



# ПСИХОЛОГІЯ І ПЕДАГОГІКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ



Міністерство освіти і науки України  
Державний вищий навчальний заклад  
«Донбаський державний педагогічний університет»  
Факультет фізичного виховання

**ПСИХОЛОГІЯ І ПЕДАГОГІКА  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ  
ТА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО  
СПОСОБУ ЖИТТЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ**

Збірник наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції  
студентів і молодих учених «Перспективні напрямки сучасної науки та освіти»  
(з міжнародною участю)

Слов'янськ – 2017

УДК [159.9+37.015.3]:796/799](06)

П 863

**Рецензенти:**

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

**Козіна Жаннета Леонідівна** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри спортивних ігор Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди

**Колотуха Олександр Васильович** – доктор географічних наук, доцент, завідувач кафедри географії та геоекології Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

**Мельничук Сергій Костянтинович** – кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та психології Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

**Огієнко Микола Миколайович** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка

**Reviewers:**

**Omelchenko Svitlana Oleksandrivna** – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Rector of SHEE «Donbas State Teachers Training University»

**Kozina Zhanneta Leonidivna** – Doctor of Physical Education and Sport, Professor, Head of the Department of Sport Games of H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University

**Kolotuha Oleksandr Vasylyovych** – Doctor of Geographical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Geography and Geoecology of Kirovograd State Pedagogical University named after Volodymyr Vinnichenko

**Melnychuk Sergiy Kostyantynovych** – Candidate of Psychological Science, senior lecturer in social work, social pedagogy and psychology of Kirovograd State Pedagogical University named after Volodymyr Vinnichenko

**Ogienko Mykola Mykolayovych** – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Pedagogy, Psychology and Methodology of Physical Education of Chernigiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko

Друкується за рішенням Вченої ради  
Донбаського державного педагогічного університету

П 863 Психологія і педагогіка фізичного виховання, спорту та формування здорового способу життя різних груп населення : збірник наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів і молодих учених «Перспективні напрямки сучасної науки та освіти» (з міжнародною участю) – Слов'янськ : Вид-во Б. І. Маторіна, 2017. – 179 с.  
ISBN 978-966-2762-67-9

У збірнику подані наукові статті здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра, спеціаліста, магістра, аспірантів та викладачів факультету фізичного виховання з актуальних проблем фізичної культури, спорту та формування здорового способу життя різних груп населення. В ньому висвітлюються теоретичні, методичні, інноваційні та психолого-педагогічні питання мотивації до занять фізичною культурою та спортом, психолого-педагогічні аспекти підвищення ефективності тренувального процесу в різних видах спорту, обґрунтування змісту сучасної оздоровчої стратегії, технологій і засобів збереження і укріплення здоров'я, поліпшення якості підготовки фахівців в галузі фізичного виховання тощо.

ISBN 978-966-2762-67-9

ISBN 978-83-62683-48-2 (Publishing House WSZiA w Opolu, Польща)

© ДДПУ, 2017

### **Редакційна колегія:**

1. Холодний Олександр Іванович – кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичного виховання.
2. Мусхаріна Юлія Юріївна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних основ охорони життя та Цивільного захисту, заступник декана факультету фізичного виховання.
3. Дичко Владислав Вікторович – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри здоров'я людини і фізичного виховання.
4. Федь Ігор Анатолійович – доктор філософських наук, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання.
5. Віцько Сергій Миколайович – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри методики викладання спортивно-педагогічних дисциплін.
6. Шайда Наталія Петрівна – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри загальної психології.
7. Гутарева Наталія Вікторівна – кандидат медичних наук, доцент кафедри медико-біологічних основ охорони життя та Цивільного захисту.
8. Остополець Ірина Юріївна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології.
9. Смоляр Олена Вікторівна – старший викладач кафедри методики викладання спортивно-педагогічних дисциплін, магістр.
10. Безродня Тетяна Володимирівна – секретар деканату факультету фізичного виховання (технічний секретар).

### **Editorial board:**

1. Holodnyi Oleksandr Ivanovych – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Dean of Physical Training Department.
2. Musharina Yuliya Yuriivna – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Medical and Biological Basis of Life and Civil Protection, Deputy dean of Physical Training Department.
3. Dychko Vladyslav Viktorovych – Doctor of Biological Sciences, Professor, Head of the Department of Person's Health and Physical Education.
4. Fed' Igor Anatoliyovych – PhD, Professor, Head of the Department of Theory and Methodology of Physical Education.
5. Vitsko Sergii Mykolayovych – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Methodology of Teaching Sport and Pedagogical Subjects.
6. Shaida Nataliya Petrivna – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of General Psychology.
7. Gutareva Nataliya Viktorivna – Candidate of Medical Sciences, Associate Professor of the Department of Medical and Biological Basis of Life and Civil Protection.
8. Ostopolets Iryna Yuriivna – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of General Psychology.
9. Smolyar Olena Victorivna – Senior Lecturer of the Department of Methodology of Teaching Sport and Pedagogical Subjects, Master.
10. Bezrodnya Tetyana Volodymyrivna – Secretary of the Deanery of Physical Education Faculty (technical secretary).

## ПЕРЕДМОВА

Одним із найперспективніших завдань освіти XXI ст. є розв'язання проблем й окреслення перспектив розвитку фізичної культури та спорту, а також питання щодо формування здорового способу життя різних груп населення.

Як відомо, процес розвитку людства викликає закономірні зміни, що зумовлені цілою низкою чинників, зокрема й у підходах до фізичного виховання та валеонасиченого здоров'язбережувального простору.

У сучасному суспільстві фізична культура, спорт відіграють особливу роль, бо вони є важливими компонентами в збереженні здоров'я української нації.

Загальновідомо, що фізичне виховання — невід'ємна складова освіти, яка забезпечує можливість отримання кожною людиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я та засоби його зміцнення, про шляхи й методи протидії хворобам, про методики досягнення високої працездатності й тривалої творчої активності.

На всіх рівнях національної освіти за допомогою застосування засобів фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи створюється підґрунтя для забезпечення й розвитку фізичного, психічного, соціального та духованого здоров'я особистості.

Для з'ясування актуальних питань та проблем щодо розвитку фізичної культури, спорту та особливостей формування здорового способу життя різних груп населення в статтях авторів порушено низку важливих аспектів, подано конкретні рекомендації. Авторами розроблено шляхи оптимізації фізичного виховання у вищих навчальних закладах, запропоновано відповідні інноваційні технології. Науковцями особливу увагу приділено системі роботи з формування здорового способу життя, подано конкретні методики деяких фізичних реабілітацій, зроблено спробу з'ясувати основні чинники фізичного виховання дітей різного віку. Неабияке місце в розвідках дописувачів збірника відведено проблемі формування професійної компетентності майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання.

