Одним із популярних напрямів фітнесу є «ZUMBA». Ця фітнес-програма побудована на основі латинських танців, зокрема реггетон, меренге, бачати, сальси, кумб та ін. Елементи цих танцювальних напрямів об'єднуються в зв'язки і виконуються під ритмічну музику. Танцювальний напрям «ZUMBA» передбачає одночасне виконання кроків, амплітудних рухів руками, тулубом, головою, що сприяє удосконаленню координаційних здібностей, загальної витривалості, гнучкості і має розвивальний та оздоровчий ефект. Саме тому, цей напрям користується популярністю з-поміж учениць старших класів.

На основі проведеного анкетування з-поміж школярів виявлено фактори, які зумовлюють популярність напрямку «ZUMBA»:

- висока емоційність заняття – 92 %;
- удосконалення пластичності рухів, опанування новими танцювальними рухами – 74 %;
- доступність занять – 34 %;
- можливість знизити вагу, корегувати фігуру – 56 %.



**Рис. 1. Фактори, що зумовлюють популярність напрямку «ZUMBA» з-поміж учнів старшого шкільного віку**

На основі вивчення довідникової й методичної літератури, проведеного анкетування та власного досвіду роботи учителем фізичної культури з'ясовано, що фітнес-програма «ZUMBA» має оздоровчий ефект, сприяє удосконаленню фізичних якостей, фізичного розвитку школярів і є перспективним напрямом наукового дослідження. Встановлено, що елементи фітнес-програми «ZUMBA» доречно упроваджувати в урочні і позаурочні форми фізичного виховання школярів старших класів. Подальшого дослідження потребують методичні аспекти організації та проведення різних форм фізичного виховання школярів з використання елементів фітнесу.

#### Література

1. Докукіна Ю. Є. Спортивний напрям профільного навчання як середовище формування професійно значущих якостей майбутнього професіонала / Ю.Є. Докукіна // Матер. наук.-практ. конфер. «Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал». – Івано-Франківськ, 2012. – С. 275-278.

2. Круцевич Т. Ю. Історія розвитку фізичної рекреації : навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, С.Б. Пангелов. – К. : Вид-во «Академвидавництво», 2013. – С. 87-88.

3. Orsein I. Foundation of Education / I. Orsein, N. Levin – Houghton Mifflin Company, 1989. – 621 p.

УДК 796.015.1.41

**Арканова А. А., Синиця С. В.**

*Полтавський національний педагогічний університет  
імені В.Г. Короленка, м. Полтава*

### **МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ЧЕРЛІДЕРІВ-КАДЕТІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ТРЕНУВАНЬ**

Проблема здоров'я і фізичного виховання дітей особливо гостро постала на початку третього тисячоліття. Гуманізація освіти потребує якісно нового підходу до потреб дитини – навчання свідомого ставлення молодого покоління до збереження та зміцнення свого здоров'я.

Однією з перспективних форм фізичного виховання є заняття у дитячо-юнацьких спортивних школах та загально-освітніх навчальних закладах. На сьогодні одним із нових та перспективних видів спорту в Україні є черліденг.

Черліденг (англ. Cheerleading, від cheer – схвальне, призивне вигук і lead – вести, управляти) – вид спорту, який поєднує в собі елементи шоу і видовищних видів спорту (танці, гімнастику і акробатику). Черлідер – танцюючий на стадіонах юнак або дівчина з помпонами і виконують групові акробатичні піраміди під вигуки, скандування, кричали [1].

Особливість черліденгу – синтез мистецтва і спорту: в його основі – танець і акробатика. У черліденгових постановках використовуються рухи не тільки аеробіки, акробатики, але і балету, бойових мистецтв, мюзиклу. Цей вид спорту органічно поєднує в собі елементи шоу і видовищних видів спорту. Крім того, що черліденг виступає як самостійний вид спорту, він успішно



супроводжує багато спортивних змагань, посилює видовищність інших заходів. Для черліденгу характерне використання в одній і тій же постановці фрагментів різної музики (від класики до року і кантрі) різного темпу (чим більше розрізняються по темпу музичні фрагменти постановки, тим складніше дотримати цю різницю виконавцям – тим більше це цінується суддями) [2]. Отже, черліденг – це не тільки група підтримки спортивних команди, а й окремий самостійний вид спорту, з якого проводяться змагання не тільки всеукраїнського масштабу, а й європейського, і світового.

З 6 по 8 грудня 2016 року в Лозанні (Швейцарія) на засіданні Виконавчої ради Міжнародного олімпійського комітету (МОК) було прийнято попередньо визнати черліденг олімпійським видом спорту. А це, в свою чергу, сприяє зацікавленості дітей до занять у спортивних секціях, зокрема з черліденгу.

У зв'язку із ймовірністю участі черлідерів України в Олімпіаді 2024 року, найперспективнішим віком дітей, що стануть майбутніми учасниками, є діти вікової категорії 8–12 років (кадети). Тому, розробка програми річної підготовки черлідерів зазначеного віку обумовлює актуальність даного наукового дослідження.

Програма річної підготовки черлідерів-кадетів – це змістовна, комплексна розробка ефективної підготовки спортсменів олімпійського резерву. Для ефективної розробки використано нормативні правила, а саме матеріали режиму роботи у спортивних школах навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [1]. За даними матеріалу підготовка кадетів передбачає річний цикл тренувань та розподілена на 4 роки й має різне тижневе навантаження на спортсмена, а саме 1-й рік навчання (12 годин на тиждень), 2-й рік навчання (14 годин на тиждень), 3-й рік навчання (18 годин на тиждень), більше 3-х років (20 годин на тиждень). Дана програма підготовки черлідерів-кадетів для 1-го року навчання передбачає 12 год (5 тренувань) на тиждень.

#### **Особливістю даної експериментальної програми є:**

1. По-перше для черліденгу вперше програма підготовки розроблена за річним циклом тренування, зокрема з використання мікро, мезо та макроциклів.

2. По-друге річний цикл тренувань включає періодизацію, що ранжується на підготовчий (вересень, січень), змагальний (жовтень-листопад, лютий-травень) та перехідний (грудень, червень-серпень) періоди.

3. По-третє програма підготовки черлідерів-кадетів включає розробку структури заняття.

**Актуальність програми** і педагогічна доцільність зумовлені тим, що в наш час в силу стрімкого науково-технічного прогресу спостерігається знижена рухова активність молоді, що в свою чергу призводить до погіршення здоров'я населення.

#### **Основні цілі програми:**

- сприяти покращенню здоров'я та сприяння руховій активності молоді;
- надати базову підготовку з черліденгу;

- сприяти організованості до систематичних занять спортом;
- підготувати спортсменів до змагального процесу;
- популяризувати черліденг як олімпійський вид спорту серед молоді.

**Спортсмен повинен уміти та знати:**

- вивчити основні техніки базових елементів черліденгу;
- оволодіти специфічною термінологією черліденгу;
- з'ясувати основи процесу розминки спортсмена;
- вивчити основні позиції рук та ніг класичного та джазового танцю;
- виконувати базові позиції рук, базові елементи черліденгу.
- мати уявлення щодо композиції та її створення.

**Зміст програми.** Програма підготовки черлідерів-кадетів передбачає розробку структури заняття черлідерів, що містить підготовчу частину заняття (розминка), основну частину (напрацювання базових та спеціальних елементів черліденгу) та заключна частина (відновлення організму).

Згідно програми у спортсменів передбачено у 1-ий рік навчання 12 годин тренувань на тиждень – це 5 тренувань на тиждень (4 тренування по 2,5 год та 1 тренування 2 години); у 2-ий рік навчання 14 годин тренувань на тиждень – це 5 тренувань на тиждень (3 тренування по 3 год та 2 тренування по 2,5 години).

Підготовча частина заняття передбачала: психічно-емоційне налаштування до запланованої роботи, підвищення рухомості суглобів, розтягнення основних груп м'язів, збільшення еластичності зв'язок, підготовка опорно-рухового апарату до подальшої роботи. Під час розминки використовувалися елементи класичної аеробіки, танцювальної (так як черліденг раніше вважався аеробічним видом спорту), зокрема: поєднання кроків аеробіки з базовими рухами руками черліденгу (чер-данс рухи), поєднання цих рухів з різними варіантами переміщення та середньою амплітудою рухів. Для підвищення рухливості суглобів та м'язів використовувалися активні вправи на гнучкість, за виключенням різких рухів (у даній частині заняття). Використовувалися загально-розвиваючі вправи (для рук і тулуба: рухи руками у різних напрямках з різною швидкістю та ступенем м'язових зусиль; повороти та колові рухи руками; згинання і розгинання рук в упорі лежачи; нахили та повороти тулуба вперед, назад, вбік з різних вихідних положень; згинання і розгинання тулуба сидячи та лежачи на підлозі). Спеціально-розвиваючі вправи: вправи для розвитку балансування, рівноваги, орієнтації у просторі.

Основна частина включала розучування вправ та танцювальних рухів. Вивчення основних елементів, розвиток сили різних груп м'язів, розвиток рухових навичок та координації рухів для цього використовується загально-фізична підготовка, індивідуальна програма спортсмена. Для підготовки змагальної програми використана ступенева схема послідовності засвоєння рухів та побудова комплексу вправ (програма), що включає: рухові дії, вправи, з'єднання, комбінація, частина комплексу та комплекс вправ [3]. Важливим аспектом є використання суміжних видів спорту, зокрема використання плавання, легкоатлетичних вправ, художньої гімнастики, акробатики,

класичної та сучасної хореографії. Використовуються кардіо тренажери, елементи аква-аеробіки, різновиди плавання, біг у повільному темпі, вивчення акробатичних елементів (різноманітні стійки, міст, акробатичні стрибки, переكاتи, сальто), елементи класичної хореографії (основні елементи біля хореографічного станку), використання майстер класів із сучасної хореографії.

Основна частина тренування передбачає використання різного обладнання зокрема батути, гімнастичних мостів та гімнастичних резинок. Гімнастичні мости та батути надають змогу напрацювати висоту стрибків спортсмена та навичок володіння власного тіла. За допомогою жорстких резинок для розтягнення зв'язок та м'язів можна виконувати різні за характером впливу вправи: для зв'язок стопи, підколінних зв'язок, поперекової частини спини. Вони допомагають для збільшення гнучкості стопи і збільшення кута шпагату, виробити поставу, адже з її допомогою можна пропрацювати м'язи корпусу.

Заключна частина включала в себе підвищення еластичності суглобно-зв'язкового апарату та гнучкості м'язів, розслаблення, підвищення можливостей дихальної системи, використовуються засоби для відновлення організму (хореографічні вправи в повільному темпі (елементи хореографічного екзерсису), активні та пасивні вправи на гнучкість із застосуванням статичних поз (глибокий стретчинг), вправи на координацію та рівновагу, дихальні вправи, музично-рухова підготовка).

Під час проведення наукового дослідження було досліджено результативність тренувального процесу 48 спортсменів з двох команд федерації черліденгу. Одна з команд тренувалася за традиційною методикою тренувального процесу, інша за розробленою експериментальною програмою. Ефективність діяльності розробленої програми підготовки черлідерів-кадетів проаналізована за показниками результативності команд на змаганнях (таблиця 1) (команда № 1 готувалася за розробленою програмою, команда № 2 готувалася за традиційною програмою тренувального процесу).

*Таблиця 1*

Результативність команд на змаганнях різного рівня

Назва змагань	Команда № 1		Команда № 2	
	Командна програма	Індивід. програма	Командна програма	Індивід. Програма
Відкритий чемпіонат Полтавської області	1 місце	1 місце	3 місце	4 місце
Відкритий чемпіонат Сумської області	1 місце	1 місце	2 місце	2 місце
Кубок України	2 місце	5 місце	5 місце	9 місце
Відкритий чемпіонат м. Харків	3 місце	2 місце	6 місце	4 місце
Відкритий чемпіонат м. Полтава	1 місце	1 місце	2 місце	4 місце
Чемпіонат України	3 місце	6 місце	8 місце	6 місце
Відкритий чемпіонат м. Київ	3 місце	1 місце	5 місце	5 місце

Таким чином, встановлено, що спортсмени, які готувалися за розробленою програмою мають вищу результативність на змаганнях, що вказує на ефективність роботи експериментальної програми підготовки черлідерів-кадетів та обумовлює можливість її впровадження у тренувальний процес.

Таким чином, черліденг є молодим видом спорту, що має можливості для розвитку та становлення, а розроблена програма містить основні складові тренувального процесу, що надасть змогу готувати спортсменів до участі у змаганнях високого рівня.

#### Література

1. Андрієнко Г. С. Черліденг : [Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл] / Г. С. Андрієнко, Ю. Ю. Крикун, С. В. Синиця, Т. О. Синиця, Л. Є. Тимошевська – Київ, 2016. – С. 6
2. Крикун Ю. Ю. Характеристика змагальної діяльності спортсменів черлідінгу / Ю. Ю. Крикун // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харьков : ХДАФК, 2009. – № 2. – С. 30–35.
3. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : [Навчальний посібник] / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : 2011. – 244 с.

УДК 796

**Батечко Д. П., Мизин Г. И.**

*Государственное высшее учебное заведение  
«Национальный горный университет», г. Днепр*

### **ОСОБЕННОСТИ КОМПЛЕКТОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ГОРНОГО ПРОФИЛЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ**

**Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций.** В век стремительного технического прогресса особую социальную значимость имеет проблема психофизического состояния, сохранения и укрепления здоровья, профилактика различных заболеваний у населения Украины. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация индивидуальности человека все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества [9].

Современное физическое состояние населения нашего государства в силу множества объективных причин не обеспечивает сохранение и воспроизводство человеческого потенциала в интересах развития общества и национальной безопасности. Развитие цивилизации породило множество заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, нервной системы и др. Последствием этого процесса стало снижение средней продолжительности жизни человека в

Украине более чем на 5 лет, и ежегодное уменьшение населения на 200000 людей [4]. В рамках государства принимаются некоторые меры для решения настоящей проблемы. В связи с этим Министерством здравоохранения Украины поставлены первоочередные задачи в сферах здравоохранения и массовой физической культуры [4].

Проблема здоровья, формирования здорового образа жизни населения является главной задачей государства, стремящегося к повышению уровня своего развития. Главной стороной здорового образа жизни является достаточный уровень физической активности, способствующий сохранению динамического равновесия в жизнедеятельности организма, повышающий его адаптивные возможности. Здоровье человека и нации в целом - это величайшая человеческая ценность [7, 8, 10].

Стремление к определенной нормативной физической форме, которое распространено на традиционных занятиях по физическому воспитанию, является следствием отношения к телу как к объекту, который следует тренировать.

Однако в настоящее время неуклонно растет количество студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ), среди них есть также не посещавшие в школе занятия по физической культуре. Требовать от этой категории студентов достижения определенного уровня физической подготовки и выполнения зачетных нормативов не всегда является правомерным. Представляется, что занятия в СМГ должны иметь ярко выраженную образовательную и оздоровительную направленность; способствовать расширению двигательного репертуара студентов, созданию привлекательного образа собственного тела и, как следствие, позитивного образа. В этой обстановке понятен интерес преподавателей и врачей к разработке новых методов профилактики и восстановления здоровья учащейся молодежи.

Важным направлением работы образовательных учреждений по изменению ситуаций с состоянием здоровья детей и учащейся молодежи является внедрение в практику адаптивной физической культуры, включая основные виды: адаптивное физическое воспитание, адаптивную двигательную рекреацию, адаптивный спорт, физическую реабилитацию, экстремальные виды двигательной активности и креативные (художественно- музыкальные) телесно-ориентированные практики [1].

Обучение в высшем учебном заведении (ВУЗ) следует рассматривать как сложный многофакторный процесс, направленный на освоение студентом учебного и социального опыта, необходимого для выбранной им профессии. А реализуется это путем активной творческой деятельности преподавателя и студента, в процессе которого создается коллектив, приобретаются навыки и умения рациональной организации умственной работы, формируется оптимальный режим обучения и отдыха [3, 9].

Специалистами данной отрасли проанализировано воздействие способа жизни студентов на разные компоненты здоров'я [2], определена взаимосвязь между здоровьем и физической трудоспособностью

человека [6], подтверждено технологию привлечения студентов к двигательной активности оздоровительной направленности в процессе физического воспитания [11].

Однако, интенсивная и напряженная деятельность студента и относительно низкий уровень психологической и практической готовности к условиям обучения в ВУЗе может привести к нарушениям нервно-эмоционального напряжения, психологической и физической усталости. В свою очередь это сопровождается снижением защитных способностей организма и негативно отражается на общем состоянии здоровья, приводит к психическому дискомфорту, неудовлетворению результатам обучения, нежеланию продолжать учиться [2, 5]. Поэтому актуальным становится изучение дневного ритма жизнедеятельности студентов с целью обеспечения их оптимальной трудоспособности [10].

**Связь с научными планами, темами.** Выбранное направление исследования выполняется в соответствии с научно-исследовательской работой кафедры физического воспитания и спорта Государственного высшего учебного заведения «Национальный горный университет» на тему: «Валеологические основы физического воспитания студентов горных специальностей».

**Цель исследования** - выявить особенности организации наиболее оптимального суточного режима жизнедеятельности студентов горных специальностей в СМГ технического высшего учебного заведения горного профиля.

**Методы и организация исследования.** Для достижения цели нами были использованы такие методы исследования: анализ данных научно-методической литературы и нормативно-правовых документов, программ по физическому воспитанию для ВУЗов технического профиля, обобщение опыта передовой педагогической практики, метод анкетирования, метод математической статистики. В исследовании принимали участие студенты горных специальностей специальных медицинских групп Государственного высшего учебного заведения «Национальный горный университет» ( $n = 126$ ).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Одной из основных возможных причин негативного воздействия на состояние здоровья и работоспособность студентов горных специальностей в СМГ составляет недостаточно организованная суточная ритмика их жизнедеятельности во время обучения в ВУЗе. Изучение динамики распределения времени на протяжении учебного дня показывает, что нагрузка студентов учебной работой, включает и самоподготовку, которая значительным образом отличается на разных факультетах и курсах, а её объем и интенсивность определяются конкурентными условиями обучения, трудоёмкостью и сложностью дисциплин.

Результаты анкетирования студентов горных специальностей определили, что время на учебные занятия самое стабильное и составляет 6-8 часов в день. Самоподготовка достаточно вариативна и занимает в день

практически 4-6 часов, а в период сессии - до 8-10 часов. Общее время, которое используется студентами на обучение на протяжении дня, составляет 9-14 часов. Наибольшие недельные затраты времени на обучение и самостоятельную работу у первокурсника занимают примерно 62 часа, а у студентов второго курса – 50-55 часов. Значительная часть студентов-горняков неправильно планируют свое время и занимаются самоподготовкой даже на выходных (суббота и воскресенье) по 6-8 часов и больше. Свободное время в режиме жизнедеятельности будущих специалистов в своей специализации на протяжении суток составляет 2-3 часа.

Также нами было определено, что большая часть студентов (74%), которые проживают в общежитиях, ложатся спать после 12 часов ночи, а длительность сна составляет от 4 до 6 часов. А мы все прекрасно знаем, что при систематическом недосыпании это приводит к снижению умственной трудоспособности на 10 - 15% и в то же время интенсивная умственная активность в ночное время требует увеличения нервного напряжения, что, в свою очередь, может привести к психоэмоциональным перегрузкам.

Большое количество студентов не придерживаются правил правильного питания. Таким образом, вовремя завтракают, обедают и ужинают лишь 14 % анкетированных студентов, без завтрака идут на ленту 38%, не обедают почти 43%, 48% - принимают горячую пищу один раз в день. Значительная часть студентов (73%) систематично не занимаются физической культурой и спортом, 17% - посещают физкультурно - оздоровительные занятия или спортивные секции и лишь 3% занимаются самостоятельно.

Такая неустроенность суточной ритмики жизнедеятельности студентов горных специальностей может привести к утомленности нервной системы, возникновению различных заболеваний организма. На формирование здоровья будущих специалистов наибольшее воздействие имеет режим работы и отдыха, режим питания и режим двигательной активности.

С началом обучения в ВУЗе происходит адаптация абитуриента к учебной деятельности, что приводит к изменениям в индивидуальном суточном ритме и существенно изменяет показатели работоспособности. Обучение в высшей школе является принципиально новым этапом в сравнении с жизнью школьника, что приводит к увеличению уровня информационной нагрузки, сопровождающейся аритмичностью в работе. Усиливается гиподинамия, усложняются межличностные отношения и особенно у особ, которые приехали с других регионов (провинций) и проживают в общежитиях. Возникают проблемы, связанные со сменой уровня урбанизации, отрыва от своей семьи.

Эти и другие факторы становятся основой конфликтных ситуаций, которые могут привести к психоэмоциональному перенапряжению. В связи с этим процесс адаптации зависит от совершенства и целесообразности

системы обучения, функциональных возможностей организма, от умения организовать свой суточный ритм работоспособности.

Очень важно установить оптимальный суточный ритм и режим работы. Учет индивидуальной структуры суточного ритма активности отображает существенную роль в процессе работы и отдыха. Амплитуда суточного ритма не остаётся постоянной и в зависимости от основного времени организма может увеличиваться или уменьшаться. Амплитуду суточного ритма можно проследить по показателям сердечной деятельности, например, измеряя частоту сердечных сокращений в определенные промежутки времени на протяжении суток.

Необходимо определить время ухода ко сну и время подъёма, установить определённое время работы и отдыха. Устойчивое психофизиологическое состояние говорит об оптимальности протекания в организме процессов жизнедеятельности. При освоении знаний, когда необходимо воспринимать и запоминать большой объём информации при значительном дефиците времени, особенно необходимо придерживаться ритмичности жизненных процессов, что обеспечивает оптимальный режим жизнедеятельности в общем.

Условием высокой работоспособности является последовательность и систематичность в работе и форме постоянной привычки. Залог бережного отношения и сохранения здоровья - планирование в работе, последовательность в переходе от простого к сложному, порядок на рабочем месте, своевременная подготовка всего необходимого. Поддержка суточной структуры стереотипов жизненных процессов деятельности обеспечивает экономичную затрату энергетического потенциала организма человека.

При построении суточного режима рекомендуется учитывать динамику работоспособности. Очень важно уметь улавливать признаки нарастающей утомляемости, в тот момент, когда качество учебной работы еще не снижается. Этот момент необходимо использовать при смене характера работы и активного отдыха. Систематическое выполнение в СМГ специально подобранных упражнений в оптимальном режиме их выполнения приводит к упорядоченности работы над собой, качественному освоению знаний. Наиболее эффективным способом повышения устойчивости организма к воздействию различных факторов являются физические упражнения. Организм студента, занимающегося физической культурой и спортом без злоупотребления, без переутомления, при гармоничном включении в нагрузку всех систем организма, приобретает высокую степень сопротивляемости. Двигательная активность воздействует на много систем организма: сердечно-сосудистую, дыхательную, пищеварительную, нервную и т.д. Она же служит постоянным способом взаимодействия организма с внешней средой и способом развития самого организма. Движение является обязательным компонентом работы всех анализаторов. Оно необходимо для быстрого усваивания информации, развития психики. Физическая тренированность, развивая механизм



координации в нервной системе, приводит к тренированию нервной системы и увеличению качества обучения.

**Выводы.** Обеспечение оптимальной работоспособности студентов горных специальностей в СМГ зависит от многих показателей. Режим работы и отдыха является одним из самых важных факторов, который определяет динамику работоспособности человека. При построении соответствующего режима обучения и отдыха следует учитывать общую продолжительность учебного дня, интенсивность нагрузки в утреннее и послеобеденное время, перерывы и отдых, их содержание и длительность. Если режим работы и отдыха организован рационально, то продуктивность обучения, трудоспособность и уровень здоровья студентов-горняков в СМГ может быть высоким. Следует также иметь в виду то, что режим работы и отдыха постоянно следует изменять и корректировать с целью получения максимального полезного эффекта.

#### Литература

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе / Аксенова О.Э. – СПб., 2003. – С. 12-15.
2. Артюнина Г. П. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни: учеб. пособ. / Г.П. Артюнина, С.А. Игнатюкова. – М.: Академический проект; Гаудеамус, 2008. – С. 59-63.
3. Грибан В.Г. Валеология: підручник / В.Г. Грибан. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – С. 115-121.
4. Козлов В. К. Традиции русской нейрофизиологической школы и парадигма системного подхода к актуальным проблемам спортивной медицины / В. К. Козлов, С. В. Ярилов // Человек, спорт, здоровье: материалы 3 Международного конгресса. СПб., 2007. – С. 41-63.
5. Методики фізичного виховання різних груп населення: навч. посіб. / М.С. Солопчук, Г.В. Басарабчук, Д.М. Солопчук, А.В. Заїкін, Кам'янець-Подольський НУ ім. Івана Огієнка, 2012. – С. 211-223.
6. Пістун І. П. Працездатність та здоров'я людини: навч. посіб. / І.П. Пістун, М. К. Хобзей, Г.В. Сілін. – Львів: Афіша, 2003. С.178-186.
7. Суханов А. И. Теория и практика управления физическим состоянием человека на основе комплексных физкультурно-оздоровительных коррекций: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 2002. – С.43-52.
8. Таймазов В. А. Здоровье как приоритет государственной политики и вектор развития в сфере физической культуры и спорта / В.А. Таймазов // Человек, спорт, здоровье: материалы 3 Международного конгресса. СПб., 2007. – С. 27-29.
9. Теорія і методика фізичного виховання: підручник / ред.. Т. Ю. Круцевич. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – Київ: Олімпійська література, 2012. – С. 143-151.
10. Тихвинский С. Б. Двигательная активность и физическое здоровье человека // Человек, спорт, здоровье: материалы 3 Международного конгресса. СПб., 2007. – С. 35-40.
11. Юрчишин Ю. В. Тенологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання: дис.. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Ю.В. Юрчишин; МОНМСУ, НУФВСУ. – Київ, 2012. – С. 115-119.

## **ПРОБЛЕМИ ОПТИМІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Постановка проблеми.** Об'єктивні реалії суспільного розвитку України, її інтеграція до світового освітнього простору вимагає перегляду змісту підготовки фахівців, в тому числі й педагогів. Зокрема, акцентується увага на залучення різнобічних аспектів підготовки викладача вищої школи, сприяння формуванню всебічно освіченої та культурної особистості. Технологічна грамотність та належна проектна культура викладача вищої школи сприяє успішному професійному становленню, усвідомленню мети освітнього процесу вищої школи, компетентному виконанню функціональних професійних обов'язків, охоплює коло питань з методологічних основ організації освітнього процесу у вищій школі, сутності та змісту нормативних документів, що визначають організацію освітнього процесу у ВНЗ, а також вирішує стратегічне завдання щодо формування компетенцій, які дозволяють викладачеві вищої школи проектувати та реалізовувати освітні проекти, спрямовані на вирішення ситуації у галузі фізичної культури.

У дослідженнях Т.Ю. Круцевича (2008), Л.П. Пилипей (2009); М. Канішевського (2008), М.Д. Зубалія (2008), І.О. Салатенко (2016) висвітлено основні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання студентів вузів та відмічено, що діюча в теперішній час організація фізичного виховання в вузах недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я, професійно важливих психофізіологічних якостей значної кількості студентів. Тому, незважаючи на чисельні дослідження вітчизняних і зарубіжних авторів (Л.І. Лубишева, 1999; М.В. Базилевич, 2009; Н.І. Турчина, 2009; О.М. Леготкин, 2004; Пилипей, 2009), актуальною є проблема пошуку ефективних шляхів покращення стану здоров'я, показників фізичної підготовленості та рівня професійно важливих якостей.

Мета освітнього процесу – забезпечення теоретичної і практичної підготовки та реалізація професійних освітніх програм і навчальних планів у навчальних закладах України на рівні сучасних державних стандартів; забезпечення формування навичок розробки і використання сучасних освітніх технологій у педагогічному процесі, здійснення усвідомленого вибору оптимальної стратегії і тактики викладання; створення квазіпрофесійних умов з метою формування практичного досвіду проектування навчально-виховного процесу у вищій школі, сприяння творчому розвитку особистості студента.

У результаті вивчення навчальних дисциплін спеціальності студент повинен знати: основні цілі та ідеї модернізації вищої освіти України; права та обов'язки учасників навчально-виховного процесу; структуру державних стандартів вищої освіти; вимоги до змісту освітньо-професійної програми молодшого спеціаліста, бакалаврату, магістратури; типові підходи до

формування змісту освітньо-кваліфікаційної характеристики спеціальності; сутність сучасних технологій навчання; методологічні основи проектування навчально-виховного процесу; сучасні підходи до проектування, моделювання і конструювання педагогічної діяльності; типологію проектів; вміти: організувати та аналізувати свою педагогічну діяльність із використанням педагогічного проектування; проектувати робочу навчальну програму дисципліни відповідно до сучасних вимог; проектувати та реалізовувати навчальні заняття згідно з навчальним планом та програмою навчальної дисципліни; забезпечувати послідовність та логічність викладання навчального матеріалу; розробляти і проводити заняття різних видів на засадах проектної технології; аналізувати навчальну та навчально-методичну літературу з метою використання її в освітньому процесі; організувати навчальну діяльність, керувати та оцінювати її результати на засадах педагогічного проектування; застосовувати основні методи діагностики знань і умінь з дисципліни, вносити корективи в процес навчання з урахуванням результатів діагностики; самостійно вирішувати практичні питання інформаційно-документаційного забезпечення науково-педагогічної діяльності; організувати процес самоосвіти.

Незважаючи на велетенську низку законодавчих актів, стан здоров'я дітей в Україні залишається однією з найбільш гострих соціальних проблем. У 15 % старшокласників спостерігається гіпертензія, близько 15 % має надмірну масу тіла, майже 30 % страждає на інші хронічні захворювання, близько 30 % дітей мають недостатній фізичний розвиток, порушення опорно-рухового апарату.

Останні наукові дослідження свідчать, що рівень здоров'я студентської молоді та випускників вищих навчальних закладів країни також викликає тривогу. За даними медичних обстежень та опитувань, із 10 студентів дев'ять мають відхилення в стані здоров'я; на 100 студентів припадає близько 95 і більше захворювань різної етіології, а 30 % перебуває на диспансерному обліку. Майже половина складу студентів (46,5 %) не відповідає середньому рівню нормативу фізичної підготовленості, що гарантує стабільне здоров'я. Не можна не погодитися з тим, що проблема формування здорового способу життя підрастаючого покоління постає перед нами як медична, психологічна, педагогічна, соціальна, тому що здоров'я проявляється на фізичному, психологічному, соціальному рівнях. На сьогодні в Україні діють державні програми, спрямовані на пропаганду здорового способу життя, створено мережу "Центрів здоров'я", відкрито безліч різноманітних спортивних клубів, але значних позитивних зрушень у покращенні фізичного, духовного, психічного, соціального здоров'я школярів і студентів не відбувається.

**Мета роботи:** висвітлити сучасний стан проблеми фізичного виховання студентів ВНЗ.

**Викладення основного матеріалу.** Створення здоров'язберігаючого освітнього середовища є головною передумовою поліпшення здоров'я учнівської та студентської молоді, що передбачає раціональне планування навчального навантаження на організм; гармонійне поєднання її рухової

активності з розумовою діяльністю; організацію збалансованого харчування тощо.

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури (М.Ф. Сауткин, 1985; А.Б. Артемов, 1991; І.А. Анохін, 1995; Р.В. Александрова, 1999; В.П. Зайцев, 2000; С.А. Савчук, 2002; О.Я. Кібальник, 2008; та ін.) показав, що для того, щоб домогтися результатів у поліпшенні фізичної підготовленості, підвищення рівня здоров'я студентської молоді, потрібні принципово нові підходи, засоби та технології, котрі мають відповідати індивідуальним особливостям студентів, сприяти максимально ефективній реалізації їхніх інтересів, схильностей та здатностей.

Сьогодні відбувається докорінна зміна підходів до освіти та соціокультурної політики, що зумовлено самим суспільним поглядом на розвиток і переорієнтацією людини, її особистих культурних якостей. У новому столітті зростає розуміння того, що тільки людина є одночасно початком і кінцевою метою будь-якого соціального розвитку, а Декларацією прав людини, прийнятої ООН, визначається, що освіта має бути спрямована на загальний розвиток людини. Це принципове положення є майже в усіх сучасних зарубіжних програмах розвитку освіти і в Україні зокрема. Кардинальні зміни, що відбуваються в усіх сферах життєдіяльності суспільства, вимагають нових підходів щодо формування гармонійно розвиненої, суспільно активної, фізично досконалої, здорової особистості.

**Пріоритетними завданнями системи освіти** є виховання в особистості відповідального ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності, визначення подальших напрямів удосконалення фізичного виховання в системі освіти України.

Вивчення стану фізичного виховання здійснювалось із використанням методу теоретичного аналізу та узагальнення, статистичних спостережень за розвитком фізичної культури і спорту України, нормативних актів і законів, які діють у цій сфері. Державний стандарт вищої освіти в Україні - нормативні документи, що регламентують організацію навчального процесу у вищій школі України надає рекомендації щодо реалізації компетентнісного підходу в ході проектування навчального виховного процесу у вищій школі.

Процеси європейської інтеграції охоплюють дедалі більше сфер життєдіяльності нашого суспільства. Не стала винятком і освіта, особливо вища школа. Держава Україна шукає шляхи і орієнтири на входження в освітній простір Європи, здійснює модернізацію освітньої діяльності в контексті європейських вимог. У сформованих ринкових відносинах, коли можливості державної підтримки спорту істотно обмежені і відбувається його комерціалізація і професіоналізація, вища школа змушена відповідно до Болонського процесу, оптимізувати підготовку майбутніх фахівців, шукати нові шляхи впровадження фізичного виховання, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню особистісного потенціалу студентської молоді.

Проте, у сучасних умовах суспільство України виявилось не готовим усвідомити значення фізичної культури і спорту для виховання гармонійно розвиненої особистості та зміцнення здоров'я студентської молоді. Нормативно-правові реформи, які часто є суперечливими, невиправдано затяглися, внаслідок чого суттєво знизилася ефективність системи управління студентським спортом. Представники спортивної науки, вчені нашої країни не в повній мірі здійснюють предметний аналіз проблем фізичного виховання студентської молоді та студентського спорту в цілому, недостатньо шукають шляхи розвитку спортивно-масової роботи зі студентською молоддю і вимагають серйозного переосмислення й адаптації до сучасних умов розвитку фізичного виховання в Україні.

Процес вдосконалення фізичного виховання у Вищій школі, носить об'єктивний характер і проходить еволюційно, тобто відбувається історичний перехід від традиційної системи фізкультурної освіти, яка акумулює в собі кращі розробки, до осмислення інших проблем фізичної культури: психологічних, соціологічних, культурологічних. Поступово зміщуються акценти: від біологічного до соціального, від фізичного – до духовного, від організму до особистості .

#### **Висновки та пропозиції:**

Складність і неоднозначність проблем, які виникли в останній час у галузі фізичного виховання і спорту, вимагають розробки нових концептуальних підходів до формування системи кадрового забезпечення галузі, які дозволяють всебічно визначити нові тенденції, забезпечити відповідність кадрової політики державним інтересам у цій сфері та потребам ринку праці. В основі такого підходу лежить розробка стандартів фізкультурної освіти, які встановлюють вимоги до змісту, обсягу і рівня підготовки кадрів. В деяких приватних університетах заняття з фізкультури навіть не передбачені навчальною програмою Вузу. Спортивні клуби, в яких відбувалося формування фізичної культури молоді, централізація і впровадження досягнень в галузі, пропагування спорту, здорового способу життя припинили своє існування.

Україна як частина європейського освітнього простору, не може не враховувати сучасні тенденції у вищій європейській освіті. Підтримуючи цей процес вона повинна найближчим часом змінити нормативно-правову базу для інтеграції вищої школи України в загальноєвропейську систему вищої освіти. Щоб не опинитися в позиції захоплених зненацька, необхідно вивчати тенденції реформування системи підготовки спеціалістів в Європі в галузі фізичної культури і прогнозувати шляхи зближення. Вітчизняні фахівці з фізичної культури на сьогодні перебувають у пошуку шляхів реформування системи підготовки фізкультурних кадрів, що відповідають Європейським стандартам. Саме їм в найближчому майбутньому належить здійснити на практиці в українській вищій школі кардинальні зміни, які визначені Болонським процесом.

Література

1. Болюбаш Я. Я. Організація навчального процесу у вищих закладах освіти. — К., 1997. — 63 с.
2. Долгова Н. Організаційна діяльність структурних підрозділів Вишів з фізичного виховання та спорту: досвід європейських університетів /Н. Долгова//Актуальні проблеми фізичної культури і спорту.-2015. - №34 (2). – С.36-40.
3. Лисяк В. М. Оцінка впливу фізичної культури та спорту на формування особистих якостей студентів /В. М. Лисяк //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. науковий журнал – Харків : ХОВНОКУ, ХДАДМ, 2010. – № 8. – 132 с.
4. Лисак І. Вплив фізичних вправ на розумову працездатність студентів вищих навчальних закладів/ І. Лисак, П. Яремчук//Актуальні проблеми фізичної культури і спорту.-2015.-№33(1).-С.51-54.
5. Слєпкань З.І. Наукові засади педагогічного процесу у вищій школі: навч.посіб. – К.Вища шк., 2005. – 239 с.
6. Положення про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах: Наказ М-ва освіти України від 02.06.93 № 931. Про порядок розробки складових нормативного та навчально-методичного забезпечення підготовки фахівців з вищою освітою: Наказ М-ва освіти України від 31.07.98 № 285.
7. Пилипей Л. П. Ефективність проектування ППФП на основі сформованості мотиваційної сфери у студентів/ Л. П. Пилипей //Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту «Молода спортивна наука України» – Львів : 2009, Вип. 13, Т.2. – С. 133-138.
8. Турчина Н. І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів ВНЗ на різних курсах навчання : дис... канд. наук : 24.00.02 / Турчина Наталія Ігорівна. – Київ : 2008. – 228 с.
9. Шкрєбтій Ю.М. Напрями реформування системи фізичної культури і спорту в Україні/ Ю.М. Шкрєбтій // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : Зб. наук. праць. - К.: Науковий світ, 2004. - № 4. - С.5-11.
10. Корж В.П. Нормативно-правове та організаційно-управлінське забезпечення розвитку фізичної культури і спорту в Україні В.П. Корж, Ю.О. Павленко, М.В. Дутчак, О.К. Артем'єв, В.П. Карленко, В.О. Дрюков // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2006. – №10. – С. 4-12.

УДК 37.037.1

**Бондаренко В. В., Кузьменко С. О.**

*Полтавський національний педагогічний університет  
імені В. Г. Короленка, м. Полтава*

## **ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ПАУЕРЛІФТИНГУ**

Одним із важливих й актуальних питань у системі підготовки спортсменів є підвищення ефективності тренувального процесу. У зв'язку з цим існує необхідність раціональної побудови й оптимізації навчально-тренувального процесу для подальшого спортивного вдосконалення в обраному виді спорту [4].

Проблему практичного вирішення підвищення ефективності в різних видах спорту розглядали В.А. Запорожанов, Л.В. Волков, В.Н. Платонов, Ж.Л. Козіна та ін. Питання оптимізації багаторічної підготовки спортсменів у силових видах спорту привернула увагу В.Г. Олешка, І.О. Капка, О.І. Пуцова А.І. Стеценка [5].

У контексті зазначеного актуальними є питання оптимізації навчально-тренувального процесу, який би системно охоплював найважливіші фактори підготовки спортсменів у пауерліфтингу.

На думку провідних вчених в галузі дидактики (Ю. Бабанський, В. Бондар, С. Гончаренко), принцип оптимальності в педагогіці пов'язує мету навчання та виховання і засоби її досягнення в навчально-виховній діяльності. Він потребує досягнення максимального ефекту з мінімальними витратами матеріальних засобів і зусиль усіх учасників цього процесу [1].

Оптимізація визначає найбільш ефективне функціонування навчально-тренувального процесу з точки зору заданих критеріїв на основі всебічного врахування принципів, сучасних форм та методів тренування, а також особливостей групи та окремих спортсменів. Оптимізація забезпечується цілеспрямованим підходом тренера до побудови системи спортивної підготовки на основі закономірностей і принципів спортивного тренування, свідомого науково обґрунтованого вибору найкращого, для конкретної ситуації варіанта побудови заняття і навчально-тренувального процесу загалом [5].

Оптимізувати засоби впливу спрямовані на покращення спортивних результатів допоможе формування чітких, конкретних критеріїв, згідно яких і буде оцінюватися оптимальність запропонованої системи тренування.

Критерії оптимальності дають можливість обґрунтувати рішення про доцільність вибору способів розв'язання педагогічних завдань з усіх можливих варіантів та забезпечать необхідний рівень підготовки спортсменів [1].

Чітке визначення мети і завдань оптимізації навчально-тренувального процесу відображатимуть не лише її бажаний результат, але і визначатимуть зміст і організацію діяльності тренера і спортсмена. В якості визначальних ознак конкретності доцільно вважається інформативність, реальність, змістовність.

До числа найважливіших критеріїв оптимальності процесу тренування в сучасних умовах можна віднести:

- максимальні можливості в формуванні знань, умінь, навичок, тої чи іншої риси особистості;
- мінімально необхідні затрати часу спортсменів і тренерів для досягнення запланованих результатів;
- допустимі затрати зусиль спортсменів і тренерів для виконання запланованих результатів за відведений час;
- менші у порівнянні з типовими затрати засобів для виконання запланованих результатів за відведений час;
- розвиток інтересу спортсменів до занять і на цій основі виховання

в них потреби до систематичних самостійних занять.

На нашу думку, найбільш ефективними факторами оптимізації тренувального процесу є фізіологічні, психологічні, а також дидактичні процеси. Фізіологічні фактори впливають на фізичну і технічну підготовку спортсменів. Вони, в певній мірі, обумовлені психологічними факторами спортивної діяльності, які за змістом поділяються на сугестивні, ментальні та соціально-ігрові. Дидактичні фактори дозволяють активно використовувати набутий раніше досвід фізичного загартування, організації спортивної діяльності, впровадження новітніх освітньо-виховних технологій у навчально-тренувальному процесі, використання нетрадиційних засобів підготовки спортсменів [3].

Одним із визначальних напрямків оптимізації системи підготовки спортсменів є розробка дидактичних засад навчально-тренувального процесу, зокрема, удосконалення та оновлення дидактичних принципів, способів, методів і форм спортивного тренування на основі якісної зміни його змісту, більш глибокого розкриття закономірностей навчально-тренувального процесу, управління ним з використанням сучасних підходів до його оптимального проектування, програмування, системного розгортання і контролю.

Дидактична складова оптимізації навчально-тренувального процесу у пауерліфтингу полягає в окресленні основних принципів, умов оптимізації, визначенні напрямів та етапів цілеспрямованого впливу тренера для досягнення прогресування в обраному виді спорту [2]. Серед принципів оптимізації навчально-тренувального процесу ми виокремлюємо: методологічні, функціональні, дидактичні. Оптимізація навчально-тренувального процесу передбачає відповідних умов: цілісне охоплення усіх складових компонентів навчально-тренувального процесу, діалектичний підхід до визначення структури навчально-тренувального процесу, забезпечення можливої різноманітності форм і методів спортивного тренування, виявлення творчого підходу до організації навчально-тренувального процесу. Важливим є урізноманітнення способів оптимізації навчально-тренувального процесу за допомогою здійснення комплексного планування і конкретизація завдань спортивного тренування, раціонального відбору засобів і методів тренування, впровадження диференційованого та індивідуального підходу до організації тренування, дотриманні послідовності у вирішенні завдань спортивного тренування, виборі раціонального варіанту структури спортивного тренування, аналізі результатів навчально-тренувального процесу, самостійна діяльність спортсмена. Усі перераховані компоненти ураховуються при проектуванні на усіх етапах у системі багаторічної спортивної підготовки [3].

У підсумок можна зазначити, що оптимізація навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів в пауерліфтингу є актуальною соціально-педагогічною проблемою. Оптимізація занять спортом дозволяє здійснювати послідовне і ефективне управління системою підготовки спортсменів на усіх етап спортивної підготовки. Успішна реалізація



концептуальних положень щодо оптимізації навчально-тренувального процесу залежить від тренера-викладача, його педагогічної майстерності та вміння використовувати найважливіші способи навчально-виховного впливу.

#### Література

1. Бабанский Ю. К. Оптимизация педагогического процесса: в вопросах и ответах. - [2-е изд.]; перераб. и доп. / Ю.К. Бабанский, М.М. Поташник. - К., Рад.школа, 1983. - С. 13;21.

2. Бріскін Ю. Теоретичне обґрунтування багаторічної підготовки у пауерліфтингу / Юрій Бріскін, Марія Розторгуй // Фізична активність, здоров'я і спорт. - 2013. - № 1 (11). - С. 54-60.

3. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування: Монографія./ О.Ц. Демінський. - Київ: Вища школа, 2001. - 238 с.

4. Костюкевич В. М. Модельные тренировочные задания как инструмент построения тренировочного процессаспортсменов командных игровых видов спорта / В. М. Костюкевич, Н. Ю. Щепотина // Наука в олимпийском спорте. - №2. - 2016. - С. 24-31.

5. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Платонов В.Н. - Киев: Олимпийская литература, 1997. - 584 с.

УДК 152.922:159.938

**Воліченко А. І.**

*Полтавський національний педагогічний університет  
імені В. Г. Короленка, м. Полтава*

### **ПСИХОЛОГІЧНА І ПСИХОФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПЕЦІАЛІСТА ЯК ОБ'ЄКТ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ**

На нашу думку, у випадку, коли психологічна або психофізична підготовка реалізується в процесі фізичного виховання, доцільним буде їх поєднання в рамках одного блоку. Висуваючи таку пропозицію, ми виходили з того, що фізкультурна діяльність є ефективною у плані як формування психологічних складових (наприклад, рис особистості), так і розвитку психофізичних якостей (наприклад, психомоторики). У такому випадку немає сенсу розривати ці види підготовки під час їх реалізації в ході навчальних занять з фізичного виховання.

У цьому дослідженні психологічна і психофізична підготовка розглядається як частина (сторона) фізичного виховання студентів, спеціалізована (спрямована) стосовно психологічних і психофізичних особливостей їх майбутньої професійної діяльності. Результатом такої підготовки є психологічна і психофізична підготовленість.

Професії мають свою специфіку. Вони відрізняються в тому числі і за психологічними і психофізичними характеристиками, і умовами праці, а значить, висувають і різні вимоги до психологічної і психофізичної підготовленості спеціаліста. Це об'єктивно зумовлює профілювання процесу

психологічної і психофізичної підготовки, робить необхідним реалізацію прикладного підходу до неї.

Проблема психологічної підготовки як особливий напрямок роботи досліджувалась і в психології спорту. У спорті психологічна підготовка розглядається як один із видів (сторін) підготовки спортсмена (наряду з фізичною, технічною, тактичною), який має таке саме значення для спортивного вдосконалення, як і інші складові. Виділяють два види психологічної підготовки спортсменів: загальну психологічну підготовку й спеціальну психологічну підготовку до участі в майбутніх конкретних змаганнях [6].

Загальна розглядається як усебічний розвиток у процесі систематичних тренувальних занять психічних функцій і якостей особистості, які необхідні спортсмену для успішної спортивної діяльності. Вона являє собою основу для спеціальної психологічної підготовки. Спеціальна психологічна підготовка спортсмена до змагань спирається на досягнутий рівень розвитку необхідних для спортивної діяльності психічних складових.