Особливу увагу науковці, результати досліджень яких відбито в пропонованій праці, приділяють соціально-психологічній адаптації студентів-спортсменів до процесу навчання у виші, специфіці психологічної підготовки молодих спортсменів до змагань.

Реалізація та вирішення порушених проблем уможливить досягнення істотного зміцнення фізичного стану молоді, зниження захворюваності, підвищить рівень профілактичної роботи, сприятиме стимулюванню в людей різного віку прагнення до здорового способу життя, зменшить вплив шкідливих звичок на здоров'я дітей та молоді.

**Омельченко Світлана Олександрівна** –

ректор ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,  
доктор педагогічних наук, професор, член атестаційної колегії  
Міністерства освіти і науки України

## PREFACE

One of the most prosperous tasks of education of the 21<sup>st</sup> century is the solution of the problems and the outline of the perspectives of the development of physical culture and sport, and the task of the formation of a healthy way of life of different groups of the population.

As it is known, the process of the development of the humanity calls forth the natural changes that are stipulated by the whole set of factors in particular concerning the approaches to physical education and valeosaturated healthkeeping space.

In the modern society physical culture, sport play a special role as they are important components in keeping health of the Ukrainian nation.

It is well known, that physical education is an integral part of education that provides the possibility of getting by each person necessary scientifically grounded knowledge about health and means of its strengthening, about the ways and methods of counteraction of diseases, about the methods of getting high ability to work and long creative activity.

At all the levels of national education with the help of using the means of physical education and physically-healthy work is created the substratum for provision and development physical, psychic, social and spiritual health of the personality.

To clarify the actual issues and problems concerning the development of physical culture, sport and the peculiarities of the formation of a healthy way of life of different groups of the population in the articles of the authors a number of important aspects of concrete recommendations are initiated. The authors have developed the ways of optimization of physical education at higher educational institutions, have offered the proper innovational technologies. The scientists pay great attention to the system of work of forming a healthy way of life, give the definite methods of some physical rehabilitations. The authors have made an attempt to clarify the basic factors of physical education of children of different age. A considerable place in the investigations of the contributors of the collection is devoted to the problem of formation of professional competence of future specialists in physical education.

Special attention the scientists, the results of whose investigations are reflected in the proposed work, is paid to social and psychological adaptation of the students-sportsmen to the process of educations at universities, to specifics of psychological training of young sportsmen to competitions.

The implementation and resolution of the raised problems make it possible to achieve a substantial strengthening of the physical condition of young people, reducing the incidence, to increase the level of prophylactic work, to help stimulating people of all ages in the pursuit of a healthy lifestyle, to reduce the influence of bad habits on the health of children and youth.

**Omelchenko Svitlana Oleksandrivna –**

Rector of SHEI «Donbas State Pedagogical University»,

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Member of the Certifying Board of Ministry of Education and Science of Ukraine

# СЕКЦІЯ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

## SECTION 1. THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION

### JAZDA KONNA W DAMSKIM SIODLE JAKO FORMA KULTURY FIZYCZNEJ UOSABIAJĄCA WDZIĘK, SZYK I ELEGANCJĘ KOBIETY JEŹDŹĄCEJ KONNO

*Virginia Buława-Dziarmaga, Łukasz Dziarmaga  
Wyższa Szkoła Zarządzania i Administracji w Opolu, Polska  
lukasz.dziarmaga@gmail.com*

**Summary:** Reborn after years, the aristocratic side saddle enjoys the recognition. The beauty and style of women's riding are the facts which save it from forgetfulness. In the past, side saddle was not connected with sport, but rather with the way of life. Nowadays the ladies ride side saddle not only for competition, but also to feel like ladies and to move into the times, when the beauty of horses and the lavish life of Polish aristocracy were the fulfillment of each woman and the top of prestige and appreciation. Nowadays women's side saddle riding is the way of spending free time, passion for horses and perfect form of physical culture.

**Key words:** horse riding, side saddle, lady, sport, equestrian

#### 1. Propedeutyka jazdy konnej w damskim siodle.

Jeździectwo jest sportem nietuzinkowym, polega bowiem na ścisłej współpracy dwóch istot żywych, jakimi są człowiek i koń. Aby uprawiać ten sport i mieć w nim pozytywne wyniki należy dokładnie poznać zasady, na których opiera się współpraca jeźdźca z koniem.<sup>1</sup> Przez stulecia jazda konna nie była sportem, ale częścią stylu życia.<sup>2</sup> Już w średniowieczu kobiety jeździły konno zarówno w siodle męskim, jak i w bocznym. Były to siodła tzw. fotelowe, ponieważ w nim kobieta siedziała zupełnie bokiem do kierunku jazdy opierając nogi na specjalnej deseczce i była prowadzona przez sługę. Początkowo siodła boczne służyły do transportu kobiet, dzieci i chorych. Nie dało się w nim poruszać szybszym chodem niż stęp. Z biegiem czasu siodło zaczęło ewaluować. Dodano drążek za który można się było trzymać, który był z kolei zaczątkiem pierwszej kuli, przez którą można było przełożyć nogę i wyprostować sylwetkę do jazdy na wprost. Księżna Anna Czeska siodło przywiozła do Anglii w XIV wieku i tam spotkało się z wielkim uznaniem wśród dam z arystokracji. Wielki wpływ na wygląd siodła w XVI wieku miała Katarzyna Medycejska, która wynalazła drugą kulę, co znacznie zwiększyło

<sup>1</sup> Pruchniewicz W. Akademia jeździecka. cz. I. Chaber PR, Warszawa 2003, s. 7

<sup>2</sup> H. Polańska: Dama w siodle, Muzeum Łowiectwa i Jeździectwa, Warszawa 2003, s. 21

stabilność dosiada i bezpieczeństwo. Trzecia kula, czyli ta dolna powstała dopiero w XIX wieku i wtedy też powoli w siodłach zaczęła zanikać druga kula, która stała się zbędna. Ostatecznie siodło zyskało swój obecny wygląd w XX wieku, jedynym wspomnieniem po dawnych czasach została angielska nazwa „side saddle”, czyli siodło boczne.

Druga połowa XIX wieku została nazwana wiekiem kobiet, ponieważ dopiero wtedy kobiety mogły uczestniczyć w sporcie. Dostrzeżono wtedy, że „sport, ten cudowny środek na wszystko, konserwuje zdrowie i młodość”, że do tej pory: „z braku ruchu i powietrza kobiety są blade ospałe, nieenergiczne i chore”. I tak w latach 90-tych wśród dyscyplin zalecanych dla kobiet znalazła się jazda konna, która w niedługim czasie zaczęła zajmować pierwszorzędną miejsce. W tym czasie Konrad Wodziński, mąż autorki „Podręcznika jazdy konnej dla dam” pisał: „Przy rozsądnym i oględnym kierownictwie, kobieta najdelikatniejszej budowy znieść może jazdę na koniu i wyjdzie jej to z pewnością na zdrowie”.<sup>3</sup>

Kiedy po II wojnie światowej odradzało się w bardzo trudnych i niesprzyjających warunkach polskie jeździectwo, nie przypuszczano, że jeszcze kiedyś w tej nowej rzeczywistości będzie można zobaczyć amazonki jeżdżące po damsku.<sup>4</sup> Szczególnymi amazonkami, które miały niemały wpływ na polskie jeździectwo były m.in. Maria Wodzińska, żyjąca w latach 1868- 1938, przez szereg lat uczyła panie i panny estetycznie rozumianej jazdy konnej, sama była wzorem, była autorką podręcznika „Amazonka. Podręcznik jazdy konnej dla dam. Jej córką była Maria Zandbang, która jeździła najpierw w męskim siodle, później w siodle damskim. Karierę rozpoczęła udziałem w biegu myśliwskim zajmując pierwsze miejsce. Szybko stała się amazonka o europejskiej renomie. Zdobyła wiele prestiżowych nagród, a największy sukces osiągnęła na zawodach w Wiedniu w 1913 roku wygrywając konkurs dla Pań im. Arcyksiężnej Austriackiej. W 1926 roku pobiła rekord skoku na wysokość w damskim siodle- skoczyła 160 cm. Rekord powojennej Polski wynosi 145 cm. Elżbieta i Helena z Radziwiłłów Potockie, wydane za mąż za braci Potockich z Łańcuta, zasłynęły ze swoich pasji, które realizowały w męzowskich majątkach, w Łańcucie i w Antoninach. W posiadłościach tych z wielkim powodzeniem uprawiano sporty hipiczne. W obydwu posiadłościach organizowano wielkie i słynne jesienne polowania par force. W początkowym etapie konkursów rozgrywanych w Polsce do czołowych amazoń należały: Zofia Chodkiewiczówna, Janina Błociszewska, Helena Mieczkowska, Helena Jurgielewiczówna, Wanda i Anna Leskie i Zofia Sikorska.<sup>5</sup>

---

<sup>3</sup> M. Gajewski: Piękno i elegancja znów w sporcie jeździeckim, Toporzysko 2015, s.13-14

<sup>4</sup> Gajewski M. Piękno i elegancja znów w sporcie jeździeckim, Przedmowa: Kukawski L. Toporzysko 2015, s. 10

<sup>5</sup> Polańska H. Dama w siodle, Muzeum Łowiectwa i Jeździectwa, Warszawa 2003, s. 78, 97, 101-102, 105-111





fol. E. Kaliszewska na zdjęciu amazonka Virginia Buława – Dziarmaga na koniu Mystery

Jeździectwo jest jedną z dynamiczniej rozwijających się form aktywności ruchowej człowieka w Polsce, czego miernikiem może być stale rosnąca liczba ośrodków rekreacyjnych, indywidualnych właścicieli koni czy też małych prywatnych stadnin.<sup>6</sup> Sama jazda konna wymaga sprawności fizycznej oraz przygotowania organizmu do innego wysiłku niż ten wymagany w codziennym życiu. W trakcie jazdy konnej następuje optymalizacja napięcia mięśniowego, zmniejszenie spastyczności mięśni, zmiana utrwalonych odruchów i osiągnięcie właściwej postawy, poprawa równowagi i koordynacji ruchowej, nadto stymulowany jest zmysł dotyku, wzroku, słuchu, węchu oraz czucia głębokiego, następuje kształtowanie wyczucia ciała i umacnia się orientacja przestrzenna.<sup>7</sup>

## **2. Współczesne zasady jazdy konnej po damsku**

Dosiad. Od amazonki wymagano, aby elegancko prezentowała się na koniu, była ucieleśnieniem kobiecej delikatności, lekką rączką prowadziła wierzchowca, a przy tym potrafiła zapanować nad tym silnym zwierzęciem.<sup>8</sup> W średniowiecznej Europie kobiety jeździły konno zarówno po męsku, jak i w dosiadzie bocznym- w siodłach typu fotelowego, w których siedziały całkowicie bokiem do kierunku jazdy. Zupełnie odmiennie niż późniejszy XIX i XX wiek i współczesny styl jazdy w damskim siodle. Poprawny dosiad polega na tym, aby kręgosłup amazonki i konia tworzył jedną linię, to samo z ramionami i biodrami. Wtedy ciało jest w perfekcyjnej symetrii, a amazonka siedzi na wprost do kierunku jazdy<sup>9</sup>, a tylko jej jedna noga jest przełożona przez kłęb konia. W ręce trzymany jest bacik, który działa w zastępstwie łydki. Wiązało się to głównie z ewoluowaniem budowy damskiego siodła.

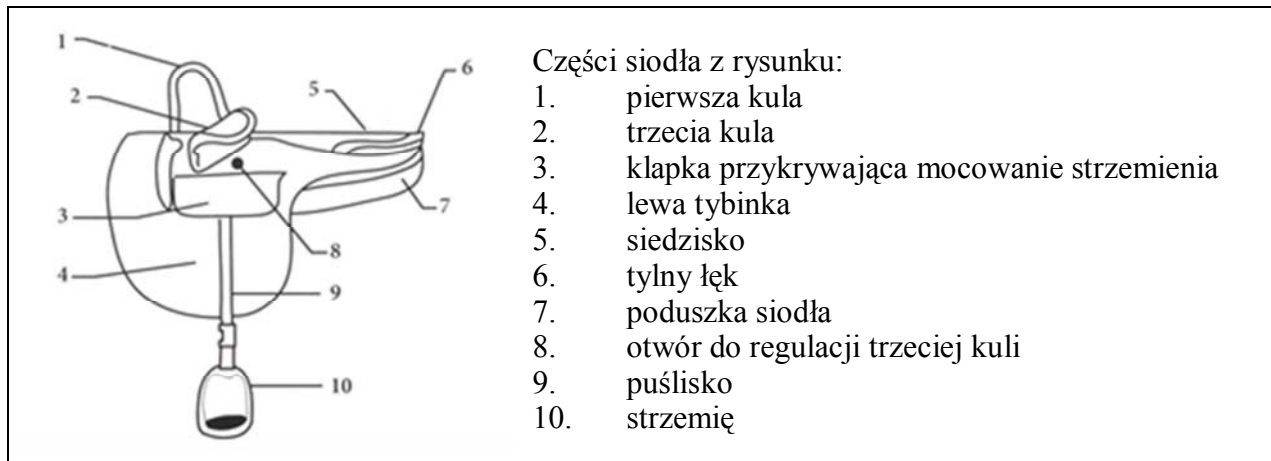
<sup>6</sup> Grobelny J. Przyrodnicze i antropologiczne uwarunkowania rekreacji jeździeckiej w opinii jej uczestników [w] Problemy kultury fizycznej w badaniach naukowych pod red. Zatona K. AWF Wrocław, Wrocław 1999, s. 63