Встановлено велику кількість компонентів психічної структури спортсменів, які відіграють важливу роль у досягненні ними спортивної майстерності. У той же час, виявлено специфічні прояви одних і тих самих компонентів у спортсменів, що представляють різні види спорту. Як зазначає П.А. Рудик, спортивна діяльність потребує від спортсменів розвитку великого комплексу психічних процесів і станів, які пронизують собою всі сторони діяльності спортсмена під час тренувань і змагань, і при цьому розвитку не взагалі, а розвитку з урахуванням специфіки кожного виду спорту.

О.О. Бобріщев встановив залежність високого рівня довгострокової психологічної готовності спортсменів до змагальної діяльності в екстремальних ситуаціях від таких якостей особистості, як асертивна стратегія копінг-поведінки, самоконтроль, нервово-психічна стійкість, високий рівень регуляції поведінки, високий рівень особистісного адаптаційного потенціалу, тривожність, гнучкість мислення, організаторські та комунікативні здібності, відповідальність, сміливість, низький рівень прояву пато психологічних властивостей особистості й акцентуацій характеру, активність [4].

Дослідник виявив, що рівень психологічної готовності спортсменів можна підвищити шляхом застосування психологічного відбору психологічного супроводу й корекції негативних психічних станів, кваліфікованою організацією психолого-педагогічного впливу тренерів.

На необхідність врахування в процесі психологічної підготовки спортсменів індивідуальних особливостей психологічного захисту особистості вказує В.В. Андреев [2]. Об'єктом свого дослідження він обрав психологічний захист особистості, який виникає в умовах екстремальної діяльності спортсменів. Предметом – особливості психологічного захисту кваліфікованих спортсменів різних спортивних спеціалізацій і різного рівня спортивної майстерності.

Дослідник припустив, що особливості індивідуального психологічного захисту у кваліфікованих спортсменів різних спеціалізацій проявляються в

специфічній роботі їх свідомості й підсвідомості, які формують у спортсменів особливе відчуття захищеності від деструктивних впливів змагального стресу й думок про програш або невдачу у спортивній діяльності.

У ході дослідження було встановлено, що на особливості прояву індивідуального психологічного захисту кваліфікованих спортсменів різних спеціалізацій суттєво впливають індивідуально-психологічні й спортивні фактори змагальної діяльності, які характеризуються як типовими, так і індивідуалізованими проявами видів і механізмів психічного захисту.

В.В. Андреев виявив статеві розбіжності у використанні спортсменами різних видів психологічного захисту. Порівняно з жінками у чоловіків було зафіксовано більш структурований і більш виражений психологічний захист. На основі отриманих даних автор робить висновок про значущі статеві розбіжності в структурованості, інтенсивності й функціонуванні системи психологічного захисту у кваліфікованих спортсменів. Обґрунтовано звертається увага на необхідність врахування цих реалій у процесі психологічної підготовки до змагань. Автором встановлено й особливості зміни показників різних видів психологічного захисту, залежно від віку.

Досліджено також вплив рівня спортивної майстерності на особливості психологічного захисту спортсменів. Зі зростанням спортивної майстерності у спортсменів спостерігалось зниження використання психологічного захисту.

В.В. Андреев виявив особливості психологічного захисту спортсменів, що представляли різні види спорту. У легкоатлетів головним видом захисту виявилось заперечення, у боксерів – проекція, у футболістів – регресія [2].

Спортивні психологи [7] справедливо підкреслюють, що психологічна підготовка сама по собі не є окремою проблемою психології спорту, це загальна проблема психології як у теоретичному, так і в експериментальному і практичному плані.

Результатом психологічної підготовки є відповідна готовність особистості. Проблема психологічної готовності до професійної праці також ґрунтовно досліджувалася науковцями. Як зазначає С.М. Янкевич [10], дослідження психологічної готовності проводилось у двох теоретико-методологічних площинах. Перша названа автором функціональною. Тут готовність розглядалась як необхідна умова успішності виконання професійних обов'язків. Друга отримала назву особистісної. В її рамках готовність досліджували як характеристику особистості. До неї відносили спеціальні та загальні здібності людини, потребу у професійному самовдосконаленні, комунікативні, професійні та інші вміння.

На підставі цього він констатує, що майже всі вчені, які досліджували проблему готовності, вказують на наявність в її структурі мотивації, знань, комплексу професійно необхідних якостей (здібності, темперамент, характер, особливості психічних процесів). Готовність до діяльності розглядається як необхідна передумова професійної праці та як результат і наслідок професійної підготовки у навчальному закладі. У них розкриваються важливі питання психологічної готовності до різних видів професійної праці.

У той же час, не дослідженим залишається комплекс питань щодо використання фізичної культури для формування психологічної і психофізичної готовності до професійної діяльності. Використання засобів фізичної культури і спорту для управління розвитком соціально значущих якостей у студентів вивчав С.О. Семенов [8].

У ході виконання роботи досліджувались особливості розвитку соціально значущих якостей у студентів і виявлялися фактори, які впливають на їх формування в процесі фізкультурно-спортивної діяльності. Було встановлено, що найбільш важливими факторами, які впливають на характер розвитку соціально значущих якостей у студентів, є:

- рівень професійної підготовленості викладачів фізичного виховання; наявність у студентів фізкультурно-спортивного досвіду;
- чітке обґрунтування педагогічних цілей і завдань виховання в процесі фізкультурно-спортивної діяльності;
- врахування індивідуально-психологічних особливостей студентів, їх особистісного розвитку, фізкультурних інтересів і запитів;
- рівень згуртованості студентського колективу і тенденції його розвитку; конфліктність у навчальній групі.

Поглиблене дослідження такого фактора, як наявність фізкультурно-спортивного досвіду в студентів показало його суттєвий вплив на розвиток соціально значущих якостей. Рівень прояву соціально значущих якостей вивчався з використанням експертних оцінок і самооцінки студентів. Отримані результати засвідчили, що за більшістю показників, які характеризують прояв соціально значущих якостей, перевагу мають студенти з більш високим рівнем фізичної підготовленості.

С.О. Семенов виявив і взаємозалежність соціальної активності й активності у фізкультурно-спортивній сфері у студентів. Було встановлено, що серед студентів, які постійно займаються фізичною культурою і спортом, активність у суспільній сфері більш висока [8].

З іншого боку, соціально активні студенти проявляли більш високу активність і у фізкультурно-спортивній діяльності.

У ході дослідження було з'ясовано умови ефективного управління розвитком соціально значущих якостей. Використавши метод ранжування (умов), автор виявив найбільш важливі умови. До їх числа віднесено:

- вдосконалення підбору й навчання викладачів фізичного виховання;
- стимулювання зростання всебічного фізичного розвитку студентів;
- підбір найбільш ефективних засобів фізичної культури і спорту для розвитку соціально значущих якостей;
- всебічне методичне й матеріально-технічне забезпечення занять з фізичної культури;
- формування здорового морально-психологічного клімату в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів;
- узгодження зусиль усіх посадових осіб ВНЗ і кафедри фізичного виховання при вирішенні виховних завдань.

С.О. Семенов розробив і експериментально перевірів власну технологію управління розвитком соціально значущих якостей у студентів. Вона передбачала педагогічне коригування організації, змісту й методики проведення занять з фізичної культури для студентів. Характерною особливістю експериментальної програми стало те, що організація студентів і методика проведення з ними різних за формою занять з фізичної культури мали значну виховну спрямованість на формування соціально значущих якостей і укріплення міжособистісних взаємовідносин. Ефективність експериментальної технології було оцінено за такими групами показників, як: фізична підготовленість, функціональний стан, рівень розвитку соціально значущих якостей у студентів. По закінченні експериментальної роботи був зафіксовано позитивні зміни всіх цих показників. У той же час в експериментальній групі динаміка позитивних змін була більш суттєвою [8].

І.А. Бікмаєв досліджував проблему професійної психофізичної підготовки студентів спеціальності «Безпека життєдіяльності» у фізкультурних ВНЗ [3]. Він припустив, що методика професійної психофізичної підготовки студентів спеціальності «Безпека життєдіяльності», до змісту якої увійдуть засоби, які дозволять розвинути професійно важливі психофізичні якості і які будуть реалізовуватися в ситуаціях, що моделюють роботу в екстремальних умовах, дозволять сформувати оптимальний рівень психофізичної підготовленості майбутнього учителя з безпеки життєдіяльності. У ході перевірки припущення було виявлено головні професійно важливі якості вчителя з безпеки життєдіяльності: впевненість у собі, рішучість, емоційна стійкість, високий рівень розвитку переключення уваги, концентрація уваги, загальна витривалість, значний об'єм оперативної пам'яті, швидко-силові здібності, силова витривалість, просторова точність рухів, динамічна рівновага, статична рівновага, статична сила, швидкість цілісної рухової дії, часова точність рухів, силова точність рухів, швидкість простої рухової реакції, активна гнучкість.

У ході експериментальної роботи було перевірено ефективність авторської методики професійної психофізичної підготовки. Її основу склали вправи й елементи з таких видів спорту, як легка атлетика, спортивні ігри, туризм, спортивне орієнтування, альпінізм, важка атлетика, гімнастика, плавання, боротьба, спеціальні психофізичні вправи, теоретична підготовка. До складу методики входили заняття в умовах прямої дії несприятливих факторів (до 10 % від загального часу навчання).

І.А. Бікмаєв встановив, що найбільш ефективно відсоткове співвідношення засобів професійної психофізичної підготовки в експериментальній методиці складає: у першому півріччі (п'ятий семестр) – до 40 %, у другому півріччі (шостий семестр) – до 55 % від загального часу курсу «Фізкультурно-спортивне вдосконалення».

Експериментальна робота за авторською методикою протягом навчального року дозволила зафіксувати в студентів досягнення оптимального рівня розвитку професійних якостей учителя з безпеки життєдіяльності [3].

Роль фізичного виховання в підготовці студентів ВНЗ до майбутньої професійної діяльності вивчала О.О. Заплатіна [5]. Вона визначила й експериментально перевірила ефективність таких педагогічних умов підвищення ролі фізичного виховання для підготовки до професійної діяльності:

1) формування позитивного ставлення студентів ВНЗ до занять фізичною культурою і спортом у процесі диференціації навчальної діяльності;

2) вивчення і врахування сформованості професійно важливих якостей особистості студента в процесі навчальної і позанавчальної діяльності з фізичного виховання;

3) організація спільної фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності викладачів і студентів ВНЗ. Було встановлено, що у випадку реалізації цих умов відбувається зростання професійно значущих показників у студентів.

Питання індивідуалізації психологічної підготовки юних спортсменів у складнокоординаційних видах спорту досліджувала О.В. Сіліч [9]. Для його вирішення вона запропонувала власну методику, яка розрахована на спортсменів 12–18 років. Рекомендується:

1) у багаторічній навчально-тренувальній і змагальній діяльності розглядати психологічну підготовку як обов'язковий компонент цілісного педагогічного процесу в єдності з іншими видами підготовки;

2) у процесі вирішення загальних і часткових завдань враховувати специфіку виду спорту й модельні характеристики;

3) для розробки індивідуального плану і програми психологічної підготовки спортсмена використовувати результати комплексної оцінки спортивної успішності, яка враховує особливості діяльності в складнокоординаційних видах спорту і включає експертну оцінку суб'єктивних і об'єктивних компонентів діяльності.

Цікаве дослідження, пов'язане з колом питань, що розглядаються в цій роботі, провів О.А. Аляб'єв, який вивчав питання оцінки й розвитку емоційної стійкості у курсантів військового інституту фізичної культури [1]. Він припустив, що застосування стресора, яким був стрибок у воду із семиметрової вишки (за умови відсутності попереднього досвіду таких стрибків) і паралельне спостереження за зовнішнім проявом емоцій, вегетативними реакціями, тестування ряду психічних пізнавальних процесів дозволяють отримати надійну прогностичну інформацію про схильність до емоційної напруги.

### Література

1. Алябьев А. А. Оценка и развитие эмоциональной устойчивости у курсантов военного института физической культуры : автореф. дис. ...канд. психол. наук: 13.00.04 /А.А. Алябьев. – Санкт-Петербург, 2009. –23 с.

2. Андреев В. В. Индивидуальные особенности психологической защиты личности в спортивной деятельности/ : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 13.00.04 /В. В. Андреев. – Санкт-Петербург, 2006. – 22 с.

3. Бикмаев И. А. Профессиональная психофизическая подготовка студентов специальности «безопасность жизнедеятельности» в физкультурных вузах: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 /И.А.Бикмаев. – Омск, 2004. – 195 с.

4. Бобрищев А. А. Психолого-акмеологическая концепция психологической готовности спортсменов высшей квалификации силовых единоборств: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.13, 13.00.04 / А. А. Бобрищев. – Белгород, 2009. – 42 с.
5. Заплата О.А. Роль физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 /О.А. Заплата. – Кемерово, 2007. – 237 с.
6. Рекало В. І. Принцип багатовимірності знання про особистість в світлі психотерапевтичних завдань /В.І.Рекало // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 7. – С. 77–80.
7. Родионов А. В. Предмет и история психологии спорта /А.В. Родионов, В.Н.Неповалов // Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов. – Москва : Академический проект, 2004. – С. 179–195.
8. Семёнов С. А. Управление развитием социально-значимых качеств у студентов высших учебных заведений с использованием средств физической культуры и спорта: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 /С.А. Семёнов. – Санкт-Петербург, 2004. – 170 с.
9. Силич Е.В. Индивидуализация психологической подготовки юных спортсменов в сложнокоординированных видах спорта: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 /Е.В.Силич. – Минск, 2012. – 30 с.
10. Янкевич С. М. Теоретичний аналіз проблеми психологічної готовності до професійної діяльності /С.М.Янкевич // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. ін-ту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / за ред. С.Д.Максименка. – 2012. – Т. 14, ч. 2. – С. 417–426.

УДК: 37:001.8 «712»

**Воробйова О. М.**

*Полтавський національний педагогічний університет  
імені В. Г. Короленка, м. Полтава*

## **ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ БІОЛОГІЇ В СТАРШІЙ ШКОЛІ**

Відповідно до Закону України «Про загальну середню освіту», Національної доктрини розвитку освіти України у XXI столітті, Державної програми «Діти України», Державного стандарту середньої освіти виховання здорового покоління, свідомого ставлення особистості до свого здоров'я та здоров'я інших, формування мотивації учнів на здоровий спосіб життя є найважливіші завдання сучасної шкільної освіти. Практична реалізація визначених завдань залежить, насамперед, від учителя.

Учитель піклується про здоров'я учнів у початковому закладі, тому впроваджує та використовує у своїй роботі здоров'язберігальні технології.

Перевантаження, гіподинамія, дискомфорт, санітарно-фізіологічні несприятливі умови, стреси, в тому – це фактори, що впливають на здоров'я школярів. Головними причинами їх виникнення є незадовільні умови навчання, низька рухова активність, невідповідність методик і змісту навчання віковим та індивідуальним особливостям учня, нераціональна організація навчального процесу.

Під здоров'язберігальними технологіями розуміють:

- сприятливі умови, щодо навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);
- оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих та індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);
- повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Старша школа (10-11 класи) є останнім етапом одержання повної загальної середньої освіти, на якому в свідомості учнів формується цілісна картина світу. Випускники старшої школи володіють способами пізнавальної та комунікативної діяльності, умінням одержувати інформацію з різних джерел і самостійно опрацьовувати її, застосовувати набуті знання в повсякденному житті.

Уроки біології у старшій школі - це основа ефективного формування здоров'язберігальної компетентності. Таким чином, формування ціннісного ставлення до здоров'я у школярів є одним з основних напрямків роботи вчителя біології. Але формування в учнів компетентного ставлення до власного здоров'я неможливе без реалізації всіх складових здоров'я (фізичної, психічної, соціальної, духовної).

Отже, головним завданням в роботі вчителя біології є всебічний розвиток дитини як особистості, розвиток її розумових і фізичних здібностей, формування активної позиції щодо збереження та зміцнення здоров'я. Ключовими компетентностями, що сприяють здоров'ю і якими мають оволодіти учні, є навички рухової активності, раціонального харчування, спілкування і мислення, самоконтролю, тренування, волі, санітарно – гігієнічні навички, режим праці та відпочинку.

У своїй педагогічній діяльності учитель біології повинен робити акцент на посилення здоров'язберігального компонента змісту біологічної освіти, що передбачає формування цілісного уявлення про життя та місце здоров'я в ньому.

Педагог повинен ставити перед собою такі цілі навчання:

- озброєння учнів глибокими теоретичними знаннями;
- розкриття ролі біологічних знань про людину для її здоров'я;
- озброєння школярів практичними уміннями і навиками;
- розкриття можливостей змісту програми з біології, що сприяє ефективному формуванню у школярів системи наукових знань, поглядів і переконань та забезпечує відповідальне ставлення учнів до свого здоров'я.

Модель екологічно комфортного освітнього середовища з використанням технології реабілітації працездатності школярів на уроках біології у старшій школі реалізується шляхом оптимізації і гуманізації навчального процесу, які можливі через:

- застосування різнорівневого навчання;
- глибоку диференціацію та індивідуалізацію навчання;
- широке використання сучасних педтехнологій;
- інтерактивне навчання;



- створення фізичного, фізіологічного, психічного комфорту для учнів;
- настанови вчительського колективу на створення відносин «учитель-учень» за формулою «суб'єкт-суб'єкт»;
- забезпечення позитивної мотивації навчання шляхом створення можливості успіху для кожного учня;
- розумне зменшення обсягу домашніх завдань із метою запобігання перевантаження учнів.

Важливою умовою проведення уроків біології у старшій школі є застосування здоров'язберігальних технологій, що вимагає:

- - урахування періодів працездатності учнів на уроках;
- - урахування вікових і фізіологічних особливостей дітей на уроках;
- - наявність емоційних розрядок на уроках;
- - чергування пози з урахуванням видів діяльності;
- - використання оздоровчо-фізкультурних пауз на уроках.

Практика показує, що процес формування свідомого ставлення до власного здоров'я потребує обов'язкового поєднання інформаційного й мотиваційного компонентів із практичної діяльності учнів, що сприятиме оволодінню дітьми необхідними здоров'язберігальними вміннями і навичками.

Щоб розвинути в учнів навички здорового способу життя, учитель повинен бути сам здоровий, а також володіти багатим запасом знань, умінь і методичних навичок в області здорового способу життя, своїм прикладом прищеплювати учням елементарні гігієнічні навички, володіти навичками саморегуляції та самоорганізації. Також педагог повинен мати захоплення, пов'язане із здоровим способом життя, розповідати про нього своїм вихованцям, утримуватись на хвилі самовдосконалення та реалізації своїх можливостей, прийняти себе таким, який є, любити себе і працювати над собою постійно.

Отже, сучасний урок біології в старшій школі має бути здоров'язберігальним, здоров'яформуючим, здоров'язміцнюючим, спрямованим на формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, на засвоєння поняття культури здоров'я на засадах розвитку життєвих навичок. Такий підхід до сучасного уроку зобов'язує вчителя бути взірцем здорової людини.

Тільки в тісному взаємозв'язку з учнями, батьками, медичними працівниками, практичними психологами, соціальними педагогами, усіма тими, хто зацікавлений у збереженні і зміцненні здоров'я дітей і молоді, педагоги спроможні створити здоров'язберігальне освітнє середовище.

#### Література

1. Бойченко Т. Валеологія мистецтво бути здоровим / Т. Бойченко // Здоров'я та фізична культура. – 2005. – №2. – С.1-4.
2. Ващенко О. Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – №8 – С. 1-6.
3. Воронцова Т. В. Навчання здоровому способу життя на основі життєвих навичок / Т.В. Воронцова, В.С. Пономаренко. – К. : Просвіта, 2007. – 246 с.

4. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід: Методичний посібник. Автор-укладач.: О.Пометун, Л.Пироженко. – К.: А.П.Н.; 2002 – 136 с.
5. Омельченко Л.П. Здоров'ятворча педагогіка / Омельченко Л.П., Омельченко О.В. – Х.: Вид. група «Основа», 2008.- 205с.
6. Салівон Н.В. Формування ключових компетентностей на уроках біології через використання сучасних інноваційних педтехнологій. – Біологія – 20012. – № 34.
7. Таранова О., Чехал Г. Здоров'язбережувальний освітній простір / О. Таранова, Г. Чехал // Завуч. – 2008. – № -19-20.

УДК 342.951

**Гогоць В. Д.**

*Полтавський національний педагогічний  
університет імені В. Г. Короленка*

## **АНАЛІЗ ПРИЧИН ВИНИКНЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВПРОВАДЖЕННЯ В УКРАЇНІ ЄВРОПЕЙСЬКИХ СТАНДАРТІВ ТА ОБҐРУНТУВАННЯ НЕОБХІДНОСТІ ЇЇ РОЗВ'ЯЗАННЯ**

Розвиток фізичної культури і спорту характеризує рівень і якість життя населення країни, сформованість сталих традицій здорового способу життя у повсякденному побуті громадян, розвиток духовної та інтелектуальної культури, визначає місце країни у світовій спортивній індустрії. Науково доведеним та обґрунтованим є факт провідної ролі сфери фізичної культури і спорту в системі освіти і виховання підростаючого покоління, відновлення працездатності та підтримання здорового довголіття громадян, підготовки молоді до професійної діяльності, організації та проведення здорового дозвілля, профілактики правопорушень та девіантної поведінки громадян.

Провідними чинниками, які обумовлюють виникнення кризової ситуації у сфері фізичної культури і спорту, є проблеми, пов'язані із порушенням вимог законодавчих та нормативних документів, які регламентують організацію процесу фізичного виховання в освітній системі України; технічних, нормативних, правових, організаційних вимог щодо надання послуг населенню фізкультурно-спортивного характеру, в тому числі й особам з особливими потребами. На тлі економічної кризи відстежується значне зниження рівня престижності професій у сфері фізичної культури і спорту, а рівень матеріального заохочення працівників бюджетного сектору сягає критично низької межі. Важливим чинником, що обумовлює критичний стан галузі, є недостатнє бюджетне фінансування фізичної культури і спорту, відсутність сприятливого економічного клімату для реалізації інвестиційних проектів, використання позабюджетних механізмів залучення коштів на розвиток галузі в регіонах. Це, в свою чергу, обумовлює падіння рівня медичного та фармакологічного забезпечення осіб, які займаються фізичною культурою і спортом, особливо спортсменів високого класу, що входять до збірних команд за видами спорту. Вагомим чинником є те, що в Україні майже

відсутні товаровиробники високоякісного та доступного за ціною спортивного обладнання та інвентарю, що унеможлиблює вирішення проблеми задоволення потреб населення товарами в сегменті спортивної індустрії. Усі вищезазначені проблеми на тлі недосконалої організаційно-правової, економічної державної політики у сфері фізичної культури і спорту, слабкої міжвідомчої координації та взаємодії органів державної влади й органів місцевого самоврядування прогресують та поглиблюють кризові явища в галузі фізичної культури і спорту [1].

Формування дієвої системи державного управління у сфері фізичної культури і спорту на регіональному рівні надасть змогу отримати позитивні результати у таких підсистемах галузі, як: фізичне виховання в системі освіти, фізична рекреація та реабілітація населення за місцем проживання та в місцях масового відпочинку громадян, дитячо-юнацький спорт та спорт вищих досягнень тощо.

Крім того, позитивних результатів слід очікувати, в першу чергу, внаслідок поглиблення процесів демократизації та децентралізації, оскільки органи місцевої влади мають більші можливості для повного врахування запитів та потреб населення у сфері фізичної культури і спорту.

У процесі дослідження використовувалися роботи українських та зарубіжних учених, у яких були визначені основоположні засади державного управління та його механізмів, зокрема В.Б. Авер'янова, Г.В. Атаманчука, В.Д. Бакуменка, М.М. Білинської, М.В. Гаман, О.І. Дація, Т.В. Іванової, В.Я. Малиновського, Н.Р. Нижник, О.Ю. Оболенського, А.С. Сіцинського ін.

Вагомий внесок у розвиток теоретичного та практичного обґрунтування механізмів державного управління зробили О.Ю. Амосов, В.Д. Бакуменко, В.В. Говоруха, В.В. Корженко, О.Б. Коротич, М.І. Круглов, П.І. Надолішній, Р.М. Рудніцька, Ю.О. Тихоміров, О.В. Федорчак, Л.П. Юзьков та ін.

Дослідженню проблемних питань державного управління фізичною культурою і спортом, що спрямовані на вирішення завдання оптимізації організаційної структури органів державної влади у сфері фізичної культури і спорту присвячені наукові дослідження О.М. Вацеба, І.Л. Гасюка, М.В. Дутчака, Ю.П. Мічуди, Б.М. Шиян та ін [4;5].

Не применшуючи значення наукового доробку вищезазначених учених, слід констатувати відсутність на сьогодні у вітчизняній науці державного управління комплексного наукового дослідження механізмів державного управління у сфері фізичної культури і спорту на регіональному рівні, що є однією із причин недосконалості впровадження цих механізмів.

Визначення проблеми, на розв'язання якої спрямована Концепція впровадження в Україні європейських стандартів життя та вихід України на провідні позиції у світі є основою політики сьогодення.

На сучасному етапі в Україні існує ряд проблем, що заважають нам наблизитись до стандартів Європейського союзу:

– складне соціально-економічне становище українського суспільства;

- намагання знецінення моральних та патріотичних переконань громадян України у зв'язку із пропагандою жорстокості, насильства, зокрема через засоби масової інформації;

- демографічна криза, яка зумовлюється зменшенням кількості населення України з 51,4 мільйона у 1994 році до 45,2 мільйона у 2014 році;

- погіршення стану здоров'я населення з різко прогресуючими хронічними хворобами серця, гіпертонією, неврозом, артритом, ожирінням тощо, призвело до того, що порівняно з 2007 роком кількість осіб, які віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, збільшилася на 40 відсотків;

- невідповідність вимогам сучасності та значне відставання від світових стандартів ресурсного забезпечення сфери фізичної культури і спорту, а саме організаційного, кадрового, науково-методичного, медико-біологічного, фінансового, матеріально-технічного, інформаційного;

- не сформовано сталих традицій та мотивацій щодо фізичного виховання і масового спорту як важливого чинника фізичного та соціального благополуччя, поліпшення стану здоров'я, ведення здорового способу життя і подовження його тривалості [1].

Основні причини виникнення проблем, пов'язаних із кризовою ситуацією у сфері фізичної культури і спорту, характеризуються такими чинниками:

- низька відповідальність за дотримання вимог законодавчих та нормативно-правових актів щодо організації фізичного виховання в системі освіти;

- знецінення традиційних моральних цінностей, у зв'язку з пропагандою жорстокості, насильства, зокрема через засоби масової інформації, негативно впливають на моральні та патріотичні переконання громадян України;

- обмежена рухова активність, нераціональне та незбалансоване харчування, фактори асоціальної поведінки у суспільстві;

- невідповідність потребам населення послуг, що надаються засобами фізичної культури і спорту за місцем проживання, роботи громадян та в місцях масового відпочинку населення, у тому числі в сільській місцевості, та населення з інвалідністю;

- низький рівень ресурсного забезпечення дитячо-юнацького та резервного спорту;

- відсутність спортивної інфраструктури, здатної задовольнити потреби населення у щоденній руховій активності відповідно до фізіологічних потреб, у тому числі осіб з обмеженими фізичними можливостями;

- невідповідність баз олімпійської та параолімпійської підготовки європейським та світовим стандартам якості;

- обладнання та інвентар, які здатні задовольнити попит населення та конкурувати з іноземними виробниками, представленими на вітчизняному ринку;

- низький рівень пропаганди в засобах масової інформації та просвіти населення щодо усвідомлення цінності здоров'я, відповідального ставлення

батьків до виховання своїх дітей та відсутність ефективної системи стимулювання населення до збереження свого здоров'я;

- невисока престижність професій у сфері фізичної культури і спорту, низький рівень матеріального заохочення працівників бюджетного сектору цієї сфери;

- недостатнє фінансування фундаментальних та прикладних досліджень, невідповідність системи впровадження результатів досліджень у практику фізкультурно-спортивної діяльності сучасним вимогам;

- низький рівень медичного та медико-біологічного забезпечення осіб, що займаються фізичною культурою і спортом, та медико-біологічного забезпечення підготовки спортсменів високого класу;

- вкрай недостатнє бюджетне фінансування та неефективне залучення позабюджетних коштів;

- відсутній механізм інвестування у розвиток і популяризацію масового спорту;

- існування регуляторних функцій з боку держави, що суперечить законодавчій базі та практиці діяльності спортивних інституцій європейського співробітництва [3].

Комплексний підхід до розв'язання існуючих проблем на основі використання програмно-цільового методу потребує розроблення, затвердження та виконання протягом 2016-2020 років державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури та спорту в Україні на період до 2020 року.

Розв'язання проблем здійснюватиметься, зокрема, шляхом здійснення аналізу національного законодавства у сфері фізичної культури і спорту з метою приведення його у відповідність до європейських вимог та стандартів.

Подальший розвиток фізичної культури і спорту може бути забезпечений за такими варіантами.

Перший варіант передбачає збереження традиційної системи розвитку фізичної культури і спорту, спрямованої на збереження стабільно-середньої ситуації, яка включає епізодичні та розрізнені заходи з розв'язання нагальних та тимчасових проблем організації дозвілля населення і підготовки національних збірних команд, що не дасть позитивного результату і ще більше загострить нинішню кризову ситуацію в Україні.

Другий варіант передбачає здійснення організаційно-практичних заходів щодо приведення сфери фізичної культури і спорту до цілком автономної моделі управління, в якій відсутня координуюча функція з боку держави. Керівництво сферою фізичної культури і спорту здійснюється органами, відповідальними за координацію олімпійського руху із значним залученням фінансових ресурсів приватного сектору країни. Це зможе значним чином скоротити фінансові ресурси державних та місцевих бюджетів для забезпечення сфери фізичної культури і спорту. У зв'язку з відсутністю належного інвестиційного клімату в країні та слабким рівнем приватного сектору, даний варіант не дасть можливості вирішити проблемні питання сфери фізичної культури і спорту в Україні.

Третій, оптимальний варіант, передбачає поєднання зусиль органів виконавчої влади, органів місцевого самоврядування, громадських інституцій для проведення реформи у сфері фізичної культури і спорту в Україні з метою приведення сфери у відповідність до європейських вимог і стандартів шляхом визначення за основу європейської моделі реформування та побудови взаємовідносин між державою і сферою фізичної культури і спорту, підвищення рівня публічності та прозорості в діяльності центрального органу виконавчої влади сфери фізичної культури і спорту, підвищення автономності національних спортивних федерацій, вдосконалення національного анти допінгового законодавства, що в свою чергу створить умови для відведення фізичній культурі і спорту в Україні провідної ролі у новій політиці інтеграції України до європейського простору [4].

Загалом зауважимо, що значна частина задекларованих положень в програмно-нормативних документах залишається невиконаною і деколи механічно переписується з одного в інший. На наш погляд, фактично не існує системи контролю за виконанням попередніх рішень.

Разом з тим зазначимо, що в галузі фізичної культури і спорту сучасної України створено достатню програмно-нормативну базу для успішного й ефективного розвитку сфери.

#### Література

1. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання: Колективна монографія / Упоряд. О.М. Вацеба, Ю.В. Петришин, Є.Н. Приступа, І.Р. Боднар. – Л., Українські технології, 2005. – 296 с.
2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України – К., 1996. – 31 с.
3. Жданова О. М. Управління фізичною культурою / О.М. Жданова: Навчальний посібник для фізкультурних вузів. – Львів, 1996. – 127 с.
4. Шевчук І. В. Стратегічне планування розвитку фізичної культури та спорту на регіональному рівні / І. В. Шевчук // Теорія та практика державної служби : матеріали наук.-практ. конф., 12 груд. 2014 р., м. Дніпропетровськ. – Дніпропетровськ : ДРІДУ НАДУ, 2014. – С. 191–192.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян: Ч. I. – 2004. – С. 47.

**ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ АКТИВІЗАЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ  
НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

(Методичні рекомендації студентам під час проходження  
виробничої практики)

Активність, яку проявляють учні під час занять, поділяють на пізнавальну та рухову. Пізнавальна активність пов'язана з проявом учнями уваги, сприйманням ними навчального матеріалу, з усвідомленням інформації, з її запам'ятовуванням і відтворенням. Рухова активність – це безпосереднє виконання фізичних вправ. І фізична, і рухова активність це, перш за все, психічна активність, яка знаходить відображення і в моторній активності.

На уроці фізичної культури виділяють *організовану* та *неорганізовану* активність учнів. Чим більше місце займає перша активність, тим кращою є організація уроку. Організована рухова активність школярів визначає *моторну цільність* уроку. Досягнення високої моторної цільності уроку не повинно бути самоціллю для вчителя фізичної культури. По-перше, потрібно виходити із завдань уроку: підвищення рухової активності школярів не повинно шкодити їх пізнавальній активності. По-друге, потрібно враховувати обмежені фізичні можливості школярів, необхідність для них періодів відпочинку після виконання серії фізичних вправ [3].

Виходячи з подвійної природи активності людини – соціальної та біологічної – можна виділити й аналогічні фактори, які визначають навчальну активність школярів на уроці. *Соціальними* факторами є: особливості організації діяльності учнів на уроці вчителем; оцінка діяльності учня на уроці з боку вчителя та товаришів; задоволеність учнів уроками; наявність у них інтересу до фізичної культури та мети занять фізичною культурою. *Біологічними* факторами є потреба в рухах.

Важливим психологічним фактором підвищення рухової активності школярів є інтерес та задоволеність дітей заняттями фізичною культурою. Розглянемо фактори, які їх визначають.

**Інтерес** – це усвідомлене вибірково позитивне ставлення до чогось, яке спонукає людину проявляти активність для пізнання об'єкта, який її цікавить. Інтерес характеризується *шириною* (наприклад, до багатьох видів спорту), *глибиною* (прояв спеціального інтересу до одного виду спорту), *стійкістю* (тривалість збереження), *вмотивованістю* (випадковий або свідомий, спеціальний інтерес проявляє людина), *дієвістю* (проявляє людина активність для задоволення інтересу або ж вона пасивна).

Інтереси учнів до уроку фізичної культури бувають різні. Це і намагання зміцнити здоров'я, сформувані поставу, це і бажання розвивати рухові та вольові якості. Інтереси хлопчиків і дівчаток різні: дівчата частіше за все

думають про красиву фігуру, гнучкість, гарні рухи тощо, рідше про розвиток швидкості, витривалості, сили. Хлопчики хочуть розвивати силу, витривалість, швидкість, спритність.

Значення привабливості фізичної культури з віком змінюється. Якщо молодші школярі проявляють інтерес до рухової активності взагалі (діти люблять бігати, стрибати, гратись, не дуже задумуючись над тим, що це є засобом їх фізичного та психічного розвитку), то підлітки займаються фізичними вправами вже з якоюсь конкретною метою. У старшокласників на першому місці стоять мотиви, які пов'язані з їх життєвими планами, тобто з підготовкою себе для конкретної професійної діяльності.

До різних розділів навчального матеріалу програми з фізичної культури у школярів спостерігається диференційований інтерес. У молодших класах хлопчики надають перевагу спортивним іграм, а дівчата – рухливим. Усі решта вправ навчальної програми в цих класах подобаються учням майже однаково. З четвертого класу інтереси починають усе більше диференціюватись. Майже третина дівчат надає перевагу гімнастиці та акробатиці і одночасно не любить вправ для загального розвитку. Частина хлопчиків-семикласників не любить гімнастики і надає перевагу легкій атлетиці. У всіх школярів цього віку спостерігається підвищений інтерес до спортивних ігор, особливо до баскетболу, футболу, естафет у змаганнях. Це можна пояснити змінами, які відбуваються у властивостях нейродинаміки, які викликані настанням статевого дозрівання: зростанням процесу збудження і збільшенням швидкості його протікання. Починаючи з 9-10 класу, помітно спадає інтерес до важких та змагальних вправ. У старших класах інтерес до фізичної культури зберігається, якщо в них є значна мета занять фізичними вправами, яка створює перспективу особистості [2].

Підтримання інтересу та цілеспрямованості у школярів залежать від того, чи одержують вони задоволення від уроків фізичної культури. Ставлення до фізичної культури у школярів, як до предмету і як до уроку в абсолютній більшості випадків не збігається: протягом усього періоду навчання в школі у більшості учнів ставлення до фізичної культури, як дисципліни, залишається на високому рівні, а ставлення до уроку (задоволеність уроками фізичної культури) від молодших класів до старших у значної частини учнів знижується. Головною причиною цього є відсутність емоційності уроку, нецікавість виконання вправ, мале (для хлопчиків) або надмірне (для частини дівчат) фізичне навантаження, погана організація уроку. Отже, справа в майстерності вчителя фізичної культури. Учні з негативним ставленням до фізичної культури, як навчальної дисципліни, частіше за все (особливо в молодших класах) відвідують уроки заради одержання оцінки та уникнення неприємностей. Учні з позитивним ставленням до фізичної культури, як навчальної дисципліни, відвідують уроки, щоб розвивати рухові якості (особливо хлопчики) і, щоб покращити свою статуру (більше характерне для дівчат середніх та старших класів) [1].

Задоволеність змістом уроку залежить від його емоційності. У молодших класах задоволення від розваг на уроці, від рухів, азарту ігор –



виражене сильніше, ніж у старших класах. У старших класах школярі мають меншу потребу в емоційних задоволеннях, що, мабуть, особливо негативно впливає на ставлення до уроку дівчат (хлопці більш націлені на результат тренування – фізичний розвиток, тому емоційність уроку у них не поставлена на перший план). Потрібно звертати увагу на стиль керівництва учнями. Авторитарний стиль учителя не прийнятний для більшості учнів, особливо дівчат. Краще користуватися демократичним стилем.

Хоча ступінь активності школярів на уроці фізичної культури визначається, передусім соціальними чинниками, проте, не можна недооцінювати і роль біологічного фактора – потреби людини в руховій активності, яка в різних людей виражена різною мірою. Тому можна створити в учнів однакову силу соціального мотиву і одержати все ж різну активність у різних учнів. Ці відмінності і будуть визначатись різною «зарядженістю» учнів на прояв активності.

Підхід учителя фізичної культури до учнів з різною руховою потребою повинен бути індивідуальним, як і оцінка їх працьовитості, яку вони проявляють на уроці. Більша активність одного учня порівняно з іншим ще не означає, що він більш свідомо підходить до своїх обов'язків на уроці, що він більш відповідальний. Просто йому потрібний більший об'єм рухів, щоб задовольнити свою потребу в руховій активності. Для учнів з низькою потребою в руховій активності, потрібна така організація їх роботи, при якій вони б відчували постійну увагу вчителя та товаришів, постійний контроль за їх діями та успіхами. Хороші результати дає об'єднання в пари високоактивного школяра з низько активним. Перший здійснює контроль і надає підтримку другому [5].

Вищесказане стосується лише першої, хоча і найбільш суттєвої характеристики активності – її енергетичного потенціалу, «зарядженості» школяра на діяльність. Важливою є і друга характеристика активності – *схильність до певного виду діяльності* (різноманітної або одноманітної, яка вимагає діяти швидко або помірно і стереотипно тощо). Ця якісна характеристика активності, яка є свідченням її вибіркості, теж пов'язана з властивостями нервової системи.

Люди з рухливістю нервових процесів, з сильною нервовою системою схильні до різноманітної діяльності, яка вимагає прийняття швидких та неочікуваних рішень, готові йти на ризик. Люди з протилежними типологічними особливостями – інертністю нервових процесів та слабкою нервовою системою – погано переносять велику психічну напругу, тому надають перевагу спокійній, помірній, навіть монотонній діяльності. Звідси у школярів може проявлятися різний інтерес до гімнастики, баскетболу, плавання, лиж та інших розділів навчальної програми. Залежно від матеріалу програми, який вивчається, активність учнів може бути або більшою, або меншою.

Існує багато шляхів та способів підвищення активності учнів: правильне формулювання завдань на уроці, емоційне проведення уроку, створення

позитивного соціально-психологічного клімату на уроці, усунення непотрібних пауз, дотримання дидактичних принципів тощо.

*Емоційний фон є важливим чинником уроку. Він може змінюватись під час уроку залежно від самопочуття учнів, їх інтересу до фізичних вправ, оцінки їх діяльності. Урок фізичної культури стає радісним для школярів, коли вони рухаються, а не сидять, не мерзнуть на лавках, коли вони бачать посмішку вчителя, його жарт, коли бачать результати своєї праці. На емоційність уроку мають вплив: обстановка уроку та поведінка вчителя, використання ігрового та змагального методів, різноманітність засобів та методів які використовує вчитель на уроці, музичний супровід.*

Найбільш типовими помилками при формулюванні завдань є [2]:

1) учитель перераховує вправи, які будуть виконувати учні на уроці, замість того, щоб сформулювати завдання, яке потрібно виконати;

2) завдання, яке ставить учитель перед учнями має значення для нього, а не для них. (наприклад, учитель каже школярам: «Сьогодні у нас вдосконалення ведення м'яча» або: «Сьогодні у нас відпрацювання залікових вправ»);

3) учитель ставить неконкретне завдання: навчитись метати (таке завдання учні погано розуміють, що призводить до формування неконкретної уяви про вправу);

4) учитель ставить непривабливі для учнів завдання;

5) завдання, поставлені вчителем, є недосяжними в межах одного-двох уроків. В цьому випадку в учня формується враження, що зусилля, які він затратив є марними. Тому він або знизить свою активність, або спрямує її на виконання тих вправ, які йому більше подобаються, краще вдаються, від виконання яких він одержує задоволення. Головною ціллю уроку для такого учня стає не одержання знань, формування умінь, розвиток якостей, а одержання задоволення від виконаної ним рухової активності.

Оптимальне завантаження учнів на уроці забезпечується: усуненням зайвих пауз, здійсненням постійного контролю за учнями, максимальним включенням у навчальну діяльність усіх без винятку учнів (навіть і звільнених).

Активність учнів на уроці фізичної культури також визначається дотриманням учителем дидактичних принципів, зокрема: *принципу оптимальної складності завдань, принципу прогресування складності навчальних завдань* (від простого до складного, від легкого – до важкого), *принципу свідомості, принципу зв'язку навчання з життям і практикою, принципу підкріплення, принципу диференційованого підходу до учнів, включаючи і принцип індивідуалізації.*

На уроках часто можна спостерігати ситуації, коли вчителем використовуються прийоми активізації, а учні залишаються пасивними. Пояснити таке становище можна двома причинами. Перша: прийоми використовуються не систематично, а епізодично, і учні не привчені до творчої діяльності. Це особливо важливо знати молодому вчителю, тому що на його перші спроби активізувати учнів вони можуть не відповісти, друга: при використанні прийомів активізації не дотримуються дидактичних умов.

Наприклад, не беруться до уваги вікові особливості учнів, рівень їх підготовки тощо.

Для того, щоб уникнути таких ситуацій, вчитель має пам'ятати, що **активізація** у процесі фізичного виховання – це мобілізація фізичних, психічних та інтелектуальних можливостей учнів, спрямована на осмислення і вирішення навчальних завдань.

Уважно вивчивши первинні мотиви, поступово трансформуючи їх в соціально значимі, пробуджуючи активність учнів, спрямовану на досягнення навчальної мети, вчитель виховує прагнення учнів до самовдосконалення, варто зауважити, що до цього мотиву необхідно підходити, дотримуючись певних умов організації навчальної діяльності на заняттях і враховуючи вік учнів. Для цього важливо [4]:

- ставити конкретні і посильні завдання навчання і тренування, про результати виконання яких можна судити уже в кінці уроку або тренувального мікроциклу. При цьому наступне завдання ставиться лише після вирішення попереднього;

- забезпечити точне і глибоке розуміння кожним учнем сенсу і значення навчального матеріалу, щоб учні знали не тільки чого потрібно навчитись, але й як необхідно це зробити, і чому так, а не інакше. Це особливо стосується підготовчих та підвідних вправ, які учні часто виконують без особливого ентузіазму навіть при вивченні ігор. Наприклад, усі хлопчики із задоволенням грають у футбол, але без задоволення вивчають окремі прийоми ведення гри і особливо підвідні вправи, які не мають емоційного забарвлення.

- щоб поставлені завдання відповідали певним особистим потребам учнів;

- щоб учні одержували інформацію, необхідну для навчальної діяльності. Розповідаючи про вправу, вчитель повинен висвітлити її спортивне і прикладне значення, вищі досягнення, найближчі завдання із засвоєння вправ і подальшу мету учнів;

- домагатись, щоб кожен учень міг чітко відповісти на питання: «Яке завдання ти ставиш перед собою в даній спробі?» Подібні питання сприяють переростанню поставленого вчителем завдання у власне завдання кожного учня класу;

- щоб перед засвоєнням нових вправ перевірялась готовність учнів до цього. Така перевірка допомагає уточнити завдання для кожного, що дає додатковий імпульс їх активності;

- щоб учні добре ставились до предмета, до колективу класу. Це можна стимулювати організацією конкурсів на кращий спортивний клас, команду;

- щоб на заняттях створювались ситуації, які дозволяють застосовувати одержані знання й уміння у практичній діяльності (воєнізовані ігри та змагання, елементи туризму, сюжетні уроки). Тут корисні і прийоми пошукових ситуацій, які передбачають самостійне засвоєння нових умінь і знань шляхом використання уже набутих та самостійний вибір учнями способів дій в іграх та естафетах.

Одним із прийомів активізації учнів є внесення в заняття елементів новизни шляхом включення нових способів організації діяльності учнів, знань і фізичних вправ, поглиблення і розширення діапазону відомих дій, або вдосконалення способів застосування вивченого матеріалу в нових умовах.

**Висновки.** Наукові дослідження і досвід показують, що успіх у роботі вчителя залежить не лише від його озброєності педагогічними прийомами (без прийомів, зрозуміло, немає учителя), але й від умілого їх застосування до місця і часу, отже, від його вміння орієнтуватись у самій суті навчально-виховного процесу.

Низка прийомів активізації в однаковій мірі мають відношення до усвідомлення завдань занять, аналізу особистих дій і виховання творчого ставлення до процесу занять фізичними вправами. До них належить: використання достатньої кількості інвентарю, наочних і технічних засобів навчання, нестандартного обладнання, музичного супроводу; забезпечення зв'язку нового матеріалу з раніше вивченим, оптимального темпу навчання для кожного учня; використання різноманітності навчальної праці, навчального матеріалу; своєчасний контроль і оцінка результатів діяльності учнів; постійне спонукання учнів до самостійних занять у позаурочний час. Конкретний вибір прийомів і засобів активізації діяльності учнів обумовлюється завданнями уроку, етапом навчання, характером навчального матеріалу, рівнем підготовленості учнів і здібностями педагога.

#### Література

1. Ареф'єв В. Г. Методика викладання фізичної культури в школі / В. Г. Ареф'єв. – К.: ІСДО, 1995. – 214 с. – С. 93-94.
2. Программа оптимизации учебного процесса средствами физического самовоспитания // Сост. В.И.Носков. – Киев: УМК ВО, 1990. – 44 с.
3. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян – М.: Фис, 1978. – 324 с.
4. Шевченко А. А. Основы физического воспитания / А. А. Шевченко, Ю. А. Перевошиков – Киев: Вища шк., 1984. – 184 с.
5. Янсон Ю. А. Педагогика физического воспитания школьников / Ю. А. Янсон – Ростов-на-Дону, Изд-во РГПУ, 1993. – 580 с.

УДК 37.018.4

**Даниско О. В.**

*Полтавський національний педагогічний університет  
імені В. Г. Короленка, м. Полтава*

### **ДИДАКТИЧНІ МОЖЛИВОСТІ ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Сучасний соціум швидко змінюється. Освітня сфера, що є його невід'ємною частиною, в умовах глобалізації та стрімкої диджиталізації також зазнає помітних трансформацій. Ми є безпосередніми учасниками пошуку та

становлення нових принципів, методів, форм і засобів організації навчального процесу. З-поміж провідних новітніх освітніх трендів (гуманітаризація, цифровізація, гейміфікація, відкритість та неперервність тощо) помітно вирізняється інноваційністю змішане навчання. Це педагогічне явище не отримало в науковому просторі однозначного тлумачення, а тому розглядається і як концепція (M. Horn, H. Staker, K. Thorne), і як науковий підхід (C. Bonk, M. Driscoll, C. Graham), і як метод (O. Кривонос, J. Smith, P. Valiathan), і як форма (O. Кузьменко, К. Лісецький, M. Kintu), і як модель (O. Чугай, C. Bonk, C. Graham), а також як технологія (B. Кухаренко, O. Рибалко, ) організації навчального процесу. Утім, незважаючи на такий широкий спектр визначень сутності поняття «змішане навчання», вважаємо що даний освітній феномен небезпідставно набуває широкої популярності в освітянській практиці і, зокрема, у вищій школі. Так, сьогодні на офіційному рівні змішане навчання впроваджують у своїй діяльності такі авторитетні в Україні заклади вищої освіти, як Сумський державний університет, Харківський національний автомобільно-дорожній університет, Київський політехнічний інститут імені І. Сікорського. Аналіз прогресивного досвіду та рівня зростання показників успішності студентів означених вишів дозволяє стверджувати, що змішане навчання має потужний потенціал подальшого розвитку, оскільки воно поєднує традиційні та інноваційні методи, форми та засоби організації навчального процесу і таке злиття є передумовою створення як авторських методик викладання у руслі формування в студентів знань, умінь і навичок, так і забезпечення персоніфікованого пізнавального досвіду у процесі їх здобуття студентами.

Набільш повне визначення дефініції «змішане навчання» (англ. blended learning) належить американським дослідникам М. Горну та Х. Стаккер [7, с. 4]. Вони визначили змішане навчання як «формальну освітню програму» [8, с. 34], за якою студент:

- частково навчається онлайн з певним контролем часу, місця, способу та / або темпу навчання;
- частково відвідує аудиторні заняття, контрольовані викладачем, у навчальному закладі;
- у процесі освітньої взаємодії має набути *нового індивідуального пізнавального досвіду*, за умови доповнення і взаємозбагачення компонентів традиційного та інтерактивного онлайн-навчання.

Таким чином, змішане навчання утворює синергетичну систему, що містить такі складники: онлайн (електронне) навчання; очне (аудиторне) навчання; дистанційне (на відстані) навчання; структуроване самостійне навчання, що здійснюється традиційними та інтерактивними засобами. Співвідношення вказаних компонентів може варіюватися, утім провідна ідея полягає в тому, що «змішане навчання передбачає фактичне поєднання будь-яких форматів і способів у процесі навчання» [5].

Зокрема, як зазначає Е. Мейзі, змішане навчання може поєднувати кілька методів навчання і включати такі комбінації, як: змішування навчання в аудиторії (очне) з онлайн-навчанням (дистанційне); онлайн-навчання з очним

консультуванням викладача; спільного навчання з індивідуальною проектною діяльністю тощо [Цит. за: 6, с. 4].

Дослідниці Л. Кондакова [1] та А. Фандеєва [4] виокремлюють такі комбінації змішування навчання:

- *змішування структурованого та неструктурованого навчання*: структуроване навчання добре налагоджене в університетській і корпоративній навчальній структурі, де студент забезпечується набором заздалегідь розроблених навчальних матеріалів і певною траєкторією навчання. Неструктуроване навчання відбувається за допомогою бесід, зустрічей або навіть листування електронною поштою у зручному для всіх форматі. Інструктори можуть відігравати роль модераторів, забезпечуючи необхідний напрям ефективного спілкування;

- *змішування користувацького контенту та зовнішніх матеріалів*: користувацькі курси є кращими для формування технічних знань і вмінь щодо певної галузі, продукту чи процесу. Але створення користувацьких курсів для багатьох різноманітних потреб у навчанні студентів у межах наявного навчального часу та бюджету часто є нездійсненим завданням. Готові курси вирішують цю проблему, оскільки вони носять більш загальний характер і можуть використовуватися широкою аудиторією;

- *змішування самостійного й колаборативного навчання*: технології автоматизованого навчання створили можливості для самостійного навчання і проведення тренінгів, де все знаходиться під контролем студента, але не завжди надихає й мотивує його. Спільне навчання водночас допускає динамічне спілкування студентів, що призводить до обміну знаннями. Взаємодія з викладачами й однокурсниками підвищує мотивацію та дозволяє ґрунтовно засвоїти навчальний матеріал;

- *змішування роботи та навчання*. Вважають, що справжній успіх й ефективність навчання наявний в організаціях, пов'язаних із парадигмою нерозривності роботи й навчання. Робота стає джерелом змісту навчання, а зміст навчання стає доступним за вимогою та в контексті необхідності виконувати роботу на робочому місці. Тобто поняття фізичного класу втрачає сенс, робота стає навчанням, це – постійний процес.

На думку вітчизняного дослідника В. Кухаренка, комбінування діяльностей у процесі змішаного навчання має чотирирівневу структуру:

- 1) на рівні активності – навчальна діяльність містить традиційні та мультимедійні елементи (як підтримка);
- 2) на рівні курсу – поєднуються традиційні та дистанційні заходи;
- 3) на програмному рівні – інтегруються традиційні та змішані курси (змішане та дуальне навчання);
- 4) на інституціональному рівні поєднуються очні сесії на початку та наприкінці курсу і дистанційні сесії тощо [3, с. 2].

Погоджуємося з думкою Д. Кларка [6] та Т. Кей [9] про те, що ідей комбінування різних компонентів на різних рівнях не є абсолютно новою ідеєю в педагогіці, адже упродовж розвитку людства змінювалися способи упорядкування навчального матеріалу та його передачі – спочатку це було

письмо, згодом – друковані книги, за ними – мультимедія (радіо, телебачення), винахід персонального комп'ютера і носіїв даних, а в наш час – розвиток інтернет-технологій. Утім саме виникнення веб-простору як технологічної новації стало поштовхом до переосмислення існуючої освітньої парадигми. Фактично будь-які виокремлені нами складники можуть використовуватися у змішаному форматі в єдиній всесвітній мережі завдяки доступності та інтерактивності як в навчальній аудиторії, так і під час самотньої роботи вдома. Отже, педагогічний потенціал змішаного навчання майже безмежний і фактично відображає еволюцію традиційного навчання до персоналізованої освітньої траєкторії кожного окремого студента.

Для повного розуміння сутності змішаного навчання важливо визначити – як ж засоби можна використовувати в процесі його реалізації. Засоби підтримки змішаного навчання, що комбінують електронний і традиційний інструментарій, узагальнено в Таблиці 1.

Таблиця 1

Засоби підтримки змішаного навчання

Типи засобів підтримки	Традиційне навчання	Онлайн-навчання
Засоби надання навчального матеріалу студенту	Лекція, семінар/ практична/ лабораторна роботи	відеолекція (відеопдікаст); вебінар; лабораторні дистанційні практикуми; мікроуроки тощо.
Засоби консультування студента	Бесіда Дискусія Пояснення	чат (текстовий, відео); форум; відео- (аудіо) конференція та ін.
Засоби інтерактивної співпраці	Презентації друковані носії (підручники, навчальні посібники тощо), майстер-класи, рольова гра, моделювання, конференції	<u>Асинхронні</u> (не в режимі реального часу) пошукові системи; відеосервіси; електронні інтерактивні підручники; електронна пошта; соціальні мережі; веб-сайти; віртуальні дошки оголошень; електронні бібліотеки; віртуальні музеї; засоби масової інформації тощо. <u>Синхронні</u> (в режимі реального часу) обмін додатками; симуляційні ігри; онлайн-тренажери; інтерактивні завдання та вправи; спільні проекти (портфоліо) тощо.
Засоби контролю успішності студента	усне опитування; стандартизоване опитування за картками;	письмове опитування; автоматизоване тестування; самооцінювання та експертне

	письмове опитування (тести, есе тощо); індивідуальна співбесіда, самооцінювання; колоквіум, активність студента на навчальних заняттях; контрольна робота, залік/екзамен	оцінювання; симулятивні завдання на перевірку рівня сформованості теоретичних знань та практичних навичок; спілкування у курсі (коментування, тьюторинг); відслідковування активності користувачів; онлайн залік/екзамен та ін.
--	--	---

Як видно з таблиці 1, дидактична взаємодія в умовах змішаного навчання може здійснюватися у кількох напрямках: між студентом і навчальним матеріалом, між студентом і студентом, між студентом/ами та викладачем, між викладачем на навчальним контентом (оскільки викладач може адаптувати його зміст до потреб та рівня знань студента) (Рис. 1).

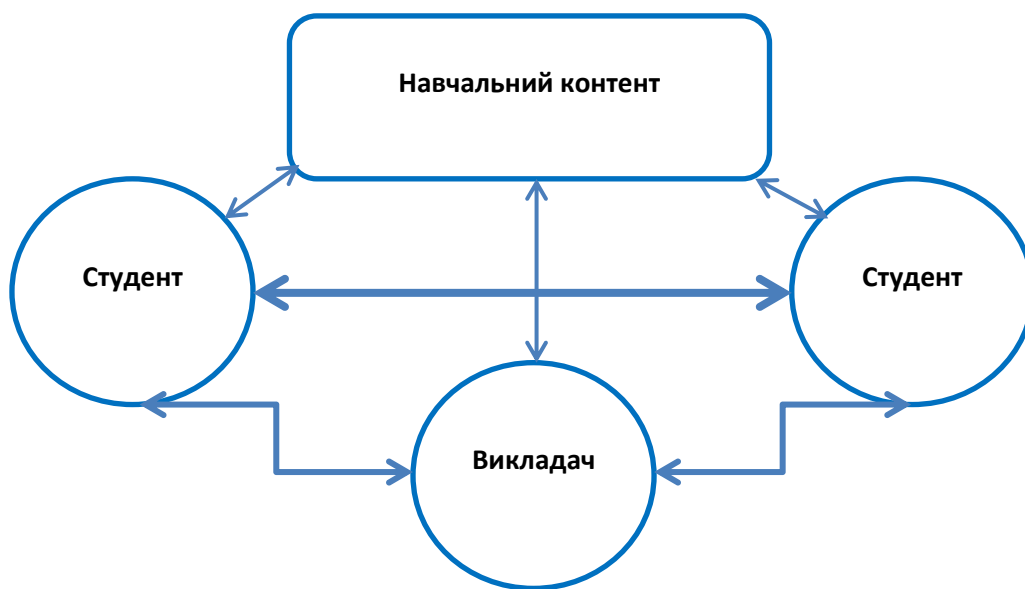


Рис. 1. Дидактична взаємодія в змішаному навчанні

Отже, змішане навчання можна розглядати як найбільш логічну і природну еволюцію навчальних програм, оскільки його реалізація передбачає інтеграцію інноваційних технологічних засобів онлайн-навчання з традиційними засобами очної навчальної взаємодії. Створення такого ресурсозбагаченого освітнього середовища містить такі можливості для всіх учасників [2]:

- високий рівень залучення (пізнавального, емоційного, мотиваційного) студентів до навчання;
- вільний доступ до навчального контенту;
- розширення інструментарію освітньої взаємодії;
- економія часу для живого спілкування в аудиторії за рахунок автоматизації контрольних та самостійних завдань;
- розвинення у студентів академічних навичок, навчальної самоактуалізації та самоконтролю;



- формування у студентів інформаційної, соціальної та комунікативної компетенцій.

Вважаємо, що вказані можливості в умовах реформування вищої освіти варто використовувати у процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в закладах вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в обґрунтуванні моделей професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в умовах змішаного навчання.

### Література

1. Кондакова М. Л. Смешанное обучение : ведущие образовательные технологии современности / М. Л. Кондакова, Е. В. Латыпова // Вестник образования. – 2013. – № 9 (2759). – С. 54–64.
2. Кухня Fusion змішаного навчання // Змішане навчання: рецепти – просто та смачно / О. Гребешков, О. Кизенко, О. Гребешкова [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://blendedlearning.teachable.com/courses/blendedlearningrecepies/lectures/2590873>
3. Положення про організацію змішаного навчання в ХДАУ: Проект [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dl.khadi.kharkov.ua/>
4. Фандеева А. Є. Змішане навчання як технологія змін і трансформації [Електронний ресурс]. / А.Є. Фандеева. – Режим доступу: [https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page\\_id=4544](https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=4544)
5. Чим є і чим не є змішане навчання [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://exp.sumdu.edu.ua/chim-ye-i-chim-ne-ye-zmishane-navchannya/>
6. Blended learning : by Donald Clark, CEO Epic Group plc [Electronic resource]. – URL: <http://docshare01.docshare.tips/files/8427/84278560.pdf>
7. Blended: Using disruptive innovation to improve schools / Horn M., Staker H. – San Francisco: Jossey-Bass, 2015
8. Classifying K–12 Blended Learning / By Heather Staker and Michael B. Horn. Retrieved [Electronic resource]. – URL: <https://www.christenseninstitute.org/wp-content/uploads/2013/04/Classifying-K-12-blended-learning.pdf>
9. Kaye T. Blended learning : how to integrate online and traditional learning [Matching item] / Kaye Thorne. – London ; Sterling, VA : Kogan Page, 148 p.

УДК 373.5.015.31:796]:613/614

**Денисовець Т. М., Кваск О. В.**  
*Полтавський національний університет  
імені В.Г. Короленка, м. Полтава*

## **ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ**

Стан здоров'я в дитячому і підлітковому віці має велике значення для формування всіх функціональних систем організму людини на наступних вікових етапах. Успішне розв'язання сучасною школою основних проблем навчання і виховання можливе лише при об'єднанні зусиль лікарів, педагогів і батьків. Здоров'я дітей у будь-якому суспільстві і при будь-яких соціально-економічних і політичних ситуаціях є найактуальнішою проблемою і предметом першочергової важливості, оскільки воно визначає майбутнє

країни. Проблема здоров'я і фізичного виховання дітей особливо гостро постала на початку третього тисячоліття. Гуманізація освіти потребує якісно нового підходу до потреб дитини – навчання свідомого ставлення молодого покоління до збереження та зміцнення здоров'я, пристосування до умов наявного в Україні рівня безпеки, що залежить від стану навколишнього середовища, державної системи підтримки безпеки людини та індивідуальної захищеності.

Метою нашого дослідження є вивчення впливу оздоровчих технологій на організм школярів під час занять фізичною культурою.

Здоров'я підростаючого покоління є невід'ємною складовою частиною загальнолюдських цінностей будь-якої держави. Важливим стратегічним напрямом середньої школи є вирішення проблем комплексної реалізації оздоровчої функції шкільної освіти, забезпечення фізичного й духовного здоров'я учнів. До нових соціальних функцій освіти варто 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 дитина повинна мати можливість пізнати себе, особливості людського організму, основні засоби здорового способу життя, запобігання різним захворюванням, шкідливим звичкам; уміти керувати своїм здоров'ям, що дасть їй шлях до повноцінного життя. Сьогодні дуже важливо під час навчання в школі навчити дитину самій піклуватися про власне здоров'я, сформувані в неї установки на підтримку власного здоров'я без застосування медикаментозних засобів [1] та застосовувати педагогічні методи збереження здоров'я дітей і підлітків наголошували Е.Н. Барішніков, В.С. Кукушин, Н.М. Сократов, В.В. Колбанов.

Як зазначалося вище, сьогодні в Україні спостерігається вкрай важка ситуація стосовно здоров'я сучасної молоді. Крім багаточисельних захворювань учнів значно зросли показники погіршення психічного й духовного здоров'я школярів. У наш час нервово-психічні відхилення зафіксовано у 88 % дітей [2]. Переважна більшість сучасних підлітків втратила гуманістичні орієнтири, спрямованість до духовного зростання, сенс та цінність життя. Підтвердженням вищесказаного може слугувати й той факт, що сьогодні серед найбільш поширених причин загибелі дітей є самогубство [3, с. 24].

Такі показники здоров'я школярів можна пояснити не лише впливом різних негативних чинників, але, перш за все, недостатньою увагою до питань здорового способу життя дітей і дорослих [2]. У наш час курить кожен п'ятий п'ятикласник, майже половина восьмикласників і біля 60 % випускників шкіл. Серед споживачів першого наркотику – тютюну – 68 % дітей молодших класів. Чверть восьмикласників мають чітку орієнтацію на алкогольні напої, половина з них домінує серед випускників, третина підлітків піддається

ранній алкоголізації. За останні роки кількість осіб, які незаконно вживають наркотичні засоби і психотропні речовини, в Україні подвоїлась і на даний момент становила 107,1 тис., з яких 5,4 тис. – неповнолітні, що створює безпосередню загрозу генофонду нації [3, с. 24]. Усе це говорить про жахливе становище сучасної молоді – майбутнього нашої держави.

Важливою умовою проведення уроків із фізичного виховання є застосування здоров'язберігальних технологій, що вимагає: урахування періодів працездатності учнів; урахування вікових і фізіологічних особливостей дітей на уроках; наявність емоційних розрядок на уроках; чергування пози з урахуванням видів діяльності; використання оздоровчо-фізкультурних пауз під час занять.

На заняттях із фізичної культури в спортивному залі активно використовуються різні технології такі, як: вправи на масажній доріжці «Гофф»; ходіння босоніж у будь-яку пору року; фітбол-гімнастика за методикою К. Серебрянської; елементи силових вправ Арнольда Шварцнеггера; ігрова методика Л. Бейби; вправи на степ-платформах.

Так, масажна доріжка «Гофф» застосовується для профілактики порушень стопи дітей. Адже постава дитини в дошкільному віці ще не сформована остаточно і будь-яке порушення стопи не тільки впливає на ходу та поставу, а й спричиняє швидку втомлюваність малят. Також систематично включають вправи на покращення кровообігу кінцівок пальців, попередження плоскостопості, користуючись при цьому нестандартним обладнанням.

На заняттях з фізичної культури будь-якої пори року діти ходять босоніж. Як показує практика, це хороший засіб загартування. Також упроваджують технологію фітбол-гімнастики за методикою К. Серебрянської та силові вправи Арнольда Шварцнеггера.

Виконання дітьми вправ фітбол-гімнастики на великих м'ячах сприяє зміцненню різних груп м'язів, корекції фігури, тренуванню дихальної системи, формуванню правильної постави.

Сутність технології силових вправ Арнольда Шварцнеггера полягає в тому, що добре знайомі дітям фізичні вправи виконуються з додатковим навантаженням на всі групи м'язів завдяки гантелям різної ваги. Виконання цих вправ дає дітям силове навантаження, розвиває витривалість, формує вміння виконувати вправи в повільному та швидкому темпі.

Метою ігрової методики Л. Бейби є емоційна релаксація дошкільнят, розвиток фантазування та імпровізація. Дітям пропонуються завдання на створення образів-персонажів ігор, казок, геометричних фігур, цифр, літер тощо, за допомогою різних допоміжних матеріалів (мотузок, скакалок тощо).

Також пропонують загально-розвивальні вправи на степ-платформах. Це фізкультурне знаряддя являє собою спеціальні сходинки різної висоти. Завдяки степ-платформам у дітей розвиваються рухові якості, окомір, координація рухів. Дошкільнятам особливо подобаються танцювальні вправи на даних знаряддях.

Оздоровчі хвилинки під час уроків повинні комбінувати в собі фізичні вправи для осанки, вправи для очей, рук, шиї, ніг. Фізичні вправи краще

проводити під музичний супровід. Цей прийом допомагає зняти втомленість, відновити рівновагу учнів. Такі вправи можна досить успішно надавати проводити самим учням або поєднувати з елементами ігор. Наприклад: зараз похиляться вперед ті, у кого день народження взимку та весною, теж саме зроблять всі, хто народився влітку та восени. А тепер піднімуться ті, хто сьогодні прийшов до школи. Під час проведення уроків вчителі часто застосовують пальчикову гімнастику. Ще у II тисячолітті до нашої ери китайські мудреці знали, що існує взаємозв'язок між рухами пальців, кисті та розвитком мислення. Це підтверджують дослідження фізіологів. У роботах В.М. Бехтерева є висновки про те, що маніпуляції рук впливають на функціонування центральної нервової системи, розвиток мовлення. Прості рухи кистей допомагають зняти загальну напругу, а також власне з рук, розслаблюють губи, що сприяє покращенню вимови звуків, розвитку мовлення дитини. Дослідження М.М. Кольцової свідчать, що кожен із пальців руки має своє представництво у корі великих півкуль головного мозку. Мовлення перебуває у прямій залежності від розвитку дрібної моторики руки.

Отже, здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає орієнтованість діяльності особи у напрямі формування, збереження і зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров'я. Тільки застосовуючи компоненти здорового способу життя та різні здоров'язберігальні технології під час занять фізичною культурою, можна досягти високих показників фізичного, психічного і духовного здоров'я школярів.

### Література

1. Абаскалова Н. П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа – вуз» : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.01 – «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / Н.П. Абаскалова. – Барнаул, 2000. – 40 с.
2. Крамар В.У. Здоровий спосіб життя / В.У. Крамар // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : Зб. наук. пр. / Під ред. С.С. Єрмакова. – Х.: ХХПІ, 2002. – № 24. – С. 56-62.
3. Інформаційні матеріали щодо стану здоров'я дітей в Україні та основних чинників, які впливають на його збереження // Інформ. зб. М-ва освіти і науки України. – 2002. – № 15-16. – С. 23-25.

## ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ОЗДОРОВЧИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ

Соціально-економічний стан України, науково-технічний прогрес, зміни ціннісних установок впливають на якість життя людей та їх здоров'я. За результатами досліджень стану здоров'я населення України виявлено загальне зниження працездатності, зростання захворюваності, передчасне старіння, підвищення рівня смертності. Отже, зміцнення здоров'я українців в умовах розвитку сучасного суспільства – проблема першочергової ваги. Нині одними з ефективних форм зміцнення здоров'я, оптимізації рухової діяльності, підвищення працездатності є заняття оздоровчим фітнесом.

Оптимізацію занять оздоровчого спрямування у фізичному вихованні на основі диференціації (за віком, статтю, рівнем фізичної підготовленості та стану здоров'я) досліджено в працях Ж. Белокопитової, В. Іваночко, О. Корносенко, О. Крючек, Т. Полуніної, Є. Хоули [1; 2; 3; 4; 5; 6] та ін. Водночас певну зацікавленість викликає диференціація фітнес-програм за формами організації заняття та за змістом рухової діяльності; структура фітнес-заняття.

**Мета статті** – здійснити дефінітивний аналіз базових понять дослідження, з'ясувати види групових фітнес-програм і типову структуру фітнес-тренування.

*Фітнес* – напрям фізкультурно-оздоровчої діяльності, що має спортивну або кондиційно-розвиваючу спрямованість, засновану на використанні різноманітного комплексу фізичних вправ (аеробічних, силових, танцювальних, бойових мистецтв, елементів оздоровчої гімнастики, психотренінгу), які проводяться в різних умовах (басейні, водоймі, на відкритому майданчику, в ігровому чи тренажерному залі, вдома), з різним віковим контингентом і забезпечують оптимальний руховий режим [3].

*Фітнес-програма* – спеціально організована форма рухової активності, що проводиться з групою людей або індивідуально і може мати як оздоровчо-кондиційну спрямованість, тобто зниження ризику захворювань, досягнення і підтримку потрібного рівня фізичного стану, так і цілі, пов'язані з удосконаленням здібностей до вирішення рухових і спортивних завдань на високому рівні майстерності. У першому випадку фітнес-програми орієнтовані на завдання оздоровчого фітнесу, у другому – спортивного [3].

За формами організації фітнес-заняття поділяють на групові і персональні програми.

*Груповими фітнес-програмами* називають заняття з групою людей від 2-3 осіб до 50-60 осіб, які мають спільні цілі, пов'язані з оздоровленням, корекцією фігури, досягненням гармонії з самим собою і навколишнім світом. Загальна атмосфера зала, створена професійним інструктором, підвищує настрій, мотивує до тренування, забезпечує позитивний результат. Ці

програми орієнтовані як на чоловіків, так і на жінок будь-якого віку та рівня фізичної підготовленості.

*Персональне тренування* – одна з популярних і сучасних форм проведення заняття, заснована на індивідуальному підході. Для проведення персонального тренування інструктор готує програму, яка відповідає особистим можливостям, здібностям і цілям людини, допомагає і підстраховує під час заняття, за потреби змінює програму тренування або корегує її. Виокремлюють три види персонального тренування: з однією людиною, з двома (тренування з партнером), у малих групах (три-п'ять осіб) [6].

Програма сучасних фітнес-клубів доволі різноманітна. Вона залежить по-перше від матеріально-технічних умов і традицій клубу, тобто наявності інвентарю та обладнання, по-друге – від кадрового складу закладу, тобто від рівня професіоналізму, підготовленості тренерів. Сучасні фітнес-програми – це дуже динамічне явище, деякі формати з'являються й швидко зникають, деякі завойовують популярність і стають класичними, такі як степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, базова танцювальна аеробіка та ін., а деякі фітнес-програми можуть бути доповненням або модернізацією класичних.

До групових програм належать такі:

– **аеробічні класи** сприяють покращенню роботи серця та дихальної системи, нормалізації ваги, загального самопочуття та настрою. До них належать «Комбат», «Атака», «RPM», «Степ-аеробіка»;

– **силові тренування** направлені на швидке досягнення результату, зниження ваги, формування гнучкості, витривалості. Ці заняття орієнтовані для людей різного рівня підготовленості. До них належать «Памп», «Фіт-прес», «Супер-боді», «АБТ»;

– **танцювальні напрями** тренують серцево-судинну систему, розвивають координацію і навчають володіти своїм тілом; піднімають настрій і знімають втому. До них належать «Стріп-гімнастика», «Танець живота», «Денс-мікс».

– **гімнастичні заняття** направлені на глибоке розслаблення, що в свою чергу благотворно впливає на емоційну сферу, розвиток гнучкості, формування постави, зміцнення м'язів стабілізаторів. До них належать йога, пілатес, стретчинг, баланс [6].

Окрім диференціації групових фітнес-програм за змістом рухової діяльності їх також можна поділити за рівнями складності – для початківців, середнього та високого рівнями підготовленості.

У фітнес програмах, незалежно від типу, виокремлюють підготовчу, основну та заключну частини. Зміст цих частини може змінюватися в залежності від мети, завдань і видів аеробіки. Підготовча й заключна частини можуть змінюватися лише за змістом, а основна частина – ще й за структурою, залежно від спрямованості заняття.

Особливостями підготовчої частини (warm up) заняття є підготовка опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем організму до навантаження, зокрема, включення вправ на розтягнення з невеликою амплітудою. Особлива увага приділяється гомілковостопному, колінному і

плечовому суглобам. Основними завданням підготовчої частини є підвищення температури тіла і швидкість метаболічних процесів в організмі. Критерієм ефективності розминки є поява перших крапель поту. Відповідно, тривалість розминки залежатиме від температури повітря і складатиме від 6 хв, за умови теплої погоди або добре опалювального приміщення – до 10 хв. Темп музичного супроводу має бути не більше ніж 136 уд\хв, тобто помірної інтенсивності. Занадто велика інтенсивність викликає раннє стомлення, а занадто мала – не підготує організм до подальшого навантаження.

Правильно проведена підготовча частина активізує і сприяє: підвищенню частоти серцевих скорочень та частоти дихання; збільшенню систолічного і хвилинного об'єму крові; перерозподілу кровотоку: кров відливає від внутрішніх органів і підходить до м'язів; посиленню діяльності дихальних ферментів у м'язах, тобто підвищення здатності м'язів споживати кисень. Усе це сприяє збільшенню здатності кардіореспіраторної системи переносити кисень до м'язів, переходу в процесі розминки до аеробного механізму енергозабезпечення організму [3; 5].

Традиційно основна частина аеробічного фітнес-тренування включає і аеробний і силовий компоненти, проте, залежно від спрямованості уроку послідовність і тривалість частин заняття може бути різною. В окремих типах уроків, що мають, переважно, аеробну спрямованість, силовий компонент основної частини уроку може бути відсутнім, неповним або складатися лише з вправ на зміцнення м'язів черевного пресу (у партері). За рахунок цього збільшується тривалість аеробного компоненту.

В інтервальних уроках (total body workout, step interval тощо) аеробні вправи виконуються інтервалами тривалістю 3-10 хв. між серіями силових вправ. При проведенні занять з початківцями, а також з жінками, що мають відхилення у стані здоров'я рекомендується збільшити частину силових вправ, зокрема вправ у партері. Тривалість основної частини стандартного годинного уроку, що включає аеробний, заминку і силовий (калістенічний) компоненти, складає не менше 45 хв [6].

Аеробний компонент основної частини уроку вирішує такі завдання: підвищення функціональних можливостей організму; розвиток координаційних здібностей; зниження маси тіла у бік зниження жирового компонента; покращення емоційного стану. Під час аеробного компоненту відбувається розучування кроків, зв'язок, блоків і комбінацій, а також багатократне повторення розучених рухів – «прогін» танцювальних композицій. У цій частині необхідно регулювати навантаження так, щоб показники ЧСС коливалися в межах цільової зони помірної інтенсивності. Візуальною оцінкою оптимальності навантаження є сильне потовиділення і помірне почервоніння шкірних покривів.

Після численних повторень фінальної комбінації слідує аеробна заминка, яка складається з двох частин: cool down (кулдаун) і poststretch (постстретчинг). Метою частини cool down є зниження частоти серцевих скорочень і відновлення дихання. Cool down може складатися з тих же кроків і зв'язок, що і аеробна розминка, з тією різницею, що амплітуда кроків від

початку до закінчення cool down зменшується. Потім слідує перехід на низько ударні рухи типу marsh, step-touch тощо. На маршових кроках виконуються вправи на відновлення дихання, які супроводжуються амплітудними рухами руками.

За частиною cool down слідує poststretch. Його метою є розтягування і відновлення м'язів до первинної довжини. Poststretch базується на розтягуванні м'язів у статичному режимі. Він може проводитися в тих же вихідних положеннях, що і prestretch, але кожна поза фіксується і утримується 4-8 сек. Тривалість заминки приблизно 3-4 хв.

У стандартному годинному уроці калістеника, або силовий компонент основної частини триває близько 20 хв., потім починається постстретчинг в позиції стоячи і включає вправи на великі м'язові груп. Завданнями калістеники є: підвищення рівня розвитку силової витривалості; підвищення рівня силових здібностей; зміцнення м'язового корсету (м'язів спини і живота); корекція фігури шляхом цілеспрямованої дії на проблемні зони.

Заключною частиною уроку є stretching (стретчинг), який вирішує такі завдання: відновлення довжини м'язів до початкового рівня, оскільки під час виконання силових вправ м'язи дещо скорочуються; помірний розвиток гнучкості, виконання рухів у суглобах з великою амплітудою (збільшення рухливості суглобів і еластичності м'язів більше за початковий рівень); емоційна розрядка після фізичного навантаження; перехід з положення сидячи у положення стоячи. Заклучний стретчинг включає вправи на розтягування тих груп м'язів, які недостатньо розтягуються і навантажуються у повсякденному житті й тих, які брали активну участь виконанні силових і танцювальних вправ, це м'язи стегна, гомілки, особливо литкові м'язи, м'язи спини і живота. Темп музики не повинен перевищувати 90-100 уд/хв. [3].

#### Література

1. Белокопытова Ж. А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике : учеб. пособ. / Ж.А. Белокопытова. – К. : НУФВСУ, 2006. – 72 с.
2. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення: метод. матер. / В.В. Іваночко. – Л. : Львівська комерц. академія, 2004. – 20 с.
3. Корносенко О. К. Теорія і практика жіночого оздоровчого фітнесу: навч. посіб. для студ. факульт. фіз.вих. / О.К. Корносенко. – Полтава: «ФОРМ БІЛІТИН», 2014. – 321 с.
4. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособ. / Е.С. Крючек. – М. : «Терра-Спорт, Олимпия-Пресс», 2001. – 64 с.
5. Полунина Т.И. Оздоровительная аэробика : метод. пособ. для студ. факульт. физ. культуры / Т.И. Полунина.– Коломна : «МГОСГИ», 2012. – 38с.
6. Хоули Е.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс; ред.: А. Яценко, пер. с англ.: А. Яценко. – К.: «Олімп. л-ра», 2000. – 368 с.



## ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ АВТОРСЬКОЇ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ У ГРУПАХ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ТА ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Тенденції розвитку світового футболу актуалізують проблему підвищення якості підготовки футболістів високого рівня. В означеному руслі провідні клуби неперервно вдосконалюють навчально-тренувальний процес, упроваджують новітні методи та технології вдосконалення спортивної майстерності гравців. Дослідження науковців (Г. Лисенчук, В. Богданець, П. Пономаренко, А. Шамонін) переконливо доводять, що існуючі у вітчизняному футболі підходи та методики навчання не відповідають сучасним стандартам підготовки футболістів високого рівня. Поряд із тим, науковці наголошують, що програмування тренувального процесу на сучасному етапі розвитку футболу має ґрунтуватися на розвитку тих рухових здібностей, які найбільше відповідають вимогам сучасного швидкісного футболу (J. Thibert; А. Курячий, В. Ніколаєнко, А. Шевченко) [2].

Погоджуємося з думкою В. Ніколаєнка про те, що в основі раціональної побудови багаторічної підготовки футболістів повинно бути прагнення до забезпечення умов, у яких спортсмен здатен проявити максимально можливий результат, що впливає з його природних задатків і закономірно розвиненого на їх основі широкого переліку здібностей [1, с.39]. На нашу думку, базовим чинником, що визначає спортивний результату у футболі, є високий рівень фізичної підготовленості спортсмена і як її показник - якісна фізична форма. Потреба у вивченні проблеми розробки й упровадження інноваційних технологій, реалізації нових методик фізичної підготовки футболістів високої кваліфікації, а також не розробленість цього питання, зумовили вибір теми нашого дослідження.

**Мета дослідження** полягає в теоретичному обґрунтуванні авторської методики формування якісної фізичної форми футболістів у групах спортивного вдосконалення та вищої спортивної майстерності.

У контексті фізичної підготовки гра у футбол складається з 3-х основних епізодів (техніко-тактичних дій - ТТД) повторюваних протягом усієї гри:

1. Короткі включення (частіше від 2 до 6 сек) на максимальній і субмаксимальній потужності рухів (КФ і АТФ);
2. Переходи з фази атаки до фази захисту і навпаки, на середній і субмаксимальній інтенсивності (КФ, гліколітичні джерела).
3. Тактичні перешикування на середній і нижче середній інтенсивності (змішана зона – аеробна, гліколітична).

Для якісного виконання всіх вищевказаних фаз гри, футболіст повинен мати якісну фізичну форму (ФФ). Якісну (оптимальну) фізичну форму ми

розглядаємо як найвищий рівень адаптованості спортсмена до змагальних умов конкретного виду спорту. В нашому випадку спортсмен (футболіст), який характеризується оптимальною фізичною формою, здатен протягом більш 90 хв. виконати максимально можливу кількість техніко-тактичних дій з максимальною інтенсивністю та мінімальним часом відновлення між ними.

Аналіз науково-методичної літератури, багаторічні спостереження та власний практичний досвід дозволили нам виокремити дві великі групи засобів фізичної підготовки у футболі: спеціальна фізична підготовка (СФП) та неспеціальна фізична підготовка (НСФП) (Рис. 1):

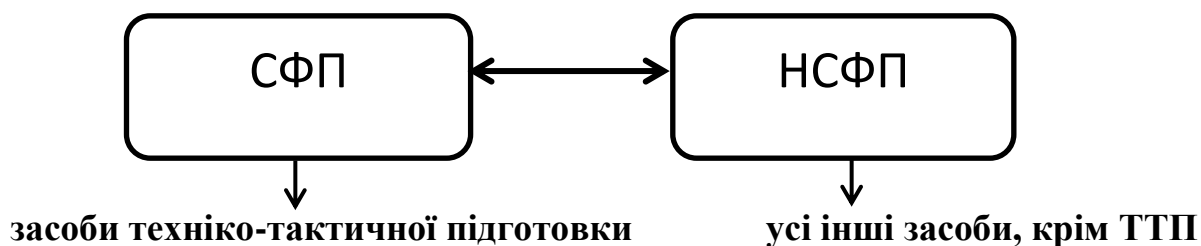


Рис. 1. Групи засобів фізичної підготовки спортсменів

Важливим критерієм фізичної форми є збалансованість засобів фізичної підготовки (СФП і НСФП). Встановлено, що акцентування уваги на засобах НСФП підвищує частку подразників чинників навколишнього середовища на організм спортсмена, що у свою чергу приводить до значного покращення фізичної форми, але підвищує ризик психоемоційного стомлення і зменшення часу тренування.

Також встановлено, що уразі, коли даний баланс використовується лише в підготовчих періодах, у короткі тимчасові проміжки (10-20 днів), то це приводить до різких піків зростання фізичної форми. Але така схема не здатна утримуватися довгий час і не може бути «фундаментом» для наступних етапів підготовки. Тому чим вище стрес на організм спортсмена, тим більше потрібно часу на його адаптацію. Приміром, після 20 днів ударних тренувань організму необхідно давати приблизно стільки ж часу для відновлення, але, як правило на підготовчий етап приділяється ті ж 40 днів (якщо команда бере участь у змаганнях Ліги Європи або Ліги Чемпіонів, то менше). У підсумку, в період, коли необхідно повертатися до ударних занять, футболіст вже перебуває в режимі змагальних циклів, і ударні тренування вже не можливі. Якщо ж спортсмен готується з явною перевагою засобів СФП, він здатен за короткий час вийти на свій індивідуальний рівень, але при цьому не маючи можливості його (рівень ФФ) удосконалювати.

Підтримка високого ритму гри (володіння м'ячем, боротьба за володіння тощо), протягом більш 90 хв, вимагає відповідного потенціалу в енергозабезпеченні. При цьому лімітуючим фактором, буде потужний спектр метаболічних джерел (АТФ, КФ), оскільки підтримка високого ритму гри можлива лише тільки з оптимальною ємністю (Е) і потужністю (N) даних енергоджерел. Формування таких джерел енергозабезпечення вимагає роботи

на граничних, екстремальних для організму потужностях, що своєю чергою призводить до фізичної та емоційної перенапруги.

Цільовими джерелами у футболі можна вважати N3, E3 (КФ цитоплазми), що відповідає режиму роботи до відмови, у часовому режимі від 3 до 6 сек. Для формування основних (цільових) метаболічних джерел, також необхідно розвивати попередні та найближчі джерела з метою створення «потенціалу міцності». Так само попередні джерела енергозабезпечення потрібно вправляти з акцентом на їх ємкісні параметри, що дозволить сформуванню основи для цільової зони (обсяг). Наступні джерела вдосконалюються з акцентом на потужності.

До засобів розвитку енергозабезпечення м'язової діяльності належить спринтерський біг з відрізками в межах конкретного діапазону. Принцип використання цього засобу полягає в систематичному, поступовому збільшенні інтенсивності руху й часу безперервного знаходження спортсмена в зоні дії конкретного метаболічного режиму.

У таблицях 1-4 представлена матриця повного метаболічного спектру, необхідного футболістові, а також принципи використання засобів для кожного метаболічного режиму. У конкретному прикладі засоби розроблені на основі отриманих результатів досліджень перегонів на 30 м, у ФК «Спартак-Нальчик» (2009 р.). Дані є усередненими і не можуть бути використані в командах як більш високого, так і менш низького рівня. У матриці представлено 4 рівні: 1-3 – розвиваючі і 4-й підтримуючий (змагальний). У Таблицях 1-3 є підрівні, що відрізняються довжиною часу знаходження спортсмена в режимі. Кожен рівень також відрізняється від наступного більш високим темпом (інтенсивністю). Якщо проаналізувати всю таблицю від 1-го до 4-го рівня, можна простежити послідовне збільшення довжини відрізка та його інтенсивність (при переході на наступний рівень).

Перш ніж формувати енергозабезпечення м'язової діяльності, необхідно приділити увагу розвитку самих м'язів і складників, що забезпечують їхню діяльність (зв'язки, сухожилля). Передбачається, що тренувальна робота в певних часових режимах, режимах певної інтенсивності провокує збільшення кількості відповідних м'язових волокон (МВ). Своєю чергою, збільшення кількості м'язових волокон, покращення їх якості і цілеспрямований вплив на необхідні процеси енергозабезпечення сприятимуть підвищенню коефіцієнтуу корисної дії у грі у футбол.

**Принцип використання засобів НСФП. Матриця**

**Таблиця №1.**

№ Циклу	Тренувальні дні / режими																			
	1 E1-2;E2;E2-3				2 E3				3 N3				4 N3-4				5 N4			
1	відр	сек	повт ор	від	відр	сек	повт ор	від	відр	сек	повт ор.	від	відр	сек	повт ор	від	відр	сек	повт ор	від
	0,4	0,15	150		24,8	3,49	30	2	12,8	1,91	37	1,2	50,4	6,43	24	3,3	201,5	29,7	15,8	8,7
	1,65	0,4	67																	
	6,7	1,18	47	0,75																
2	6 E1-2;E2;E2-3				7 E3				8 N3				9N3-4				10 N4			
	відр	сек	повт ор	від	відр	сек	повт ор	від	відр	сек	повт ор	від	відр	сек	повт ор	від	відр	сек	повт ор	від
	0,6	0,23	91		39	5,49	20,8	3,2	20,1 8	3,01	26,6	2	80,6	10,2 8	16,5	5,3	322,4	48,9 7	11	13
	2,61	0,64	46																	
10,5	1,85	32	1,1																	
3	11 E1-2;E2;E2-3				12 E3				13 N3				14 N3-4				15N4			
	відр	сек	повт ор	від	відр	сек	повт ор	від	відр	сек	повт ор	від	відр	сек	повт ор	від	відр	сек	повт ор	від
	0,8	0,3	50	----	45,1	6,34	14	4,2	23,8	3,55	17	2,5	90,7	11,5 6	11,5	7,4	362	53,3 9	7,7	19
	3,18	0,78	29																	
12,7	2,24	21	1,5																	

Таблиця №2

№ Циклу	Тренувальні дні/ режими																			
	1 E1-2;E2;E2-3				2 E3				3 N3				4 N3-4				5N4			
	відр	сек	повтор	від	відр	сек	повтор	від	відр	сек	повтор	від	відр	сек	повтор	від	відр	сек	повтор	від
1	0,4	0,14	108		24,8	3,3	23,5	2,9	12,8	1,81	28,5	1,8	50,4	6,09	18,9	4,9	201,5	28,1	12,7	12,5
	1,65	0,38	51																	
	6,7	1,12	36	1																
2	6 E1-2;E2;E2-3				7 E3				8 N3				9N3-4				10N4			
	відр	сек	повтор	від	відр	сек	повтор	від	відр	сек	повтор	від	відр	сек	повтор	від	відр	сек	повтор	від
	0,6	0,21	50		39	5,19	14	4,2	20,18	2,85	17	2,5	80,6	9,73	11,5	7,4	322,4	46,37	7,7	19
	2,61	0,61	29																	
10,5	1,75	21	1,5																	
3	11 E1-2;E2;E2-3				12 E3				13 N3				14N3-4				15 N4			
	відр	сек	повтор	від	відр	сек	повтор	від	відр	сек	повтор	від	відр	сек	повтор	від	відр	сек	повтор	від
	0,8	0,28	28		45,1	6,01	8,1	4,7	23,8	3,37	9,8	2,6	90,7	10,94	6,8	8,3	362	50,56	4,8	26
	3,18	0,74	18																	
12,7	2,12	12,6	1,6																	

Таблиця №3

№ Циклу	Тренувальні дні/ режими																			
	1 E1-2;E2;E2-3				2 E3				3 N3				4N3-4				5N4			
	відр	сек	повтор	від	відр	сек	повтор	від	відр	сек	повтор	від	відр	сек	повтор	від	відр	сек	повтор	від
1	0,4	0,14	75		24,8	3,14	18,3	3,9	12,8	1,72	22,7	2,3	50,4	5,78	15,3	6,3	201,5	26,7	10,5	14
	1,65	0,36	39																	
	6,7	1,06	27	1,3																
2	6 E1-2;E2;E2-3				7 E3				8 N3				9N3-4				10N4			
	відр	сек	повтор	від	відр	сек	повтор	від	відр	сек	повтор	від	відр	сек	повтор	від	відр	сек	повтор	від
	0,6	0,2	33		39	4,93	9,9	4,5	20,18	2,72	11,7	2,6	80,6	9,24	8	8,3	322,4	44	5,7	26
	2,61	0,57	20																	
10,5	1,66	15,39	1,6																	
3	11 E1-2;E2;E2-3				12 E3				13 N3				14 N3-4				15N4			
	відр	сек	повтор	від	відр	сек	повтор	від	відр	сек	повтор	від	відр	сек	повтор	від	відр	сек	повтор	від
	0,8	0,27	13	----	45,1	5,7	4	5	23,8	3,2	4,6	2,8	90,7	10,4	3,5	9	362	48	2,6	29
	3,18	0,7	8																	
12,7	2	5	1,7																	

Таблиця №4 Змагальний період

Тренувальні дні/ режими																			
1 E1-2;E2;E2-3				2 E3				3 N3				4 N3-4				5N4			
відр	сек	повтор	від	відр	сек	повтор	від	відр	сек	повтор	від	відр	сек	повтор	від	відр	сек	повтор	від
0,8		13		49,6м		3,5		25,6м		4,0		100,8м		3		403м		2,3	
3,3м		6,0																	
13,4м		4,5																	

**Критерії до основних джерел енергозабезпечення м'язової діяльності  
футболістів рівня ВСМ**

Таблиця №5

Критерії Джерела	Е1-2 (АТФ міофібрілл)	Е2 (Креатинфосфат міофібрілл)	Е2-3 (Креатинфосфат міофібрілл)	Е3 (Кратинфосфат цитоплазми)	Н3 (Кратинфосфат цитоплазми)	Н3-4 (Кратинфосфат цитоплазми)	Н4 (Глікоген м'язів (гліколіз))
% від максимальної інтенсивності	99	98	95	91	93	90	87
Зразковий відрізок (дистанція), м	0,8м	3,18м	12,7	45,1	23,8	90,7	362
Час знаходження в даній інтенсивності	0,27 сек	0,70 сек	2 сек	5,7 сек	3,2 сек	10 сек	48 сек
Час відновлення між відрізками	до 20 сек	до 1 хв	1 хв, 40 сек	5 хв	2 хв, 50 сек	9 хв	29 хв
Максимальна кількість відрізків у тренуванні	18	10	6	4	5	3	2
Час повного відновлення*	8-72 год	12-72год	24-72 год	24 год	24 год	48 год	48 год

\*- Час відновлення енергоджерела дещо відрізняється від фактичного відновлення спортсмена. Даний висновок належить до більш інтенсивних режимів, оскільки під їхнім впливом відбувається розвиток не лише механізму енергозабезпечення, але й розвиток м'язових структур (пластичні зміни в м'язових тканинах)



Таким чином, пропонована методика спрямована на підвищення якісної фізичної форми футболіста, під якою ми розуміємо його здатність протягом більш 90 хв. виконати максимально можливу кількість техніко-тактичних дій з максимальною інтенсивністю та мінімальним часом відновлення між ними. Вона формується в процесі застосування засобів спеціальної та неспеціальної фізичної підготовки та ме на меті розвиток енергозабезпечення м'язової діяльності. Представлено матрицю тренувального процесу з використанням спринтерського бігу, що передбачає систематичне, поступове збільшення інтенсивності руху й часу безперервного знаходження спортсмена в зоні дії конкретного метаболічного режиму.