<sup>7</sup> Głębocka E. (2/2002): Hipoterapia na Partynicach [w] Konie i rumaki, s. 44

<sup>8</sup> Polańska H. Jazda w damskim siodle [w] Wokół koni nr 1/ 2002 s. 24- 25

<sup>9</sup> Macdonald J. W. Riding side- saddle; J.A. Allen, London 1995, s. 33

Budowa siodła. Siodło damskie można łatwo rozpoznać spośród innych typów, ponieważ posiada tylko jedno strzemię i na wysokości przedniego łęku wyrastające rogi- tzw. kule. W tych właśnie kulach amazonka umieszczała prawą nogę, zaś stopę lewej opierała na strzemieniu<sup>10</sup> w przypadku siodła lewostronnych, które były najczęściej spotykane i używane ze względu na praworęczność amazoнок.



Źródło: J. Lipka: Podstawy współczesnej jazdy konnej po damsku, Stowarzyszenie w Damskim Siodle, Warszawa 2007, s. 7.

Strój. Moda na specjalne suknie do jazdy konnej, zwane amazonkami, przyszła do Polski z Anglii, w latach 70-tych XVIII w., czyli za panowania króla Stanisława Augusta Poniatowskiego. Suknie amazońskie były tak modne, że kobiety zakładały je również do porannych spacerów i do podróży. W latach XIX w. suknia amazonki była bardzo obfita, niezwykle strojna.<sup>11</sup> Stroje do uprawiania jakiegokolwiek sportu wymagającego aktywności fizycznej zostały zaprojektowane dopiero w XIX wieku. Współczesny model obowiązkowego stroju do jazdy po damsku tzw. fartucha sportowego został zaprojektowany i opatentowany przez Alice Hayes w 1890 roku. Ze względu na bezpieczeństwo i brak możliwości zaczepienia się fartucha w czasie wsiadania, zsiadania oraz upadku jest on obowiązkowym strojem podczas konkursów ujeżdżenia oraz skoków przez przeszkody. Jest to skromny, elegancki strój składający się z żakietu i spódnico-fartucha, bryczesów, butów jeździeckich, kamizelki, cylindra, plastronu oraz rękawiczek koniecznie koloru cielistego. W pozostałych konkursach dopuszczona jest dowolność sukien, które powinny być wzorowane na tych historycznych.

### 3. Jazda w damskim siodle w rywalizacji sportowej

Tradycję mamy bardzo bogatą w tzw. dawnych dobrych przedwojennych czasach, wiele polskich amazoнок startujących na krajowych i europejskich hipodromach, swoimi wynikami, zyskało rozgłos, prestiż i renomę.<sup>12</sup> Po wojnie Mistrzostwa Polski Amazoнок w damskim siodle oficjalnie rozgrywane są dopiero od 2004 roku. Głównym organizatorem i pomysłodawcą było utworzone w 2003 roku Stowarzyszenie w Damskim Siodle. Zrzesza ono sympatyków i entuzjastów

<sup>10</sup> Polańska H. Jazda w damskim siodle [w] Wokół koni nr 1/ 2002 s. 24- 25

<sup>11</sup> Polańska H. Jazda w damskim siodle [w] Wokół koni nr 1/2002 s. 26

<sup>12</sup> www.marek-gajewski.pl

jazdy w tym jakże eleganckim stylu, choć już trochę zapomnianym w naszych czasach.<sup>13</sup> Brytyjskie Stowarzyszenie Side Saddle Association powstało w 1974 roku i było pierwszym powstałym po wojnie. W 2007 na bazie naszych przepisów jazdy i doświadczeń z pomocą Marka Gajewskiego powstało Czeskie Stowarzyszenie Jazdy w Damskim Siodle, które również rozgrywa zawody sportowe. W Polsce jazda w damskim siodle zdobywa coraz większe grono zwolenników, ale daleko nam jeszcze do Anglii, gdzie w mistrzostwach tego kraju uczestniczy blisko 200 amazonek. Tymczasem we Francji od kilku lat w zawodach bierze udział od 100 do 200 amazonek. Jest to wynikiem decyzji, że nie ma w nich ograniczenia wieku- bardzo często startują babcie ze swoimi wnuczkami.<sup>14</sup> Dla porównania w Polsce w zawodach najwyższej rangi w 2004 roku startowały 3 amazonki, a teraz startuje ok 30 zawodniczek, natomiast szacowana liczba kobiet jeżdżących po damsku wynosi ok 70 osób, także widać tendencję wzrostową. Nie jest to łatwa forma uprawiania jeździectwa przede wszystkim ze względu na koszty, niełatwy dobór konia i znalezienie siodła damskiego pasującego do amazonki i jej wierzchowca. Firm produkujących damskie siodła jest bardzo niewiele i są one trudno dostępne, a i fachowców w tej dziedzinie nie jest zbyt wielu. Natomiast jest to bardzo nietuzinkowa i piękna forma kultury fizycznej, w której kobieta oprócz uzyskania walorów zdrowotnych może poczuć się jak dama.

#### Wyniki Mistrzostw Polski Amazonek w Damskim Siodle w latach 2004- 2016

<b>ROK</b>	<b>MISTR ZOSTW</b>	<b>MIEJSCE ZAWODÓW</b>	<b>WYNIKI W UJEŹDŻENIU</b>	<b>WYNIKI W SKOKACH PRZEZ PRZESZKODY</b>
<b>2004</b>	I	KJ SZARŻA Bołecin	1. Małgorzata Kaliszewska 2. Anna Rey 3. Hanna Tomaszewicz	-
<b>2005</b>	II	LKJ LEWADA Zakrzów	1. Barbara Skowron 2. Małgorzata Kaliszewska 3. Maria Huebner	-
<b>2006</b>	III	LKJ LEWADA Zakrzów	1. Agnieszka Marek 2. Barbara Skowron 3. Adrianna Menes	1. Małgorzata Skowron 2. Karolina Frankelova 3. Barbara Skowron
<b>2007</b>	IV	KJ „HUZAR” Józefów	1. Danuta Konończuk 2. Barbara Skowron 3. Sylwia Kołodziej	1. Małgorzata Skowron 2. Kaja Kuczmierowska 3. Danuta Konończuk
<b>2008</b>	V	MKJ TUR Gliwice	1. Danuta Konończuk 2. Wirginia Buława 3. Agnieszka Helbik	1. Danuta Konończuk 2. Heidi de Ruyver 3. Sylwia Kołodziej
<b>2009</b>	VI	Stadnina Koni Janów Podlaski	1. Danuta Konończuk 2. Sylwia Kołodziej 3. Wirginia Buława	1. Aleksandra Nowicka 2. Wirginia Buława 3. Danuta Konończuk