#### Література

1. Ніколаєнко В. Сучасна система періодизації багаторічної підготовки у футболі / В. Ніколаєнко // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2015. – № 3. – С. 39–48. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fazis\\_2015\\_3\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fazis_2015_3_6).
2. Шевченко А. Удосконалення системи підготовки кваліфікованого спортивного резерву у футболі / Андрій Шевченко, Валерій Ніколаєнко // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – Вип. 18. – С. 254-261.

УДК 797.12:796.015.6

**Дяченко А. Ю., Кун Сянлинь**  
*Національний університет фізичного  
виховання і спорту України, м. Київ*

### **КОНТРОЛЬ І МОДЕЛЮВАННЯ НАВАНТАЖЕНЬ В УМОВАХ КОМПЕНСОВАНОГО СТОМЛЕННЯ В ПРОЦЕСІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЕСЛЯРІВ**

**Вступ.** Відповідно до положень теорії спорту, найбільш важливі сторони керування спортивною підготовкою засновані на урахуванні тісного взаємозв'язку структури змагальної діяльності та структури підготовленості. Це пов'язане також з методикою діагностики функціональних можливостей спортсменів, характеристиками моделей певних рівнів, а також системою засобів і методів, спрямованих на вдосконалення компонентів підготовленості та змагальної діяльності [2]. Реалізація даного положення теорії спорту має високу актуальність для академічного веслування, де зміст спеціальної фізичної підготовки повинен враховувати складну структуру функціонального забезпечення спеціальної роботоздатності у процесі подолання змагальної дистанції 2000 м [1].

Структура змагальної діяльності в академічному веслуванні широко представлена у спеціальній літературі [5]. Представлені дані свідчать, що швидкість човна-одинака веслярів основної вагової категорії на другій половині

дистанції знижується й становить 98,1–99,7% від середньої швидкості змагальної дистанції. Ця тенденція зберігається й для структури змагальної діяльності екіпажів. Результати аналізу структури змагальної діяльності в академічному веслуванні вказують не тільки на зниження спеціальної роботоздатності веслярів і швидкості човна на другій половині дистанції, але й на зміну темпо-ритмової і координаційної структури гребних локомоцій і зниження синхронності роботи екіпажу. Наведені характеристики роботи веслярів у період подолання другої половини дистанції характерні для більшості даних, представлених у спеціальній літературі [1, 5]. Аналіз структури змагальної діяльності у фінальних заїздах на головних міжнародних регатах показав, що підтримка високої роботоздатності на цьому відрізьку дистанції багато в чому визначає успішність змагальної діяльності в цілому. Такі дані свідчать про ключову роль зниження спеціальної роботоздатності веслярів на другій половині дистанції для ефективного подолання дистанції в більшості екіпажів. Багато в чому це пов'язане з тим, що під час подолання другої половини дистанції для веслярів характерна наявність прихованого або компенсованого стомлення, яке протікає без відчутного зниження швидкості човна й супроводжується відчуттям втоми, що зростає. У цей період активізуються компенсаторні механізми підтримки спеціальної роботоздатності веслярів [2, 4]. Від ступеня їх включення в роботу багато в чому залежить спеціальна роботоздатність веслярів на другій половині дистанції, а також і ефективність виконання фінішного прискорення.

Аналіз спеціальної літератури, змагальної і тренувальної практики ведучих веслярів України і Китаю, свідчить про те, що існує дефіцит науково обґрунтованих підходів до підвищення спеціальної роботоздатності кваліфікованих спортсменів у веслуванні академічному в умовах прихованого (компенсованого) стомлення. Відсутні критерії оцінки специфічних сторін функціональних можливостей при розвитку стомлення у процесі подолання змагальної дистанції 2000 м. Це обмежує можливості вдосконалення засобів і методів спеціальної фізичної підготовки, спрямованої на підвищення спеціальної роботоздатності веслярів в умовах прихованого (компенсованого) стомлення.

**Мета дослідження.** Охарактеризувати напрямки й засоби підвищення рівня спеціальної роботоздатності спортсменів в академічному веслуванні з урахуванням факторів компенсації стомлення при наростаючому його ступені на другій половині дистанції.

**Методи дослідження.** Експеримент, тестування [3]. Дослідження спеціальної працездатності і функціональних можливостей веслярів були проведені в спеціально-підготовчому періоді підготовки до весняного і осіннього чемпіонату Китаю з академічного веслування (лютий-квітень, вересень-жовтень 2016 р березень-квітень 2017 г.) в національних центрах підготовки спортсменів у водних видах спорту м. Бейхай, м. Жічжао і м. Ханчжоу (КНР). У них взяли участь 40 провідних веслярів чоловіків основний (n = 20) і легкій ваговій категорії (n = 20), членів і кандидатів в збірну команду

провінції Шандун. Дослідження проведені за участю фахівців центру спортивних наукових досліджень провінції Шандун (м Цзинань, КНР), за участю фахівців Національного університету фізичного виховання і спорту України. Для реєстрації показників спеціальної працездатності і функціональних можливостей веслярів були використані: газоаналізатор MetaMax 3B (Німеччина), спорттестер "Polar" (Фінляндія), лабораторний комплекс для визначення лактату крові LP 400, "Dr Lange" (Німеччина). Для стандартизації вимірювань спеціальної працездатності був використаний гребний ергометр «Concept II» (США).

**Результати дослідження.** Значний діапазон відмінностей швидкості подолання відрізків дистанції 2000 м показаний у результаті аналізу змагальної діяльності веслярів однорідної групи. Коефіцієнт варіації (V) показників часу подолання відрізків 500 м, 500 – 1000 м, 1000 – 1500 м, 1500 – 2000 м у різних класах човнів склав відповідно 3,5-4,7%, 3,3-3,5%, 5,7-6,2%, 3,5-4,0%. Найбільш високий діапазон відмінностей відзначений на третьому відрізку дистанції. В окремих класах човнів двійка без кермового, двійка парна відкритої й легкої вагової категорії відмінності проходження відрізка 1000-1500 м становили 2,7-3,14 с.

Комплекс тестових завдань, спрямований на оцінку спеціальної робото здатності та функціональних можливостей веслярів в умовах прихованого (компенсованого) стомлення, включає: моделювання змагальної діяльності у веслуванні академічному на дистанції 2000 м; східчасто-зростаючу роботу, виконану згідно із протоколом виміру,  $\dot{V}O_2 \max$  і двохвилинний тест, виконаний на тлі стомлення, що розвивається. Були визначені зміни спеціальної робото здатності, кардіореспіраторної системи й енергозабезпечення роботи веслярів у початковій точці досягнення  $\dot{V}O_2 \max$  і при розвитку стомлення. Це дозволило визначити ступінь активізації механізмів компенсації стомлення, а також параметри роботи в умовах прихованого (компенсованого) стомлення.

Веслярі (чоловіки), які мали високий рівень спеціальної робото здатності ( $\overline{W}$  2000 м: відкрита вагарня категорія 500,1-525,4 Вт і T 2000 м – 6:01,0-5:58,8 хв; легка вагова категорія  $\overline{W}$  2000 м – 428,0-553,1 Вт і T 2000 м – 6:12,0-6:08,8 хв) відрізнялися високим рівнем аеробної потужності ( $\dot{V}O_2 \max$ : відкрита вагарня категорія 67,9–73,8  $\text{мол}^{-1} \cdot \text{хв}^{-1} \cdot \text{кг}^{-1}$ , легка вагова категорія  $\dot{V}O_2 \max$  – 68,0-71,1  $\text{мл} \cdot \text{хв}^{-1} \cdot \text{кг}^{-1}$ ), концентрацією лактату в крові (La max: відкрита вагарня категорія 14,9-16,8  $\text{ммоль} \cdot \text{л}^{-1}$ ; легка вагова категорія – 16,6-17,2  $\text{ммоль} \cdot \text{л}^{-1}$ ) ергометричної потужністю роботи при досягненні ПАНО ( $\overline{W}$  АТ: відкрита вагарня категорія – 370,0-390,0 Вт, легка вагова категорія – 340,0–370,0 Вт ). Зміни показників, зареєстрованих у початковій точці досягнення  $\dot{V}O_2 \max$  і при моделюванні другий половині дистанції, склали відповідно:  $\dot{V}O_2$  знизилось не більше, ніж на 3%;  $\dot{V}O_2 \cdot \text{HR}^{-1}$  знизилось не більше, ніж на 5–7 %;  $V_E \cdot \text{VCO}_2^{-1}$  і  $V_E \cdot \dot{V}O_2^{-1}$  збільшилося на 7–9% і на 5–6%, разом з цим співвідношення  $V_E \cdot \dot{V}O_2^{-1}$  зростало у відповідності зі змінами дихального коефіцієнта  $\text{RER} = \text{VCO}_2 / \dot{V}O_2$ .

У веслярів зі зниженим рівнем спеціальної робото здатності при моделюванні подолання змагальної дистанції зміни показника реакції дихальної

компенсації метаболічного ацидозу ( $V_E \cdot VCO_2^{-1}$ ) знаходились у межах  $\pm 1,0\%$ . Споживання  $O_2$  –  $90-92\% VO_2 \max$ , кількість кисню, що припадала на одне серцеве скорочення ( $VO_2 \cdot HR^{-1}$ ) знизилась на  $10-12\%$ .

Підвищення спеціальної роботоздатності веслярів вимагає застосування тренувальних вправ, виконаних в умовах прихованого (компенсованого) стомлення. Параметри тренувальної роботи визначені на основі показників ергометричної потужності роботи, при якій веслярі досягли  $VO_2 \max$  і тривалості її підтримки до настання стомлення, а також середньої ергометричної потужності роботи, зареєстрованої у двохвилинному тесті, виконаному на тлі стомлення, що розвивається. Індивідуальні параметри режимів тренувальних вправ для веслярів-чоловіків на рівні  $VO_2 \max$  зареєстровані на рівні ергометричної потужності роботи  $460,4 \pm 15,0$  Вт у веслярів основної вагової категорії,  $445,7 \pm 11,0$  – легкої вагової категорії. Індивідуальні параметри двохвилинної роботи, виконаної на тлі стомлення, що розвивається, склали  $440,0 \pm 10,0$  у веслярів основної вагової категорії,  $415,7 \pm 11,0$  – легкої вагової категорії.

Тренувальні засоби, умовно позначені як А1, А2, А3, Б1, Б2, З1 і З2, спрямовані на збільшення реакції кардіореспіраторної системи, потужності і ємності системи енергозабезпечення роботи. Режими тренувальних вправ були систематизовані з урахуванням їх впливу на підвищення ефективності компенсації стомлення у процесі подолання дистанції 2000 м. Засоби А1, А2, А3, Б1, Б2, З1 і З2 були інтегровані в програму спеціальної фізичної підготовки веслярів.

Спеціальна роботоздатність веслярів була підвищена в результаті застосування в системі спеціальної фізичної підготовки тренувальних засобів, що використовувалися в умовах прихованого (компенсованого) стомлення. У веслярів основної групи збільшилися показники ергометричної потужності роботи при досягненні  $VO_2 \max$  і у двохвилинному максимальному тесті відповідно на  $2,3\%$  і  $4,9\%$ , у процесі моделювання змагальної дистанції на гребному ергометрі Сонсерт II на відрізках дистанції 1000–1500 м, і 1500-2000 м і всієї дистанції – відповідно на  $2,7\%$ ,  $4,7\%$ ,  $2,6\%$ . Швидкість подолання відрізків 1000-1500 м і 1500-2000 м і всієї дистанції знизилася відповідно на  $2,9$  с,  $4,23$  с,  $2,93$  с у процесі моделювання подолання змагальної дистанції 2000 м у веслуванні академічному. Показники контрольної групи вірогідно не змінилися.

**Висновки.** Розроблено систему тестів, спрямована на оцінку спеціальної працездатності, функціонального потенціалу і здатності до його реалізації в процесі моделювання змагальної дистанції. У процесі аналізу акценти зроблені на оцінку змін потужності системи енергозабезпечення та ступеня вираженості механізмів компенсації стомлення в умовах прихованого (компенсованого) стомлення, яке супроводжується зростаючим відчуттям втоми, характерного для стану веслярів на другій половині дистанції. Представлені можливі шляхи підвищення ефективності засобів спеціальної фізичної підготовки, засновані на підвищенні стійкості реактивних властивостей системи функціонального

забезпечення спеціальної працездатності веслярів, необхідність якої виникає в процесі проходження другої половини змагальної дистанції 2000 м.

#### Література

1. Дьяченко А. Ю. Совершенствование специальной выносливости квалифицированных спортсменов в академической гребле / А. Ю. Дьяченко. – К: НПФ “Славутич-Дельфин”. – 2004. – 338 с.
2. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / Платонов В. Н. – Олимпийская литература. 2013 – 624 с.
3. Физиологическое тестирование спортсменов высокого класса: Научно – практическое рук – во / [ред. Дж. Дункана Мак-Дугала, Говарда Э. Уэнгера, Говарда Дж. Грина] // –К.: Олимпийская литература, 1998. – 431 с.
4. Pool D. V. Critical Power: An Important Fatigue Threshold in Exercise Physiology / David C. Poole, Mark Burnley, Anni Vanhatalo, Harry B. Rossiter, Andrew M. Jones // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. Nov 2016; 48 (11):2320–2334,
5. Tomiak T. Teoretyczno-metodyczne podstawy doskonalenia wytrzymałości specjalnej wiosłarzu klasy mistrzowskiej / Tomiak T. // *Wydawnictwo Uczelniane AWFIS, Gdańsk*, 2008., s. 252.

УДК 796.011.3:378

**Жамардїй В. О.**

*Вищий державний навчальний заклад України  
«Українська медична стоматологічна академія», м. Полтава*

### **ОСОБЛИВОСТІ КОНСТРУЮВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОСТОРІ ВИЩОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ**

Завдання розробки та конструювання фітнес-технологій у навчально-виховному процесі з фізичного виховання стає актуальною проблемою, а процес проектування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання перетворюється на одну із провідних тенденцій сталого фізичного розвитку студентів. Теоретико-методологічний аналіз означеної проблеми дає змогу визначити, що під фітнес-технологією розуміється, по-перше, низка наукових принципів, засобів і процесів багаторазового отримання кінцевого результату навчально-тренувальної діяльності; по-друге, сукупність організаційних методів для досягнення конкретної мети навчально-тренувальної діяльності; по-третє, комплекс спеціальних знань щодо визначення шляхів і прийомів покращення навчальних занять із фізичного виховання. Фітнес-технології – це ефективний спосіб здійснення навчально-тренувальної діяльності для досягнення суспільно значущих цілей фізичного виховання шляхом раціонального розподілу фітнес-програм із подальшою координацією [1, 3, 5].

Інакше кажучи, фітнес-технології визначаються як алгоритм, процедура здійснення навчально-тренувальної діяльності, за умов поглибленого розуміння специфіки застосування фітнес-програм. Фітнес-технології розглядається як сукупність методів і засобів організації навчально-тренувальної діяльності,

цілеспрямована взаємодія студентів із метою здійснення суспільних перетворень навчально-тренувальної діяльності. Важливою ознакою фітнес-технологій є розмежування, розподілення, відокремлення, розчленування цілісного навчально-виховного процесу на внутрішньо пов'язані між собою етапи, фітнес-програми різної спрямованості. Іншою властивістю фітнес-технологій є координованість і поетапність дій, спрямованих на досягнення результату навчально-тренувальної діяльності. Ще однією характеристикою фітнес-технологій є однозначність у послідовному виконанні фітнес-програм, адекватних поставленим цілям навчально-тренувальної діяльності [2, 4].

Таким чином, фітнес-технологія – це раціональний спосіб реалізації суб'єктами навчально-тренувальної діяльності складного педагогічного процесу, який здійснюється шляхом розподілення на низку конкретних взаємопов'язаних процедур і операцій, що мають своє однозначне, обов'язкове виконання і ведуть до досягнення поставленої мети на високому рівні. Постає необхідність зміни навчальних програм із фізичного виховання, ураховуючи власний досвід навчально-тренувальної діяльності та теоретичні напрацювання [3, 4].

Це дає можливість розглядати фітнес-технології як систему із регламентацією і організацією навчально-тренувальної діяльності, спосіб стимулювання, самовдосконалення, саморозвитку і самоорганізації студентів. Вони є системою модерних способів оптимізації навчально-виховного процесу. Якщо суть науково-технічного прогресу становлять інноваційні технології, то для покращення стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості студентів такими є фітнес-технології зі створення сприятливих умов навчально-тренувальної діяльності, реалізації творчого потенціалу кожного студента [1].

Основними характеристиками фітнес-технологій є інновації, гнучкість, гармонійність, варіативність, надійність, зручність використання, легкість засвоєння, привабливість досягнення максимального результату. Серед основних видів фітнес-технологій визначимо традиційні, які апробовані й впроваджені у практику фізичного виховання студентів; інноваційні, або новітні, які ще не знайшли свого широкого застосування у навчально-виховному процесі з фізичного виховання. Фітнес-технології можуть бути прямої дії, тобто спрямовуватися на формування рухових умінь і навичок, що ведуть до трансформації усєї системи та сприяють вільному, універсальному гармонійному розвитку кожного студента. Фітнес-технології опосередкованої (непрямої) дії скеровані на вдосконалення організаційних аспектів навчально-тренувальної діяльності в межах наявної системи з удосконалення і підвищення надійності функціонування існуючих структур, об'єднань, навчально-виховного процесу [3].

Основними властивостями фітнес-технологій є новизна, масштабність застосування, ефективність, наукоємність, складність, адаптивність і надійність. Особлива увага акцентується на тому, що найбільш важливою ознакою фітнес-технологій є їх ефективність, або співвідношення між позитивним результатом їх застосування і витратами на проектування самого

процесу, перевірку та реалізацію в навчально-виховному процесі з фізичного виховання.

Основоположними функціями фітнес-технологій є раціоналізація та ефективність застосування (фітнес-технології є найбільш раціональною та ефективною формою організації навчально-тренувальної діяльності студентів); нормативна (завдяки фітнес-технологіям створюється система нормативів, що надає стійкості, стабільності; регулятивно-управлінська (фітнес-технології є ефективним засобом регулювання і управління навчально-тренувальною діяльністю); перетворювальна (фітнес-технології спрямовується у напрямі трансформації мотивів та інтересів студентів); стабілізації (фітнес-технології є вагомим інструментом стабілізації (розвитку) навчально-тренувальної діяльності); систематизації (фітнес-технології є динамічною системою, вони систематизують і виокремлюють найбільш раціональні засоби навчально-тренувальної діяльності [5].

Зауважимо, що головними методологічними принципами проектування фітнес-технологій у навчально-виховному процесі з фізичного виховання є створення інноваційних технологічних фітнес-інструментів щодо перетворення навчально-виховного процесу; визначення шляхів удосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання; пластичність і гнучкість розвитку фітнес-технологій. Їх можна розділити на дві групи. Перша група визначає етапи застосування, а друга характеризує зміст і структуру навчально-тренувальної діяльності. Фітнес-технології у процесі застосування проходять декілька стадій, а саме проектування, конструювання, застосування та функціонування [2].

Об'єктом фітнес-технологій є людина, особистість, соціальна група, спільнота, студенти, соціальний простір, соціальні зв'язки та відносини, які перебувають у динаміці, тобто у стані безперервних змін під впливом науково-технічного прогресу. Предметом їх вивчення є можливості та якості технологізації суспільної життєдіяльності, інтенсивність, ефективність навчально-виховного процесу, проблеми відповідності методів, форм і засобів об'єктивній потребі студентів у самореалізації, розвитку творчого потенціалу.

Найбільш загальне предметне визначення поняття фітнес-технологія полягає у тому що вона є науково або практично обґрунтованою системою навчально-тренувальної діяльності, перетворення оточуючого фітнес-середовища для продукування гармонійного розвитку студентів. Фітнес-технології, застосування яких відбувається завдяки акумулюванню інноваційного розвитку в навчально-виховному процесі має спрямовуватися на розробку і застосування методів і засобів (інструментарію) щодо його забезпечення, розв'язання навчально-тренувальних завдань і вивчення закономірностей конструювання оптимальних фітнес-програм.

Отже, фітнес-технології визначаються як науково обґрунтована система функціонування компонентів цілісного педагогічного процесу, що запрограмовані у просторовому та часовому вимірах і спрямовані на досягнення оздоровчого ефекту навчально-тренувальної діяльності.

## Література

1. Білецька В. В. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес : практикум / В. В. Білецька, І. Б. Бондаренко. – К. : НАУ. – 2013. – 52 с.
2. Григорьев В. И. Методологические аспекты технологизации фитнес-индустрии // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры. – СПб. : Изд.-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – С. 17–25.
3. Кібальнік О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. на здобуття наукового ступеню канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. Я. Кібальнік – К., 2008. – 20 с.
4. Сайкина Е. Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования : диссертация ... доктора педагогических наук : 13.00.04 / Сайкина Елена Гавриловна. – Санкт-Петербург, 2009. – 560 с.
5. Усатова І. А. Сучасні фітнес-технології, як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я : навч.-метод. посіб. / І. А. Усатова, С. В. Цаподой. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 88 с.

УДК 796.011.3/378.18- 057.875

**Ждамірова Ю. М., Бондар А. С.**

*Харківська державна академія фізичної культури, Харків*

### **СТУДЕНТСЬКЕ САМОВРЯДУВАННЯ ЯК ФАКТОР РОЗВИТКУ ОРГАНІЗАТОРСЬКИХ ЗДІБНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ**

Сучасні зміни системи управління в нашій країні та перехід на новий етап децентралізації влади, вимагає змін в усіх сферах життєдіяльності, включаючи фізичну культуру та спорт. Це, в свою чергу, спонукає до реформування системи освіти майбутніх фахівців фізичної культури та спорту, сприяє формуванню в них сучасного світогляду, системи знань та цінностей, розвитку таких якостей як самостійність, відповідальність, уміння приймати нестандартні рішення. Важливу роль у професійній підготовці відіграють організаторські здібності студентів, оскільки зумовлюють ефективність налагодження взаємозв'язків під час навчання з одногрупниками, педагогами, адміністрацією закладу вищої освіти та по закінченню навчання – з учнями, спортсменами, колегами. При цьому організаторські здібності формуються не лише під час навчального процесу, а й під час виконання студентами громадської роботи, однією з форм такої роботи є участь у студентському самоврядуванні.

Студентське самоврядування в закладах вищої освіти є невід'ємною складовою діяльності будь-якого навчального закладу. В сучасних реаліях органи студентського самоврядування беруть участь в управлінні навчальним закладом та є невід'ємною частиною громадського самоврядування відповідних установ. Студентське самоврядування здійснюється на різних рівнях:



академічна група, курс, факультет, студентські об'єднання в гуртожитку чи на рівні всього закладу вищої освіти.

Різні аспекти діяльності самоврядування, зокрема студентського, розкриті в наукових дослідженнях Л. Бровчак, І. Василенко, М. Головатого, Ю. Каращенко, І. Коляки, В. Мокляка, Б. Набоки, О. Невмержицької, В. Овчинникової, К. Потопи, М. Сметанського, Г. Цибулько, Ю. Шикової та ін., в яких автори сходилися на думці, що студенти з перших курсів залучаються у громадську роботу й одержують можливість розвивати лідерські якості та формувати організаторські вміння.

Метою дослідження є визначення впливу студентського самоврядування на формування організаторських здібностей майбутніх фахівців фізичної культури та спорту.

Стаття 40 Закону України «Про вищу освіту» визначає студентське самоврядування, як право і можливість студентів (курсантів, крім курсантів-військовослужбовців) вирішувати питання навчання і побуту, захисту прав та інтересів студентів, а також брати участь в управлінні закладом вищої освіти [3].

Незалежно від форми організації (сенат, парламент, студентська рада, громадська організація, тощо) чи структури, органи студентського самоврядування здійснюють функції регламентовані законом. За погодженням з органом студентського самоврядування закладу вищої освіти приймаються рішення про:

- 1) відрахування студентів (курсантів) з закладу вищої освіти та їх поновлення на навчання;
- 2) переведення осіб, які навчаються у закладі вищої освіти за державним замовленням, на навчання за контрактом за рахунок коштів фізичних (юридичних) осіб;
- 3) переведення осіб, які навчаються у закладі вищої освіти за рахунок коштів фізичних (юридичних) осіб, на навчання за державним замовленням;
- 4) призначення заступника декана факультету, заступника директора інституту, заступника керівника закладу вищої освіти;
- 5) поселення осіб, які навчаються у закладі вищої освіти, у гуртожиток і виселення їх із гуртожитку;
- 6) затвердження правил внутрішнього розпорядку закладу вищої освіти в частині, що стосується осіб, які навчаються;
- 7) діяльність студентських містечок та гуртожитків для проживання осіб, які навчаються у закладі вищої освіти [3].

Оскільки органи студентського самоврядування беруть участь у вирішенні ряду важливих питань, пов'язаних з діяльністю навчального закладу їх можна вважати повноцінним елементом в системі управління закладом вищої освіти.

Студентське самоврядування об'єднує всіх студентів денної форми навчання відповідного начального закладу. Проте, актив та керівні органи студентського самоврядування є виборними. Підставою для вступу в

студентську раду, парламент, сенат, тощо, є доволіно сформована заява, у змісті якої студент виявляє добровільне бажання брати участь у студентському самоврядуванні навчального закладу.

У своїх працях Л. Бровчак зазначає, що студентське самоврядування забезпечує інтеграцію індивідуальних, групових і колективних форм діяльності, передбачає активну участь у заходах громадсько-педагогічного спрямування, завдяки чому стимулює розвиток у студентів умінь партнерської взаємодії, планування та координації спільних дій, сприяє формуванню не тільки соціальної компетентності, а й важливих у контексті майбутньої професійної діяльності організаторських здібностей.

Педагогічна модель формування організаторських здібностей майбутніх учителів містить чотири блоки: мотиваційно-цільовий, змістовий, операційно-діяльнісний, оцінювально-результативний. У мотиваційно-цільовому блоці виокремлено три групи завдань:

1) стимулювання інтересу студентів до організаторської діяльності, формування ставлення до організаторської діяльності як особистісно-професійної цінності; підвищення рангу цінностей організаторської діяльності у рейтингу особистісних і професійних ціннісних орієнтацій майбутніх учителів;

2) акцентування уваги студентів на пріоритетності інтересу до процесу, а не до результату організаторської діяльності; розвиток розуміння того, що основним результатом організаторських зусиль є оволодіння новими способами діяльності;

3) формування критичного мислення, рефлексивності, здатності до самоаналізу, корекція самооцінки [2].

Дослідженням встановлено, що організаційна структура органів студентського самоврядування Харківської державної академії фізичної культури включає студентський парламент, студентську раду гуртожитку, студентський профком та студентське наукове товариство, які взаємодіють між собою і мають своїх очільників. Студентське самоврядування в Харківській державній академії здійснюється її уповноваженим органом – студентським парламентом, до складу якого входить 57 членів зі студентів денного навчання, при цьому загальна кількість студентів академії становить 1850 чоловік.

Проведене опитування серед членів парламенту Харківської державної академії фізичної культури показало, що більшість студентів, а саме – 67% респондентів, основними мотивами участі в студентському самоврядуванні вважають можливість самореалізації, через суспільну роботу та її соціальну значимість для навчального закладу, 24% – прагнуть відчувати себе частиною «команди», 6% – хочуть збільшити коло спілкування та допомагати іншим студентам у вирішенні їх проблем і лише 3% долучилися до громадської діяльності щоб набути нові знання та уміння. При цьому 75% опитаних студентів готові щоденно приділяти свій вільний час участі у громадському житті академії, що також підтверджує високий рівень вмотивованості

студентів-спортсменів до громадської діяльності в органах студентського самоврядування [1].

Студентський парламент Харківської державної академії фізичної культури є платформою для розвитку організаторських здібностей студентів, який діє як самостійний орган та має власну структуру. Первинною одиницею структури студентського парламенту є академічна група. Представники академічної групи складають студентську раду факультету, серед них обирається голова. Студентські ради по факультетах формують актив парламенту, до складу якого також входять голови волонтерського, культурно-масового, інформаційного секторів. Президію студентського парламенту формують президент та заступники.

Наявність структури дає змогу членам студентського парламенту чітко розуміти свою функцію в роботі всієї системи органів студентського самоврядування, здійснювати свої функції на різних рівнях організації, приймати та реалізовувати управлінські рішення. При цьому активісти студентського парламенту ставляться до своєї діяльності, як до особистісно-професійної цінності, надають їй пріоритетності серед інших видів громадської діяльності, про що свідчить кількість проведених парламентом заходів та кількість активістів, залучених до їх організації.

Згідно з річними звітами роботи студентського парламенту, його члени щорічно організують та проводять більше 30 академічних заходів, серед яких загальні збори старост академічних груп, наукові квести, тренінги особистісного росту, серія заходів «Кіно-вечір ХДАФК» та ін. Крім того, члени парламенту долучаються до проведення виховних заходів та спортивних змагань, які включено до загального плану роботи академії, серед яких традиційні Дні факультетів, свято присвячене посвяті першокурсників у студенти, творчий конкурс «Таланти твої Академіє», свято до Дня усіх закоханих та ін.

Слід зазначити, що процес організації та проведення будь-якого заходу, який включає три етапи: підготовчий, основний та заключний, вимагає від студентів реалізації їх організаторських здібностей, які є необхідними у майбутній професійній діяльності, вони подані у таблиці 1.

Таблиця 1

**Організаторські здібності студентів які реалізуються під час проведення змагань**

Зміст діяльності	Організаторські якості студентів
І. Підготовчий етап:	
1. Постановка цілей та визначення тематики заходу	Ініціативність, підвищена пізнавальна активність
2. Розробка сценарію чи плану заходу	Креативне мислення, критичне мислення, стратегічне мислення, здатність прогнозувати результати
3. Створення ініціативної групи, розподіл обов'язків	Уміння приділяти увагу тонкошам взаємин, синхронність емоційних станів членів команди, здатність поставити себе на місце

	іншого; активність, адекватність, розважливість
4. Ресурсне забезпечення заходу	Енергійність, рішучість, здатність направляти діяльність відповідно до поставлених цілей
II. Основний етап:	
5. Проведення заходу	Відповідальність, критичне мислення, тактовність, почуття міри, мотивація, взаємодія в команді
III. Заключний етап:	
6. Підведення підсумків	Здатність критично оцінювати свою діяльність, виявляти і адекватно оцінювати відхилення від наміченої програми в діяльності членів команди

Таким чином, проведене дослідження показало, що робота в органах студентського самоврядування закладів вищої освіти окрім загальнолюдських та морально-етичних якостей сприяє розвитку організаторських здібностей студентів, які є важливими у процесі становлення майбутнього фахівця фізичної культури та спорту.

#### Література

1. Бондар А. С. Студентське самоврядування закладу вищої освіти спортивного профілю / А. С. Бондар, Ю. М. Ждамірова // Фізична культура, спорт та здоров'я: матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції (Харків, 7–8 грудня 2017 р.). Харків: ХДАФК, 2017. С. 302-305. Режим доступу: [http://journals.urau.ua/ksarc\\_conference/issue/view/7038/showToc](http://journals.urau.ua/ksarc_conference/issue/view/7038/showToc)
2. Бровчак Л. С. Педагогічні умови формування організаторських здібностей майбутніх учителів / Л. С. Бровчак // Інноваційні технології в сучасній професійній освіті : науково-практична міжвузівська конференція молодих учених і студентів. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми // Зб. наук. пр. Вип. 36 / Редкол.: І. А. Зязюн (голова) та ін. Київ-Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2013. – С. 182-189.
3. Закон України «Про вищу освіту» // Відомості Верховної Ради (ВВР), 2014, № 37-38, ст.2004 (редакція від 28.09.2017). Електронний ресурс : режим доступу <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>
4. Кращенко Ю. Особливості системи студентського самоврядування вищого педагогічного навчального закладу / Ю. Кращенко // Гуманітарні та соціальні науки : матеріали III Міжнародної конференції молодих вчених НСС-2011, 24–26 листопада 2011 року, Львів, Україна / Національний університет "Львівська політехніка". Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2011. С. 232–235
5. Студентське самоврядування в Україні / за ред. Н. Лисюк. К.: «Молодіжна Альтернатива», 2004. – С.60.

## **ТРЕНУВАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ БОКСЕРІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Проблема підготовки боксера до змагальної діяльності – не нова для вітчизняної науки теорії й методики фізичного виховання. Тому поетапне формування типологічних моделей тренувальної та змагальної діяльності боксерів різної спортивної кваліфікації забезпечує розробку ефективних специфічних засобів і методів фізичної підготовки на різних етапах багаторічного тренування, підвищує якість діагностики спортивної обдарованості даного контингенту, в тому числі, і дозмагальної діяльності визначають її актуальність.

Ця проблема досліджувалася сучасними вченими. Так, дослідник Г. Анісімов вивчає індивідуальний підхід до підготовки боксерів високої кваліфікації з використанням даних педагогічних і психофізичних досліджень [1]. У підручнику А. Атілова подається загальна характеристика тактичним манерам ведення поєдинків та визначаються пріоритетні напрямки стратегії й тактики ведення поєдинків з урахуванням досягнень сучасного спорту [2]. У колективній статті С. Бакулева, О. Сімакова й Д. Момот висвітлюються специфічні прийоми інтегральної підготовленості в тхеквандо, що видається важливим для підготовки до змагальної діяльності єдиноборців [3]. Конверсії основних положень теорії спортивної підготовки вивчають В. Бальсевич, Г. Наталов, Ю. Чернышенко [4]. У дисертаційному дослідженні В. Гармаєва описуються методика виховання силових здібностей та гнучкості у боксерів [5]. У публікаціях полтавського вченого С. Кіприча висвітлюються особливості вдосконалення системи контролю кваліфікованих боксерів, зміни функціонального стану організму під впливом тренувальних навантажень у боксі [6-7]. У його науковому доробкові є праці з обґрунтуванням теоретичних передумов реалізації стратегії вдосконалення управління спортивним тренуванням в боксі з урахуванням сучасних тенденцій розвитку виду спорту [8]. Досліджується також оцінка спеціальної працездатності кваліфікованих боксерів з урахуванням зовнішніх і внутрішніх сторін навантаження [9].

Спортивні змагання є основною ланкою в системі підготовки спортсменів. Вони спрямовані на максимальну реалізацію духовних і фізичних можливостей людини, групи людей (команди). У них здійснюється не тільки контроль за рівнем підготовленості, змагання виступають найважливішим засобом підвищення тренуваності і спортивної майстерності [1, с. 37].

У системі олімпійського спорту змагання розрізняють за такими критеріями: за значенням (підготовчі, відбірні, головні); за масштабами

(районні, міські, регіональні, континентальні, Олімпійські ігри); за завданнями, що вирішуються (контрольні, класифікаційні, відбірні, показові); за характером організації (відкриті, закриті, традиційні, матчеві, кубки та ін.); за формою заліку (особисті, командні, особисто-командні); за віковими категоріями учасників (дитячі, юніорські, для дорослих, для ветеранів); за статтю (серед чоловіків чи жінок); за професійною орієнтацією учасників (шкільні, студентські та ін.).

Полтавський дослідник цієї проблеми С. Кіприч вказує, що за основу сучасної періодизації спортивного тренування взято вибір стратегії спортивного тренування упродовж року [9, с. 45]. Головні принципи періодизації спортивного тренування у боксі вказують на наявність двох стратегій, які використовували боксери високої кваліфікації. Перша стратегія може бути реалізована при підготовці боксерів до олімпійських ігор, друга – під час підготовки до серії головних змагань протягом сезону. Одночасно в теорії спорту показано, що сучасне спортивне тренування ґрунтується на розробці практичних аспектів реалізації загально теоретичних принципів періодизації в конкретних умовах виду спорту. Інформацію про ефективність реалізації періодизації спортивного тренування впродовж року боксерів високої кваліфікації при виборі варіантів стратегії річної підготовки можна отримати в результаті аналізу динаміки спеціальної працездатності [8, с. 57].

Тому він сформував напрям спеціального аналізу, спрямованого на пошук можливостей модернізації спортивного тренування боксерів у нових умовах організації змагань і структури календаря. З його статей ми почерпнули експериментальну перевірку й обґрунтування ефективності стратегії річного циклу підготовки на підставі оцінювання змін працездатності у процесі передолімпійського і олімпійського сезонів підготовки боксерів високої кваліфікації.

Для кожного виду спорту характерна своя спеціалізована функціональна структура, що забезпечує м'язову діяльність тієї чи іншої спрямованості. Діяльність боксерів в поєдинку характеризується багаторазовим проявом максимальних зусиль вибухового характеру, для виконання інтенсивної короткочасної роботи, після яких слідує короткочасні інтервали невисокої інтенсивності, на дальній дистанції, для яких характерні максимальні прояви уваги зі збереженням просторової точності рухів і їх робочої ефективності. Для спеціальної фізичної підготовки у різних видах єдиноборств можна підбирати або складати вправи, зорієнтовані на розвиток тої чи іншої якості [2, с. 545].

Розглянемо швидко-силові здібності боксерів і шляхи їхнього розвитку. Під спеціальною силою в єдиноборствах розуміють здатність отримувати оцінюваний результат діяльності з найменшим напруженням м'язів або найменшою сумарною витратою енергії. Відомо, що максимальну силу у спортсменів можна підвищити двома шляхами: за рахунок збільшення м'язової маси; за рахунок удосконалення внутрішньо-м'язової і між-м'язової координації [3, с. 17].

Тривалість серії вправ повинна складати 20-40 сек. Це дозволяє здійснювати рухи за рахунок необхідного в даному випадку анаеробного механізму енергозабезпечення. Менша тривалість вправ не рекомендується, оскільки обмінні процеси в м'язах не встигають активізуватися. У свою чергу 20-40-секундні вправи викликають суттєві зміни складу білків у працюючих м'язах. У підсумку після активного розщеплення білків у період відпочинку відбувається посилений їх ресинтез (відновлення та над-відновлення), що і призводить до зростання м'язового поперечника.

Таким чином, для збільшення м'язової маси найбільш ефективною слід вважати роботу з вагою, яку можна підняти 5-10 разів. При цьому необхідно виконувати тренувальну роботу досить довго (1,5-2 години), здійснюючи по 3-4 підходи до одної ваги або в кожній вправі. Доцільно, щоб у кожному підході вправу виконувалося "до відмови" (інтервали відпочинку між підходами невеликі від 30 с. до 2 хв.) і кожен наступний підхід здійснювався на тлі недовідновлення [4, с. 16].

При прояві динамічної сили в боксерському поєдинку характер зусиль може бути вибуховим і швидким. Швидка сила характеризується здатністю м'язів швидкого виконання руху. Вона проявляється при нанесенні боксером тактичних ударів і фінтів, а також в помилкових пересуваннях, миттєвих захистах, багато-ударних серіях. Для кількісної оцінки швидкої сили використовуються показники швидкості руху [5, с. 52].

Отже, діяльність боксерів в поєдинку характеризується багаторазовим проявом максимальних зусиль вибухового характеру, для виконання інтенсивної короткочасної роботи, після яких слідує короткочасні інтервали невисокої інтенсивності, на дальній дистанції, для яких характерні максимальні прояви уваги зі збереженням просторової точності рухів і їх робочої ефективності. Для спеціальної фізичної підготовки у різних видах єдиноборств можна підбирати або складати вправи, зорієнтовані на розвиток тої чи іншої якості. Боксери різної спортивної кваліфікації істотно відрізняються за морфологічними, педагогічним, фізіологічним і психологічним критеріям, мають типоспецифічні особливості ведення боксерського поєдинку, використовують специфічні тренувальні засоби, мають різні провідні компоненти фізичної підготовки.

#### Література:

1. Анисимов Г. И. Индивидуальный подход к подготовке боксеров высокой квалификации с использованием данных педагогических и психофизиологических исследований: Учебное пособие. Волгоград: ВГАФК, 2000. – 41 с.
2. Атилов А. А. Современный бокс: Учебное пособие. Ростов на Дону: Феникс, 2003. – 640 с.
3. Бакулев С. Е. Аспекты становления интегральной подготовленности юных тхэквондистов: техническая подготовленность / С. Е. Бакулев, А.М. Симаков, Д.А. Момот // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. 2008. – № 1 (35). – С. 13-17.
4. Бальсевич В. К. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания // В. К. Бальсевич, Г.Г. Наталов, Ю. К. Чернышенко. // Теория и практика физической культуры. 1997. – № 6. – С. 15–25.

5. Гармаев В. Б. Методика воспитания силовых способностей и гибкости у таубоксеров 15-17-летнего возраста на этапе углубленной специализации: Автореф. дис. . канд. пед. наук. М.: РГУФК, 2007. – 23 с.

6. Киприч С. В. Совершенствование системы контроля квалифицированных боксеров на основании оценки изменений реакций кардиораспираторной системы в период непосредственной подготовки к соревнованию / С.В. Киприч // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 4. – С.26–32.

7. Киприч С. В. Изменения функционального состояния организма под воздействием тренировочных нагрузок в боксе / С. В. Киприч., А. Мустафаев // Спортивна наука України. – 2014. – № 3. – С. 16–22.

8. Кіприч С. В. Теоретичні передумови реалізації стратегії вдосконалення управління спортивним тренуванням в боксі з урахуванням сучасних тенденцій розвитку виду спорту / С. В. Кіприч // Часопис «Фізична культура: теорія і практика». – Полтава, ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2014. – №2. – С. 56 –63.

9. Кіприч С. В. Оцінка спеціальної працездатності кваліфікованих боксерів з урахуванням зовнішніх і внутрішніх сторін навантаження / С. В. Кіприч, О.В. Донець, Р. Рибачок. // Фізична активність, здоров'я і спорт. —2013. — №2 (12). – С. 43–50.

УДК 796.011:612.8

**Кіприч С. В.**

*Полтавський національний педагогічний  
університет імені В.Г.Короленка, м. Полтава*

## **УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В РІЧНОМУ ТРЕНУВАЛЬНОМУ ЦИКЛІ**

В умовах розвитку сучасного спорту актуалізується питання перенесення накопиченого досвіду підготовки боксерів-аматорів до чемпіонату світу та Олімпійських ігор, до системи змагань в професійному боксі. Водночас дані наукової літератури дозволяють стверджувати, що традиційна система підготовки боксерів-аматорів високого класу значно відрізняється від системи професійної підготовки спортсменів, яка активно розвивається [3].

Формування системних принципів організації тренувального процесу боксерів-аматорів за нових умов ускладнює виражений індивідуальний характер організації спортивної підготовки в професійному боксі [1, 6]. Структура змагальної діяльності боксерів-професіоналів висуває високоспеціалізовані вимоги до показників і рівня спеціальної витривалості і здебільшого залежить від реалізації індивідуальних можливостей спортсменів [4]. Підготовка до такої діяльності має високоіндивідуальний характер, а зміст тренувального процесу зумовлюється емпіричними знаннями тренерів, спортсменів та інших учасників системи спортивної підготовки, що певною мірою ускладнює спортивну підготовку боксерів-аматорів під час переходу в систему професійного боксу. Відтак невідповідний вимогам сучасних тенденцій розвитку боксу рівень організації тренувального процесу



стає конкретною перешкодою ефективного управління спортивною підготовкою в цілому. У ситуації, що склалася в сучасному боксі, зумовленою виразною тенденцією збільшення участі боксерів-аматорів у професійних турнірах, актуальність вирішення вказаної проблеми значно зростає [5, 6]. Водночас бракує науково обґрунтованих методичних рекомендацій, що дозволяють підвищити рівень спеціальної підготовленості боксерів, які отримали статус професіоналів. В основу вирішення означеного питання можуть бути покладені системні принципи теорії спорту, які дозволять усунути невідповідність обсягу, величини й інтенсивності тренувальної роботи, напруженості та варіативності змагальної діяльності в сучасному боксі. Незаперечної ваги набуває врахування біологічних закономірностей адаптації організму при побудові тренувального процесу спортсменів високого класу.

**Мета.** Обґрунтувати, розробити та апробувати методичні основи вдосконалення спеціальної фізичної і функціональної підготовленості в системі управління спортивною підготовкою кваліфікованих боксерів з урахуванням сучасних тенденцій розвитку виду спорту

**Результати дослідження.** Аналіз сучасної літератури та емпіричного досвіду фахівців щодо підготовки боксерів високої кваліфікації свідчить, що сучасна система спортивного тренування в боксі ґрунтується на сучасній методології, а також на системі науково-обґрунтованих методів управління тренувальним процесом [1, 2, 4]. Разом з тим сучасні тенденції розвитку виду спорту актуалізують необхідність пошуку нових резервів підвищення ефективності спортивного тренування. Це зумовлено виразною тенденцією професіоналізації аматорського боксу зміною календаря, правил проведення двобоїв, структури змагальної діяльності, і як наслідок, зміною структури річного циклу підготовки.

Виокремлено проблему відсутності науково-обґрунтованих підходів щодо реалізації системних принципів теорії спорту, зокрема теорії періодизації спортивної підготовки в нових умовах розвитку виду спорту, що зумовлюють структурні зміни системи спортивного тренування. Вищезазначене певною мірою ускладнює модернізацію та модифікацію компонентів управління – планування, контролю, моделювання тренувального процесу, і як наслідок – ефективну реалізацію системи спортивної підготовки на рівні мікро-, мезо- та макроструктур тренувального процесу.

Для розв'язання означеної проблеми розроблено систему вдосконалення управління спортивним тренуванням боксерів високої кваліфікації. Вона містить систему факторів, що забезпечують раціональну побудову спортивного тренування у структурних компонентах річного циклу підготовки в процесі реалізації мікро-, мезо- й макроструктур спортивної підготовки. Система вдосконалення побудована таким чином, що може якісно впливати на модифікацію структури спортивної підготовки з урахуванням цільових настанов тренувального процесу залежно від календаря і тривалості спеціальної підготовки до змагання. При цьому вдосконалення кожного окремого компоненту спортивної підготовки якісно впливає на збільшення ефективності

підготовки в цілому. Можуть бути визначені компоненти підготовленості, що потребують посиленого тренування, і на цій основі може бути проведена корекція системи спортивного тренування загалом та у різних ланках системи управління на основі локальної або загальної зміни програми підготовки.

Система базується на урахуванні факторів вдосконалення функціонального забезпечення спеціальної витривалості боксерів. Вони були реалізовані відповідно до параметрів техніко-тактичної майстерності боксерів, що проявлялися за показниками спеціальної працездатності в умовах моделювання елементів змагальної діяльності. Ключовим елементом системи є способи оцінки зміни реактивних властивостей організму та обґрунтування умов їх практичної реалізації на різних етапах спортивної підготовки боксерів упродовж року. При цьому головний акцент перенесено на ті аспекти реактивних властивостей організму, які впливали на ефективність перебігу адаптаційних процесів, насамперед, на раціональну комбінацію навантажень і відпочинку та пов'язане з цим управління процесами втоми і відновлення; на забезпечення явища позитивного переносу досягнутого потенціалу при переході від підготовчої роботи до спеціальної, а також на формуванні реалізаційного потенціалу боксерів у процесі безпосередньої підготовки до змагання. Це дозволило по-новому підійти до розв'язання ключових завдань спортивної підготовки – досягнення високого рівня функціональної готовності боксерів та забезпечення умов реалізації накопиченого потенціалу спеціальної витривалості у процесі безпосередньої підготовки до змагання.

Виокремлено три рівні оцінки функціональних можливостей, що є визначальними у процесі формування спеціалізованої спрямованості тренувального процесу. Відповідно із цільовими настановами спортивного тренування вони можуть бути реалізовані в різні періоди річного циклу спортивної підготовки. Оцінка змін функціональних можливостей на підставі встановлених нормативних параметрів, є критерієм реалізації мікро і мезоструктур тренувального процесу.

На першому рівні діагностовано реакцію кардіореспіраторної системи, структури аеробного та анаеробного енергозабезпечення боксерів. На цій основі формується зміст спортивного тренування, спрямованого на підвищення функціональних резервів організму

На другому рівні виокремлено компоненти спеціальної витривалості. До основних компонентів спеціальної витривалості, що визначають спеціалізовану спрямованість спеціальної фізичної підготовки, віднесено такі: потужність аеробного та анаеробного енергозабезпечення, швидкість розгортання і рухливість реакції кардіореспіраторної системи в умовах накопичення втоми при моделюванні сегментів змагальної діяльності боксерів.

На третьому рівні визначено специфічні реактивні властивості організму, що сприяють формуванню високоспеціалізованих тренувальних ефектів під впливом тренувальних і змагальних навантажень. Їх реалізація дозволила оптимізувати співвідношення «доза-ефект» впливу залежно від цільових настанов спортивного тренування. На цій основі встановлено критерії

ефективності різних типів тренувальних навантажень: тренувальні навантаження, спрямовані на підвищення функціональних резервів, на підвищення спеціальної витривалості, стимулювання працездатності та відновних реакцій.

Комплексна оцінка реактивних властивостей кардіореспіраторної і нервової систем дозволила визначити критерії, за якими встановлено умови оптимізації реакції організму в процесі виконання фізичних навантажень боксерів.

При дослідженні кваліфікованих боксерів однорідної групи в підготовчому і змагальному періоді встановлено типологічні особливості параметрів серцевого ритму, дихальної реакції та нейродинамічних властивостей організму перед, у процесі і в період післядії навантаження тренувального заняття. Доведено, що сукупна оцінка реактивних властивостей кардіореспіраторної та нервової системи дозволяє визначити ступінь активації пускових механізмів функціонального забезпечення працездатності, ступінь мобілізації функцій у процесі заняття та активізації відновних реакцій у період післядії надмірних тренувальних навантажень.

Установлено достовірні відмінності ( $p < 0,05$ ) реакції організму на навантаження спортсменів однорідної групи в ідентичних умовах спортивної підготовки. Це підтверджує необхідність проведення такого аналізу на підставі оцінки співвідношення індивідуальних показників усіх трьох періодів вимірів. Водночас вищезазначене є новим способом реалізації контролю як функції управління тренувальними навантаженнями у процесі розвитку спеціальної витривалості спортсменів.

Сформовано функціональні критерії спеціалізованої спрямованості тренувального процесу. Визначено об'єктивні критерії тренувальних навантажень щодо спрямованості на підвищення функціональних резервів організму та їх реалізацію в процесі розвитку спеціальної витривалості; стимулювання працездатності та відновних реакцій, цільових настанов тренувального процесу в конкретному періоді підготовки. Вони є ключовим чинником індивідуалізації спортивного тренування та інтенсифікації тренувального процесу залежно від тривалості і цільових настанов спортивної підготовки до сезону чи конкретного поєдинку. Фактори інтенсифікації тренувального процесу можуть бути реалізовані на основі сформованих функціональних резервів організму на початку річного циклу підготовки та виділення спеціальних періодів підготовки для їх відновлення у процесі багатоциклового річного планування. Разом із періодом формування та реалізації функціонального забезпечення спеціальної витривалості вони створюють цілісну структуру системи вдосконалення спортивного тренування в боксі у процесі як одноциклового, так і багатоциклового планування упродовж річного циклу підготовки.

**Висновки.** На основі узагальнення та систематизації факторів удосконалення етапного, поточного та оперативного управління тренувальним процесом розроблено структурно-логічні схеми реалізації мікро-, мезо- і

макроструктур річного циклу підготовки. Доведено, що структурні компоненти річного циклу сформовані таким чином, що зміна кількісних і якісних характеристик одного з компонентів впливає на ефективність усієї системи підготовки, зокрема, за модифікації підготовки залежно від тривалості етапу безпосередньої підготовки до конкретного змагання.

#### Література

1. Александров Ю. М. Выявление и реализация условий повышения эффективности соревновательной деятельности квалифицированных боксеров / Ю. М. Александров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – Т. 29., № 4 (29). – С. 18–24.

2. Галочкин П. В. Формирование готовности боксера к поединку с представителями различных технико-тактических манер ведения боя: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / П. В. Галочкин. – Москва, 2010. – 23 с.

3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник [для тренеров] : в 2 кн. – К.: Олимпийская литература, 2015. – Т. 2. – 770 с.

4. Širić V. Influence of some morphological characteristics on performance of specific movement structures at boxers / V. Širić, S. Blažević, S. Dautbašić // Acta Kinesiologica, 2008. – P. 71-75.

5. Slimani M. Performance Aspects and Physiological Responses in Male Amateur Boxing Competitions: A Brief Review. / Slimani M., Chaabène H., Davis P., Franchini E., Chamari K. // J. Strength Cond Res. 2017 Jan 4.

Smith M.S. Development of a boxing dynamometer and its punch force discrimination efficacy / Smith M.S., Dyson R.J., Hale T., Janaway L. // J Sports Sci. 2000 Jun; 18 (6): 445-50.

УДК 796.83

**Кіприч С. В., Зюзін С. М.**  
*Полтавський національний педагогічний університет  
імені В. Г. Короленка, м. Полтава*

### **ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ РІЗНОЇ ТАКТИКИ ВЕДЕННЯ ПОЄДИНКУ В ПРОЦЕСІ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Наукові дослідження в контексті підготовки боксерів до змагальної діяльності сьогодні належать до пріоритетних завдань в науці теорії й методики фізичного виховання. Тому вивчення окремих аспектів тренувальної діяльності спортсменів з урахуванням тактичних манер їхнього ведення поєдинків є ключовим чинником, який визначає особливості тренувального процесу.

У статті простежимо особливості підготовки боксерів різної тактики ведення поєдинку в процесі тренувальної діяльності.

Окреслена проблема знайшла своє відображення в низці наукових публікацій. У навчальному посібнику Г. Анісімова розглядається індивідуальний підхід до підготовки боксерів високої кваліфікації з

використанням даних педагогічних і психофізичних досліджень [1]. У підручнику А. Атілова подається загальна характеристика тактичним манерам ведення поєдинків та визначаються пріоритетні напрямки стратегії й тактики ведення поєдинків з урахуванням досягнень сучасного спорту [2]. У колективній статті С. Бакулева, О. Сімакова й Д. Момот висвітлюються специфічні прийоми інтегральної підготовленості в тхеквандо, що видається важливим для підготовки до змагальної діяльності єдиноборців [3]. Конверсії основних положень теорії спортивної підготовки вивчають В. Бальсевич, Г. Наталов, Ю. Чернышенко [4]. У дисертації В. Гармаєва описуються методика виховання силових здібностей та гнучкості в таубоксерів [5]. У низці своїх публікацій ми вивчали особливості вдосконалення системи контролю кваліфікованих боксерів, зміни функціонального стану організму під впливом тренувальних навантажень у боксі, з'ясовували працездатність боксерів в річних циклах спортивної підготовки різної цільової спрямованості тренувального процесу [6-8].

Аналіз змагальної діяльності боксерів різної спортивної кваліфікації і тактичних манер ведення поєдинку дозволяє визначити їхній унесок в кінцевий результат і забезпечує оптимальні рівні їхньої фізичної та технічної підготовленості, функціонального стану. Тому розвиток фізичних здібностей у відриві від обліку тактичних манер ведення поєдинку – серйозна методологічна помилка в тренувальному процесі боксерів різної спортивної кваліфікації

Сучасна спортивна практика свідчить про те, що на початкових етапах багаторічної тренування боксерів чітко виражена відособленість спрямованості тренувального процесу на розвиток фізичних здібностей або на вдосконалення технічних характеристик, разом з тим, як правило, не враховуються тактичні манери ведення поєдинку.

Для змагальної діяльності боксерів різної спортивної кваліфікації характерна специфічна відповідність показників фізичної, технічної підготовленості, виражена специфікація даних характеристик для спортсменів кожної типологічної групи. Кількісні та якісні показники, які характеризують підготовленість боксерів різної спортивної кваліфікації і тактичних манер ведення поєдинку, дозволяють виявити специфічні закономірності формування різних сторін їх майстерності, визначити правильний вибір тренувальних засобів і методичних прийомів, можливі шляхи їх реалізації, сприяти розробці раціональної стратегії досягнення запланованих результатів для кожної категорії боксерів. На жаль, фахівці боксу мають суперечливі думки про значущість засобів фізичної підготовки, коли враховуються тактичні манери ведення поєдинку у боксерів різної спортивної кваліфікації [1, с. 37].

У наших дослідженнях використовується певна ієрархія типоспецифічних моделей і тренувальних засобів. На першому місці даної методики знаходяться окремі типоспецифічні характеристики, які взаємопов'язані з показниками змагальної діяльності боксерів різних тактичних манер ведення поєдинку. Маркери другого рівня являють собою багатовимірні конституційні моделі найсильніших боксерів кожної типологічної групи. Третій рівень моделювання

фізичної підготовки боксерів полягає в отриманні на основі моделей найсильніших боксерів теоретичних (прогностичних) маркерів, адаптованих для юних спортсменів. Використовуючи типоспецифічну технологію фізичної підготовки боксерів, представляється можливим визначити специфічні етапи і закономірності багаторічної тренування [2, с. 545].

На основі проведених нами досліджень, ми зробили важливі висновки, що аналіз змін працездатності й реакцій провідних систем функціонального забезпечення працездатності боксерів у двох макроциклах у передолімпійському й олімпійському сезоні свідчить про наявність двох стратегій підготовки боксерів високого класу. Перша стратегія ґрунтується на реалізації одноциклового річного планування в процесі підготовки до головних змагань сезону. Друга стратегія ґрунтується на реалізації багатоциклового планування річного циклу при підготовці до серії головних стартів упродовж сезону. Ми довели, що при одноцикловому плануванні рівень показників спеціальної працездатності й тривалість фази збереження «спортивної форми» вищі. Одночасно обґрунтовано необхідність і показано основи для вдосконалення системи багатоциклового річного планування. Необхідність пов'язана з наявністю виразної тенденції професіоналізації виду спорту, переходів до професійних правил ведення поєдинків, зі збільшенням кількості відпо-відальних турнірів [7, с.17].

Практичні аспекти вдосконалення спортивного тренування при підготовці до змагань протягом року і, як наслідок, реалізації стратегії підготовки боксерів у багатопікових макроциклах пов'язані з розробкою методичних підходів до обґрунтування способів оптимізації співвідношення «доза–ефект» впливу на основі критеріїв зміни реактивних властивостей кардіо-респіраторної системи й нейродинамічних властивостей організму. Вони можуть враховуватися при виборі режимів роботи, засобів і методів тренування, відновлення, при вдосконаленні змагальної діяльності, якщо брати до уваги цільові установки етапу підготовки до конкретного турніру [8, с.72].

Ми виходили з того, що спортивну обдарованість боксерів більш точно відображають характеристики, що забезпечують рівні вищої спортивної майстерності для кожної типологічної групи. Для визначення значущості спеціальних фізичних здібностей боксерів потрібно в першу чергу оцінити рухові, психомоторні і психічні здібності й характеристики.

Витривалість – важливе фізичне якість боксера. Чим вище темп і чим ефективніше виконуються бойові дії протягом усього поєдинку, особливо в четвертому раунді, тим витривалішими боксер. Перевірка коефіцієнта витривалості (відношення коефіцієнта ефективності бойових дій в четвертому раунді до аналогічного коефіцієнта за весь бій) показала, що він є дійсним і надійним критерієм оцінки витривалості боксерів різних тактичних манер ведення поєдинку [3, с. 17].

Координаційні здібності – одне з найбільш значущих фізичних якостей боксера. Якщо спортсмен швидко і точно завдає удари і при цьому вміло захищається і правильно координує руху рук, ніг і тулуба, то його

координаційні здібності заслуговують на високу оцінку. Особливу увагу потрібно звертати на координацію рухів, оскільки вона багато в чому характеризує специфічну рухову діяльність боксера [4, с. 16].

В одному з найбільш «гострих» видів єдиноборств, психологічна підготовленість боксерів відіграє особливо важливу, а часто і вирішальну роль в досягненні високої спортивної майстерності і успіхів на рингу. Тому для тренерів дуже важливо знати особливості прояву психічних процесів і фізичних якостей у спортсменів в процесі змагальної діяльності. В діях боксера проявляється одночасно цілий комплекс найрізноманітніших психічних процесів і фізичних якостей: м'язово-рухові відчуття, складне спеціалізоване «почуття часу», «почуття зусиль», «почуття простору», уявлення, увагу, швидкість рухової реакції, мислення, пам'ять, вольові якості, емоційна стійкість. У всіх діях боксерів, пов'язаних з подоланням труднощів, проявляються вольові якості (сміливість, ініціативність і стійкість) Важливим якістю боксера є також і здатність до максимальної мобілізації власних сил у вирішальні моменти поєдинку [5, с. 52].

Ми вважаємо, що основними напрямками подальших досліджень з даної проблеми слід вважати:

- уточнення оптимального вікового періоду для переходу боксерів на типоспецифічними методиками фізичної підготовки з урахуванням тактичних манер ведення поєдинку;
- визначення специфічних компонентів фізичної підготовки «нокаутерів», «ігровиків» і «темповиків»;
- розробка організаційних основ типоспецифічними фізичної підготовки боксерів в процесі багаторічної тренування;
- виявлення структури фізичних здібностей у різних контингентів боксерів;
- визначення послідовності використання ефективних тренувальних засобів для кожної типологічної групи боксерів на різних етапах багаторічної тренування.

#### Література:

1. Анисимов Г. И. Индивидуальный подход к подготовке боксеров высокой квалификации с использованием данных педагогических и психофизиологических исследований: Учебное пособие / Г.И. Анисимов. – Волгоград: ВГАФК, 2000. – 41 с.
2. Атилов А. А. Современный бокс: Учебное пособие. Ростов на Дону: Феникс, 2003. – 640 с.
3. Бакулев С. Е. Аспекты становления интегральной подготовленности юных тхэквондистов: техническая подготовленность // С. Е. Бакулев, А.М. Симаков, Д. А. Момот // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. 2008. – № 1 (35). – С. 13-17.
4. Бальсевич В. К. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания / В. К. Бальсевич, Г. Г. Наталов, Ю. К. Чернышенко // Теория и практика физической культуры. 1997. – №6. – С. 15-25.
5. Гармаев В. Б. Методика воспитания силовых способностей и гибкости у таубоксеров 15-17-летнего возраста на этапе углубленной специализации: Автореф. дис. . канд. пед. наук. М.: РГУФК, 2007. – 23 с.
6. Киприч С. В. Совершенствование системы контроля квалифицированных боксеров на основании оценки изменений реакций кардиораспираторной системы в период

непосредственной подготовки к соревнованию / С.В. Киприч // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 4. – С.26–32.

7. Киприч С. В. Изменения функционального состояния организма под воздействием тренировочных нагрузок в боксе / С. В. Киприч., А. Мустафаев // «Спортивна наука України». – 2014. – № 3. С. 16–22.

8. Кіприч С. В. Працездатність боксерів в річних циклах спортивної підготовки різної цільової спрямованості тренувального процесу. / С. В. Кіприч., М. П. Савчин / «Фізична активність, здоров'я і спорт» // – 2014. – № 2 (16). – С. 71–78.

УДК 371.3.

**Кириленко Г. В.**

*Полтавський національний педагогічний  
університет імені В. Г. Короленка*

## **ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ТЕОРІЇ ІГРОТЕРАПІЇ**

Ігрова терапія (за Г. Лендрет) – динамічна система міжособистісних стосунків між дитиною та вихователем. При цьому дорослий, ознайомлений із процедурою ігрової терапії, забезпечує дитину ігровим матеріалом, сприяє тому, щоб дитина якомога повніше виразила та дослідила власне Я (почуття, вчинки, думки...) за допомогою гри.

Ігрова терапія – процес спільного з дитиною проживання й осмислення будь-якої життєвої ситуації, що подана в ігровій формі: це процес співтворчості, співдії.

Ігрова терапія – метод виховного впливу на дітей та дорослих з використанням гри. В основі різних методик, що описуються цим визначенням, лежить визнання того, що гра сильно впливає на розвиток особистості. У сучасній психокорекції дорослих гра використовується у груповій психотерапії та соціально орієнтованих тренінгах, як окремі вправи, завдання на невербальну комунікацію, розігрування різних ситуацій. Гра сприяє створенню близьких відносин між учасниками групи, знімає напругу, тривогу, страх перед оточуючими, підвищує самооцінку, дозволяє перевірити себе в різних ситуаціях спілкування, знімає страх соціально значимих переслідувань [2].

Довгий час ставлення до дитячої гри, як педагогами так і психологами, було орієнтоване на виховання і навчання дітей. В перше гра в терапії було застосована З. Фрейдом. Це був новий поворот у дитячій психології, оскільки на початку 20 ст. спеціалісти вважали, що психофізичні порушення у дітей не можливо діагностувати і лікувати за допомогою гри.

До нього використовували методи традиційного психоаналізу, які не здатні були заставити дитину виразити свої переживання словами і не викликали у них інтерес до дослідження свого минулого життя. В результаті, робота психоаналітиків з дітьми, зосереджувалася на спостереженні та інтерпретації, а це не завжди давало об'єктивні наслідки і З. Фрейд відчував



необхідність у трансформації аналітичної теорії на ігротерапію, що і було здійснено його послідовниками.

Психоаналітик М. Кляйн також прийшла до думки про можливості використання гри дитини як вдалої заміни методу вільного асоціювання.

Можливості такого використання гри пов'язано з двома її характеристиками:

1. Гра дитини, на думку М. Кляйн, являє собою символічну діяльність, в якій знаходять вільне вираження витіснені та обмежені соціальним контролем безсвідомі потяги та імпульси. У ролях, що приміряє на себе дитина, в ігровій діяльності із іграшками, заховані символічний зміст.

2. Гра є єдиним видом діяльності, де дитина опиняється вільною від примусу та тиску з боку ворожого до неї зовнішнього середовища. А це означає, що перед нею розкриваються широкі можливості вираження безсвідомих потягів, почуттів та переживань, які не можуть бути зрозумілі і прийняті в реальних відносинах дитини зі світом.

В 1919 році Мелані Кляйн почала використовувати ігрову техніку як засіб аналізу з дітьми, яким менше 6 років. Вона вважала, що дитяча гра і заснована на ній ігрова терапія, дозволяють безпосередньо знайти шлях до дитячого безсвідомого. Термін ігротерапія був запропонований саме М. Кляйн.

Вона очолила перший напрямок, важливою особливістю якого вона вважала застосування методу інтерпретації, за допомогою ігрової техніки. М. Кляйн вперше виділила необхідний ігровий матеріал, до складу якого входили прості іграшки: маленькі дерев'яні чоловіки та жінки, машини, возики на колесах, гойдалки, поїзди, літаки, тварини, дерева, кубики, папір, ножиці, олівці, клей, м'ячі, пластилін, мотузки. Невеликий розмір таких іграшок, їх значна кількість і різноманіття дозволяла дитині з вадами виразити широкий спектр її фантазії і досвіду, відтворити різноманітні ситуації. М. Клейн підкреслювала, що простоті іграшок повинна відповідати простора ігрова кімната, в ній повинно знаходитись тільки те, що необхідно для роботи з дитиною, крім того вона прийшла до висновку, що працювати краще поза домішкою маляти [4].

Отже основними цілями корекційного впливу в психоаналітичній ігротерапії названі вчені вважали :

1. Встановлення аналітичного зв'язку, емоційно позитивного контакту між дорослим і дитиною, що дозволяє ігротерапевту здійснювати функцію інтерпретації і транслюванні дитині символічних зміст дитячої гри; приймати участь у грі дитини, організовувати у грі актуалізацію та програвання значимих для дитини конфліктів.

2. Катарсис – форма емоційного реагування, що призводить до перемоги над негативними емоційними станами та звільнення від них.

3. Гра дає дві можливості катарсису: вільне вираження відчуттів і емоцій дитини та вербалізація почуттів.

4. Інсайт являє собою одночасно і результат і механізм ігротерапії. В якості результатів інсайту можливо виявити як здобутки дитини більш

глибокого розуміння себе і своїх відносин з значимими авторитетом. Інсайт не потребує інтерпретації, роз'яснення з боку ігротерапевта, а досягається дитиною несподівано. В дитячому віці інсайт часто носить невербальний характер.

5. Дослідження реальності. Процес дослідження та апробації дитиною різноманітних форм і способів взаємодії зі світом людей, міжособистісних стосунків.

6. Особлива атмосфера індивідуальної безпеки і довіри, що панує на заняттях, знімає страх та тривожність дітей перед можливими невдачами та санкціями. І стимулює їх до дослідження нових способів поведінки і спілкування з дорослими та однолітками.

7. Сублімація як перевід і відхилення енергії примітивних сексуальних потягів від прямої цілі розглядається в психоаналізі як вища форма вирішення ускладнень дитячого віку [3].

Таким чином, гра в психоаналітичній практиці розглядається, як символічна діяльність, в якій дитина, будучи вільна від тиску та заборон з боку соціального оточення, за допомогою іграшок, ігрових дій з ними та ігровим ролям, виражає в символічній формі власні потяги.

Наступний напрямок в ігровій терапії виник в 1930 р. з появою праць Д. Леві, в яких він розвиває ідею терапії відреагування – структурованої ігрової терапії для роботи з дітьми, які пережили травмуючі події. Він базував свій підхід, у першу чергу, на переконанні в тому, що гра надає дітям можливість відреагувати на якісь події. Дитині дозволялося грати вільно, щоб вона познайомилася з кімнатою і терапевтом. Потім дорослий використовував певний ігровий матеріал, щоб у певний момент внести у гру дитини стресогенну ситуацію. Відтворення травмуючої події дозволяла дитині звільнитися від страху і напруги, які були викликані стресовою ситуацією.

В. Леві описав три техніки звільняючої ігрової терапії:

А). Прості способи звільнення:

- звільнення агресивної поведінки;
- звільнення від інфантильних.

Б). Звільнення відчуттів у стандартизованій ситуації;

В). Звільнення відчуттів шляхом відтворення у грі специфічного стресового досвіду із життя дитини.

Різні техніки, які використовуються у психотерапевтичній роботі з дітьми, підпорядковуються вирішенню конкретних задач: концентрації уваги, забезпечення підтримки і схвалення, встановлення меж, стимуляція діяльності, збору інформації або інтерпретації.

Структурована ігрова ситуація використовується як стимул з метою створення умов для вільної творчої гри дитини в процесі терапії. Вчений підкреслював, що дитина повинна бути знайома з приміщенням, де знаходиться необхідний ігровий матеріал. Джерелом інформації для дослідника є наперед вивчена історія життя дитини, а також її спонтанна гра, ті зміни, які дитина вносить у початковий варіант структурованої гри, спостереження за стосунками

дитини з іншими людьми, а також звіт матері про поведінку дитини після проведеної терапії.

Перевага структурованої ігрової терапії заключається в економії часу психолога або педагога, який відтворює в ігровій формі події ситуації або конфлікти, що передують захворюванням дитини [4].

З появою на початку 30 років досліджень Д. Тафти і Ф. Аллена, виник ще один значущий напрям ігрової терапії – ігрова терапія на відносинах. Філософською базою для нього стала праця О. Ранка, який переніс акцент з дослідження історії життя дитини і її підсвідомого, на дослідження розвитку системи «терапевт - клієнт», поставивши у центр уваги те, що відбувається тут і тепер у кабінеті дослідника. Техніка роботи з дітьми, в даному напрямку, передбачала надання дитині повної свободи займатися будь-якою діяльністю в присутності дослідника, якого дитина могла запрошувати брати участь у грі, але ця участь дорослого повинна бути мінімальною.

Мені цікаво побудувати природні стосунки, в яких у клієнта розвивається адекватне самоприйняття – ясне уявлення про те, що він може зробити і що він відчуває по відношенню до оточуючого світу, в якому він продовжує життя. Я не боюся дати пацієнту відчуття, що він цікавить мене як особистість, яка володіє внутрішньою силою і можливістю конструктивно змінювати свою поведінку».

У рамках цього підходу, дитині доводиться прийняти на себе відповідальність за процес росту, а ігротерапевт концентрує увагу на ускладненнях дитини, а не на своїй.

Мета терапії відносин – направити корекцію не в те русло, щоб змінити дитину, а в те, щоб допомогти їй утвердити своє «Я», почуття власної унікальності. Дитина, як і будь-яка особистість, унікальна, самоцінна і володіє внутрішніми джерелами саморозвитку [4].

Основним механізмом досягнення корекційної цілі є встановлення відносин, зв'язків між ігротерапевтом і клієнтом, за допомогою яких ігротерапевт демонструє незмінне і повне прийняття малюка, його установок і цінностей і виражає постійну та не подільну віру в дитину та її можливості.

Обмеження цілей терапії задачами самовизначення, самоактуалізації та свободи реального самовираження визначає коло специфічних проблем, що підлягають корекції в рамках даного підходу: порушення росту «Я»; самонеадекватність; сумніви та невпевненість у можливостях особистого зростання та тривога і ворожість до оточуючого світу, що зумовлено думками дитини.

Ігротерапія являє собою унікальний досвід для соціального розвитку дитини, відкриває йому можливість вступити в значимий особистісний зв'язок з дорослим. Гра являє собою діяльність, в якій дитина може вільно виражати себе, звільнитися від напруги і фрустрації буденного життя.

В основі ігрової терапії, центрованої на дитині, лежить уявлення про спонтанність психічного розвитку дитини, що володіє внутрішнім джерелом саморозвитку і потенційними можливостями вирішення проблем особистісного

зростання. Разом з тим процес особистісної реалізації, саморозвитку може бути порушений або обмежений в наслідок шкідливого впливу навколишнього середовища, або порушенням взаємодії із авторитетним дорослим, і в першу чергу з батьками і близькими дорослими. Відношення, зв'язок з іншою людиною, є необхідною умовою особистісного розвитку.

Основне завдання корекції полягає в створенні або відновленні важливих відношень між дитиною і дорослим, з метою оптимізації особистісного розвитку і росту. Гра як діяльність, вільна від примусу, підкорення, страху і залежності дитини від світу дорослих, являє собою, на думку прихильників недирективної ігротерапії, єдине місце, де дитина може без перешкод самовиражатися, досліджувати та вивчати свій особистий страх та почуття. Гра дозволяє дитині звільнитися від емоційної фрустрації та напруги, що визначний антагонізмом реальних життєвих відносин між дитиною та дорослим [5].

У вітчизняній психологічній і педагогічній практиці до використання ігротерапії зверталися такі дослідники-практики, як Л. Абрамян (1986), А. Варга (1989), І. Виготська (1984), А. Захарова (1986 - 1988), А. Співаковська (1988) та інші.

Л.А. Абрамян, досліджуючи засоби подолання негативних емоційних станів дітей засобами гри, детально розкриває процес перетворення дитини під час гри. В грі-драматизації дитина відчуває подвійне переживання: з одного боку вона створює образ, перетворюючи саму себе і спостерігає себе зі сторони, радіє цим змінам, а з іншого, вона виявляє певне відношення до створеного ним персонажу.

Значний вклад у розробку методів групової ігротерапії при неврозах у дітей та підлітків, вніс А.І. Захаров. Він розробив показники та клініко-психологічних критерії формування дитячої психотерапевтичної групи, дослідив можливість об'єднання сімейної та групової ігротерапії, а також сформулював комплекс заходів, що необхідні для допомоги дитині невротіку.

А.І. Захаров вважає, що цілям корекції послуговується переніс негативних емоцій і якостей дитини на ігровий образ. Діти наповнюють персонаж особистими негативними емоціями, рисами характеру, переносячи на ляльку свої недоліки, які були їм неприємні. Гра розглядається ним як самостійний метод і як складова частина психокорекційної і сугестивної психотерапії. Він пропонує певну послідовність корекційних методик: 1) бесіда, 2) спонтанна гра, 3) спрямована гра, 4) навіювання. Тривалість ігрового заняття повинно тривати не більше 30 хвилин. В організації ігротерапевтичного процесу А.І. Захаров виділяє діагностичну, терапевтичну і навчальну функції гри. Всі три функції пов'язані між собою і реалізуються як на початковому етапі і в спонтанній грі, так і в спрямованій грі, яка є імпровізацією якогось сюжету. Науковець виділяє ряд правил, дотримання яких є обов'язковим в ігротерапії:

- гра застосовується, як засіб діагностики, корекції і навчання;
- вибір ігрових тем відображає їх значущість для дослідника і інтерес для дитини;
- керівництво грою сприяє розвитку самостійної ініціативи дітей;

- спонтанні і спрямовані ігри - дві взаємодоповнюючі фази єдиного ігрового процесу, в якому головне можливість імпровізації;
- співвідношення спонтанного і спрямованого компонентів - залежить не стільки від віку дитини, скільки від їх клінічних особливостей;
- гра не коментується дорослим;
- спрямований вплив дитини здійснюється за допомогою характеру відтворених нею і психологом персонажів.

Процес ігрової терапії, на думку А.І. Захарова, складається з чотирьох етапів: об'єднання дітей в групу, розповідей, ігор, обговорень [1].

На сьогоднішньому етапі розвитку нашого суспільства питаннями ігротерапії займаються лікарі, психологи, педагоги, соціальні педагоги. Вчений педагог Федій О.А. в навчальному посібнику «Естетотерапія» розглядає проблеми теорії, дефектології, логопедії та основні напрямки ігрової терапії, описує види ігор, технологію педагогічних дій, гудзикотерапію, пісочну терапію, пальчикову терапію, казкову ігротерапію та методику їх проведення. У практичній діяльності ігротерапію сьогодні використовують психологи: В. Ковальчук, Ж. Гаврильчик, Є. Кирилова; логопеди: Н. Підлужна, В. Коваль, В. Шкльода, та інші [6].

Отже дослідивши історичні аспекти становлення ігротерапії, ми можемо зробити висновок. Ігротерапія як метод зародився в 1920-х роках і вперше була використана Зігмундом Фрейдом в лоні психоаналітичної теорії. З часом цей метод вдосконалювався і знайшов чимало прихильників серед психологів та педагогів. З появою цього методу, гра почала виконувати і теоретичну функцію. Різні школи по різному розуміли сутність і по різному розкривали її терапевтичний потенціал.

#### Література

1. Захаров А. И. Групповая психотерапия при неврозах детского возраста / А.И. Захаров // Методические рекомендации НИИ им. В.М. Бехтерева. – Л., 1997. – 188 с.
2. Лэндрет Г. Л. Игровая терапия: искусство отношений / Г.Л. Лэндрет. – М. – 1994. – 244 с.
3. Осипова А. А. Общая психокоррекция / А.А. Осипова – М.: ТЦ Сфера 2005. – 512 с.
4. Панфилова М. А. Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры: практическое пособие для психологов, педагогов и родителей / М.А. Панфилова. – М. : «ГНОМ и Д». – 156 с.
5. Спиваковская А.С. Нарушения игровой деятельности / А.С. Спиваковская – М. – 1980. – 324 с.
6. Федій О. А. Естетотерапія : навчальний посібник / О. А. Федій. – К.: Центр Учбової Літератури – 2007. – 256 с.

## **ТЕХНОЛОГІЧНА СХЕМА НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИМ ВПРАВАМ**

Володіння практикою навчання руховим діям має величезне значення для вчителя. Проблема полягає, з одного боку, в тому, що в гімнастиці доводиться навчати великій кількості рухів і, з іншого боку – педагог повинен мати непогані знання по біомеханіці, фізіології, психології і трансформувати їх у реальні практичні дії, свої та учнів. Іншими словами, навчання – це процес, що вимагає уміння інтегрувати знання.

Даючи визначення поняттю «навчання» з урахуванням сучасних знань, можна сказати, що це процес взаємодії учня і педагога, спрямований на пошук найбільш ефективного шляху засвоєння учнем рухового завдання (для гімнастики – суворо регламентованим способом) [5].

Методика навчання – усі можливі засоби, методичні прийоми, що можуть використовуватися для навчання руховій дії.

Останнім часом у спеціальній літературі часто зустрічається термін «технологія навчання тій або іншій дії». Часто цим терміном замінюють традиційне поняття «методика».

Технологія має практичну спрямованість, вона застосовується для вирішення конкретних завдань, що дійсно зустрічаються на практиці. Тобто технологія – це той місток, що необхідний для поєднання теорії і практики.

Сучасні погляди провідних учених у цій галузі дозволяють скласти наступний ланцюжок: від теорії і методики через технологію до практики навчання руховим діям. Такий підхід вимагає внесення деяких корекцій до понять «методика» і «технологія» стосовно спортивно-педагогічної діяльності. Під технологією слід мати на увазі систему лише засобів, адекватних індивідуальним особливостям учня, матеріально-технічним умовам, реальній практичній ситуації. Технологія навчання виявляється в алгоритмізації дій (операцій) учня і педагога, направленої на ефективне досягнення кінцевої мети, тобто рішення рухової задачі [4].

Іншими словами, тим, хто хоче оволодіти методикою навчання, бажано опанувати як можна більшу кількість засобів і прийомів. Технологія ж повинна прагнути не до збільшення засобів у реальній практиці, а до використання найбільш ефективних для конкретної ситуації і учня прийомів і засобів, оскільки виконання практично всіх можливих вправ забере багато часу і порушить один з основних критеріїв ефективності процесу навчання фізичним вправам – тривалість.

Технологія навчання повинна реалізовуватися через технологічні схеми. Варіантів таких схем може бути безліч. На рис. 1 представлена одна з типових технологічних схем навчання фізичним вправам за В.А. Солодянниковим,

створена на підставі сучасних знань про проблеми технології навчання і теорії навчання руховим діям Ю.К. Гавердовського, М. М. Богена та ін [1].

Технологічна схема – це алгоритм операцій, виконання яких забезпечує послідовне наближення до кінцевого результату: від невміння виконувати рухову дію до уміння з відповідними вимогами до якості. Рівень якості виконання вправи (дії) залежить від мети його вивчення.

Основними критеріями ефективності даного шляху є терміни (тривалість) навчання і якість техніки виконання вправ. Виходячи з даних критеріїв, мінімізація засобів, використаних на цьому шляху, і є однією з характерних рис технології навчання.

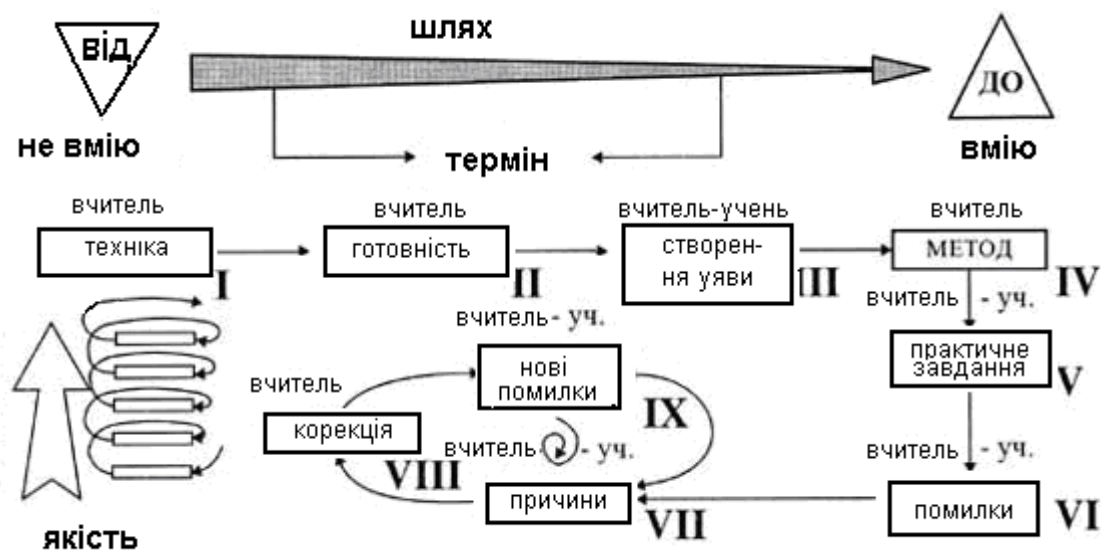


Рис. 1. Технологічна схема навчання фізичним вправам [6]

Згідно з рис. 1. базовою операцією є детальний розгляд техніки фізичної вправи самим викладачем. Тут від нього потрібні знання біомеханіки рухів, механізмів управління ними. Запас даних знань є умовою підвищення ефективності виконуваної операції. Знання програми побудови руху – свого роду креслення, по якому вчитель звіряє реальну роботу по його освоєнню.

Технологія навчання направлена перш за все на учня. Звідси наступна операція – це *оцінка рівня готовності учня* до освоєння дії. Доцільно виділити технічну, фізичну і психічну готовності.

Технічна готовність виражається у наявності в учня вмінь виконувати обсяг базових елементів, близьких по техніці до тих, що розучуються.

Фізична готовність передбачає наявність необхідного рівня розвитку тих фізичних якостей, що забезпечують можливість виконання освоюваної дії.

Психічна готовність перш за все визначається рівнем розвитку психічних процесів (мислення, сприйняття) і психологічних – можливості долати страх при виконанні вправи, рішучості в досягненні мети.

Оцінка готовності визначається вчителем за допомогою контрольних вправ. Це вимагає від нього знань про базову готовність до кожного самостійного рухового елемента [6].

Далі вчитель і учень працюють над *створенням уявлень про рух*. Дана операція вимагає від педагога знань психології людини і умінь практичного застосування наглядного показу, пояснення рухів з урахуванням особливостей тих, у кого він створює уявлення. А проводка по руху вимагає ще і гарної фізичної підготовленості педагога.

Операція закінчується *перевіркою уявлень про рух у учнів*, оскільки у багатьох випадках вони через низку обставин так і не оволодівають цим умінням. Вибір методу *розучування вправи* (наступна операція) має бути здійснений педагогом швидко і спиратися на результати оцінки готовності дитини. Від вчителя це вимагає знань особливостей можливих методів навчання, перш за все методів вправи. При великій кількості різновидів методів навчання рішення практично ухвалюється по двох основних напрямках: цілісне або розчленоване навчання. Необхідно використовувати всі можливості для застосування перш за все цілісного методу, а якщо це неможливо, то розчленувати вправу на мінімум частин [2].

Визначившись з вибором методу, вчитель, виходячи знову-таки з рівня готовності учня, повинен підібрати і дати перше *практичне завдання*. Якщо вибрано цілісний метод, то це – цільова вправа в певних умовах. Якщо розчленований – то частина цільової вправи. Шлях розчленованого навчання вимагає своєї технологічної схеми роботи і, на наш погляд, найменш ефективний.

Перше цілісне виконання завдання, як правило, завжди супроводжується помилками, відхиленнями від програми руху або виконується в штучних умовах. Тому найважливіше завдання вчителя – *визначити ці помилки*, виділити найголовніші. Це – наступна операція в технології навчання. Було б оптимальним, якби для неї використовувалися прилади, що об'єктивно реєструють параметри техніки руху. Але найчастіше доводиться задовольнятися уважністю, швидкістю реакції, зоровою пам'яттю вчителя. Його свідомість (комп'ютер) повинна зіставити програму і реальне виконання вправи і визначити відхилення. Далі аналізуючи помилки, вчитель намагається *усунути їх причини*.

Класифікація *помилки* і їх причин дозволяє найефективніше виявити їх виникнення. Як правило, дві групи причин визначають виникнення помилок. Це недостовірний рівень координаційних можливостей і фізична невідповідність учня.

Правильне визначення причин помилок стає основою для подальшої операції – *підбору і виявлення завдання, що коректує*, дозволяючи виправити первинні помилки методичного прийому. Тут від педагога якраз і потрібна гарна методична підготовка (знання всіляких засобів і прийомів, що можна застосувати під час навчання даній цільовій дії) і з урахуванням реальної ситуації – вибір з цього обсягу найбільш адекватного засобу, прийому.

При виконанні завдань, що коректують, учень знов допускає помилки. Бажано, щоб це були нові, менш значущі помилки. Якщо ж вони



повторюються, то це – індикатор того, що вчителем вибрано неефективне завдання по корекції або прийом [3].

Подальші операції утворюють ніби цілісний *цикл: завдання – помилки і їх причини – завдання для корекції помилок*. І цей цикл здійснюється не по колу, а по спіралі вгору, до необхідного рівня якості. Чим вдаліше підібрано завдання по корекції, тим менше витків спіралі і ширше її крок до потрібної якості, коротший шлях до кінцевої мети навчання. Укороченню шляху сприяє і підвищення ефективності кожної операції технологічної схеми навчання.

#### Література

1. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 193 с.
2. Давыдов В. В. Теория развивающего обучения / В. В. Давыдов – М.: ИНТОР, 1996. – 544 с.
3. Кудрявцев М. Д. Методика обучения младших школьников двигательным действиям на основе теории учебной деятельности / М. Д. Кудрявцев : Учебно-метод. пос. – М.: АПКИПРО, 2003. – 105 с.
4. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
5. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. – М.: Советский спорт. 2003. 224 с.
6. Солодяников В. А. Технологии обучения гимнастическим упражнениям начального этапа подготовки гимнастов и программы общеобразовательной школы : учеб. пособие / В. А. Солодяников. – СПб. : ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. – 124 с.

УДК 796.015.6.412-055.2

**Корносенко О. К.**

*Полтавський національний педагогічний університет  
імені В.Г. Короленка, м. Полтава*

### **КОНСТАТУВАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ВИКЛАДАННЯ СЕМІНАРСЬКИХ І ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ**

Сучасна професійна освіта як компонент і складова системи освіти в цілому здійснюється відповідно до основних концептуальних положень, викладених у Законах України «Про освіту», «Про вищу освіту», Державній національній програмі «Освіта» («Україна ХХІ століття»), Національній доктрині розвитку освіти, Болонській декларації, рекомендаціях ЮНЕСКО та ін. У цих документах акцентовано увагу на необхідності фундаменталізації, неперервності, гнучкості, прогностичності, доступності, відкритості, гуманістичної спрямованості вищої освіти, підвищенні вимог до професійних та особистісних якостей сучасного фахівця.

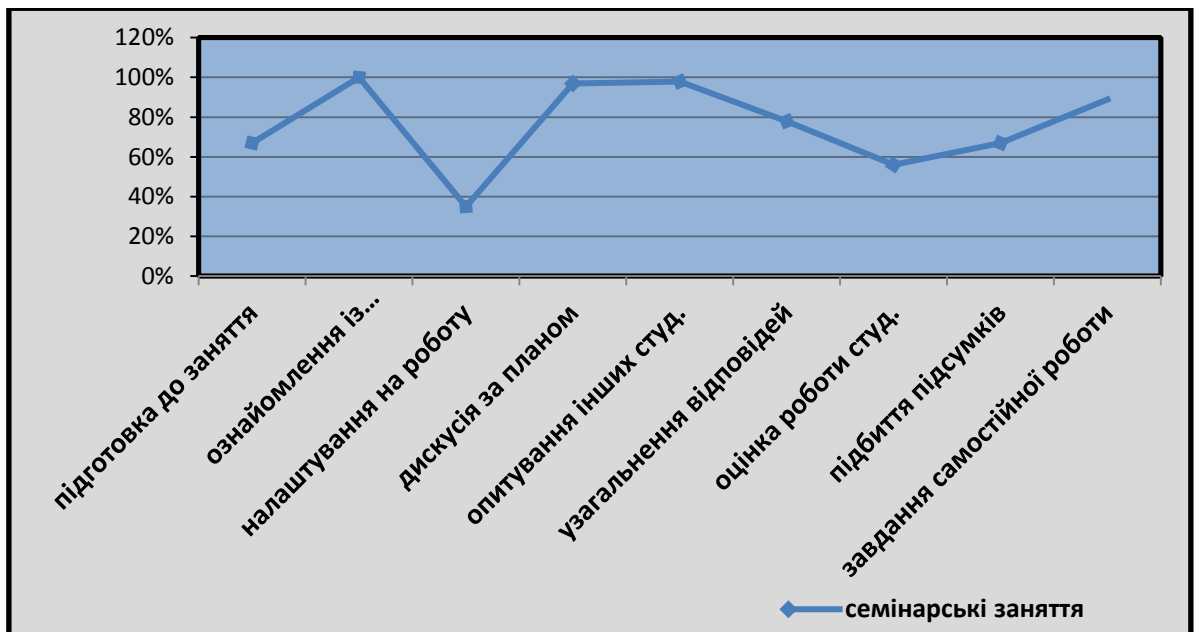
У психолого-педагогічній літературі проблеми професійної освіти мають багатоаспектне теоретичне й практичне висвітлення, про що свідчить низка

досліджень А. Алексюк, О. Воеділова, С. Гаркуша, Л. Кравченко, Є. Кулик, В. Лозова, Л. Нічуговська, М. Носко, В. Оніпко, В. Стрельников, А. Сущенко, О. Федій, П. Хоменко та ін. [1; 4; 5]. Проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури знайшли відображення у працях вітчизняних (Н. Белікова, О. Воеділова, С. Гаркуша, М. Носко, А. Сущенко, Л. Сущенко, О. Томенко, П. Хоменко, Б. Шиян та ін.) [2; 4; 5] і зарубіжних (О. Афітімічук, Г. Бабушкін, О. Горбаньова, І. Дубогризова, Л. Дюкіна, М. Нікітаєв, О. Петунін та ін.) [6] учених. Питанням професійної підготовки фахівців із фізичної рекреації, оздоровчої гімнастики й фітнесу присвячені дослідження таких учених: О. Афітімічук, М. Батіщева, Н. Белікова, М. Василенко, М. Дутчак та ін. [2; 3; 6]. Водночас, недостатню увагу в наукових розвідках приділено аналізу якості професійної підготовки фітнес-тренерів, зокрема викладанню практичних і семінарських занять як основоположних у навчанні фахівців цього профілю.

*Мета статті* – здійснити констатувальне дослідження викладання стану семінарських і практичних занять у професійній підготовці майбутніх фітнес-тренерів.

Методом аналізу програмно-нормативного забезпечення підготовки фітнес-тренерів, зокрема навчальних планів і програм, з'ясовано, що ефективними формами навчання фітнес-тренерів у вищій школі є семінарські і практичні заняття. На ці форми відведено 1914 годин, що складає 45,3 % загального навчального навантаження. Семінарські заняття передбачені з таких дисциплін: «Основи медичних знань», «Біохімія», «Анатомія людини», «Біомеханіка», «Фізіологія людини», «Гігієна», «Психологія» тощо. Вони мають таку структуру: *організаційна частина*: підготовка до заняття (привітання, контроль за присутністю студентів, з'ясування причин відсутності, огляд підготовленості аудиторії, робочих місць до роботи), ознайомлення з темою, метою, планом заняття, налаштування студентів на заняття (мотивація, актуалізація опорних знань); *навчально-методична частина*: вступне слово викладача, дискусія на визначену тему за планом, виступи доповідачів та їхніх опонентів, робота зі студентами, які не брали участі у дискусії, але готові до відповідей, аргументований висновок викладача про роботу кожного студента, узагальнення відповідей на кожне запитання тощо; *заклучна частина*: оцінка роботи студентів, підбиття підсумків роботи, повідомлення завдань для самостійної роботи.