<sup>13</sup> Buława W. Praca magisterska s. 110

<sup>14</sup> Czarnecka B. Szyk i elegancja [w] Hodowca i Jeździec nr 1/2010, s. 67

<b>2010</b>	VII	Stadnina Koni Janów Podlaski	1.Danuta Konończuk 2.Maria Sułeczka 3.Sylwia Kołodziej	1.Małgorzata Skowroń-Suchodolska 2.Danuta Konończuk 3.Aleksandra Nowicka
<b>2011</b>	VIII	SK Arabka Mysłowice	1.Marta Sikorska 2.Wirginia Buława 3.Maria Sułeczka	-
<b>2012</b>	IX	SK Arabka Mysłowice	1.Sylwia Kołodziej 2.Marta Sikorska 3.Angelika Zawadzka	-
<b>2013</b>			-	
<b>2014</b>	X	Kolbuszowa	1.Aleksandra Adamczyk 2. Karolina Piekutowska 3.Magdalena Kost-Kaczmarczyk	1.Virginia Buława-Dziarmaga 2. Aleksandra Gilarska 3. Aleksandra Poprawska
<b>2015</b>	XI	KS Bór Toporzysko	1.Aleksandra Adamczyk 2.Natalia Dziarmaga 3.Katarzyna Fert	1.Virginia Buława-Dziarmaga 2.Aleksandra Gilarska 3.Sylwia Kołodziej
<b>2016</b>	XII	LKJ Lewada	1.Aleksandra Adamczyk 2.Larysa Sadłos 3.Aleksandra Łuszkiewicz (Nowicka)	1.Virginia Buława-Dziarmaga 2.Aleksandra Poprawska 3.Larysa Sadłos
		Po raz pierwszy wprowadzono odrębną klasyfikację dla juniorów w ujeżdżeniu	1.Larysa Sadłos 2. Sonia Schwalbe 3. Eliza Mordyło	

Tab. opracowanie własne.

#### **4. Przepisy sportowe dotyczące rozgrywania krajowych zawodów w damskim siodle**

##### Przepisy dyscypliny ujeżdżenia w damskim siodle

Podczas oceny konkursów jazdy w damskim siodle obowiązują Przepisy Ogólne PZJ, Przepisy dyscypliny ujeżdżenia oraz Kodeks postępowania z koniem, które należy uzupełnić w sposób następujący:

Cel i zasady ujeżdżenia dla Amazonek: (Przepisy dyscypliny ujeżdżenia PZJ) Organizowanie konkursów dla amazońek w damskim siodle jest nawiązaniem do tradycji ze szczególnym podkreśleniem piękna i elegancji tej części sportu jeździeckiego.

Programy: W konkursach dla amazońek mogą być wykonywane programy dowolne z muzyką o każdym stopniu trudności począwszy od klasy L. Minimalny wiek konia dla wszystkich konkursów wynosi 6 lat. Dopuszcza się dwukrotny start konia pod różnymi amazońkami w konkursie.

Przejęciowo w konkursach ujeżdżenia dopuszcza się start w strojach nawiązujących do strojów historycznych za zgodą sędziego głównego (za wyjątkiem Mistrzostw Polski).

Obowiązuje bezpieczne strzemię z otwierającą się stopką w siodłach historycznych i współczesnych z mocowaniem puśliska na rolce (zarówno historyczne jak i współczesne) lub bezpieczny mechanizm uwalniający puślisko w razie upadku amazonki w siodłach współczesnych (wtedy strzemię może być tradycyjne). Obydwa rodzaje zabezpieczeń mogą być stosowane jednocześnie.

Oceny: Techniczne wykonanie programów ujeżdżenia w damskim siodle ocenia się według zasad klasycznego ujeżdżenia (konkursy Mistrzostw Polski są oceniane sędziów). Odrębnie oceniane są elementy dotyczące jazdy po damsku.

Po ukończeniu przejazdu przez amazonkę sędzia może dokonać przeglądu. Sprawdzana jest zgodność stroju z przepisami, długość strzemia i jego bezpieczeństwo, długość pasa równowagi (nie może być zbyt wysoko i zbyt mocno podpięty). Eliminacji nie powoduje wypięcie strzemia lub utrata bata (amazonka może kontynuować przejazd).

#### Przepisy dyscypliny skoków przez przeszkody w damskim siodle

Przepisy dyscypliny skoków przez przeszkody PZJ, w konkursie skoków strój nie podlega osobnej ocenie, jest tylko sprawdzany pod względem zgodności z niniejszymi przepisami, bezwzględnie obowiązuje nakrycie głowy (kask) w każdym konkursie.

Eliminację amazonki oprócz art. 241 Przepisów dyscypliny Skoków przez przeszkody PZJ powodują dodatkowo następujące błędy:

- jazda z dwoma ostrogami
- trzymanie palcata w lewej ręce w czasie wykonywania programu na czworoboku (chyba, że siodło jest prawostronne)
- zbyt krótkie strzemię, czyli „zaklinowanie” nogi pomiędzy strzemiem a trzecią kulą siodła (przy luźnym, poziomym ułożeniu stopy w strzemienu, odległość między lewym udem a trzecią kulą musi wynosić 4 -5cm)
- niezgodność ubioru z przepisami
- niezastosowanie bezpiecznego strzemia lub bezpiecznego mechanizmu uwalniającego puślisko
- źle dopasowany sprzęt, który uniemożliwia swobodne poruszanie się konia i stwarza zagrożenie dla amazonki

Eliminacji nie powoduje wypięcie strzemia lub utrata bata (amazonka może kontynuować przejazd).