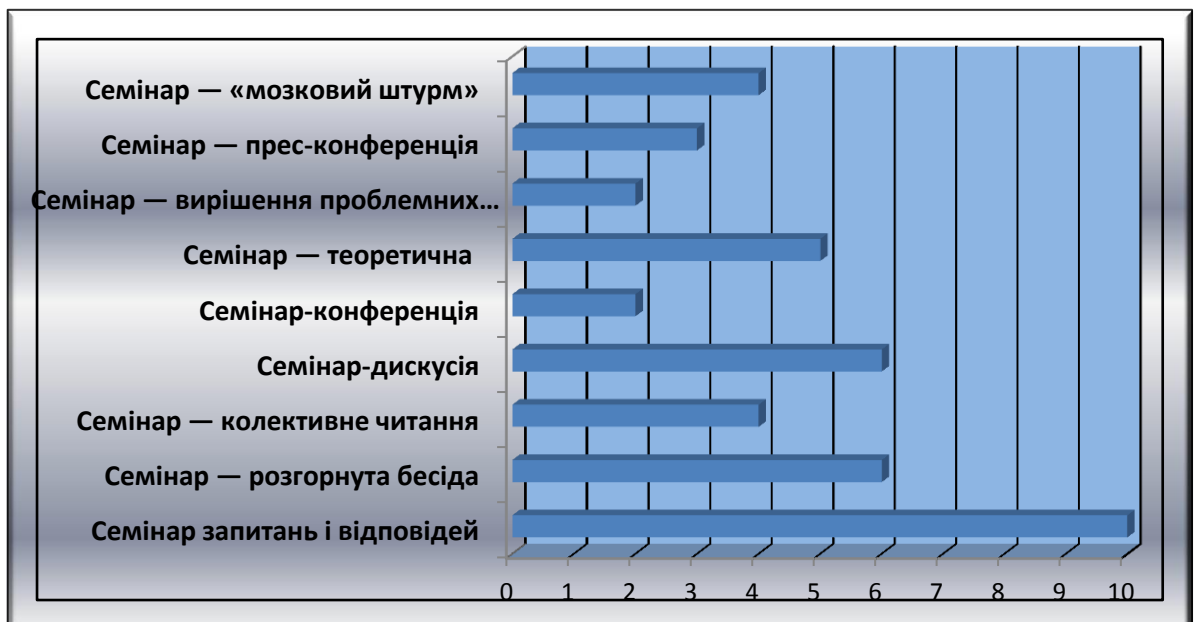
У ході констатувального експерименту нами було проаналізовано дотримання викладачами структури проведення семінарських занять (рис. 1).



**Рис. 1. Схема дотримання викладачами структури проведення семінарських занять у процесі підготовки фітнес-тренерів**

Аналізуючи специфіку проведення семінарських занять розуміємо, що ця форма занять використовується більшістю викладачів (78 %) для поглиблення теоретичного матеріалу наданого на лекції, або як спосіб контролю знань. Усе ж таки 12 % респондентів зазначили, що семінарські заняття призначені не лише для перевірки знань, а й сприяють активізації пізнавальної діяльності студентів, формуванню творчого нестандартного мислення, самостійності, наполегливості у відстоюванні власної позиції, комунікативно-презентативних умінь, активно впливають на професійне становлення особистості.

У ході констатувального дослідження нами проаналізовано частоту використання викладачами різних типів семінарських занять (на основі класифікації розробленої А. Алексюком [1]) (рис. 2).



**Рис. 2. Динаміка застосування різновидів семінарських занять у процесі підготовки майбутніх фітнес-тренерів**

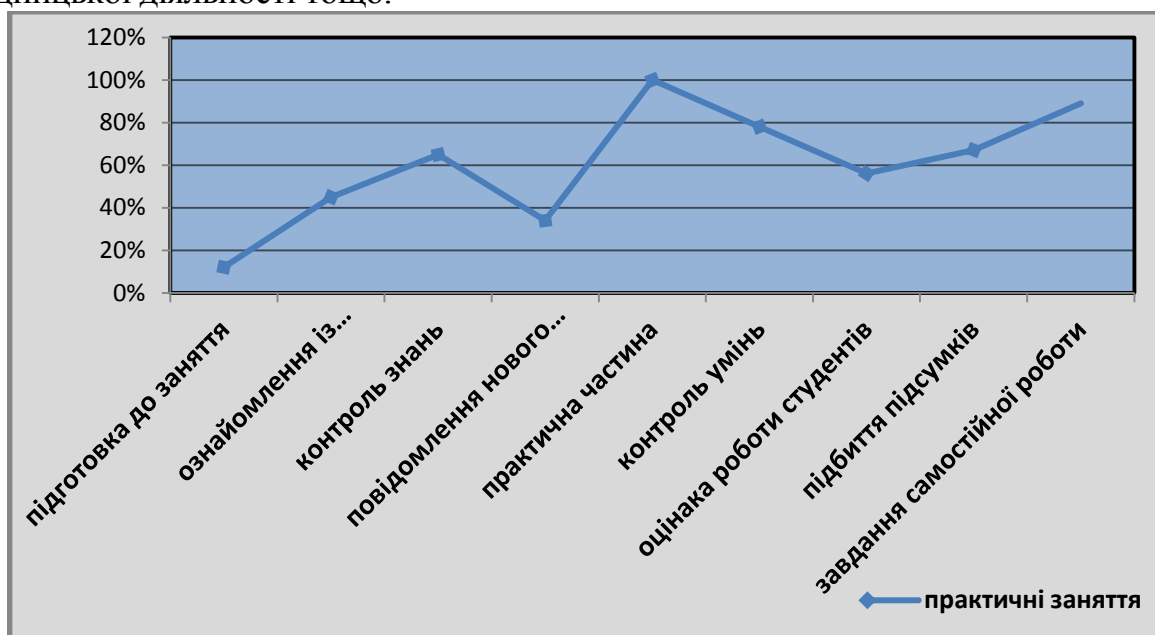
Для аналізу частоти застосування різних типів семінарських занять викладачами ВНЗ ми використали 10-бальну шкалу. З'ясовано, що у практиці підготовки фітнес-тренерів найчастіше застосовуються традиційні різновиди семінарів, такі як семінар «запитань і відповідей», семінар-дискусія, в яких студенти маючи програму завчасно готуються до дискусії та розгортають її безпосередньо на занятті, семінар «розгорнута бесіда», який передбачає попередню підготовку студентів за задалегідь обумовленими завданнями, питаннями й планом на репродуктивному рівні. Дещо рідше викладачі практикують проведення таких семінарів, як: «теоретична конференція», що передбачає обговорення й оцінювання письмових рефератів студентів, семінар «колективне читання», на якому студенти зачитують тексти, коментуючи їхній зміст з позиції розвитку сучасної науки, семінар «мозковий штурм». Ці семінари використовують не часто, оскільки вони є складнішими за організацією і потребують ретельної підготовки як з боку студентів, так і з боку викладача. Останній тип семінару є найскладнішим, оскільки потребує від студента інтегрованої системи знань з декількох споріднених дисциплін, уміння аналізувати й систематизувати інформацію, моделювати різні ситуації й знаходити шляхи їх вирішення. Низькі позиції у ранговій шкалі частоти використання різновидів семінарських занять мають такі семінари як: «вирішення проблемних завдань», основою якого є створення проблемних ситуацій, робота над їхнім розв'язанням і семінар «конференція», в якому студенти завчасно готують доповіді, виступають з ними, відповідають на запитання опонентів-одногрупників. Такі невисокі рангові показники пояснюємо низькою активністю студентів на занятті, недостатньою їхньою вмотивованістю, небажанням ретельно готуватися, працювати з додатковою літературою, не розумінням потреби у формуванні комунікативних умінь як провідних у діяльності фітнес-тренера.

Виявлений у ході констатувального експерименту стан проведення різних типів семінарських занять у системі підготовки фахівців з фітнесу, свідчить про недостатній рівень методичної грамотності і готовності викладачів ВНЗ до організації та проведення семінарів, які потребують ретельної і ґрунтовної підготовки (складання плану, запитань, підготовки роздаткового матеріалу тощо), вмотивованості студентів особливо перших курсів до роботи на творчо-пошуковому рівні. Такий стан організації семінарів призводить до низького рівня сформованості професійної компетентності, відсутності зв'язку теорії з практикою, віддаленням науково-теоретичної підготовки від майбутньої професійно-практичної діяльності. Удосконалення викладання семінарських занять можливе при наполегливому мотивуванні студентів, орієнтації на їхні потреби й здібності, акцентуванні уваги на матеріалі, який має безпосередній зв'язок із професійною діяльністю.

Одне з провідних місць у системі підготовки майбутніх фітнес-тренерів належить практичним заняттям. Проведення практичних занять передбачено з таких дисциплін: «Ритміка і хореографія», «Теорія і методика викладання гімнастики», «Теорія і методика викладання атлетизму», «Сучасні фітнес-

технології», «Основи персонального тренінгу» та ін. Практичні заняття виконують такі основні функції: поглиблення і уточнення знань, здобутих на лекціях і в процесі самостійної роботи; формування професійно-рухових умінь і навичок, умінь планувати, аналізувати і узагальнювати інформацію; накопичення досвіду організації фізкультурно-оздоровчої діяльності, зокрема фітнес-тренування, активного дозвілля з людьми різного віку; оволодіння навичками керівництва, менеджменту тощо. Встановлено типову структуру проведення практичних занять: *організаційна частина* – підготовка до заняття (привітання, контроль за присутністю студентів, з'ясування причин їхньої відсутності, огляд підготовленості спортивного залу, басейну, інвентарю і обладнання); ознайомлення студентів з темою, метою, планом і завданнями заняття, вступне слово викладача; *методично-практична частина* – експрес контроль знань студентів (проводиться у формі усного опитування, письмового або комп'ютерного контролю); повідомлення теоретичної інформації за планом заняття ; *практична частина* – формування професійно необхідних умінь і навичок в залежності від поставлених завдань з подальшим їх обговоренням, перевірка й оцінювання сформованих умінь і навичок; *заклучна частина* – аргументована оцінка роботи студентів, підбиття підсумків роботи, повідомлення завдань самостійної роботи.

У ході констатувального експерименту нами було проаналізовано дотримання структури проведення практичного заняття (рис. 3). Аналіз експертних оцінок науково-педагогічних працівників дозволив з'ясувати, що практичні заняття є важливою формою підготовки фітнес-тренерів й необхідні для формування професійно-рухових, організаційно-управлінських, комунікативних умінь, інтеграції когнітивної і професійно-практичної діяльності у ході вивчення спеціальних дисциплін, формування здібностей використовувати методи науково-дослідницької діяльності тощо.



**Рис. 3. Динаміка дотримання викладачами структури проведення практичних занять у процесі підготовки майбутніх фітнес-тренерів**

Визначено, що 78 % респондентів використовують фронтальні форми проведення практичних занять. Серед переваг цієї форми занять вони виділяють такі: заощадження навчального часу (43 % респондентів); легкість у керуванні процесом навчання (37 % опитаних); швидкість оцінки результатів і можливість корекції процесу навчання (30 % осіб). Групові та індивідуальні форми організації практичних занять застосовують лише 22 % опитаних викладачі. Серед переваг цієї форми респонденти відзначають: можливість здійснення самонавчання, самоперевірки, самоконтролю студентів (68 %); можливість формування індивідуального стилю у професійній діяльності (72 %); можливість і ефективність застосування різного спортивного інвентарю та обладнання (51 %). До недоліків застосування цих форм організації практичних занять викладачі віднесли такі: значні витрати часу і зусиль на організацію студентів (76 % опитаних); утруднення процесу отримання зворотної інформації про хід виконання завдань (88 %).

З-поміж головних завдань семінарських і практичних занять більшість викладачів виділяють перевірку виконання студентами самостійної роботи (85 % респондентів), освоєння змісту матеріалу (59 %); рідше викладачі зосереджують увагу на мотивуванні студентів, актуалізації знань, інтегрування теоретичного матеріалу із практикою (17 %); 36 % респондентів відзначили, що не завжди при проведенні практичного заняття проводять методичну частину, яка передбачає надання теоретичної інформації практичного характеру; має фрагментарний характер узагальнення й систематизація результатів, оцінка роботи студентів (57 % опитаних); 75 % респондентів семінарські і практичні заняття використовують для підбиття підсумків роботи. Недотримання структури занять більшість респондентів пояснюють недостатністю навчального часу, методичного забезпечення, інвентарю та обладнання, низьким рівнем мотивації, відсутністю умінь систематизувати і узагальнювати інформацію, будувати інтегровану систему зв'язків теорії з практикою.

За результатами аналізу діяльності викладачів при проведенні семінарських занять відзначено переважання їх видів у бік репродуктивного відтворення інформації, можливості здійснення оперативного контролю, швидкого отримання інформації про сформованість знань, що відбувається у збиток формування інтелектуальних здібностей, творчого мислення, активності, самостійності, комунікативних, професійно-гносеологічних та інших умінь. Аналізуючи проведення практичних занять розуміємо, що викладачі у більшій мірі віддають перевагу формуванню рухових умінь, нехтуючи методичною частиною заняття, яка є основою формування цілісної системи підготовки, зловживають фронтальними способами організації заняття. Основою вдосконалення системи семінарських і практичних занять має стати розробка навчально-методичних комплексів, навчальних комп'ютерних програм, тренажерних пристроїв, методичного матеріалу тощо, використання диференційованих форм (групових, індивідуально-групових) проведення занять.

#### Література

1. Алексюк А. М. Педагогіка вищої освіти України: підруч. / А.М. Алексюк. – К.: Вид-во «Либідь», 1998. – 560 с.

2. Белікова Н. О. Оздоровлення студентів спеціальної медичної групи засобами аеробних фітнес-програм / Н. О. Белікова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – № 1 (29). – С. 31-35.

3. Василенко М. М. Стан та перспективи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах / М.М. Василенко // Науковий часопис Національн. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2015. – № 3 (2). – С. 53-56.

4. Носко М. О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні : монографія / М.О. Носко, С.В. Гаркуша, О.М. Воєділова. – К.: СПД Чалчинська Н.В., 2014. – 300 с.

5. Хоменко П. В. Природничонаукова підготовка фахівця фізичної культури : монографія / П.В. Хоменко. – Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2012. – 380 с.

6. Aftimichuk O. Theory and practice of rhythm in the professional training system for athletes and teaching staff / O. Aftimichuk // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2015. – № 9. – С. 69-75.

УДК 796.355.093.1 (4)(091)

**Куйбіда В., Коханець П., Кривенко Ю., Кривенко Р.**  
*ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет  
імені Григорія Сковороди», м.Переяслав-Хмельницький*

## **ПЕРЕДУМОВИ ВИНИКНЕННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ПЕРШИХ ЧЕМПІОНАТІВ ЄВРОПИ З ХОКЕЮ НА ТРАВІ**

**Постановка проблеми.** Хокей на траві – одна з найдавніших і популярних ігор в світі. В наш час цим видом спорту займаються у більше ніж ста країнах. Хокейні матчі відвідують численні вболівальники. У Індії, Пакистані, Австралії шанувальників цієї гри набагато більше ніж футбольних. Глядачів в першу чергу захоплює складна техніка володіння ключкою, адже грати дозволяється тільки однією стороною. Спортсмени стрімко рухаються та завдають потужні удари у ворота. Проведення матчів на майданчиках з штучним покриттям дозволило гравцям вести м'яч швидше та зробило гру видовищною та динамічною.

Багато людей помилково вважають, що хокей на траві з'явився в Індії, оскільки збірна цієї країни була непереможною на міжнародних турнірах протягом великого проміжку часу. Чоловіча збірна була переможцем восьми олімпійських турнірів та є найбільш титулованою командою в історії [1].

Найдавніші згадки про хокей на траві знайдено на стіні піраміди Бені-Хасан. Науковцями виявлені зображення двох гравців з ключками, які борються за м'яч. Більшість дослідників стверджують, що родоначальниками хокею на траві були пастухи, які у вільний час грали в нього на літніх пасовищах.

На початку ХІХ ст. грою почали захоплюватися у англійських школах. Перший хокейний клуб «Блекхіт» (Лондон ) був заснований у 1861 р. [4] Матч між Уельсом та Ірландією вважається першим міжнародним матчем з цього виду спорту. Він був проведений у 1895 р. та закінчився перемогою Уельсу з рахунком 3:0. Завдяки наполегливості господарів Олімпійських ігор у Лондоні (1908 р.) до програми змагань включено хокей на траві. До 70-х років міжнародні змагання були обмежені олімпійськими турнірами, що стало перепорою у розвитку гри. Тому, за ініціативою Пабло Негре, членами Міжнародної федерації з хокею на траві було прийнято рішення про проведення першого чемпіонату Європи серед чоловічих збірних [6].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На сьогоднішній день питання виникнення та розвитку хокею на траві досліджено частково. Опрацювання літературних джерел дало змогу визначити, що короткі історичні відомості про гру містяться у підручних, збірниках, періодичних виданнях [1,2,4,6,8]. Проте викладений матеріал має певні розбіжності.

**Виклад основного матеріалу досліджень.** Взяти участь у першому чемпіонаті Європи подали заявки 19 команд. Турнір пройшов з 18 по 27 вересня 1970 р. в бельгійському місті Брюссель. Деякі команди вперше брали участь у міжнародних змаганнях. Чемпіонат також був кваліфікаційним турніром для відбору учасників змагань з хокею на траві на літню Олімпіаду 1972 р. в Мюнхені. Кваліфікацію проходили команди, які зайняли три перших місця. Команди були розділені на чотири групи (три групи по 5 команд і одна – 4 команди), після чого 8 найкращих команд грали за «олімпійською системою» (чвертьфінали, півфінали, фінал). Переможцями чемпіонату вперше в своїй історії стала збірна ФРН, яка перемогла у фіналі збірну Нідерландів з рахунком 3:1. Бронзовим призером чемпіонату стала збірна Іспанії, яка обіграла в матчі за 3-є місце збірна Франції з рахунком 2:1 [1].

Другий Чемпіонат Європи з хокею на траві серед чоловічих збірних команд пройшов з 2 по 11 травня 1974 р. в Мадриді. Переможцями турніру вперше в своїй історії стала збірна Іспанії, яка перемогла у фіналі збірну ФРН з рахунком 1:0. Бронзовим призером чемпіонату стала збірна Нідерландів, яка обіграла в матчі за 3-є місце збірну Англії з рахунком 4:1. У чемпіонаті брало участь 18 команд, розбитих на чотири групи (дві групи по 5 команд і дві – по 4 команди), після чого 8 найкращих команд грали за "олімпійською системою" (чвертьфінали, півфінали, фінал). Починаючи з чемпіонату 1978 р., формула розіграшу змінилася: кількість команд скоротилося до 12, дві групи по 6 команд, по дві кращі команди виходять відразу в півфінали [1].

Третій чемпіонат був організований у вересні 1978 р. в Ганновері. З того часу до турніру стали допускатися 12 команд 6 за результатами попереднього чемпіонату і стільки ж за результатами відбіркових турнірів. Збірна СРСР отримала право брати участь в ньому, вигравши в Ризі кваліфікаційний турнір у команд Бельгії та Швеції. Переможцями чемпіонату вперше в своїй історії стала збірна ФРН, яка перемогла у фіналі збірну Нідерландів з рахунком 3:2.



Бронзовим призером чемпіонату стала збірна Англії, яка обіграла в матчі за 3-є місце збірну Іспанії з рахунком 2: 0 [3].

Четвертий чемпіонат континенту пройшов в серпні 1983 р. в Амстердамі. Переможцями чемпіонату вперше в своїй історії стала збірна Нідерландів, яка перемогла у фіналі збірну СРСР з рахунком 12:10 у післяматчевих пенальті (основний час матчу закінчився з рахунком 4:4); 2-є місце стало для збірної СРСР найвищим (і єдиним призовим) в історії її участі в чемпіонатах Європи. Бронзовим призером чемпіонату стала збірна ФРН, яка обіграла в матчі за 3-є місце збірну Іспанії з рахунком 3:1.

П'ятий чемпіонат Європи ФІХ доручила Федерації хокею на траві СРСР, віддаючи належне успіху збірної команди СРСР на чемпіонаті 1983 р., де вона стала срібним призером, поступившись у фіналі в повному драматизму поєдинку команді Нідерландів – після основного і додаткового часу по серії післяматчевих пенальті. Турнір проходив з 20 по 30 серпня в Москві на Малій арені Центрального стадіону «Динамо». ФІХ віднесла московський чемпіонат до рейтингу відбіркового змагання до олімпійського турніру 1988 р. Це значно підвищувало значення європейського форуму.

На думку зарубіжних фахівців, московський чемпіонат став новим етапом в історії хокею на траві. Це пояснюється перш за все тим, що вперше в ньому взяли участь справді всі найсильніші збірні команди. У змаганнях не було явних аутсайдерів, як на попередніх турнірах цього рангу. Крім того, європейські збірні в цьому виді спорту переважали колишніх законодавців мод – хокеїстів Пакистану і Індії [5].

На чемпіонаті Європи 1987 р. зіграли шість кращих збірних попереднього чемпіонату континенту Нідерланди, СРСР, ФРН, Іспанія, Англія, Франція та шість команд, які пробилися у фінальний турнір через відбіркові змагання в Познані, Брюсселі та Единбурзі – збірні Польщі, Бельгії, Італії, Ірландії, Шотландії та Уельсу. Турнір пройшов з 20 по 30 серпня 1987 р. в Москві. Чемпіонат також був кваліфікаційним турніром для відбору учасників змагань з хокею на траві на літній Олімпіаді 1988 року в Сеулі. Кваліфікацію проходили команди, що зайняли три перших місця. ФІХ за досягнутими ними результатами розсіяла учасниць за двома групами «А» - Нідерланди, Іспанія, Англія, Італія, Бельгія, Шотландія, «В» – СРСР, ФРН, Франція, Польща, Ірландія, Уельс.

Переможцями чемпіонату стала збірна Нідерландів, яка перемогла у фіналі збірну Англії з рахунком 3:0 у післяматчевих пенальті (основний час матчу закінчився з рахунком 1:1). Бронзовим призером чемпіонату стала збірна Німеччини, яка обіграла в матчі за 3-є місце збірну СРСР з рахунком 3: 2.

**Висновки.** Проведення перших чемпіонатів Європи з хокею на траві дало поштовх у розвитку цього виду спорту. Після збільшення міжнародних турнірів відбувся значний розвиток хокею на траві на всіх континентах. На сьогоднішній день в Міжнародну федерацію хокею на траві (ФІХ) входять 127 національних асоціацій і 5 континентальних федерацій. У Європейських державах стали організовувати місцеві федерації, проводити чемпіонати серед

чоловічих, жіночих та юнацьких команд. Велику популярність у клубних команд Європи мають розіграші Кубка європейських чемпіонів, Європейський кубок Trophy, Європейський кубок Challenge.

#### Література

1. Бельский Ю. А. С прицелом на Олимпиаду. Хокей на траве 1978 г. / Бельский Ю. А. – Издательство «Ульяновская правда». – 1978. – С. 53–61.
2. Вайн Хорст. Хоккей на траве. Техника и тактика / Х. Вайн. – М., Физкультура и спорт, 1980. – 104 с.
3. Курочкін В. Г. Правила з хокею на траві / В.Г. Курочкін, О.О. Борисов, Г.В. Курочкін. – Київ: Ювента, 2011. – 138 с.
4. Курочкін В. Г. Хокей на траві: теоретичні та організаційно методичні аспекти: навч. посіб. / В.Г. Курочкін, Ю.О. Кривенко, В.В. Погребний; МОН України; ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди». – Переяслав-Хмельницький (Київська обл.): ФОП Домбровська Я.М., 2017. – 136 с.
5. Лейкин А. Хоккей на траве / Лейкин А. // Физкультура и спорт. – 1979. – С. 23–32.
6. Савин В. П. Теория и методика хоккея: учебник для студ. высш. учебных заведений / В.П. Савин. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.
7. Сосновский И. Вне игры / Сосновский И. // Журнал ФИС. – 1984. – №9.
8. Тюлюбаев С. В. Хоккей на траве. Программа соревнований. VIII Летняя Спартакиада народов СССР / Тюлюбаев С.В.. // "Физкультура и спорт". – 1983. – С. 3–12.
9. Тюлюбаев С.В. Хоккей на траве. Программа соревнований / Тюлюбаев С.В. // Физкультура и спорт. – 1984. – С. 8–22.
10. Федотова Е. В. Хоккей на траве. Азбука спорта / Е.В. Федотова. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 279 с.
11. Федотова Е. В. Хоккей на траве: состояние, тенденции развития, перспективы: Метод. разработка. – М., ФХТР. – 2004. – С. 2-25.

УДК 796:[378:37.011.3-051]

**Кучерган Є. В.**

*Криворізький державний педагогічний  
університет, м. Кривий Ріг*

### **МЕТОДИКА ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ СТУДЕНТІВ НА ОСНОВІ ВІЗУАЛЬНОЇ ДІАГНОСТИКИ ТІЛА**

Щоб визначитись у фізичних навантаженнях для студентів першого курсу навчання та подальшого збалансованого виконання ними вправ на заняттях з фізичного виховання була розроблена і використовується візуальна діагностика тіла за системою Ернста Кречмера, де він виділяє чотири типи конституції будови тіла:

*1-й тип статури – астенік* – людина тендітної статури, з пласкою грудною кліткою, вузькими плечима, видовженими та худими кінцівками, видовженим обличчям, але сильно розвиненою нервовою системою, головним мозком;

2-й тип статури – *пикнік* – людина малого або середнього зросту, з вираженою жировою тканиною, опуклою грудною кліткою, великим животом, круглою головою на короткій шиї;

3-й тип статури – *атлетик* – людина з вираженою мускулатурою, пропорційною міцною статурою, широким плечовим поясом;

4-й тип статури – *диспластик* – людина з неправильною статурою.

За вказаними типами статури кожний студент визначає свою належність до відповідної групи збалансованого фізичного навантаження з більш індивідуальним напрямком роботи. Так, наприклад, якщо студент належить до першого типу статури *астенік*, – то він не схильний до накопичення підшкірної жирової тканини але якщо все ж таки має місце ожиріння, то воно обумовлено найчастіше вкрай низькою руховою активністю. Для нього являються ефективними застосування швидких дієт, а загалом для цього типу будуть ефективними комплекси вправ, що закріплюють м'язову систему при правильній організації збалансованого вживання білків, жирів та вуглеводів.

Другий тип статури *пикнік* – схильний до накопичення жирової тканини, особливо у вигляді легко засвоюваних вуглеводів. Йому потрібно ретельно контролювати вживання калорійної їжі та як нікому дотримуватися дієт для схуднення при ожирінні. Тому він на початку занять фізичного виховання повинен спрямувати свої зусилля на спалення жирової тканини, а вже потім закріплювати м'язову систему за допомогою різних комплексних програм, що також повинні включати в себе організацію раціонального та збалансованого харчування.

Третій тип статури *атлетик* – у плані схуднення займає проміжне положення, яке за своєю програмою передбачає необхідність комбінувати дієти та збільшувати рухову активність. Цей тип найбільше пристосований до виконання фізичних вправ і проявляє найбільшу активність за інших.

Четвертий тип статури *диспластик* – для нього є необхідним засвоєння особливої, індивідуальної корекційно-розвивальної програми.

До виділених типів будови тіла Ернст Кречмер співвідніс певні типи особистості: *астенік* – замкнений, схильний до міркувань, абстракції, важко пристосовується до оточення, чутливий, вразливий, «люди, які тонко відчувають», ідеалісти-мрійники, холодні, владні натури й егоїсти, сухарі та безвладні, в них відбуваються коливання між чутливістю та холодністю, між загостреним і загальмованим почуттям («скривдить іншого та при цьому образиться сам»), наполегливий, послідовний, невибагливий, витривалий. Зворотний бік цих переваг брак доброзичливості, приємного природного людинолюбства; їх можна розподілити на такі групи: 1) чисті ідеалісти та моралісти; 2) деспоти і фанатики; 3) люди холодного розрахунку;

*пикнік* – його емоції коливаються між радістю та сумом, він товариський, відвертий, добродушний, реалістичний у поглядах, «веселі базіки», спокійні гумористи, сентиментальний тишко, безтурботні любителі життя, активні практики. Серед них можна виділити такі типи історичних лідерів: 1) хоробрі

борці, народні герої; 2) живі організатори значного масштабу; 3) примирні політики;

*атлетики* – бувають двох видів: енергійні, різкі, впевнені в собі, агресивні або мало вразливі, із стриманими жестами та мімікою, невисокою гнучкістю мислення.

При проведенні занять з фізичного виховання викладач повинен враховувати не тільки фізичні, а й психологічні особливості, як особистості кожного вихованця, так і всіх чотирьох підгруп загалом. У зв'язку з цим, викладач повинен застосовувати комбіновані форми організації занять. Так, наприклад, для виконання сформованих програм за підібраними учасниками кожної підгрупи раціонально розвивати все більш ускладнюючі індивідуальні заняття за допомогою специфіки секцій: аеробіка, футбол, бокс, ритмічна гімнастика, карате-до, легка атлетика, волейбол, настільний теніс, шахи, баскетбол, що додатково проходять у позанавчальний час.

У подальшому реалізуючи психолого-педагогічні особливості кожного учасника при індивідуальних вправах і групових іграх, а також у процесі організації та реалізації змагань, необхідно підбирати студентам за вже визначеними візуальними особливостями відповідні ролі в команді, прогножуючи характер їх взаємовідносин один з одним і команди взагалі.

Додатковими параметрами у визначенні індивідуально-рольової поведінки психолого-педагогічних особливостей в групових іграх велике значення має визначення темпераменту за групою крові Е. Кречмера, згідно якої існують чотири види статури (конституції побудови тіла):

1. *Холерична статура* відповідає холеричному темпераменту (жовчному) та, в свою чергу, прирівнюється до *групи крові І*. При холеричній статурі переважають функції травлення або рух на зовнішні дії, що характеризуються перевагою жовчі або травного соку;

2. *Сангвінічна статура*, що відбувається від переваг функцій поживних або руху внутрішніх дій, характеризується перебільшеним вмістом і утворенням у кровоносних судинах червоних кров'яних тілець та прискореним кровообігом. Сангвінічна статура, як і сангвінічний темперамент, відповідно прирівнюється до *групи крові А (ІІ)*;

3. *Флегматична (лімфатична) статура* відповідає флегматичному темпераменту та *групі крові В (ІІІ)*; характеризується перебільшеним вмістом в кровоносних судинах сироватки і перевагою в організмі лімфи, або рідини, що врівноважує пластичний елемент стійкості;

4. *Меланхолійна статура* відповідає меланхолійному темпераменту, стосовно до групи крові відноситься до змішаного типу *АВ (ІV)*. У статурі переважають функції іннервації, характеризуються привалюванням нервової системи над усіма іншими.

При розстановці студентів по залу, під час індивідуальних тренувань, а також при формуванні команд у групових іграх, викладач повинен враховувати виникнення та розвиток конфліктних ситуацій і прогнозувати індивідуальну поведінку учасників подальших змагань. Для визначення використовуємо

систему Шелдона, яка визначає поведінку в конфліктній ситуації, що залежить від статури та характеру за візуальною діагностикою.

Відповідно чотирьом типам статури за Кречмером (астенік, пікнік, атлетик і диспластик) Шелдон дав кожному типу свою назву (вісцеротонія, соматотонія та церебротонія), виходячи з функціональної переваги того органу, який домінував у цього типу. Так, за Шелдоном, **вісцеротонія** – це перевага органів травлення; **соматотонія** – це перевага рухового апарату; **церебротонія** – це перевага діяльності вищих нервових центрів. Кожну людину він охарактеризував за ступенем вираження того чи іншого темпераменту.

*Перший тип – вісцеротонічний тип* – спрямованість на систему травлення та різні внутрішні органи (*Пікнік*) – *флегматик*, тип характеру, завжди добродушний і в хорошому настрої, може та хоче привертати до себе увагу. У конфліктній і стресовій ситуації збере друзів за столом, де буде чекати заспокійливих промов.

*Другий тип – соматотонічний тип* – спрямований на м'язову систему та гарну поставу – скелет (*Атлетик*) – *сангвінік, або холерик*, стійкий тип характеру, прагне до соціального значення, може бути агресивним. У конфліктній і стресовій ситуації буде вирішувати питання діями, не зупиняючись ні перед якими перепонами.

*Третій тип – церебротонічний тип* – спрямований на розвиток інтелекту та нервової системи (*Астенік*) – *меланхолік*, творча натура, схильний до систематизації, спрямований на свою думку. В конфліктній і стресовій ситуації буде намагатись переосмислити події, знайти причини та витоки розвитку конфлікту. Зробити детальний аналіз подій що сталися та визначити свою роль у цих подіях. В більшості випадках звинувачуючи себе у всьому.

Таким чином, на практичних заняттях з фізичного виховання, ми маємо дієвий механізм візуальної діагностики індивідуальних психолого-педагогічних особливостей студентів, який за опитуванням на сто відсотків збігається з додатковим діагностуванням та особистим відчуттям студентів, їхньою задоволеністю з урахуванням індивідуальних якостей, як фізичного, так і соціально-психологічних особливостей.

#### Література

1. Белгородский Л. С. Телесно-ориентированная психотерапия: общий обзор и история метода / Л. С. Белгородский, М. Е. Сандомирский. – М. : Мир, 2000. – 465.
2. Василюк Ф. Е. Психология переживания / Ф. Е. Василюк. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
3. Кучерган Є. В. Педагогічна ортобіотика: методичні рекомендації до самостійної роботи та індивідуального завдання для студентів денної форми навчання / Кучерган Є. В. – Кривий Ріг : ДВНЗ КНУ, 2016. – 136 с.
4. Коган Б. М. Стресс и адаптация / Б. М. Коган // Знание. – 1980. – № 10. – С.12-19.
5. Никитин В. Ю. Психология тела / В. Ю. Никитин. – М. : Алетейя, 1998. – 141 с.

## **РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИЙ ЕФЕКТ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ У ОСІБ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ФІТНЕС-КЛУБІВ**

Підвищення рівня рухової активності населення у комплексі з іншими факторами здорового способу життя видається ефективним напрямом вирішення проблеми залучення широких верств населення до регулярних занять фізичними вправами та спортом на засадах так званого «масового спорту» чи «оздоровчої фізичної культури», які виконують важливу функцію, але не приводять до видимих соціальних результатів. Аналіз світового досвіду та результатів низки наукових досліджень переконує, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні може стати створення та впровадження у систему фізичного виховання молоді і дорослого населення різноманітних популярних фітнес-програм оздоровчого, кондиційного та спортивного напрямів, як найбільш універсального виду фізичних навантажень [9, с. 3]

Особливої актуальності означене положення набуває відносно осіб другого зрілого віку. Як зазначають сучасні науковці (В. Г. Ареф'єв, К. Левінська; Г. Грець; С. Пензай; М. Gieles та ін.), зниження рухової активності, поява надлишкової маси тіла в поєднанні з іншими несприятливими факторами і шкідливими звичками у чоловіків та жінок зрілого віку призводять до зниження функціональної працездатності, збільшення ризику виникнення серцево-судинних захворювань. За даними дослідників, саме в осіб даної вікової категорії спостерігаються високі показники тимчасової втрати працездатності, обмеження фізичної та соціальної активності [1, с. 4].

В умовах комерціалізації сфери фізкультурно-оздоровчих послуг виникають різноманітні авторські фізкультурно-оздоровчі програми. Незважаючи на значну кількість досліджень, проведених в останні роки вітчизняними (О. Андрєєва, О. Благій; Л. Іващенко та ін.) та зарубіжними (М. Krejci, W. Thompson; С. Walter та ін.) науковцями щодо застосування різних засобів оздоровчого фітнесу та рекреації у процесі занять з особами зрілого віку, в спеціальній літературі більш детального висвітлення потребують питання, пов'язані з використанням і оцінкою оздоровчо-рекреаційного потенціалу плавання у дозвіллевій діяльності осіб другого зрілого віку.

Зрілий дорослий вік є своєрідним проміжним етапом, що охоплює період життя людини приблизно від 40 до 60 років. Однак ці межі досить умовні, адже людина може зараховувати чи не зараховувати себе до цієї категорії залежно від особливостей свого життя: віку дітей, самопочуття, професійних досягнень тощо. Тому і тривалість зрілого дорослого віку у різних людей буває різною [6]. Оскільки другий період зрілого віку охоплює значний віковий діапазон (майже

30 років), упродовж якого відбуваються суттєві фізіологічні зміни в організмі жінок, зазвичай в межах даного вікового періоду виокремлюють дві вікові підгрупи: 36–45 і 46–60 років [5, с. 19](Таблиця 1.).

*Таблиця 1*

### Періодизація зрілого віку

Етапи зрілого віку	Чоловіки	Жінки
Перший зрілий вік	21-45	21-45
Другий зрілий вік	46-60	46-55

Погоджуємося з думкою Ю. Беляк про те, що особа, яка залучаються до рекреаційних послуг, розглядається в системі фітнесу як суб'єкт відповідної діяльності. Вона бере участь у процесі оздоровчого фітнесу, що націлений на зміну фізичного стану, який у даному процесі виступає об'єктом діяльності [2, с. 80]. Аналіз наукової літератури засвідчив, що залучення жінок та чоловіків другого зрілого віку до фізкультурно-оздоровчих занять залежить від їх мотивації та інтересів, а також підбору засобів фізичного виховання, які мають високий оздоровчий ефект [3; 7]. Дослідники Л. Германович, Л. Шебеко наголошують, що мотиваційною складовою занять оздоровчою фізичною культурою для осіб другого зрілого віку є: покращення стану здоров'я, підтримка фізичних кондицій, активний відпочинок, зниження зайвої ваги, спілкування із друзями [10].

На думку С. Пензая [8] до найбільш ефективних підходів в системі фізичного виховання для осіб другого зрілого віку є профілактико-оздоровчих з оздоровчі заняття фітнесу з використанням індивідуального підходу для підвищення роботоздатності та зменшення захворюваності.

Найбільш ефективним підходом для осіб другого зрілого віку є тренувальні програми, які підвищують розумову і фізичну роботоздатність і сприяють профілактиці захворювань. Для вирішення вищезазначених завдань раціонально використовувати заняття з оздоровчого плавання.

Сучасні фітнес-клуби часто мають у своєму розпорядженні чудово обладнані просторі басейни, що дозволяє варіювати види та форми фітнес-занять: аквазумба, аквааеробіка – це інноваційні програми для любителів водних видів спорту. Проте найпопулярнішим типом тренувань в басейні все ж залишається оздоровче плавання як вид оздоровчої рекреації.

Оздоровчо-рекреаційні заняття з елементами плавання відрізняються однією найголовнішою рисою: в них для оздоровлення використовується водне середовище, в якому діяльність людського організму має свої особливості. Основними фізичними якостями водного середовища є в'язкість, щільність, тиск, температура, теплоємність. Корисні впливи плавання на здоров'я людини дуже значні. Заняття різними елементами плавання допомагають підтримувати всі групи м'язів у тонусі, чому допомагає сила опору води. При задіюванні основних груп м'язів організм отримує повноцінне тренування. Плавання спалює зайві жири, знімає навантаження з ніг, підтримує вагу тіла [4].

Характеристики води дають змогу повноцінно тренуватися, без надмірного і шкідливого навантаження на організм людини:

- *зміцнення м'язового корсету і суглобів.* Вода зменшує компресійне вплив на суглоби, а «опір» водного середовища при виконанні вправ сприятливо впливає на м'язи. Під час плавальних вправ задіяні м'язи практично всіх ділянок тіла: спини, передпліч і плечей, стегон, литок, шиї і т.д.

- *сприятливий вплив на серцево-судинну систему.* Плавання сприяє зміцненню серцевого м'яза, стінок судин. Також тренуються легені і вся дихальна система.

- *масаж внутрішніх органів.* Під час плавання і водних занять щільне середовище надає м'який тиск на тіло і, тим самим, масажує шкіру і органи.

- *релаксація і зняття емоційної напруги.* Водні процедури завжди розслаблюють і «підживлюють» людину позитивною енергією.

Таким чином, заняття оздоровчим плаванням вірогідно сприяють покращенню фізичного стану осіб зрілого віку. Рекреаційні заняття плаванням стануть найбільш адекватну та ефективну оздоровчу та профілактичну програму для більшості осіб другого зрілого віку, яка допомагає позбавитись болів у спині, зміцнити імунну систему, усунути прояви стресу; і спрямована на виправлення порушень постави; покращення форми тіла; профілактику таких захворювань, характерних для даного віку, як: остеохондроз, артрит, остеопороз.

#### Література

1. Апайчев О. В. Корекція фізичного стану чоловіків другого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Олександр Валентинович Апайчев ; МОНУ, НУФВСУ. - Київ, 2016. - 24 с.

2. Беляк Ю. І. Фізичний стан жінок зрілого віку та його динаміка під впливом занять оздоровчим фітнесом / Ю. І. Беляк // Спортивна медицина. – 2014. – № 1. – С. 80-86. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/smed\\_2014\\_1\\_15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/smed_2014_1_15).

3. Булич Э. Г. Спорт для всех в третьем возрасте: возможности и ограничения / Э. Г. Булич, И. В. Муравов, С. Б. Новак // Олімпійський спорт і спорт для всіх: тез. Міжнар.наук. конг. 20-23 вересня 2005, К. –2005. – С, 549.

4. Вибір видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності для занять із особами першого і другого зрілого віку [Електронний ресурс]. – Режим доступу:[http://studopedia.com.ua/1\\_417139\\_vibir-vidiv-ozdorovcho-rekreatsiynoi-ruhovo-aktivnosti-dlya-zanyat-iz-osobami-pershogo-i-drugogo-zriloogo-viku.html](http://studopedia.com.ua/1_417139_vibir-vidiv-ozdorovcho-rekreatsiynoi-ruhovo-aktivnosti-dlya-zanyat-iz-osobami-pershogo-i-drugogo-zriloogo-viku.html)

5. Дзюба Т. М. Д Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Т.М. Дзюба, О.Г. Коваленко; за ред. проф. В. Ф. Моргуна. – П., 2013. – 172 с.

6. Загальна характеристика зрілого дорослого віку [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://studentam.net.ua/content/view/3160/97/>

7. Килимистий М. М. Сучасні підходи до впровадження оздоровчого фітнесу для чоловіків другого зрілого віку / М. М. Килимистий // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – №1. – С.76–79.

8. Пензай С. А. Організаційно-методичні аспекти програмування профілактико-оздоровчих занять для чоловіків другого зрілого віку / С. А. Пензай // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – №1. – С. 101–104.



9. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів студентів / Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.

10. Шебеко Л. Л. Сравнительный анализ самооценки состояния здоровья и восприятия проблем образа жизни среди мужчин двух высших учебных заведений в Беларуси и Шотландии (Великобритания) / Шебеко Л.Л., Германович Л. В. // Здоровье для всех: материалы четвертой международной научно- практической конференции «Здоровье для всех», УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, 26-27 мая 2012 г. – Пинск: Полес ГУ, 2012. – Ч. 1. – С. 218– 221.

УДК 378.011.3.091.26-051

**Остапова О. О.**

*Полтавський національний педагогічний університет  
імені В.Г. Короленка, м. Полтава*

## **ДІАГНОСТИКА НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ В ОСВІТНЬО- ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ**

Трансформації у системі сучасної вищої освіти України, що зумовлені соціально-економічними, суспільно-політичними перетвореннями, нерозривно пов'язані із забезпеченням якості знань студентів. Досягнення цього завдання становить вагомому умову розвитку загальноєвропейського простору вищої освіти. Функцію управління якістю вищої освіти виконує контроль навчальних досягнень студентів, який водночас найважливіша складова педагогічної системи та навчального процесу у вищій школі. Його систематично застосовують на всіх етапах процесу навчання з метою одержання зворотного зв'язку та забезпечення ефективної педагогічної діяльності викладача й ритмічної роботи студентів.

Для позначення у педагогічній теорії й практиці рефлексивно-оцінювальної складової навчального процесу вживають поняття «контроль», «перевірка», «оцінювання», «діагностика», «мониторинг». Переважно ці терміни плутають і не розрізняють відмінності між ними.

Контроль – це елемент навчально-виховного процесу, який спрямований на перевірку, оцінювання та облік його результатів і реалізується у формах контрольної діяльності викладача й самоконтролю студентів. Контроль ширше поняття ніж перевірка й оцінювання та передбачає спостереження за навчально-пізнавальною діяльністю студентів, вияву їхньої успішності, аналізу недостатнього опанування ними певного навчального матеріалу та пошуку шляхів усунення прогалин у знаннях, уміннях.

Суть перевірки результатів навчання полягає у встановленні рівня оволодіння студентами знань відповідно до освітнього стандарту з конкретної програми, предмета.

*Оцінювання* – установлення ступеня однаковості (розходження) реальних результатів навчання з еталонними за певними критеріями та нормами.

*Оцінка* – вираження результатів оцінювання.

Діагностика трактується як процес, який спрямований на дослідження рівня опанування знаннями, уміннями й навичками, а також особливостей розвитку, вихованості студентів, обробки й аналізу одержаних знань, узагальнення та доходження висновків про хід процесу навчання, досягнення студентами успіхів, ефективності діяльності викладачів і цілого освітнього закладу [1].

Вагомим інструментом, засобом, що слугує для оцінки якості знань і поліпшення ефективності навчального процесу, є мониторинг. Це досконалий механізм безупинного спостереження за процесом удосконалення студентами власних знань, умінь, навичок та своєчасного, оперативного реагування щодо корекції результатів навчання. З огляду на це, мониторинг навчальних досягнень студентів ніби поєднує водночас функції процесів діагностики, контролю та оцінювання навчальних досягнень.

У світовій практиці ефективним, найпоширенішим та інноваційним методом контролю навчальних досягнень студентів вважають тестування. У педагогічному словнику поняття «тест» (англ. test – випробування) трактують, як систему прийомів для випробування та оцінювання психічних рис особистості, її знань, умінь, потреб, інтересів тощо. Педагогічний тест охоплює систему завдань різного рівня складності, що дають змогу якісно, об'єктивно й відносно швидко вимірювати результати навчально-пізнавальної діяльності студентів. Сучасна методика пропонує тест, як інструмент визначення рівня знань та умінь за допомогою якого можна не лише виявити якість навчання, але й одержати інформацію для прийняття рішень, щодо вдосконалення цього процесу.

Ідею тестування у кінці XIX ст. запропонував відомий англійський психолог й антрополог Френсіс Гальтон, який запропонував застосовувати тест, як засіб вимірювання властивостей людини, її здібностей, навичок, умінь, знань тощо. На початку XX ст. почала розвиватися тестологія, що обґрунтовує теоретичні засади, технології створення і використання тестів. Залежно від галузі застосування тестологія може бути педагогічною, психологічною, соціологічною. Педагогічна тестологія – це прикладний розділ теоретичної педагогіки, що досліджує один з методів практичної педагогічної діяльності й охоплює головні поняття тестування (педагогічне вимірювання), завдання [2].