Rodzaje konkursów: Konkursy skoków w damskim siodle mogą być rozgrywane na zasadach konkursów: dokładności, zwykłego, konkursu na styl, potęgi skoków lub innego wg. obowiązujących Przepisów dyscypliny skoków przez przeszkody PZJ. Wysokość przeszkód od 60 cm. Minimalny wiek konia dla wszystkich konkursów wynosi 6 lat. Dopuszcza się dwukrotny start konia pod różnymi amazonkami w konkursie.<sup>15</sup>

#### **5. Rodzaje konkursów dodatkowych, w tym kostiumowych dla Amazonek rozgrywanych w Polsce.**

Wszelkiego rodzaju konkursy dla amazonek w Polsce na chwilę obecną są rozgrywane na zasadzie zawodów towarzyskich, a nie oficjalnych zawodów zgłoszonych do PZJ. Podobne zasady panują także w innych krajach. Zasady

---

<sup>15</sup> Przepisy jazdy w damskim siodle 2015 s. 3-15

sędziowania różnią się nieco od tych z klasycznego ujeżdżenia, gdzie głównie zwraca się uwagę na ruch konia. W konkursie amazonek większą rolę odgrywa elegancja i postawa amazonki, nie bez wpływu na ocenę jest strój i rząd. Na świecie ocenia się przede wszystkim ogólne wrażenie występu amazonki na koniu, dlatego również<sup>16</sup> w Polsce podobne zasady.

Rodzaje konkursów:

Mała runda (ujeżdżenie)- konkurs zorganizowany z myślą o początkujących amazonkach. Składa się z konkursów ujeżdżenia klasy L i P. Suma punktów uzyskanych w półfinale i finale decyduje o zajęтым miejscu.

Mistrzostwa Polski Juniorów w damskim siodle w ujeżdżeniu- konkursy ujeżdżenia stworzone z myślą o juniorach, czyli zawodniczkach do 18 roku życia (rozegrane po raz pierwszy w 2016 roku). Składa się z obowiązkowych programów w klasie L i P. Suma punktów uzyskanych w półfinale i finale decyduje o zajęтым miejscu.

Mistrzostwa Polski Amazonek w ujeżdżeniu (duża runda)- konkursy ujeżdżenia obejmujące półfinał i finał Mistrzostw Polski. Półfinał – konkurs klasy P. Finał jest konkursem dowolnym klasy N, z muzyką. Suma punktów uzyskanych w półfinale i finale decyduje o zajęтым miejscu w MPA.

MPA w skokach przez przeszkody- konkurs skoków składa się z półfinału i finału. Każdy przejazd składa się z 8 przeszkód (w tym jeden szereg dwuczłonowy) o wys. odpowiednio do 60 cm. i do 80 cm. na zasadzie konkursu zwykłego (przy równej ilości punktów o kolejności decyduje czas). Suma punktów uzyskanych w półfinale i finale decyduje o zajęтым miejscu w MPA.

Konkurs Potęgi Skoku – konkurs polega na pokonywaniu przez uczestniczki przeszkody o wysokości początkowej 1 m i podwyższonej w kolejnych bezbłędnych skokach o 5 cm lub 10 cm.



fot. Agnieszka Szafiriska na zdjęciu amazonka Virginia Buława-Dziarmaga na koniu Brandastarr podczas konkursu potęgi skoku na wysokości 140 cm

<sup>16</sup> Lipka J. W Zakrzowie [w] Koń Polski nr 11/2005, s. 6

Konkurs skoków z oceną stylu Amazonki – rozgrywany na wysokości min. 70 cm ma na celu ocenę podstawowego wyszkolenia technicznego amazonki. Wygrywa amazonka z najmniejszą ilością punktów karnych.

Przejazd dowolny- konkurs przeznaczony jest dla pań, które pragną choć raz poczuć się jak prawdziwa dama i w sukni dosiąść konia w damskim siodle. Damy dosiadające koni, bez względu na umiejętności jeździeckie, będą prowadzone w rękę przez swoich luzaków

Konkurs Strojów Historycznych – polega na zaprezentowaniu się amazonki konno, w damskim siodle, w stroju ‘z obrazu’, czyli nawiązującym do konkretnego dzieła – malarstwa, rysunku lub grafiki.

Konkurs „Freestyle” – polega na zaprezentowaniu się w dowolnie przygotowanym programie i stroju. Program oraz strój może dotyczyć dowolnego tematu. Może być przygotowany z dowolną scenografią, do dowolnej muzyki.

Konkurs Elegancji – polega on na zaprezentowaniu się w stroju nawiązującym do sukien historycznych lub kostiumie zaprojektowanym i wykonanym osobiście – tak by prezentować się najbardziej ciekawie, niebanalnie i elegancko. Oceniana jest postawa i prezencja amazonki, ale też pomysłowość, niekonwencjonalność i inwencja twórcza w wykonaniu i doborze kostiumu.

Konkurs „Szampańskie Wyzwanie” – każda z uczestniczek otrzymuje kieliszek pełen „szampana”. Trzymając w rękach kieliszki, trzeba przejechać po dwa pełne okrążenia czworoboku (ze zmianą kierunku) w każdym chodzie – stępie, kłusie i galopie. Wygrywa ta, która po zakończeniu przejazdu, będzie miała najwięcej szampana w kieliszku.

Angielski konkurs Equitation dla początkujących- amazonki muszą zaprezentować stęp, kłus i galop na prawą nogę oraz po zmianie kierunku przez kłus – galop na lewą nogę. Następnie wszystkie amazonki stają w linii, skąd proszone są przez sędziego pojedynczo o zaprezentowanie w ciągu 2 minut krótkiego pokazu jazdy w stępie w jednym kierunku oraz w kłusie i galopie w obu kierunkach. Po ukończeniu pokazu, oceniony zostanie strój do jazdy po damsku. Obowiązuje strój sportowy. W tym konkursie oceniany jest wyłącznie jeździec, a nie koń, jednakże koń powinien mieć maniery konieczne do noszenia siodła damskiego.<sup>17</sup>

**Podsumowanie.** Kultura fizyczna, a co za tym idzie aktywność fizyczna jest niezbędna człowiekowi do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania zdrowego organizmu. Kobietom, którym zależy na zdrowym trybie życia muszą wziąć pod uwagę racjonalne wykorzystanie czasu wolnego i właśnie przez aktywność jeździecką, w tym jazdę w damskim siodle mogą spełnić to kryterium. Współcześnie jazda konna po damsku to również sposób bycia oraz konkurencji kobiet między sobą. Amazonki uczestniczą w zawodach rywalizując w konkursach sportowych takich jak ujeżdżenie i skoki przez przeszkody oraz w konkursach dodatkowych zakładając wtedy suknie wzorowane na tych z epoki. Jazda konna po damsku oprócz walorów zdrowotnych daje poczucie estetyki i piękna.