У навчальному процесі викладачі самостійно розробляють тести для оцінки досягнень студентів та ефективності педагогічної діяльності. Характерні ознаки тесту: відносна простота процедури; безпосередня фіксація результатів; зручність математичної обробки результатів; короткочасність застосування; можливість застосування індивідуально і для цілої групи. Як метод контролю, тести виконують функції:

діагностичну – виявляють рівень знань, умінь і навичок, оцінюють розумові здібності студентів;

навчальну – стимулюють пізнавальну активність студентів, спрямовану на опанування знаннями, уміннями й навичками;

виховну – дисциплінують студентів, допомагають виявити й подолати прогалини у навчанні, формують інтерес до навчальної дисципліни, а також прагнення розвивати власні здібності.

Педагогічне (навчальне) завдання – це вихідне поняття тестології; охоплює запитання, тестові задачі, навчальні проблеми та інші подібні педагогічні засоби. Поняття "завдання" визначається як засіб інтелектуального розвитку особистості, освіти й навчання, що активізує навчально-пізнавальну діяльність, підвищує якість підготовки студентів та ефективність педагогічної праці [3].

Основні умови ефективної розробки тестових завдань:

- дотримання взаємозв'язку та взаємодоповнення;
- впорядкування за логікою або рівнем складності;
- дотримання одноманітності, уніфікованості, звичності, зручності форми тесту ;
- застосування загальновідомих термінів, понять, що відповідають як вимогам програми так і першоджерелам;
- дотримання послідовності розміщення тестових завдань за принципом – від простого до складнішого;
- досягнення стислості, лаконічності у формулюванні.

З метою оцінювання й забезпечення якості освіти студентів доцільно застосовувати тестові завдання різного рівня складності.

*Перший рівень* – знайомство й розвиток уявлення: студенти здатні впізнавати, розрізняти й поєднувати вивчені об'єкти, процеси.

*Другий рівень* – відтворення й повторення: студенти відтворюють інформацію, операції, дії, розв'язують типові завдання;

*Третій рівень* – набуття знань, умінь і навичок: студенти виконують дії в нових умовах, вносять зміни в процеси, розв'язують нестандартні завдання;

*Четвертий рівень* – вияв творчості: студенти досліджують, конструюють, експериментують.

Педагогічна практика засвідчує, що тестування, як один з методів контролю оволодіння знаннями, уміннями й навичками має важливі *переваги* над традиційними методами:

- упродовж обмеженого часу можна перевірити якість знань та умінь у достатньої кількості студентів;
- контроль знань, умінь і навичок можливий на необхідному, заздалегідь запланованому рівні;
- реальним є самоконтроль студентами власної навчально-пізнавальної діяльності;
- порівняно з традиційними підходами знання та уміння студентів оцінюють об'єктивно;
- увага студента фіксується не на формуванні відповіді, а на осмисленні її суті;
- створюють умови для постійного зворотного зв'язку між студентом і викладачем.

Проте тестовий контроль знань має й істотні *недоліки*:

- ймовірність випадкового вибору правильної відповіді;
- можливість оцінки тільки кінцевого результату (правильно - неправильно) у тестах закритого типу, у той час, як сам процес, що привів до нього, не розкривається;
- стандартизація мислення без врахування рівня розвитку особистості;
- велика затрата часу на складання необхідного "банку" тестів, їхніх варіантів, трудомісткість процесу;
- відсутність розвитку мовлення;
- іноді невідповідність навчальним цілям [3].

Однак, слабкі сторони тестування можна подолати шляхом вдосконалення процедури підготовки тестів і чіткого окреслення дидактичних цілей, яким повинні відповідати контрольні завдання. Водночас застосування тестових методів контролю разом з традиційними формами перевірки досягнень студентів дає змогу індивідуалізувати процес підготовки майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах, підсилює їхню позицію, як суб'єкта навчального процесу, розвиває професійні, пізнавальні потреби й інтереси.

#### Література

1. Булах І. Є. Створюємо якісний тест : навч. посіб. / І. Є. Булах, М. Р. Мруга. – К. : Майстер-клас, 2006. – 160 с.
2. Лукіна Т. О. Технології діагностики та оцінювання навчальних досягнень : навч.-метод. матеріали / Т. О. Лукіна. – К., 2007. – 62 с.
3. Методичні рекомендації зі складання тестових завдань / В.П. Сергієнко, Л.О. Кухар. – К., НПУ, 2011. – 41 с.

УДК 37.013.2

**Прокоп Т. С.**

*Полтавський національний педагогічний університет  
імені В.Г. Короленка, м. Полтава*

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНІЙ СФЕРІ В УМОВАХ РЕФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ОСВІТИ**

Рухова активність є невіддільною частиною способу життя і поведінки дітей, котра визначається соціально-економічними і культурними факторами, залежить від організації фізичного виховання, морфо функціональних особливостей організму, що росте, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд і місць відпочинку дітей та підлітків. Інтеграцію розумового й рухового розвитку дитини вивчали В. Поліщук, І. Стародубцева, О. Трофімова. Велику роль у формуванні рухової активності відіграють спортивні традиції, система освіти, існуюча в країні, місце і роль фізичного виховання та спорту в цій системі, наявність сучасних

програм фізичного виховання та їх виконання кваліфікованими фахівцями. Рухова активність у дитячому та підлітковому віці задовольняє біологічні, соціальні та особистісні потреби школярів. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом сприяє авторитет дорослих – учителів і батьків [5].

Не менш важливим є те що протягом життя людини рухова активність відіграє різну роль. У дитячому віці вона визначає нормальний ріст і розвиток організму, повну реалізацію генетичного потенціалу, підвищує опір до захворювань. Саме у період росту організм найбільш чутливий до впливу різних несприятливих факторів зовнішнього середовища. Зменшення рухової активності знижує енерговитрати, призводять до недостатньої стимуляції росту та розвитку у період найбільшої пластичності та схильності впливу навколишнього середовища, сприяє їх обмеженню і неповноцінному використанню генофонду. Результатом цього є низькі рівні фізичного розвитку та функціональних спроможностей, що важко компенсуються у зрілому віці, навіть при систематичних тренуваннях. Рівень рухової активності у шкільному віці значною мірою обумовлений не віковою потребою, а організацією фізичного виховання у школі, залученням дітей до організованих та самостійних занять у позаурочний час [2].

Відомо що фізична культура – це складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру. Спорт є органічною частиною фізичної культури, особливою сферою виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності. Соціальна цінність спорту визначається його дійовим стимулюючим впливом на поширення фізичної культури серед різних верств населення. Основними завданнями фізичної культури і спорту є: постійне підвищення рівня здоров'я; підвищення фізичного та духовного розвитку населення; сприяння економічному і соціальному прогресу суспільства; утвердження міжнародного авторитету України у світовому співтоваристві [4].

У своїй основі фізична культура, як і кожна з видів культури, має духовну і матеріальну форми вираження, її духовна сторона проявляється у зростанні загального інтелекту людини, у зміні її психоемоційного стану, розумових здібностей, у надбанні науково-теоретичних знань з галузі фізичної культури та спорту, інших гуманітарних та біологічних наук (психології, педагогіки, соціальної психології, анатомії, фізіології, гігієни, біомеханіки) та їх раціональне використання в повсякденному житті. Матеріальна форма прояву фізичної культури – це розвиток фізичних якостей людини, зміни структурно-

функціональних параметрів людського організму в цілому та його окремих систем і органів, а також вираження функціонального взаємозв'язку між ними.

Ступінь вираження як духовної, так і матеріальної форм прояву фізичної культури залежить від рівня розвитку суспільства (соціального, політичного, економічного, наукового, духовного тощо), а також наявності та стану матеріальної бази (стадіонів, басейнів, спортивних кортів і майданчиків, залів, палаців, спортивних приладів та інвентарю, спортивної форми тощо) про це засвідчують такі автори як Перевезіна І. І та Ведмеденко Б. Ф. Залежно від того, в якій сфері діяльності використовується фізична культура, вона отримує відповідну назву: "дошкільна фізична культура", "шкільна фізична культура", "фізична культура в професійно-технічних училищах та спеціальних середніх навчальних закладах", "фізична культура у вузах", "лікувальна фізична культура", "виробнича фізична культура", "особиста фізична культура" тощо [3].

Сферами впровадження фізичної культури є виробнича, навчально-виховна та соціально-побутова сфери. У навчально-виховній сфері фізкультурно-оздоровча робота здійснюється в поєднанні з фізичним вихованням дітей та молоді з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку. Організацію фізкультурно-оздоровчої роботи в навчально-виховній сфері очолює Міністерство освіти і науки України. Оздоровча рухова активність як складова навчально-виховного процесу вирішує такі завдання:

- освітні;
- виховні;
- лікувально-оздоровчі;
- корегувальні [1].

Зазначимо, що заняття оздоровчою руховою активністю сприяють:

- оволодінню власним тілом;
- розвитку просторово-часових відчуттів;
- розвитку координаційно-рухових умінь і навичок;
- формуванню довільної регуляції;
- створенню функціонального ресурсу діяльності особистості.

За допомогою основних рухів: ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння у молоді та осіб різного віку формуються прикладні уміння і навички, необхідні у повсякденному житті. Фізичні вправи є основним засобом оздоровчої фізичної культури. До них відносять: гімнастичні вправи, фізичні вправи прикладного характеру, силові, швидко-силові, на розслаблення, у рівновазі, дихальні тощо.

Завдання фізкультурно-оздоровчих занять:

1. Зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток, підвищення фізичної і розумової працездатності дітей.

2. Своєчасний розвиток моторики, формування життєво необхідних рухових умінь та пов'язаних з ними елементарних знань

3. Спрямована дія на розвиток спритності, швидкості, гнучкості, сили, загальної витривалості [3].

Отже, оздоровча фізична культура є важливим засобом підвищення активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби в русі. Основними напрямками впровадження фізичної культури є фізкультурно-оздоровча діяльність, фізичне виховання та розвиток масового фізкультурно-спортивного руху.

#### Література

1. Бипчук М. Ф. Организация физической культуры / М. Ф. Бипчук – М. : ФиС. – 1972. – 224 с.
2. Ведмеденко Б. Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури / Ведмеденко Б. Ф. — К., 1993. – 151 с.
3. Жданова О. М. Управління фізичною культурою / О. М. Жданова / Навч. посібник для фізкультурних вузів. – Львів. – 1996. – 127с.
4. Переверзина И. И. Управление физической культурой и спортом / И. И. Переверзина / Учебник для институтов физической культуры. – М.: ФиС. – 1987. – 288 с.
5. Рыбалко П. Современные подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях образования / П. Рыбалко, С. Гвоздецкая., Л. Прокопова. – Суми: Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. – 2016. – 347 с.

УДК 37.091.32:796.077.4

**Романенко Р. В.**

*Полтавський національний педагогічний університет  
імені В.Г. Короленка, м. Полтава*

### **ПАРАМЕТРИ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У СИСТЕМІ ПЛАНУВАННЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМ З ЖІНКАМИ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ**

Зміцнення здоров'я населення в умовах розвитку сучасного суспільства, з властивими йому особливостями соціально-економічного й науково-технічного прогресу, з урахуванням істотної модифікації ціннісних установок, є проблемою першочергового значення. Швидкий технічний прогрес та соціально-економічні трансформації, які нині відбуваються в Україні, досить негативно відбиваються на якості життя й здоров'ї населення, що проявляється у загальному зниженні працездатності, збільшенні захворюваності, передчасному старінні, підвищенні рівня смертності тощо. Заручниками недосконалості системи фізичного виховання у переважній більшості є дорослі люди, зокрема жінки. Зважаючи на свої соціальні, психологічні, побутові проблеми саме вони обмежені у виборі фізкультурно-оздоровчої діяльності. Саме тому проблема фізичної підготовки жінок нині є актуальною.

*Мета статті* – проаналізувати типові норми фізичного навантаження для жінок першого періоду зрілого віку та встановити параметри фізичних навантажень у системі планування та проведення оздоровчих фітнес-програм.

Регулярні фізичні навантаження сприяють зміцненню здоров'я, зокрема покращенню функціонального і психічного стану організму та фізичного розвитку жінок. Результати тренувальних занять жінок першого періоду зрілого віку можуть залишатися без змін або покращуватися лише при достатній регулярності і повторності тренувальної діяльності, а також при дотриманні періодичності тренувальних занять з акцентом на яку-небудь фізичну якість (силу, гнучкість, витривалість тощо) – 3-4 рази на тиждень (через день). Частіші тренування можуть призвести до перевтоми і травм опорно-рухового апарату, оскільки відновлювальний період після занять з жінками цього віку триває до 48 годин і більше. Зменшення кількості занять до двох раз на тиждень значно знижує їх ефективність і може використовуватися лише для підтримки досягнутого рівня підготовленості. При цьому можливе зниження інтенсивності навантаження до нижньої межі – при збільшенні тривалості занять. Більш підготовлені жінки можуть витримувати й більші навантаження, але узгодивши це бажання з лікарем. Вагітним жінкам протипоказані фізичні навантаження високої інтенсивності, а після пологів до занять рекомендується приступати не раніше чим через 8-10 місяців [3].

Інтервали відпочинку між заняттями залежать від величини фізичного навантаження. Вони повинні забезпечувати повне відновлення працездатності до початкового рівня або ж до фази суперкомпенсації. Тренування у фазі невідновлення недопустиме для оздоровчих занять, оскільки у жінок цього віку адаптаційні можливості обмежені. Чим більше величина тренувального навантаження, тим більш тривалими мають бути інтервали відпочинку. При 3-х разовому тренуванні з використанням навантажень великої потужності (30-60 хв.) тривалість відпочинку повинна бути 48 год., що забезпечує повне відновлення функцій організму. При помірних навантаженнях (15-30 хв.) відновлення працездатності завершується упродовж декількох годин, тому тренування можуть проводитися 5-6 раз на тиждень. Проте, наприклад, щоденний біг (помірне навантаження) менш ефективний, оскільки викликає значно менші функціональні зрушення в організмі. Вирішальним чинником, що визначає фізичну працездатність, є загальна витривалість, яка оцінюється за величиною максимального споживання кисню. Особливе значення для розвитку цієї якості мають великі (за тривалістю) навантаження, які повинні використовуватися не рідше 1 разу на тиждень [2].

У роботі з жінками першого періоду зрілого віку на фоні збільшення кількості вправ для розвитку загальної витривалості і гнучкості необхідно зменшити навантаження швидкісно-силового характеру. Крім того, для жінок з надмірною вагою вирішальне значення має зниження чинників ризику ішемічної хвороби серця (нормалізація обміну холестерину, артеріального тиску і маси тіла), що можливо лише при виконанні вправ аеробної спрямованості на витривалість. Таким чином, основним типом навантаження, що використовується з метою оздоровлення жінок цього віку є – аеробні циклічні вправи, які рівноцінні комплексним заняттям аеробікою.



Довготривалість аеробної частини доцільніша для початківців, які займаються аеробікою, а також для жінок з низьким і середнім рівнем підготовленості. Таким жінкам пропонується навантаження з поточною інтенсивністю виконання аеробних вправ упродовж 15-40 хвилин. Планове підвищення ЧСС повинне підтримуватися на рівні від 60 до 70% від максимально допустимих можливостей організму [1].

У зв'язку з віковими особливостями жінок цього віку тренування повинне проводитися в аеробній зоні енергозабезпечення. Це значить, що інтенсивність навантаження має бути не вище за рівень порогу анаеробного обміну (ПАНО). Цей показник аеробних можливостей організму може значно варіюватися, його величина у початківців відповідає приблизно 50-60% від індивідуальних значень МСК. Зі збільшенням стажу занять і зростанням тренуваності у вправах на витривалість рівень ПАНО може зростати до 75-80% МСК, внаслідок чого межі аеробної зони значно розширюються.

Із зростанням тренуваності у процесі занять оздоровчою аеробікою збільшення МСК спостерігається лише упродовж першого року занять. Надалі покращення аеробної продуктивності і витривалості здійснюється саме за рахунок підвищення рівня ПАНО, який наближається до рівня МСК. У зв'язку з цим у початківців навантаження повинне відповідати 50-60% МСК, а у осіб з багаторічним стажем занять воно може зростати до 75-80% МСК, що відповідає рівню їх індивідуального ПАНО (вища інтенсивність занять в оздоровчій аеробіці вважається недоцільною) [4].

Фізіологічно обґрунтованим й доцільним є оптимізація інтенсивності навантаження у відсотках від МСК, яке досить точно можна визначити за ЧСС, оскільки між цими показниками існує пряма кореляційна залежність.

Враховуючи лінійну залежність МСК і ЧСС, для визначення оптимальної тренувальної ЧСС при інтенсивності навантаження 60% і 80% від МСК використовується формула:

$$ЧСС_{opt} = ((220 - V) - ЧСС_{сп}) \times 0,63 + ЧСС_{сп.}, \text{ де:}$$

ЧСС<sub>опт</sub> – оптимальна тренувальна частота серцевих скорочень (уд/хв.);

V – вік (років) людини;

ЧСС<sub>сп</sub> – частота серцевих скорочень у спокої (уд/хв.), яке визначається людиною вранці, зразу ж після сну не встаючи з ліжка, упродовж – 3-х днів (таке вимірювання дає найбільш точні результати) [5].

Таким чином, пороговою величиною інтенсивності навантаження, що забезпечує мінімальний оздоровчий ефект, прийнято вважати роботу на рівні 50% від МСК або 65 % від максимальної пікової ЧСС (відповідає пульсу близько 120 уд/хв. для початківців і 130 уд/хв. для підготовлених). Тренування при ЧСС нижче вказаних величин малоефективне для розвитку витривалості, оскільки ударний об'єм крові у цьому випадку не досягає максимальної величини і серце не до кінця використовує свої резервні можливості. Максимальна ЧСС не допустима для жінок-початківців у процесі занять

оздоровчою аеробікою, збільшення ЧСС вище 160 уд/хв. небажано, оскільки означає перехід у зону змішаного аеробно-анаеробного енергозабезпечення (допустимо лише для добре підготовлених). Отже, діапазон безпечних навантажень, що забезпечують тренувальний ефект для жінок першого періоду зрілого віку в оздоровчій видах фітнесу, може коливатися від 120 до 160 уд/хв. Тренування з вищою ЧСС не буде доцільним, оскільки має спортивну спрямованість. Тренування тривалістю 30-60 хв. при вище вказаному ЧСС дає максимальний оздоровчий ефект. Інтенсивніші короточасні (пікові) навантаження сприяють збільшенню МСК, а менш напружені, але триваліші (порогові) – нормалізації маси тіла і обміну речовин. Для жінок, які не займалися раніше фізичною культурою, прийнятніше навантаження помірної інтенсивності, що не перевищує 75 % МСК або ж 80 % ЧСС макс, оскільки воно якнайповніше відповідає їх фізіологічним особливостям. Аналогічних результатів розвитку аеробних можливостей можна досягти при менш інтенсивному тренуванні, але за триваліший період часу. Навантаження з інтенсивністю нижче 50% МСК розцінюється як легке, 50-75 % МСК – помірне, понад 75 % МСК – як важке. Надважкі навантаження (понад 85% МСК) в оздоровчому тренуванні не повинні застосовуватися, оскільки швидко призводять до стомлення і дискоординації функцій дихання і кровообігу (з можливим перенапруженням адаптаційних механізмів) [2].

Інтенсивність навантаження визначає й інші фізіологічні ефекти тренування. Так, на першому етапі (при інтенсивності занять до 50 % МСК) відзначається поліпшення суб'єктивних показників здоров'я: сну, самопочуття, настрою. На другому етапі при збільшенні інтенсивності до 65 % МСК спостерігається ряд позитивних морфофункціональних змін в організмі: капіляризація скелетних м'язів і міокарду, нормалізація діяльності серця і підвищення його функціональних можливостей, зниження ЧСС у спокої і при середніх тренувальних навантаженнях, пониження артеріального тиску. На третьому етапі тренування (інтенсивність навантаження 75 % МСК і вище) спостерігається збільшення енергетичного потенціалу скелетних м'язів і печінки за рахунок депонування глікогену, збільшення надниркових залоз, гіпертрофія міокарду та інше [5].

Таким чином, для нормування фізичного навантаження й тренувального режиму жінок першого періоду зрілого віку необхідно враховувати їх потреби, рівень фізичної підготовленості й функціональних можливостей.

#### Література

1. Белокопытова Ж. А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике : учеб. пособ. / Ж.А. Белокопытова. – К. : НУФВСУ, 2006. – 72 с.
2. Вовканич Л. С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту : навч. посіб. для перепідг. спеціал. освітньо-кваліф. рівня «бакалавр» / Л.С. Вовканич, Д.І. Бергтраум. – 2013. – Ч. II. – Львів : ЛДУФК, – 196 с.
3. Івчатова Т. В. Корекція статури жінок першого зрілого віку з урахуванням індивідуальних особливостей геометрії мас їх тіла: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 – «Фіз. культура, фізичне вихов. різних груп населення» / Т.В. Івчатова ; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – К., 2005. – 20 с.

4. Колясова В. Н. Влияние тренировки аэробной направленности на коронарное кровообращение / В.Н. Колясова // Вестник спорт. науки. – 2009. – №1. – С.25-27.

5. Корносенко О. К. Теорія і практика жіночого оздоровчого фітнесу: навч. посіб. для студ. факульт. фіз.вих. / О.К. Корносенко. – Полтава: «ФОП Болотін», 2014. – 321 с.

УДК 378.091.2:613/614

**Сожоконь О. А.**

*Полтавський національний педагогічний університет  
імені В.Г. Короленка*

## **ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ: СУЧАСНІ ТРАКТУВАННЯ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВПРОВАДЖЕННЯ**

**Актуальність.** Проблема виховання здоров'язбереження як світоглядна орієнтація молодого покоління в освітньому просторі набуває особливої значущості, це пояснюється постійним погіршенням стану здоров'я, зумовленими несприятливими соціально-економічними умовами, складною екологічною ситуацією, низьким рівнем культури, інтенсифікацією навчального процесу, спрямованого тільки на інтелектуальний розвиток особистості, не приділяючи достатньої уваги фізичному розвитку, що призводить до неосвіченості з питань власного здоров'язбереження. Термін «здоров'язбережувальні технології», як і «освітні технології» став популярним серед досліджень сучасних науковців. Спектр тлумачень поняття «здоров'язбережувальні технології» досить широкий: це синонім валеологічної освіти, формування здорового способу життя, культури здоров'я; також це розрізнені медичні або гігієнічні засоби й фізкультурно-оздоровчі дії тощо [1,3,4]. Деякі вітчизняні дослідники (Л. Тіхомірова, А. Мітєєва) розглядають здоров'язбережувальні технології не як самостійну педагогічну технологію, а як характеристику освітніх технологій, тобто наскільки вона зберігає здоров'я особистості, чи є вона здоров'язбережувальною. За такого підходу необхідно визнати, що всі технології, які реалізуються в закладі освіти, є здоров'язбережувальними, адже у навчальних закладах немає й не може бути жодної технології, яка б негативно впливала на фізичний чи психічний стан вихованців.

**Мета дослідження** – проаналізувати сучасні трактування поняття здоров'язбережувальні технології, запропонувати методіку впровадження у вищі навчальні заклади, охарактеризувати структурні компоненти поняття.

**Матеріали і методи дослідження.** Здоров'язбережувальні технології – це функціональна система; багатоаспектність медичних та гігієнічних засобів; сукупність форм, засобів і методів, які спрямовані на досягнення оптимальних результатів направлених на збереження здоров'я. Зокрема науковець В. Єфімова зазначає, що «здоров'язбережувальні технології» потрібно

розглядати як частину педагогічної науки, яка вивчає і розробляє цілі, зміст і методи навчання здоровому способу життя, яка спрямована на вирішення питань здоров'язбереження у системі освіти; як спосіб організації, модель навчального процесу, яка гарантує збереження здоров'я всіх суб'єктів навчального процесу; як інструментарій освітнього процесу, як система вказівок, які повинні забезпечити ефективність і результативність навчання разом із збереженням здоров'я учнів».

Широке тлумачення поняття «здоров'язбережувальні технології» є одним із чинників різноманітності класифікацій цих технологій. У їх межах виокремлюють педагогічні, медичні, фізкультурно-оздоровчі технології, технології забезпечення безпеки життєдіяльності тощо. Сучасні українські дослідники М. Гончаренко та С. Лупаренко пропонують таку класифікацію здоров'язбережувальних технологій: медико-гігієнічні; фізкультурно-оздоровчі; екологічні здоров'язбережувальні; лікарські оздоровчі; соціально-адаптуючі й особистісно розвивальні технології; здоров'язбережувальні освітні технології; технології забезпечення безпеки життєдіяльності. О. Ващенко у сфері збереження та зміцнення здоров'я учнів виділила здоров'язбережувальні, оздоровчі технології, технології навчання здоров'ю, виховання культури здоров'я.

Ми пропонуємо у вищих навчальних закладах впроваджувати такі здоров'язбережувальні технології: фізкультурно-оздоровчі (сучасні фітнес-програми, національні ігри, загартування організму та масаж), медико-гігієнічні (здорове харчування, профілактичні щеплення, вітамінізація), здоров'язбережувальні освітні технології (інноваційні технології організації навчального процесу, технології організації пізнавальної діяльності студентів, технології виховної роботи). Наведемо структурні компоненти здоров'язбережувальних технологій:

- змістовний – наявність у студентів системи знань і уявлень про здоров'язбереження, здоровий спосіб життя;
- мотиваційно-ціннісний – ставлення до здоров'я, вплив на життєві плани і професійну орієнтацію;
- операційно-діяльнісний – ступінь включення студента в цілісну систему здорового способу життя та в систему здоров'я збереження;
- емоційно-вольовий – психічна сфера життєдіяльності студента.

Особливо широкий спектр оздоровчих технологій: фізіотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія. Проте варто акцентувати увагу на необхідність відповідності здоров'язбережувальних технологій критеріям технологізації освіти: системність, алгоритмічність, діагностичність, прогнозованість тощо.

Вивчення теоретичних джерел, власні наукові розвідки засвідчують, що доцільно класифікувати здоров'язбережувальні технології на основі того, хто є їх провідними суб'єктами. За суб'єктністю технології доцільно виділити: здоров'язбережувальні навчальні технології (реалізують викладачі у навчальному процесі); медичні (реалізують медичні працівники, психологи й

соціальні педагоги); фізкультурно-оздоровчі (реалізуються переважно викладачами та фахівцями з фізичної культури під час занять фізичного виховання та в позанавчальній діяльності); комплексні (суб'єктами є викладачі, батьки, психологи та інші фахівці зі здоров'язбереження). До комплексних технологій можна віднести арттерапію, яку успішно використовують як вчителі школи, так і психологи й соціальні педагоги. Аналіз трактувань ученими поняття здоров'язбережувальних технологій засвідчує, що науковці не розглядають термін «розвиток здоров'я- збережувальних технологій». На нашу думку, це необхідно зробити, оскільки здоров'язбережувальні технології постійно змінюються у напрямку від технологій, що сприяють зміцненню фізичного здоров'я, до технологій комплексної дії (сприятливо впливають на фізичний стан, інтелектуальний потенціал, самореалізацію особистості).

На основі аналізу психолого-педагогічних, філософських джерел нами запропоновано таке визначення поняття «розвиток здоров'язбережувальних технологій» – це закономірні зміни здоров'язбережувальних технологій на понятійному, структурному та функціональному рівнях, що забезпечують їх наступність та приводять до виникнення якісно нового феномена – багатофункціональної педагогічної системи, у якій відбувається зміцнення фізичного, психічного, інтелектуального, морального, емоційного здоров'я особистості та її успішна самореалізація. Варто зауважити, що навчання в русі або навчання через рух не є суто вітчизняною інноваційною технологією. Вона успішно застосовується у США, країнах Євросоюзу, зокрема в Польщі, де її засновницею вважається Д. Дзямська, обґрунтувавши реалізацію на теоретичному й практичному рівнях.

Проте в галузі здоров'язбережувальних рухових технологій залишаються невирішені проблеми. Уточнення потребують як понятійно-термінологічна база, так і змістовий та процесуальний компоненти нової системи навчання. Ще однією особливістю сучасних здоров'язбережувальних технологій є багатофункціональний характер: сприяють зміцненню фізичного, психічного, інтелектуального, духовного здоров'я молодого покоління, самореалізації особистості.

**Висновки.** Зважаючи на тривожні тенденції до погіршення стану здоров'я молодого покоління у XXI ст., набувають актуальності проблеми впровадження інноваційних технологій, які б сприяли фізичному й психічному розвитку молоді. Основними напрямками реалізації ідей позитивного досвіду розвитку здоров'язбережувальних технологій є: орієнтація викладачів на впровадження освітньо-рухових технологій, здійснення взаємозв'язку розумового, фізичного, морального виховання в навчально-виховному процесі вищих навчальних закладів; проведення наукових досліджень щодо використання здоров'язбережувальних технологій.

#### Література

1. Дубогай О.Д. Фізичне виховання і здоров'я: навч.посібник / О.Д. Дубогай, Н.Н. Завидівська та ін. – К. : УБС, НБУ, 2012. – 270 с.
2. Дутчак М. Перспективи формування та реалізації національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні / М. Дутчак // Проблеми активізації рекреаційно-

оздоровчої діяльності населення: Мат. ІХ Всеукр.наук.конф. з міжнар. Участю. – Л. : ЛДУФК, 2014 – С. 9-16.

3. Присяжнюк С. І. Використання здоров'язберезувальних технологій у фізиному вихованні студентів спеціального медичного відділення (монографія) / С.І. Присяжнюк. – К. : ЦП «КОМПРИНТ», 2012. – 464 с.

4. Присяжнюк С. І. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій: Підручник / С.І. Присяжнюк, Д.Г. Оленів, Ю.М. Парчевський. – К. : НУБіП України, 2016. – 508 с.

5. Раевський Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 556 с.

УДК: 371.000

**Соловей Л. В.**

*Полтавський національний педагогічний університет  
імені В. Г. Короленка, м. Полтава*

## **МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПРИРОДНИЧИХ ДИСЦИПЛІН**

У системі ключових компетентностей майбутніх учителів природничих дисциплін чільне місце займає здоров'язберігальна компетентність, яка за концепцією нової української школи визначена, як уміння розумно та раціонально користуватися природними ресурсами в рамках сталого розвитку, усвідомлення ролі навколишнього середовища для життя і здоров'я людини, здатність і бажання дотримуватися здорового способу життя. Здоров'язберігальна компетентність це біосоціальна категорія, яка інтегрує уявлення про певний тип життя людини і характеризується її трудовою діяльністю, побутом, формою задоволення матеріальних і духовних потреб, правилами індивідуальної і соціальної поведінки.

Дослідження та розробка методичного апарату формування відповідної компетентності у майбутніх учителів природничих дисциплін є надзвичайно актуальним питанням.

Використання методів та прийомів залежить від професійних здібностей вчителя, його особистої зацікавленості; від регіональних та місцевих умов. Тільки при врахуванні того, що всі окремі підходи будуть об'єднані в єдине ціле, можна буде створити оздоровчий освітній простір, де будуть реалізовані ідеї здоров'язберігальних технологій.

Татарнікова виділяє головні напрями організації здоров'язберігального навчального процесу:

1. формування здоров'язберігального мислення;
2. структурований навчальний процес;
3. введення в навчальний процес здоров'язберігальних технологій;

4. введення здоров'язберігального аналізу занять та здоров'язберігальної експертизи навчального процесу

5. здійснення дослідно-експериментальної здоров'язберігальної роботи [4].

Автор наголошує, що здоров'язберігальне навчання передбачає використання під час занять арттерапії, музикотерапії, данстерапії, ароматерапії, ритмотерапії; використання бінарних уроків, особистісно-орієнтованого навчання. Слід зауважити, що потрібно перш за все розвивати мотивацію, створювати умови для набуття нових якостей, необхідних для того, щоб людина берегла сама себе.

Категорію «здоров'язберігальний освітній простір» окреслюють як створення у навчально-виховному процесі атмосфери комфортного особистісного зростання, розвитку та ефективної самореалізації кожної дитини, забезпечення адекватних віковим особливостям дітей психолого-педагогічних та оздоровчо-профілактичних умов для формування і зміцнення всіх компонентів здоров'я [2].

У процесі формування здоров'язберігальної компетентності майбутніх учителів природничих дисциплін необхідно виділити основні етапи:

1. З'ясування потреб студентів, вибір пріоритетів, постановка цілей та завдань.

2. Вибір найефективніших форм та методів навчання поміж доступних для досягнення мети.

3. Процес планування та оцінки результатів [3].

У процесі підготовки майбутніх учителів природничих спеціальностей варто зупинитися на основних компонентах здоров'язберігального середовища. Серед них можна виокремити санітарно-гігієнічні показники (санітарногігієнічні норми, раціональне освітлення, відповідний тепловий режим, оснащеність заняття необхідним обладнанням, дизайн приміщення); педагогічні (засвоєння мотиваційної основи заняття, активні методи навчання, оптимальний розподіл навчального матеріалу та доцільність навантаження студентів протягом уроку, профілактика втоми через оптимальне поєднання фронтальних, групових та індивідуальних форм роботи); психологічні (сприятливий психологічний мікроклімат, ефективність спілкування партнерського, установка на успіх) [1].

У роботі з майбутніми педагогами використовуються різні форми навчання: лекції, семінарські та практичні заняття, семінари-тренінги, проблемні семінари, диспути, ділові ігри тощо. Це також можуть бути: круглий стіл на тему «Особливості діяльності вчителів з формування умінь навичок здорового способу життя школярів»; конкурс педагогічних ідей «Методи і форми позаурочної діяльності з формування в учнів умінь і навичок здорового способу життя в процесі позаурочної діяльності»; індивідуальна консультація керівника спецсемінару з підготовки і проведення позаурочних заходів.

Ефективною є також активна участь студентів у організації та проведенні культурно-мистецьких та інформаційно-просвітницьких заходах на різну здоров'язберігальну тематику:

1. Конференції: “Спортивні ігри та їх оздоровлювальний потенціал”, “З турботою про майбутнє”, “Алкоголь та його вплив на здоров'я”, “Особиста відповідальність про здоров'я”, “Безпечне довкілля і служби захисту населення”, “Спілкування і здоров'я”.

2. Круглі столи: “Рухова активність та її вплив на розвиток підлітків”, “Організація життєвого ритму. Розпорядок дня”, “Сон і здоров'я”, “Активний відпочинок та його види”, “Вправи і процедури для збереження і зміцнення здоров'я”, “Загартування. Його значення для здоров'я”.

3. Уроки тренінги: “Формула здорового способу життя”, “Формула безпечної життєдіяльності”, “Правила людських стосунків”, “Що треба знати про ВІЛ/СНІД”, “У небезпечних місцях”. Ці заходи передбачають індивідуалізацію організаційних форм, методів виховання через розвиток особистісних якостей кожного студента [5].

Таким чином, найефективнішими формами та методами формування здоров'язберігальної компетентності майбутніх учителів природничих спеціальностей, є такі, за яких студенти є активними учасниками навчально-виховного процесу, займають свідому життєву позицію, мають змогу використати отримані навички.

#### Література

1. Волкова І. В. Становлення шкіл сприяння здоров'ю / І. В. Волкова, О. Є. Марінушкіна, Л. Д. Покроєва, З. В. Рябова– Харків: ХОНМІБО, 2007. – 40 с.
2. Лозинський В. Техніки збереження здоров'я / В. Лозинський – К.: Главник, 2008. – 160 с.
3. Лук'янченко Микола. Формування здоров'язберігаючої компетентності учнів: проблеми та перспективи /М. Лук'янченко// Молодь і ринок. – №2 (85), 2012 – С. 23- 28
4. Оржеховська В.М. Педагогіка здорового способу життя / В.М. Оржеховська // Шлях освіти. – 2006. – №4. – С. 29 – 32.
5. Фенчак Л. Теоретико-методологічний підхід до формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх педагогів / Любов Фенчак // Молодь і ринок №1 (132), 2016 – С. 92-96.

УДК 37.041:796.077.4

**Фомін Р. Р.**

*Полтавський національний педагогічний університет  
імені В.Г. Короленка, м. Полтава*

## **ГОТОВНІСТЬ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ ДО САМОПІДГОТОВКИ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

Нині фітнес-індустрія є важливою частиною фізкультурно-оздоровчої діяльності, яка активно розвивається. Цей факт зумовлює необхідність

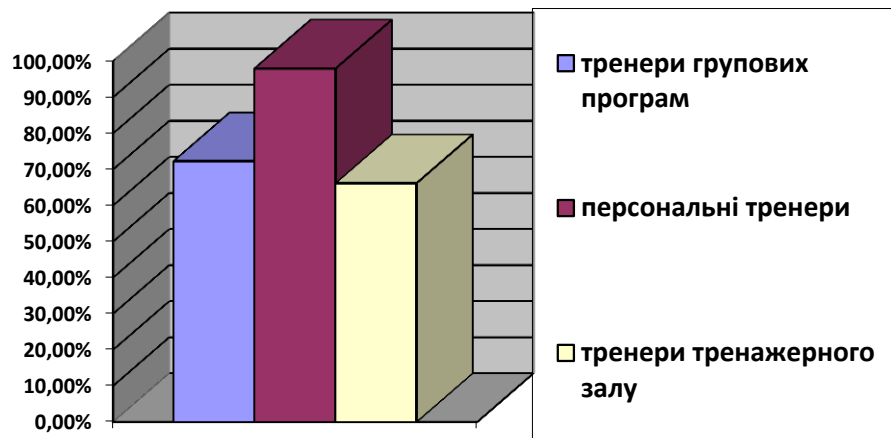


з'ясування базових у цій галузі. У сучасній науковій літературі фітнес визначають як: оптимальний фізичний стан, що включає досягнення певного рівня результатів виконання рухових тестів і низький рівень ризику розвитку захворювань (Є. Баліцька, 2013) [1]; складне, багатогранне, поліфункціональне соціальне явище, що можна розглядати як процес і результат фізичного вдосконалення людей, підвищення рівня їх фізичної дієздатності і стану здоров'я (О. Благій, Н. Лисакова, 2013) [3]; форма фізичної культури, що має кондиційну, оздоровчу і спортивну спрямованість, засновану на використанні широкого комплексу фізичних вправ: аеробіки, елементів гімнастики, бойових мистецтв, психотренінгу, які проводяться в залі, басейні, чи на відкритих майданчиках, в усіх вікових групах населення (О. Корносенко, 2013) [4]; ступінь збалансованості фізичного, психічного, соціального станів, що мають у своєму розпорядженні необхідні резерви для забезпечення поточної життєдіяльності без зайвої фізичної і психічної напруги в стані гармонії з навколишнім середовищем; соціокультурне явище, що відноситься до предметної сфери фізичної культури, родовим поняттям якої є загальнолюдська культура (А. Твеліна, 2014) [5]; процес, спрямований на досягнення високого рівня здоров'я, що забезпечує найновішу реалізацію всіх життєвих можливостей індивіда (Ю. Беляк, 2014) [2].

Основною метою фітнесу є здійснення оздоровчого впливу на організм людини, але шляхи цього впливу різноманітні як і запити суспільства. У міру того, як модернізуються існуючі і розробляються нові програми до професійної готовності тренера висуваються все більш серйозні вимоги. Одним із головних чинників високої якості тренувального процесу є самопідготовка фітнес-тренера до проведення тренування.

*Мета статті* – з'ясувати готовність, регулярність й потреби інструкторів тренажерного залу, фітнес-тренерів групових програм та інструкторів персонального тренінгу в самопідготовці до проведення тренувальних занять.

Один із професійних обов'язків фітнес-тренерів – підготовка до тренування. Із метою встановлення регулярності й потреби в підготовці до тренувальних занять фахівців, які працюють у сфері фітнесу, було розподілено на три групи: інструктори тренажерного залу, фітнес-тренери групових програм та інструктори «персонального» тренінгу. За допомогою анкетування ми виявили, що лише інструктори персональних тренувань регулярно готуються до всіх занять – 98%; до окремих занять здійснюють регулярну підготовку інструктори тренажерного залу і групових занять – 66,2% і 72,3%, відповідно; нехтують підготовкою до тренувальних занять 20,8% тренерів тренажерного залу і 4% тренерів групових занять (рис. 1).

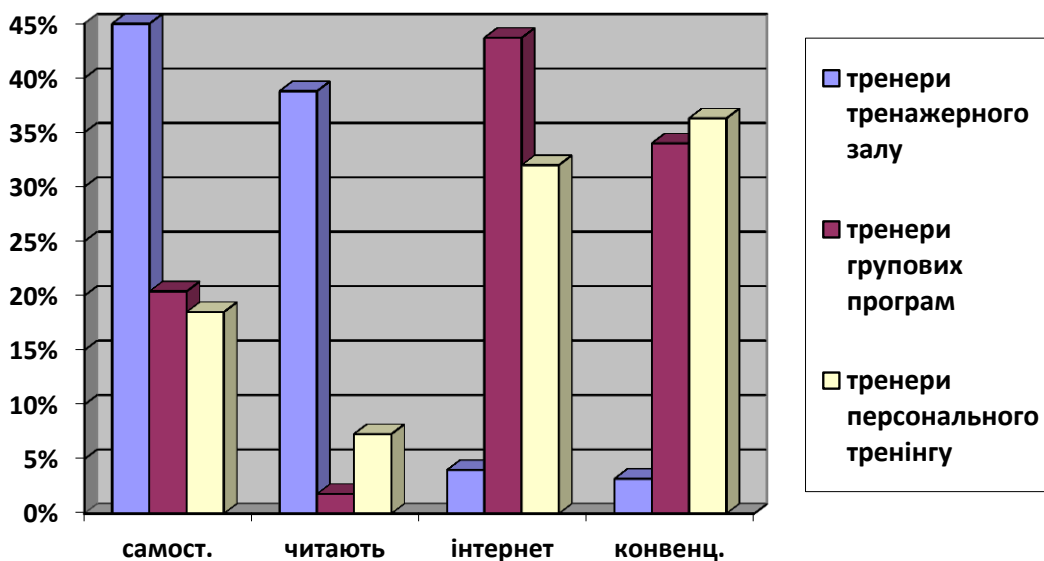


**Рис. 1. Регулярність підготовки фітнес-тренерів різних напрямків до проведення тренувальних занять**

Такі факти пояснюємо тим, що у тренерській роботі найбільш прибутковим і престижним видом діяльності є проведення персональних тренувань, а це спонукає до ретельної регулярної підготовки. Високий показник ігнорування підготовки до тренувань умотивовуємо тим, що більшість інструкторів тренажерного залу працюють за стандартною програмою, від якої не відступають.

На питання: «Скільки часу Ви витрачаєте на підготовку до заняття?», ми отримали такі відповіді: менше 1 год. на тиждень – 69,5% інструкторів тренажерного залу, 21,8% – тренерів групових програм, 3,6% – тренерів «персональних» програм; до 30 хв. щодня на підготовку витрачає 93,8% і 77,2% інструкторів групових програм та персонального тренінгу, відповідно, дещо менший відсоток 29% – інструкторів тренажерного залу. 2,5% і 2,6% інструкторів тренажерного залу і групових програм, відповідно, і 1% інструкторів персонального тренінгу витрачають на підготовку до занять 1-2 години щодня. Отримані результати свідчать про те, що більшість фахівців у галузі оздоровчого фітнесу мало часу приділяють підготовці до занять, самоосвіті, саморозвитку.

Думки про пріоритетність видів підготовки до заняття розподілилися так: 45% інструкторів тренажерного залу, 20,4% – групових програм і 18,5% тренерів персонального тренінгу розробляють фітнес-програми самостійно, на основі власних знань; для підготовки до заняття 38,8% інструкторів тренажерного залу, 1,8% – групових програм і 7,3% тренерів персонального тренінгу читають спеціальну літературу; 4% інструкторів тренажерного залу 43,7% – групових програм і 32% – тренерів персонального тренінгу готуються до занять, використовуючи мережу Інтернет; лише 2% інструкторів персонального тренінгу відвідують методичні семінари, інші не мають такої потреби або можливості; 3,2% інструкторів тренажерного залу, 34% – групових програм і 36,3% – персонального тренінгу відвідують фітнес-конвенції (рис. 2).



**Рис. 2. Пріоритетність видів підготовки до заняття фітнес-тренерів різних напрямків**

Резюмуючи вище сказане, розуміємо, що перевагу в підготовці до занять фітнес-тренери віддають читанню літератури, відвідуванню фітнес-конвенцій та мережі Інтернет, найменше користі для підготовки приносять спілкування з колегами. Усі тренери з оздоровчого фітнесу по-різному цікавляться спеціальною спортивною літературою, але щодня жоден із них не читає. У мережі Інтернет найбільш цікавими сайтами для підготовки до заняття для 83%, тренерів тренажерного залу вважають ті, які містять інформацію методичного характеру, 80% – інструкторів групових програм ті, які демонструють частини або елементи проведення заняття, а тренери персональних програм обирають сайти, що містять інформацію і теоретичного і методично-практичного характеру.

Важливу роль у підготовці до проведення тренувальних програм інструктори відводять фітнес-конвенціям. За результатами анкетування встановлено, що менше 20% інструкторів жодного разу не відвідували конвенції або методичні семінари. Підвищують кваліфікацію за допомогою конвенцій щомісяця приблизно 1,5% інструкторів; 1 раз на 6 місяців – 22,7% працівників тренажерного залу, 39% – групових програм, 32% – персонального тренінгу; 1 раз на рік відвідують фітнес-конвенції 50-56% інструкторів. Такий високий відсоток відвідувачів фітнес-конвенцій свідчить про потреби фахівців у підвищенні кваліфікації. Загалом часові затрати фахівців із оздоровчого фітнесу на саморозвиток та самопідготовку не високі і уступають часовим затратам на підготовку студентів. Проте, професія фітнес-тренера може бути ефективною та прибутковою за умови ретельної підготовки до заняття, постійного самовдосконалення, а також якісної професійної підготовки, що забезпечують вищі навчальні заклади, формуючи в майбутніх фахівців не лише

рухові уміння та навички, а й здатність до самопідготовки, саморозвитку, самоосвіти.

### Література

1. Баліцька Є. П. Мотивація студентів до занять фітнесом в технічному вищому навчальному закладі / Є. П. Баліцька // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 6. – С. 3–6.

2. Беляк Ю.І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу / Ю.І. Беляк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 11. – С. 3–7.

3. Благій О. Тенденції розвитку групових фітнес-програм / О. Благій, Н. Лисакова // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – №2. – С. 54–58.

4. Корносенко О.К. Роль фітнесу у системі оздоровчої фізичної культури / О.К. Корносенко // Вісник Чернігівського націонал. пед. ун-ту. – Чернігів: Чернігівський нац. пед. ун-т ім. Т.Г. Шевченка 2013. – Вип. 112. – С. 228-233.

5. Твеліна А. О. Соціально-педагогічні передумови використання засобів оздоровчого фітнесу в системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури / А.О. Твеліна // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Шевченка. – 2014. – Вип. 118. – С. 232–236.

УДК: 612.0: 613.953 (477.44)

**Харченко О. В.**

*Полтавський національний педагогічний університет  
імені В.Г. Короленка*

## МОНІТОРИНГ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

**Вступ.** В порівнянні з минулим століттям захворюваність студентської молоді зростає приблизно на 30%. А 33% юнаків та дівчат мають хронічні захворювання [4, 5]. Відомі тенденції має фізичний розвиток студентської молоді [2, 3, 4, 5]. Зниження уваги до соціальних проблем, ослаблення державної політики в області профілактичної медицини, санітарної культури, екологічні труднощі в країні, зменшення кількості наукових досліджень із проблем росту і розвитку здорової молоді, та керування її здоров'ям є найбільш вірогідними причинами такого стану[1].