Bibliografia:

1. Buława-Dziarmaga V. Materiały do zajęć „Podstawy jazdy konnej po damsku”, 2016
2. Buława W. Praca magisterska s. 110
3. Czarnecka B. Szyk i elegancja [w] Hodowca i Jeździec nr 1/2010, s. 67

---

<sup>17</sup> Buława-Dziarmaga V. Materiały do zajęć, Podstawy jazdy konnej po damsku, 2016

4. Gajewski M. Piękno i elegancja znów w sporcie jeździeckim, Przedmowa: Kukawski L. Toporzysko 2015, s. 10
5. Głębocka E. (2/2002): Hipoterapia na Partynicach [w] Konie i rumaki, s. 44
6. Grobelny J. Przyrodnicze i antropologiczne uwarunkowania rekreacji jeździeckiej w opinii jej uczestników [w] Problemy kultury fizycznej w badaniach naukowych pod red. Zatona K. AWF Wrocław, Wrocław 1999, s. 63
7. Lipka J. W Zakrzowie [w] Koń Polski nr 11/2005, s. 6
8. Macdonald J.W. Riding side saddle; J.A. Allen, London 1995, s. 33
9. Polańska H. Dama w siodle, Muzeum Łowiectwa i Jeździectwa, Warszawa 2003, s. 21
10. Polańska H. Jazda w damskim siodle [w] Wokół koni nr 1/ 2002 s. 24- 25
11. Polańska H. Jazda w damskim siodle [w] Wokół koni nr 1/2002 s. 26
12. Pruchniewicz W. Akademia jeździecka. cz. I. Chaber PR, Warszawa 2003, s. 7
13. Przepisy jazdy w damskim siodle 2015 s. 3-15
14. www.marek-gajewski.pl

## ФОРМУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНОГО АРТИСТИЗМУ НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ

*Борщов С.М., Бондарчук В.Є.*

*ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»*

*vikusichka.bondarchuk@mail.ru*

**Annotation.** The article describes the main components of pedagogical artistry that relate to various aspects of the personality of both – students and teachers of physical culture (inner and outer). These studies identified using the psychological and pedagogical characteristics, and contained components of the skill. Generalization of methods of pedagogical influence on individual students was fulfilled as well as on the group of people; thanks to this influence the efficiency increases, educational innovation, innovation, organizational approach, intuition, knowledge of the new plan, reputable leadership and the like rises, too. The levels of concepts of artistry of the students and the teachers of physical culture were also analyzed.

**Key words:** teaching artistry, teaching ability, skill, efficiency, formation of modern means, methods, forms, questionnaires.

Вивчення проблеми педагогічного артистизму, з одного боку, та виявлення його ролі у формуванні та розвитку психіки людини, з іншого, сприяє вирішенню фундаментальної, практичної проблеми підвищення ефективності діяльності людини [2].

Професійна діяльність учителя фізичної культури пред'являє до школярів особливі вимоги виконання, якими забезпечує успіх у ній. Професійно важливою якістю особистості становлять такі, що сприяють яскравості й переконливості вираження почуття та ставлення, умінню поєднувати в своєму мисленні й поведінці образне і логічне для залучення дитини до багатства культури. Важливе місце серед цих якостей займає індивідуальне начало – педагогічний артистизм [3,5].

Одним із завдань уроку фізичної культури є виховання, яке забезпечує єдність фізичного й духовного вдосконалення особистості. І якщо вчитель



керує цим процесом, висуває виховні завдання, то він досягає позитивного результату: прищеплює дітям культуру, інтелігентність, артистизм, доброзичливість, прихильність, милосердя, формує національне почуття.

Учитель фізичної культури розробляє «сценарій» педагогічної дії уроку, а у цьому сценарії прослідковується режисерське бачення того чи іншого навчального або виховного сюжету. Безпосередньо педагог повинен мати артистичні здібності, бо він виступає активним творцем знань, виховних ідей, втілень та впливів. Проблема артистизму вчителя фізичної культури відіграє важливу роль у створенні сприятливої та позитивної атмосфери на уроці, яка допомагає втілювати задуми.

Педагогічний артистизм, як предмет досліджень, є достатньо складним поняттям з позиції виховання. На сьогодні є чимало досліджень у яких розглядають проблеми діяльності педагога, актора, режисера. Ці питання були в полі зору Н.В.Кузьміної, А.А.Драча, А.А.Ісаєва, А.А.Леонтьєва, Ш.А.Амонашвілі, І.А.Зязюна, Н.П.Волкової, О.С.Булатової [1, 3, 4, 5, 6].

Нам відомі видатні діячі театральної педагогіки, актори, режисери, драматурги: К.С Станіславський, Б.Вахтангов, В.Дмитрієвський, О.Довженко, С.Лифар, Л.Шпет. Водночас вивчення стану окресленої проблеми засвідчило особливий підхід до театральної педагогіки, психологічних та соціальних аспектів (Л.Виготський, М. Гадамер, Й.Гейзінга, М.Доналдсон, М.Монтессорі, С.Русова, О.Савченко, Н.Шкуратова) [7, 8].

Розглядаючи педагогічні здібності як вихідну частину артистизму, Н.Д. Левітов зазначає: «Під педагогічними здібностями розуміють ряд якостей, що мають відношення до різних сторін особистості вчителя, що є умовами успішного виконання педагогічної діяльності:

1. здатність до передачі знань в короткій і цікавій формі;
2. здатність розуміти учнів, що базується на спостережливості;
3. самостійний творчий склад мислення;
4. винахідливість або швидке і точне орієнтування.

5. організаторські здібності, необхідні як для забезпечення системи роботи самого вчителя, так і для створення гарного учнівського колективу» [3].

Сучасний педагог зможе цілком реалізувати свій професійний потенціал залежно від глибини розуміння суті освіти. Кожний учитель знає, що існує два розуміння внутрішнього і зовнішнього артистизму.

Внутрішній артистизм передбачає відкритість і безпосередність педагога, вміння говорити і діяти напругу, ділитися тим, що є всередині. Артистичний педагог має такі здібності заражати своїми переживаннями, сумнівами, радістю інших людей. Особиста здібність вчителя фізичної культури проявляється в наявності в нього так званої візуальності, зовнішньої привабливості. І справа тут не стільки в привабливості та красі рис обличчя, скільки в бездоганності фігури (постави). Шляхетна постава (пряма хода, зібраність, пластичність) виражає внутрішню гідність, упевненість педагога. Сутулість, «зажатість», опущена голова, млявість рук здебільшого свідчить про внутрішню слабкість, невпевненість у собі. Емоційний стан, внутрішня налаштованість учителя фізичної культури повинна виражатися в його позі: положенні частин тіла людини (голови, шиї, тулуба, рук, ніг). У цьому випадку вчителя хочеться

слухати, стежити за його діями. Артистизм передає всім манерам вчителя одну загальну рису – рух до людей, підвищену чуйність до навколишніх і вміння знайти таку форму спілкування з іншою особистістю, яка дозволить йому зберегти особистість і гідність.