**Метою дослідження** є оцінка стану організму студентів шляхом вивчення результатів опитування юнаків та дівчат I – II курсів університету на підставі використання анкетування.

**Методи дослідження.** Здійснювали обробку матеріалу шляхом опитування юнаків та дівчат 20-21 років. Питання були сформульовані по блоках. 1 блок – дані щодо оцінки житлово-побутових умов життя. 2 блок – дані щодо визначення особливостей соціально-побутових умов постійного перебування юнаків та дівчат. 3 блок – дані щодо особливостей режиму для студентів з врахуванням факторів, що можуть зумовлювати високий ступінь розумового або фізичного навантаження. Блок 4 – дані щодо характеристики

адаптації до навчальних навантажень із встановленням рівня визначення загальної втоми. Блок 5 – дані щодо оцінки характеристик стану організму юнаків та дівчат.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Проводили оцінку рівня поширення захворювань з тимчасовою втратою працездатності, та встановили, що понад чотири рази на рік хворіли 18,6% і 23,4% юнаків та дівчат у віці 20 років, 4,3% і 18,6% юнаків та дівчат у віці 21 року. Три рази на рік хворіли 15,2% і 24,4% 20-річних юнаків та дівчат, 23,2% - 21-річних юнаків та дівчат. Два рази на рік хворіли 25,3% і 15,4% юнаків та дівчат у віці 20 років. 21-річних юнаків та дівчат хворіло 44,4% і 22,2%. Зовсім не хворіли – відповідно 25,5% і 11,0% юнаків та дівчат у віці 20 років. 14,3% і 17,6% юнаків та дівчат у віці 21 року.

В структурі хронічних захворювань найбільш розповсюдженими були хвороби опорно-рухового апарату, а саме порушення постави. На другому місці хвороби ока, серед яких переважали спазм акомодатії та астигматизм, на третьому місці у дівчат захворювання системи кровообігу за рахунок систолічного шуму, та вегето-судинної дистонії. У юнаків розлади харчування та порушення обміну речовин за рахунок дифузного нетоксичного зобу та затримки фізичного розвитку. У віковій категорії 20 років серед дівчат структура захворювань була аналогічна попереднім. Серед юнаків друге місце займали ендокринні захворювання, розлади харчування та порушення обміну речовин за рахунок затримки статевого розвитку. Третє місце посіли хвороби органів травлення за рахунок функціонального розладу шлунка та дискінезії жовчно-вивідних шляхів.

Питома вага захворювань опорно-рухового апарату складала 38,1, 49,7 серед юнаків у віці 20-21 років та відповідно 34,3%, 36,7% серед дівчат 20-21. Частота захворювань ока складала 17,0%, 4,8% серед юнаків у віці 20-21 років та 18,7%, 17,1% серед дівчат у віці 20-21. Меншою виявилась питома вага осіб, які відзначились наявністю хронічної патології ендокринної та травної систем. Ендокринні захворювання, розлади харчування та порушення обміну речовин, були властивими для 11,3%, 11,1% 20-річних юнаків та дівчат, 21,6%, 7,7% 21-річних юнаків та дівчат, захворювання органів травлення – для 8,0% юнаків 20 років, 11,3% юнаків у віці 21-го року. Питома вага хронічних захворювань органів кровообігу складала 8,0% і 15,8% серед юнаків і дівчат у віці 20 років, 4,5% і 9,3% серед юнаків і дівчат у віці 21 року. Питома вага хронічних захворювань органів дихання – 11,0% і 9,3% серед 20-річних юнаків та дівчат, 7,5% і 4,8% серед 21-річних юнаків та дівчат. Питома вага хвороб сечовидільної системи коливалась у межах від 0% до 3,1% серед юнаків і від 4,2% до 5,1% серед дівчат. Кореляційні складові стану здоров'я юнаків і дівчат у віці 20-21 років, що навчаються на I-II курсах університету показали, що найбільш значущий зв'язок з характеристиками стану здоров'я мали показники щодо рівня навчальної адаптації ( $r=0,52-0,71$ ;  $p<0,05-0,01$ ), кількість захворювань з тимчасовою втратою працездатності ( $r=0,72-0,75$ ;  $p<0,001$ ), наявність частоти реєстрації загострень хронічної патології ( $r=0,78-0,79$ ;

$p < 0,001$ ), особливостей характеру навчання у школі ( $r = 0,49-0,72$ ;  $p < 0,05-0,001$ ) та нервово-емоційного напруження в ході виконання повсякденної навчальної діяльності ( $r = 0,52-0,68$ ;  $p < 0,05-0,001$ ), загальної оцінки житлово-побутових умов ( $r = 0,62-0,73$ ;  $p < 0,05$ ), особливостей взаємовідносин в родині ( $r = 0,65-0,66$ ;  $p < 0,01$ ), тривалості нічного сну ( $r = 0,52-0,67$ ;  $p < 0,05-0,01$ ), особливостей самопочуття наприкінці навчального дня і навчального тижня ( $r = 0,55-0,77$ ;  $p < 0,05-0,001$ ), рівня поширення паління в учнівському середовищі ( $r = 0,60-0,72$ ;  $p < 0,05-0,001$ ). Під час вивчення режиму повсякденної діяльності досліджуваних студентів виявлена наявність суттєвих відхилень провідних показників від загальноприйнятих гігієнічних нормативів і регламентів. Суттєва більшість юнаків та дівчат визначила характер навчального процесу в університеті як напружений або дещо напружений, пов'язували основні проблеми, що виникали, з почуттями втоми, рівнем викладання і особливостями організації навчального процесу та станом власного здоров'я.

**Висновки.** Встановлено, що з віком питома вага захворювань, характерною рисою яких є хронічний перебіг патологічного процесу, поступово зростає. В їх структурі найбільш поширеними є хвороби опорно-рухового апарату, хвороби нервової системи та органів зору. В структурі захворюваності з тимчасовою втратою працездатності переважали хвороби: органів дихання, органів травлення, шкіри. Кореляційний зв'язок характеристик рівня здоров'я та фізичного розвитку студентів мали показники щодо рівня навчальної адаптації, кількість захворювань з тимчасовою втратою працездатності, наявності і частоти реєстрації загострень хронічної патології, особливостей характеру навчання в університеті та рівня нервово-емоційного напруження в ході виконання повсякденної навчальної діяльності, особливостей взаємовідносин в родині, тривалості нічного сну, особливостей самопочуття наприкінці навчального дня і навчального тижня, рівня поширення паління в студентському середовищі.

**Перспективи подальших досліджень.** Отримані результати досліджень є підставою для вивчення стану здоров'я молоді інших вікових періодів з метою використання в профілактичній та освітній діяльності викладачами, лікарями, психологами.

#### Література

1. Грейда Б. Фізичний розвиток дітей і підлітків з урахуванням стану їх здоров'я / Б. Грейда. – Луцьк: ВАТ «Волинська обласна друкарня», 2005. – 188 с.
2. Осадчук Н. І. Визначення особливостей навчальної адаптації як складова моніторингу здоров'я школярів / Н.І. Осадчук, І.В. Сергета // матеріали наук. практич. конф. з міжнародною участю «Моніторинг здоров'я школярів»: міжсекторальна взаємодія лікарів, педагогів, психологів. 21-22 жовтня, 2009 р. – Харків, 2009. – С.393–395.
3. Осадчук Н. І. Дослідження стану здоров'я школярів та особливості його зв'язку з показниками фізичного розвитку / Н.І. Осадчук, О.О. Гончар // *Biomedikal and biosocial anthropology*.–2014. – Т. 22. – С.264-268.
4. Харченко О. В. Фізичний розвиток студентів та його зв'язок із станом їхнього здоров'я / О.В. Харченко // *Вісник проблем біології і медицини* – 2015. Вип. 2, Том 1 (118). – С. 313 – 316.

5. Харченко О. В. Стан здоров'я студентів та його зв'язок з їхнім фізичним розвитком / О.В. Харченко, І.Є. Шапаренко // Матеріали Всеукраїнської наук. практ. конф. «Історичні, теоретико-методичні, медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту» 6-7 квітня, 2016 р. – Чернівці, 2016. – С.121 – 125.

УДК: 371.000

**Хоменко П. В., Хлібкевич С. Б.**

*Полтавський національний педагогічний університет  
імені В. Г. Короленка, м. Полтава*

## **ДІЯЛЬНІСНИЙ ПІДХІД ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ДОСЛІДНИЦЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Дослідницька компетентність майбутнього вчителя фізичної культури – це цілісна, інтегративна якість особистості, що поєднує в собі знання, уміння, навички, досвід дослідницької діяльності в галузі фізичної культури, ціннісні ставлення та особистісні характеристики дослідника, виявляється в готовності і здатності до формування здоров'язберігального освітнього середовища.

У структурі дослідницької компетентності ми виділяємо такі компоненти:– аксіологічний – система мотиваційно-ціннісних та професійно-значущих мотивів дослідницької діяльності та емоційно-вольових і ціннісних ставлень майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності, до оточуючих, до учнів як суб'єктів діяльності, до самого себе, до своїх здібностей та векторів їх розвитку; усвідомлене уявлення про цінність сучасної фізкультурної освіти; уміння формулювати цілі дослідницької діяльності у відповідності з гіпотезою та завданнями дослідження;– когнітивний – система професійних та міждисциплінарних наукових знань і пізнавальних умінь науково-дослідницької діяльності;– діяльнісний - сукупність способів і прийомів науково-дослідницької діяльності майбутніх учителів фізичної культури, уміння реалізувати їх у дослідницькій діяльності, розвинена самостійність і творча активність;– професійно-рефлексивний - здатність оцінювати процес і результативність власної дослідницької діяльності, здатність до саморегуляції, професійного самовдосконалення; вміння визначати причини і шляхи подолання проблем у ході дослідження, уміння використовувати механізм самооцінки власних дослідницьких досягнень, рівень їх самостійності і ефективності. Саме рефлексивний компонент дозволяє співставляти досягнуті результати з наміченими цілями й задачами, реально усвідомлювати свої можливості і у зв'язку з цим адекватно планувати й реалізовувати програму наукового дослідження.

*Діяльнісний підхід* використовується з огляду на те, що формування дослідницької компетентності майбутнього учителя фізичної культури не може відбуватися поза діяльністю студента. Саме в процесі діяльності формується,

реалізується та перевіряється рівень означеної компетентності. Знання, вміння, досвід не можуть бути ні засвоєні, ні збережені поза діями студентів. Якість компетенцій визначається змістом і характеристиками тієї пізнавальної діяльності, до складу якої вони входять.

Результати теоретичного аналізу наукових праць представників діяльнісного підходу (Б. Ананьєв, Г. Атанов, Г. Балл, В. Козаков, В. Моляко, С. Рубінштейн, О. Ярошенко) дозволяють констатувати, що діяльність є головним джерелом формування особистості і фактором її розвитку, адже у процесі діяльності студент отримує досвід, який, актуалізуючись, викликає розгортання внутрішніх структур особистості і тим самим надає професійній діяльності особистісного змісту [1].

Теорія навчальної діяльності В. Давидова дозволила вченим визначити зміст процесу професійного навчання, побудованого на основі діяльнісного підходу, що має три основних напрями [2]. Перший напрям – включення студентів в продуктивну, творчу діяльність, де немає готових відповідей, рафінованих знань, їх необхідно самостійно здобувати. Такий підхід орієнтує не тільки на засвоєння знань, але й на способи цього засвоєння, на зразки і способи мислення й діяльності, на розвиток пізнавальних сил і творчого потенціалу студента у процесі розв'язування ним спеціально організованих педагогом навчальних ситуацій. Другий напрям діяльнісного підходу забезпечує суб'єктність процесу навчання, причому це не просто облік особливостей суб'єкта навчання, це методологія й організація умов навчання, що передбачає включення його власне особистісних функцій чи потреб його суб'єктивного досвіду як майбутнього фахівця.

У технологічно вибудованому навчальному процесі на основі діяльнісного підходу знання не тільки передаються від викладача, але й узгоджуються, рефлексуються, осмислюються студентом. Результати такої діяльності складаються з двох частин: інваріантних (стандартизованих) знань і варіантних знань (створюваних кожним студентом під час навчання). Отже, діяльнісний підхід дозволяє організувати діяльність головних суб'єктів освітнього процесу (викладачів і студентів) в єдності її стратегічної, тактичної й операційної сторін, сприяє виявленню сукупності педагогічних умов успішного формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності та ролі в цих процесах дослідницького компонента підготовки [3].

#### Література

1. Атанов Г. О. Теорія діяльнісного навчання / Г. О. Атанов. – К. : Кондор, 2007. – 370 с.
2. Давыдов В. В. Деятельный подход в психологии: проблемы и перспективы : сб. научн. тр. / В. В. Давыдов; НИИ общей и пед. психологии. – М. : Знание, 1990. – 180 с.
3. Хоменко П. В. Теоретичні і методичні основи природничонаукової підготовки майбутніх фахівців фізичної культури у вищому педагогічному навчальному закладі : дис... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Павло Віталійович Хоменко. – Київ, 2014. – 517 с.



## **ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРІВ З ФУТБОЛУ ЗА ПРОГРАМОЮ «С-ДИПЛОМ» ФФУ В ПОЛТАВСЬКІЙ ОБЛАСТІ**

Не зважаючи на те, що футбол в Україні уже давно став унікальним соціальним явищем, питання залучення українців до активних занять футболом, якості підготовки футболістів клубних команд та національної збірної не втрачають актуальності і сьогодні. Проблеми сьогодення українського футболу багато в чому обумовлені прорахунками у побудові навчально-тренувального процесу юних футболістів, особливо середнього і старшого юнацького віку. Вітчизняними та зарубіжними науковцями ведуться пошуки нових шляхів і засобів підвищення якості підготовки тренерських кадрів (Гуськов С.И., Девіс А., Линець М.М., Платонов В.Н., Юшко Б.Н.), ефективності навчання футболістів (Вульфсон Б., Лисенчук Г.А., Соломонко В.В., Стецюк С.О.), оптимізації тренувальних навантажень. Фахівці фізичного виховання і спорту долучилися до ініціативи Федерації футболу України (ФФУ) з розробки Державної цільової соціальної програми «Футбол України: здоров'я, престиж і єдність нації» на 2013-2017 роки. Концепція програми спрямована на розвиток у нашій країні масового футболу, який є фундаментом для футболу професійного і одним з напрямів оздоровлення та консолідації нації.

У 1997 році у ФФУ було створено Науково-методичний відділ (Технічний комітет), пріоритетним напрямком діяльності якого є підготовка спеціалістів за програмами отримання тренерських ліцензій та дипломів для професійного, дитячо-юнацького та жіночого футболу; вдосконалення навчальних програм для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та шкіл олімпійського резерву; видавництво спеціалізованої літератури [2]. У грудні 2002 року президент ФФУ Григорій Суркіс на засіданні Виконкому Союзу європейських футбольних асоціацій (УЄФА), який проходив у швейцарському місті Ньон, підписав «Конвенцію про взаємне визнання тренерських кваліфікацій». Таким чином, ФФУ першою з країн колишнього Радянського Союзу приєдналася до проекту УЄФА «Джира», який відповідає за проведення навчання тренерів з футболу, та досягла рівня взаємного визнання тренерських кваліфікацій у європейському футболі [1, 2]. З 2002 року ФФУ має право проводити навчання за програмами, розробленими українськими спеціалістами футболу та видавати «А» і «В – дипломи» УЄФА, а з початку 2004 року – «ПРО-диплом», який є визнанням найвищого рівня тренерської кваліфікації.

У зв'язку із цим при Науково-методичному відділі створено Центр ліцензування ФФУ, що забезпечує підготовку тренерів і видачу тренерських ліцензій усіх рівнів («ПРО», «А», «В») згідно Тренерської конвенції УЄФА. Основна мета діяльності даного центру – здійснення освітньої роботи для

колективних членів ФФУ. У основу системи навчання тренерів покладений обмін досвідом роботи, стажування тренерів у провідних футбольних клубах, вивчення сучасних новітніх технологій проведення навчально-тренувального процесу у футболі із залученням провідних вітчизняних і зарубіжних фахівців. Велику увагу приділено зміцненню матеріально-технічної бази футболу і підготовці фахівців за програмою «С-диплом», що лежить в основі створення гідних умов для розвитку дитячо-юнацького та масового футболу у регіонах [1, 2, 4].

1 лютого 2013 року у Будинку футболу відбувся семінар для представників регіональних федерацій футболу – відповідальних за організацію та проведення навчання тренерів масового футболу за програмою «С-диплом» ФФУ у регіональних федераціях. Відповідно до програми семінару, представники регіональних федерацій прослухали лекції з методики проведення тест-занять та педагогічного тестування на етапі попереднього і початкового навчання. Також учасники взяли участь у круглому столі, на якому було обговорено ряд актуальних питань, стосовно проведення навчання за програмою «С-диплом» у регіональних федераціях футболу. Активну участь у роботі круглого столу взяли професори та викладачі, які обмінялися досвідом теоретичних та практичних знань та висловили свої побажання щодо оптимізації системи навчання.

У кожній регіональній федерації визначено керівників програми «С-диплом», котрі будуть відповідати за освіту у сфері футболу свого регіону. У 2013 році рішенням виконкому Федерації футболу Полтавської області (ФФПО) керівником програми «С-диплом» призначили голову науково-методичного відділу Свєртнева Олександра Анатолійовича – кандидата педагогічних наук, доцента, завідувача кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.

ФФУ підготовлений методичний пакет документів для регіональних керівників програми, що стануть основною методичною літературою, яка буде використовуватися для навчання тренерів. До переліку навчальних матеріалів увійшов фільм УЄФА, що був знятий за підсумками Євро-2012. Технічний комітет ФФУ працює над розробкою програми фінансування підготовки тренерів для дитячо-юнацького та масового футболу, видавництва спеціалізованої літератури за рахунок приватних інвестицій та спонсорської підтримки.

Науково-методичним відділом ФФУ підготовлено нову програму «С-диплом», основою якої є формування теоретичних знань, практичних і методичних умінь із теорії й методики викладання футболу. Основна увага приділена підготовці дітей молодшого шкільного віку. Робоча програма підвищення кваліфікації тренерів масового футболу України розрахована на 82 години і передбачає організацію занять у три сесії. Програма, затверджена Виконкомом ФФУ від 28.11.2012 р., передбачає вивчення курсу спеціалізації з дисципліни: «Теорія і методика викладання гри у футбол». Мета викладання

дисципліни – сприяти формуванню кваліфікованих тренерів в регіональних федераціях футболу України. Навчання пропонується проводити у вигляді лекцій, методичних, семінарських, практичних занять, навчальної практики та рольових ігор. На лекціях повідомляються теоретичні і практичні основи організації навчально-тренувального процесу дитячо-юнацьких і дорослих аматорських команд на основі сучасних аспектів технічно-тактичної, фізичної і психологічної підготовки; основи фізичних механізмів адаптації в інтенсивній м'язовій діяльності, гігієнічних норм харчування спортсменів; педагогічний та лікарський контроль в управлінні футбольною командою та ін. На методичних заняттях розширюються знання про техніко-тактичну, фізичну, психологічну підготовку футболістів до змагань, удосконалюються уміння та навички планування навчально-тренувального процесу, засвоюється матеріал про ефективні методики проведення комплексного контролю за станом тренуваності. На практичних заняттях поглиблюються знання і формуються уміння застосовувати ефективні методи тренування і виховання фізичних якостей, навчання і оволодіння техніко-тактичною підготовкою футболістів. На заняттях навчальної практики вдосконалюються уміння і навички управління підготовкою футболістів у навчально-тренувальному процесі. На виїзних заняттях слухачі вивчають сучасні ефективні методики побудови тренувального процесу футболістів на різних етапах підготовки. Рольові ігри проводяться з метою формування у слухачів професійно-педагогічних умінь і навичок підготовки футболістів і команди до змагань. Самостійна робота слухачів передбачає вивчення рекомендованої літератури, реферування літературних джерел, проведення та реєстрування педагогічних спостережень.

У результаті проходження курсу підготовки слухачі повинні:

- 1) оволодіти методичними прийомами навчання і тренування футболістів;
- 2) уміти здійснювати усі види контролю;
- 3) виявляти причину походження помилок та застосовувати комплекс заходів щодо їх виправлення;
- 4) підготувати план-конспект заняття із цілеспрямованим підбором засобів і методів;
- 5) відповідно до поставлених завдань провести тест-заняття.

Облік успішності проводиться за п'ятибальною шкалою в формі базових заліків за темами навчального плану, контрольної роботи, складання план-конспектів, проведення тест-занять, а також випускного іспиту (за умови позитивної успішності за розділами навчального плану).

Науково-методичним відділом ФФУ підготовлено Інструкцію про порядок реалізації затвердженої Виконавчим комітетом ФФУ (від 28.11.2012 р.) Програми «С-диплом» ФФУ для навчання тренерів у регіональних федераціях футболу розроблена відповідно до Конвенції УЄФА. Дана Інструкція визначає порядок прийому та навчання, організацію навчального процесу, права та обов'язки слухачів, а також умови видачі дипломів і тренерських ліцензій. Загальне керівництво реалізацією Програми «С» здійснює Технічний директор ФФУ. Організацію і проведення курсів за Програмою «С» на місцях здійснює відповідальний за навчання в регіональній федерації футболу. Слухачем курсу «С» диплому ФФУ може стати громадянин України та іноземної держави, що

володіє українською або російською мовою і відповідає таким критеріям: 1) досвід виступу в професіональних футбольних командах; 2) досвід виступу в дитячо-юнацьких та аматорських командах; 3) мати диплом про закінчення вищого або середнього навчального закладу; 4) мати стаж тренерської роботи у футболі не менше 1 року. Кількість слухачів в навчальних групах складає від 15 до 25 осіб. Проживання та харчування слухачів, оренда приміщення для теоретичних занять та футбольне поле для практичних занять, а також оплата викладачів проводиться за рахунок організаторів та слухачів. Після успішного завершення навчання на курсах слухач отримує «С-диплом» ФФУ та ліцензію (термін дії якої 3 роки). Через кожні три роки після отримання «С-диплом» ФФУ слухач зобов'язаний пройти курси підвищення кваліфікації, для продовження ліцензії [2,4].

У Федерації футболу Полтавської області навчальна робота за програмою «С-диплом» проводиться у вигляді лекційних, методичних, практичних, семінарських (рольові ігри) занять, навчальної практики та самостійної роботи на базі факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка, навчально-тренувальній базі ФК «Ворскла», у спортивному залі «ПЗМС». Для підготовки слухачів курсів залучаються професорсько-викладацький склад університету, тренерський склад ФК «Ворскла» і ФК «Полтава», арбітри національної категорії.

Під керівництвом Свєртнева Олександра Анатолійовича з вересня 2013 року по лютий 2018 року підготовлено п'ять груп тренерів з футболу за програмою «С-диплом» і видано 98 ліцензій терміном на три роки (табл. 1). З них 18 працюють вчителями і викладають футбол у школі, 48 – тренерами дитячо-юнацьких спортивних шкіл, 24 – тренерами аматорських команд, 8 – спортивними функціонерами. Серед дипломованих тренерів: Верещака Олександр Юрійович – тренер срібних призерів XXIII літніх Дефлімпійських ігор з футболу (2017 р.); Мелашенко Олександр Петрович – тренер молодіжної збірної України; Остапенко Олег Володимирович – тренер ФК «Ворскла»; відомі футболісти Брагінець Андрій Сергійович, Красноп'ятов Олег Володимирович, Чижов Олександр Олександрович і т. д.

*Таблиця 1*

**Динаміка кількості слухачів у Полтавській області на курсах тренерів з футболу за програмою «С-диплом» ФФУ (2013–2018 рр.)**

№ групи	Термін курсів	К-ть осіб, що отримали диплом і ліцензію	
		У групі	Усього
1 група	27.09.2013 р. – 13 .12.2013 р.	21	98
2 група	11.12. 2014 р. – 27.02.2015 р.	17	
3 група	08.10.2015 р.– 19.12.2015 р.	22	
4 група	30.11.2016 р. – 03.03.2017 р.	18	
5 група	11.10.2017 р. – 22.02.2018 р.	20	

**Висновки.** Основною метою навчання тренерів за Програмою «С-диплом» ФФУ є виховання нової генерації тренерів, які зможуть суттєво підняти рівень дитячо-юнацького та аматорського футболу в регіонах України. Науково-методичним відділом ФФПО Федерації футболу Полтавської області з вересня 2013 року по лютий 2018 року підготовлено п'ять груп тренерів з футболу за програмою «С-диплом» і видано 98 ліцензій терміном на три роки. З них 18 працюють вчителями і викладають футбол у школі, 48 – тренерами дитячо-юнацьких спортивних шкіл, 24 – тренерами аматорських команд, 8 – спортивними функціонерами.

#### Література

1. Нагорняк О. Особливості навчального процесу на курсах підвищення кваліфікації для тренерських кадрів Федерації футболу України / Нагорняк О., Дублінський А. // Молода спортивна наука України. – 2007. – Т. V. – С. 232-236.
2. Свєртнев О. А. Особливості організації та проведення курсів підвищення кваліфікації тренерських кадрів з футболу у регіональних федераціях. / О.А. Свєртнев. / Фізична культура: теорія і практика. Часопис кафедри ТМФВАМФК ПНПУ імені В. Г. Короленка. – Полтава, 2013. – №1. – С. 243.
3. Свєртнев О. А. Підвищення якості підготовки учителів фізичної культури на факультеті фізичного виховання педагогічного вузу / Зб-к наук. праць. – Полтава, 2006. – С. 145-151.
4. Свєртнев О. А. Сучасні аспекти підготовки тренерів за програмою «С-диплом» Федерації футболу України. // О.А. Свєртнев / Імідж сучасного педагога: всеукраїнський науково-практичний освітньо-популярний журнал. – Полтава, 2013. – Випуск 3(132). – С. 22-24.

УДК 796.8

**Шандригось В. І.**

*Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка,  
м. Тернопіль*

### **РОЛЬ І МІСЦЕ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ В СИСТЕМІ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ**

**Вступ.** Загроза виключення спортивної боротьби (греко-римської, вільної, жіночої) з програми літніх Олімпійських ігор 2020 року, що виникла у лютому 2013 року, викликала цілком обґрунтовану тривогу фахівців і любителів спорту [1, 11]. Боротьба є одним з найдавніших видів спорту, що входили в програми Олімпіад ще в античні часи, а починаючи з I Олімпійських Ігор сучасності (Афіни, 1896) поєдинки борців майже завжди і вельми органічно включалися в регламент змагань. Виключення спортивної боротьби з програм Олімпіад, причому відразу трьох її видів, могло завдати непоправної шкоди всьому олімпійському руху, посилювало би антагонізм між представниками різних напрямків єдиноборств, і як результат, негативно б позначилося на розвитку спорту в багатьох країнах світу, в тому числі і в Україні.

**Мета.** Проаналізувати еволюцію і тенденції розвитку спортивної боротьби в системі міжнародного олімпійського руху.

**Методи дослідження.** Пошук матеріалів дослідження проводився за допомогою теоретичного аналізу і узагальнень літературних джерел та експериментальних даних.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Розглядаючи більш детально еволюційні аспекти боротьби як історично сформованого олімпійського виду спорту слід підкреслити, що вона входила в програми античних Олімпійських Ігор ще в стародавній Греції, причому боротьба була і у вигляді самостійної дисципліни, і в складі так званого п'ятиборства. Це п'ятиборство включало в себе стрибки в довжину, метання списа, біг, метання диска і боротьбу. В ході змагань слабші учасники відсівалися, і тільки два кращих атлета розігрували звання олімпійського чемпіона в борцівському поєдинку [6].

Відзначимо також, що в період відродження сучасних Олімпійських ігор греко-римська боротьба була одним з найпопулярніших видів спорту на планеті і тому була включена в програму Ігор I Олімпіади (1896). Починаючи з Ігор III Олімпіади (1904) олімпійське визнання отримала вільна боротьба, а рівно через 100 років у зв'язку з тенденціями світового спортивного руху в програми Олімпіад була включена так звана жіноча боротьба [8].

Таким чином, в даний час спортивна боротьба представлена на Олімпійських Іграх трьома видами, в яких розігруються 72 медалі різного гатунку, включаючи 18 золотих, 18 срібних і 36 бронзових медалей. Синтезуючи історичні відомості про роль і місце боротьби в програмах древніх Олімпійських ігор, викладені як в працях вчених-істориків [5, 6], так і в публікаціях фахівців боротьби [2, 3, 4, 7, 9, 10, 12, 13], можна виділити наступні положення:

- боротьба входила в програми древніх Олімпіад протягом більше тисячі років, починаючи з 700-х років до нашої ери;
- дозволялися захоплення ніг і кидки за допомогою ніг;
- зараховувалися кидки, коли атакований борець торкався опори спиною, плечем або стегном;
- для перемоги в поєдинку необхідно було тричі кинути суперника;
- заборонялися удари, удушення, захоплення пальців;
- боротьба уособлювала собою силу, гнучкість, мужність, інтелект, точність рухів;
- найбільших успіхів в змаганнях борців на стародавніх Олімпійських іграх домогся Мілон Кротонський, який був шестиразовим чемпіоном і удостоївся честі бути увічненим в статуйі з портретною схожістю;
- дещо пізніше в програмах Олімпіад з'явився панкратіон, що є поєднанням боротьби і ударної техніки, причому дозволялися больові і задушливі прийоми.

Таким чином, важлива роль боротьби в програмах древніх Олімпійських ігор цілком очевидна, оскільки вона майже завжди входила і посідала

центральне місце на цих іграх. Разом з тим, боротьба була фінальною ланкою змагань з пентатлону і складовою частиною змагань з панкратіону, що ще раз підкреслює абсурдність претензій керівників МОК у 2013 році до нібито недостатньої динамічності і видовищності боротьби. Відзначимо лише, що за існуючими тоді правилами боротьба була більше схожа на вільну, ніж на греко-римську, і тому сучасна назва греко-римської боротьби виглядає архаїчною, і не зовсім точно відображає традиції боротьби, що існували більше двох тисяч років тому.

Результати аналізу еволюції і тенденцій розвитку спортивної боротьби в системі міжнародного олімпійського руху показують, що цей вид спорту займає гідне місце і досить помітно прогресує [1, 11]. Про це свідчать наступні факти:

1. об'єднання під егідою ФІЛА (з 2013 р. – UWW) фахівців, атлетів і любителів спортивної боротьби з більш ніж 170 країн з різних континентів планети;

2. олімпійське представництво спортивної боротьби в трьох різних дисциплінах (греко-римської, вільної та жіночої) з розіграшем 72 олімпійських медалей, у тому числі 18 золотих, 18 срібних і 36 бронзових;

3. значне загострення конкуренції країн-учасниць в боротьбі за призові місця на Олімпійських іграх: тільки на п'яти останніх Олімпіадах переможцями змагань ставали представники 23 країн, а призерами – борці 38 країн;

4. історично склалися олімпійські традиції спортивної боротьби, що майже завжди входила в програми як античних, так і сучасних Олімпіад;

5. інтенсивний приріст кількості борців і країн-учасниць протягом більш ніж 100-річного періоду сучасних Олімпійських ігор;

6. збереження інтриги суперництва провідних борцівських країн в боротьбі за лідерство за кількістю олімпійських нагород; багаторічна діяльність ФІЛА по адаптації правил змагань з боротьби до еволюційно мінливих вимог спортивної спільноти та МОК;

7. інтенсивний розвиток жіночої боротьби, що отримала олімпійський статус на початку нинішнього століття.

### **Висновки.**

1. Спортивна боротьба має глибоке історичне коріння в світовому Олімпійському русі, посідаючи чинне місце в програмах античних Олімпіад у вигляді самостійної дисципліни і завершуючи змагання атлетів в пентатлоні, а з моменту відродження Олімпійських ігор і проведення ігор I Олімпіади (1896) є дуже важливою складовою глобального процесу розвитку олімпійського спорту.

2. Свідченнями досить вагомих перспектив розвитку спортивної боротьби як незмінного учасника олімпійського руху є: об'єднання під егідою ФІЛА (UWW) борців, фахівців і любителів спортивної боротьби з понад 170 країн з усіх континентів; широке олімпійське представництво спортивної боротьби в трьох різних дисциплінах, включаючи греко-римську, вільну і жіночу боротьбу; постійне і вельми помітне загострення конкуренції серед борців і країн-

учасниць в боротьбі за призові місця на Олімпіадах; багаторічна діяльність ФІЛА з адаптації правил змагань до еволюційно мінливих вимог спортивної спільноти; інтенсивний розвиток і великі перспективи жіночої вільної боротьби, що отримала олімпійський статус з Ігор XXVIII Олімпіади (2004).

#### Література

1. Апойко Р.Н. Эволюция и тенденции развития спортивной борьбы в современном олимпийском движении / Р.Н. Апойко, Б.И. Тараканов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 8 (102). – С. 7-12.
2. Белов В.С. Греко-римская борьба. Строки из истории / В.С. Белов. – М. : РИА «ИМ-ИНФОРМ», 2000. – 156 с.
3. Греко-римская борьба: учебник для высших учебных заведений физической культуры / Под общ. ред. А.Г. Семенова, М.В. Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2005. – 256 с.
4. Карелин А.А. Система интегральной подготовки высококвалифицированных борцов / А.А. Карелин. – СПб., 2002. – 47 с.
5. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. – М.: Радуга, 1982. – 399 с.
6. Любомиров Н.И. От Афин до Рима / Н.И. Любомиров. – М.: Советская Россия, 1960. – 511 с.
7. Миндиашвили Д.Г., Подливаев Б.А. Вольная борьба: история, события, люди: монография / Д.Г. Миндиашвили, Б.А. Подливаев. – М.: Советский спорт, 2007. – 360 с.
8. Неробеев Н.Ю. Теоретические и практические аспекты спортивной подготовки женщин в вольной борьбе с учетом полового диморфизма: монография / Н.Ю. Неробеев, Б.И. Тараканов. – СПб.: Олимп-СПб, 2012. – 139 с.
9. Пилюян Р.А. Культурно-исторические и научно-методические основы спортивной борьбы / Р.А. Пилюян // Начальный этап в многолетней подготовке единоборцев. Малаховка, 1991. – С. 426.
10. Преображенский С.А. Краткий исторический очерк спортивной борьбы / С.А. Преображенский, А.З. Катулин // Спортивная борьба: учебник для ин-в физ. культуры. М., 1978. – С. 3-31.
11. Шандригось В. І. Аналіз досягнень країн-учасниць на Олімпійських іграх з вільної боротьби / В.І. Шандригось, Б.М. Мицкан // Вісник Прикарпатського університету. Серія «Фізична культура». – Випуск 19. – 2014. – С. 22-26.
12. Шандригось В.І. Зародження і розвиток спортивної боротьби як олімпійського виду спорту / В.І. Шандригось // Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодення: Матеріали регіонального наук.-метод. семінару / За заг.ред. Огністого А.В. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2015. – С. 130-134.
13. Tunnemann H. Ringkampf 1891-1991 // Internationale Auswahlbibliographie. FILA und Deutsches Ringer-Bund, 1991. – 194 p.



## **ФУТЗАЛ (МІНІ-ФУТБОЛ), ЯК ЗАСІБ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Постанова проблеми.** Серед великої різноманітності засобів фізичної культури і спорту одне з провідних місць займають спортивні ігри. Сучасний рівень розвитку масового спорту пред'являє усе більш зростаючі вимоги до виховання та вдосконалення фізичних якостей усіх хто займається спортом. Велика розмаїтість рухових дій, що становлять зміст гри, сприяє вихованню сили, швидкості, витривалості, спритності, моральних і вольових якостей.

**Аналіз актуальних досліджень.** Спортивні ігри, зокрема футзал (міні-футбол), складають вагому частку загальної навчальної програми факультетів фізичного виховання більшості сучасних вищих закладів освіти. Зокрема, спортивні ігри спільно з іншими базовими дисциплінами, такими як теорія і методика фізичного виховання, професійний і олімпійський спорт, теорія і методика спортивного тренування, технології тестування рухових здібностей, спортивно-педагогічне вдосконалення зі спортивною спеціалізації та інші надають колорит і гостроту повсякденності в процесі становлення професійної готовності студентів вищих закладів освіти, а саме факультету фізичного виховання, до майбутньої трудової діяльності.

В. Наумчук, розглядає спортивні ігри в системі професійної підготовки студентів факультетів фізичного виховання та наголошує, що спортивні ігри сприяють удосконаленню професійних і особистісних якостей студентів [3].

В. Костюкевич досліджував тренувальні програми розвитку та удосконалення рухових здібностей спортсменів (на прикладі хокею на траві) та побудова тренувальних занять спортсменів командних ігрових видів спорту (на прикладі футболу) [2].

А. Крайнов, розглядаючи заняття міні-футболом як ефективний засіб фізичного виховання, виділяє такі функції гри: інтегруюча – визначає і координує взаємодію педагогічного, психологічного й соціального компонентів ігрової діяльності або переважання одного з них залежно від поставлених завдань; розвиваюча – забезпечує динаміку розвитку психофізичної підготовленості, мотиваційної, емоційної, когнітивної і вольової сфер особистості; компенсаторна – надає можливості для реалізації актуальних потреб школярів у самовираженні, самоствердженні, саморозвитку, самопізнанні, самовдосконаленні [1].

Однак ми маємо зазначити, що на фоні достатньо кваліфікованого теоретико-методичного забезпечення використання спортивних ігор у процесі реалізації тих чи інших виховних цілей залишаються ще недостатньо розробленими конкретні питання педагогічного супроводу щодо окремих їх

видів, а саме футзалу (міні-футболу).

**Виклад основного матеріалу.** Футзал (міні-футбол) – це не тільки надзвичайно цікава і видовищна гра а й ефективний засіб розвитку та вдосконалення фізичних якостей. Ця динамічна гра сприяє вихованню швидкості, витривалості, сили, спритності та морально-вольових якостей. Завдяки своїй емоційності гра у футзал (міні-футбол) є засобом не тільки фізичного розвитку, а й активного відпочинку [5].

Футзал (міні-футбол) – це команда спортивна гра ногами в залі за участю двох команд по 5 гравців у кожній (один з них воротар); гра відбувається на майданчику з твердим покриттям з відповідною розміткою [5, 6 та інші].

В Україні у вищих закладах освіти проводиться безліч чемпіонатів, кубків, турнірів з футзалу (міні-футболу), це: студентська футзальна ліга, турнір жіночих студентських команд (м. Київ), кубок України серед студентських команд України та інші.

Футзал (міні-футбол) як і кожна спортивна гра має суттєві, властиві тільки їй відмінності. Він характеризується високою інтенсивністю ігрових дій, швидкими змінами під час гри, протиборствами по всьому полю, широкою різноманітністю використаних ігрових прийомів у нападі та захисті. При цьому перевага надається фізичним якостям спортсмена відповідно до його ігрового амплуа (координація, спритність, швидкість бігу, чіткість руху тощо) [5, 6 та інші].

Основним моментом служить змагальна (ігрова) діяльність і ті специфічні рухи, за допомогою яких, студенти, які грають у футзал (міні-футбол) ведуть боротьбу з суперником. Під змагальними вправами маються на увазі двосторонні ігри, рухливі ігри з елементами міні-футболу, вправи по техніці і тактиці. Тренувальні, включають – загальнорозвиваючі, що підводять до оволодіння технікою гри і підготовчі вправи для розвитку основних і спеціальних рухових якостей футзаліста [4].

До основних компонентів гри у футзал (міні-футбол), що стабільно впливає на його широку популяризацію серед різних верств населення і, в тому числі, серед студентської молоді, без сумніву, слід віднести: колективний характер змагання; можливість взяти участь у складі команди як хлопцям, так і дівчатам; потенціал точної локальної диференціації фізичного і психічного навантаження учасників під час тренування; доступність основних технічних і тактичних прийомів; видовищність.

Для студентського контингенту, що не має професійної спортивної підготовки, велике значення має показник рівня кваліфікації викладача, який бажає домогтися максимальної ефективності від конкретного тренувального процесу під час навчальних занять. Тут важливо враховувати поставлені завдання, наявний рівень підготовки, вимушені умови проведення заняття. Один і той же засіб можна використовувати по-різному, застосувавши інший метод. Для кожного виду підготовки характерні певні методи. Наприклад, в використанні повторного методу можна застосувати елемент змагання.

Підсумовуючи вищевикладене, ми приходимо до висновку про теоретичну і практичну користь вивчення основ гри в футзал (міні-футбол) в навчальній практиці у освітньому процесі закладів вищої освіти факультетів фізичного виховання надає об'єктивно обумовлені широкі педагогічні можливості, сприяє розвитку основних фізичних якостей, рішучості, дисциплінованості і, безсумнівно, вдосконалення інтелектуальної діяльності майбутніх фахівців в сфері фізичної культури.

#### Література

1. Крайнов А. Н. Педагогические условия формирования психофизической подготовленности девочек 11–12 лет в урочной форме занятий (на примере мини-футбола) : дис. канд. пед. наук / А. Н. Крайнов. – Тула, 1999. – 193 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В.М.Костюкевич –Вінниця: Планер, 2014–616 с.
3. Наумчук В. І. Професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04. – Тернопіль, 2002. – 232 с.
4. Прозар М. В. Теорія і методика викладання спортивних ігор : навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III - IV рівнів акредитації] / М. В. Прозар, В. В. Слюсарчук, М. В. Зубаль, С. М. Телебей. – Кам'янець – Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2014. – 198 с.
5. Шаповал Є. Ю. Формування рухових навичок дівчат 11-14 років засобами міні-футболу у дитячо-юнацьких спортивних школах: дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / Є. Ю. Шаповал. – Харківський нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. – Х. – 2015. – 266 с.
6. Shapoval Ye. The ways to improve the effectiveness of teaching theory and teaching methodology of mini-football at the department of physical education in pedagogical universities / Ye. Shapoval // Nauka i Studia. Pedagogiczne nauki. Filologiczne nauki. – Przemysl. – 6 (167) – 2017. – P. 79–82. ISSN 1561-6894

## АВТОРСЬКА ДОВІДКА

1. **Андрющенко Тетяна Георгіївна** – вчитель фізичної культури КЗ «СЗШ№ 23 м. Кам'янське» в Дніпропетровській області.
2. **Арканова Анастасія Анатоліївна** – студентка-магістрантка групи ФК(м)-52 факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.
3. **Батечко Дмитро Петрович** викладач кафедри фізичного виховання і спорту Державного вищого навчального закладу «Національний гірничий університет» м. Дніпро.
4. **Баитовенко Оксана Анатоліївна** – кандидат біологічних наук, доцент кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури Ізмаїльського державного гуманітарного університету.
5. **Бонадаренко Валентина Володимирівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.
6. **Бондар Анастасія Сергіївна** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри менеджменту фізичної культури Харківської державної академії фізичної культури, м. Харків.
7. **Воліченко Анатолій Іванович** – старший викладач кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.
8. **Воробйова Оксана Миколаївна** – аспірантка кафедри загальної педагогіки та андрагогіки Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.
9. **Гогоць Василь Дмитрович** – старший викладач кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.
10. **Голуб Ліна Олександрівна** – старший викладач кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.
11. **Даниско Оксана Володимирівна** – кандидат педагогічних наук, викладач кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.
12. **Денисовець Тамара Михайлівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.

13. **Дмитренко Уляна Валеріївна** – студентка-магістрантка групи ФК(м)-52 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.
14. **Деуль Володимир Валентинович** – студент-магістрант групи ФК-72 факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.
15. **Дяченко Андрій Юрійович** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри водних видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ.
16. **Жамардій Валерій Олександрович** – кандидат педагогічних наук, викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я, фізичної реабілітації, спортивної медицини Вищого державного навчального закладу «Українська медична стоматологічна академія»
17. **Ждамірова Юлія Миколаївна** – студентка III курсу кафедри менеджменту фізичної культури Харківської державної академії фізичної культури, м. Харків.
18. **Зюзін Станіслав Михайлович** – студент-магістрант групи ФК-72 факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.
19. **Квак Ольга Вікторівна** – кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.
20. **Кіприч Сергій Володимирович** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.
21. **Кририленко Ганна Вікторівна** – старший викладач кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.
22. **Кириленко Олександр Іванович** – старший викладач кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.
23. **Кун Сянлїнь** – аспірант Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ.
24. **Корносенко Оксана Костянтинівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.

25. **Коханець Петро Петрович** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивних ігор факультету фізичного виховання ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький педагогічний університет імені Григорія Сковороди».
26. **Кривенко Роман Олександрович** – викладач кафедри спортивних ігор факультету фізичного виховання ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький педагогічний університет імені Григорія Сковороди».
27. **Кривенко Юрій Олександрович** – кандидат історичних наук, старший викладач кафедри спортивних ігор факультету фізичного виховання ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький педагогічний університет імені Григорія Сковороди».
28. **Куйбіда Віктор Віталійович** – доктор історичних наук, доцент, декан факультету фізичного виховання ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький педагогічний університет імені Григорія Сковороди», Заслужений працівник освіти України.
29. **Кучерган Єлизавета Валеріївна**, кандидат педагогічних наук, викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
30. **Кузьменко Станіслав Олександрович** – студент-магістрант групи ФК-72 факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.
31. **Мізін Геннадій Іванович** – старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту Державного вищого навчального закладу «Національний гірничий університет» м. Дніпро.
32. **Мороз Олександр Віталійович** – студент-магістрант групи ФК-72 факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.
33. **Остапова Олена Олександрівна** – старший викладач кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання, декан факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.
34. **Прокон Таїса Сергіївна** – студентка-магістрантка групи ФВ-71 факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.
35. **Романенко Роман В'ячеславович** – студент-магістрант групи ФК-72 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.
36. **Свертнєв Олександр Анатолійович** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент, завідувач кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.
37. **Синиця Сергій Васильович** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри теорії й методики фізичного

- виховання, адаптивної та масової фізичної культури факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.
38. **Согоконь Олена Анатоліївна** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання, декан факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.
39. **Соловей Леся Віталіївна** – викладач Полтавського коледжу харчових технологій Національного університету харчових технологій, аспірант кафедри педагогічної майстерності та менеджменту імені І. Зязюна Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.
40. **Фомін Родіон Романович** – студент-магістрант групи ФК-72 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.
41. **Харченко Олександр Вікторович** – доктор біологічних наук, професор, завідувач-професор кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.
42. **Хлібкевич Сергій Борисович** – аспірант кафедри загальної педагогіки та андрагогіки Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.
43. **Хоменко Павло Віталійович** – доктор педагогічних наук, професор, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання, декан факультету фізичного виховання, декан факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.
44. **Хорошевський Вадим Олександрович** – студент-магістрант групи ФВ-71 факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.
45. **Шандригось Віктор Іванович** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, майстер спорту України з вільної боротьби, доцент кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка,
46. **Шаповал Євгенія Юрїївна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ЧАСОПИС КАФЕДРИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,  
АДАПТИВНОЇ ТА МАСОВОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ПНПУ ІМЕНІ В.Г. КОРОЛЕНКА. – ПОЛТАВА, 2018. – № 4. – 152 С.

Публікується за матеріалами  
Всеукраїнської науково-практичної конференції  
«Проблеми підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту»  
(19-20 квітня 2018 р., м. Полтава)

Відповідальна за випуск: Свєртнєв О. А., к.п.н., доц.