Зовнішній артистизм. Одним із критеріїв оцінки артистизму вчителя фізичної культури є його красномовність, виразність, звучання голосу, вміння навчати і переконувати, володіння словом (розповідь, пояснення, демонстрація). У його професійній роботі необхідно вміло використовувати *кінетичні засоби*: «невербальний засіб спілкування, кінетика з мовою тіла, *тілесну експресію* – виразність, зовнішнє вираження емоційних переживань людини в чітких рухах, міміці, голосі і жестах, *пластику поведінки* – система дій і вчинків, які мають моральне значення й підлягають моральній оцінці не залежно від того, для чого їх розроблено.

Мета статті – дослідити роль педагогічного артистизму студентів випускників факультету фізичного виховання та вчителів фізичної культури м. Слов'янська. Для досягнення мети необхідно вирішити такі завдання:

1. розглянути педагогічні здібності як першу вихідну частину артистизму;
2. проаналізувати педагогічну майстерність і виявити в ній відповідні компоненти;
3. Провести експеримент щодо ставлення до акторського мистецтва студентів і вчителів фізичної культури.
4. Визначити критерії та рівні сформованості у студентської молоді та вчителів фізичної культури духовно-культурних цінностей освіти.

Акторська майстерність визначається в окремій області як майстер, що є спеціалістом, який досяг високої майстерності в своїй справі. Видатний драматург К.С.Станіславський отримувався такої думки, що акторське мистецтво формується на принципах естетики театру, навчання про етику актора та артистичній техніці, володіння виразністю. Видатний педагог А.С.Макаренко висловив думку, що педагогічна майстерність – це знання виховного процесу, наявність виховних умінь. Педагог констатує: «я на досвіді прийшов до переконання, що вирішує питання майстерності, яке базується на умінні й кваліфікації». Він доводив ряд положень, яких треба дотримуватися: мистецтво постановки голосу, мистецтво тону, погляд, поворот, як стояти, як сидіти, як стояти, як піднятися зі стільця, з-за столу, як посміхнутися, подивитись і в цьому є велика майстерність [6].

Фахівці різних галузей у суспільств доводять, що здібності до імпровізації традиційно можна вважати артистизмом. Ю.К.Бабанський вказує та уточнює, що до таких рис майстерності педагогічної праці належить правильний аналіз педагогічної ситуації і вибір оптимального педагогічного рішення, творчий стиль діяльності та повага до особистості учня. Завжди треба пам'ятати вислів А.С.Макаренка: учні пробачать своїм вчителям і строгість, і сухість, і навіть прискіпливість, але ніколи не пробачать поганого знання своєї справи. Учні цінують у педагога-вихователя впевненість і чіткі знання, вміння володіти мистецтвом «золоті руки», небагатослівність, постійна готовність до праці, ясні думки, знання виховного процесу, виховання знань, умінь і навичок.

Крім того, успіху у вихідній роботі педагога сприяють й інші здібності, які допомагають становити з учнями тісний контакт, здобути авторитет серед них. Це саме на спортивних, артистичних, літературних, музичних, хореографічних, художніх, технічних та інших спеціальних здібностях базуються відповідні вміння. (Таблиця 1.)

Таблиця 1

Психолого-педагогічна характеристика визначення критеріїв та рівнів артистизму студентів та вчителів фізичної культури

№	Поняття	Психолого-педагогічна характеристика	Форми проведення	Внутрішній артистизм, оцінки	Зовнішній артистизм оцінки	Результати анкетування					
						Студенти випускники (20 осіб), %			Вчителі фіз. культури (20 осіб), %		
						Шкали*			Шкали*		
						2**	1	0	2	1	0
1	Чарівність	як сприйняття узагальнюється з поняттям про запах об'єкта і входить до сприйняття смаку	Урок фізичної культури (привітання, бесіда, розповідь)	Відкритість, уміння говорити	Особиста форма вираження	80	20	-	25	45	30
2	Особливий погляд	людський погляд тісно пов'язаний з промовою і часто є засобом встановлення контакту	Урок фізичної культури	Погляд, сумніви, радість	«Техніка гри»	65	30	5	50	45	5
3	Особливий голос	різноманітний за тембром, гнучкий за модуляцією	Урок фіз. культури Заходи, змагання.	Правильна мова, інтелектуальність		75	20	5	85	15	-
4	Особливий ритм мови	подібний до музичного ритму, то збуджує, то заспокоює, але не набридає	Урок фіз. Культури Уроки: аеробіки, хореографії, заходи	Красномовство, риторика	Ігрова подача	65	25	10	40	60	-
5	Особливий розум	з одного боку високий імпровізаційний, з іншого, словесні конструкції або варіації для загострення абстрактно-антуативного	У навчальному процесі, заходи в повсякденні	Хочеться слухати людей. Рух до людей	Індивідуальні якості	70	30	-	80	20	-

№	Поняття	Психолого-педагогічна характеристика	Форми проведення	Внутрішній артистизм, оцінки	Зовнішній артистизм оцінки	Результати анкетування					
						Студенти випускники (20 осіб), %			Вчителі фіз. культури (20 осіб), %		
						Шкали*			Шкали*		
						2**	1	0	2	1	0
6	Імпровізація	дія вчителя або вихователя, що здійснюється в ході педагогічного спілкування без попереднього осмислення обдумування	Урок фіз. Культури Заходи змагання, вікторини, олімпіади	Рух до людей, підвищення чутливості навколишніх	«Техніка гри»	50	40	10	30	55	15
7	Природність	цілеспрямований вплив на випробуваного	у повсякденному житті	Форма спілкування з особи, що дозволяє учневі зберегти особливість	Передача свого емоційного стану	35	40	25	20	65	15
8	Людяність	манера руху до людей	у процесі навчання загальноемоційний стан протягом тривалого часу	Співрозмовника	Відношення до діяльності	80	10	10	90	10	-
9	Настрій	загальноемоційний стан забарвлений протягом більш менш тривалого часу усі переживання людини	у навчальному процесі			80	10	10	90	10	-
10	Компетентність	відповідний, здатний психосоціальна якість, що означає силу, упевненість, які ґрунтуються на відчутті власної успішності і корисності	у педагогічній діяльності	Спілкуючись з учителем відчувати себе рівноправним партнером	Володіння вмінням самопрезентації	90	5	5	0	20	-

№	Поняття	Психолого-педагогічна характеристика	Форми проведення	Внутрішній артистизм, оцінки	Зовнішній артистизм оцінки	Результати анкетування					
						Студенти випускники (20 осіб), %			Вчителі фіз. культури (20 осіб), %		
						Шкали*			Шкали*		
						2**	1	0	2	1	0
11	Здатність до співпереживання	Вплив групової свідомості у формі групової емоції яка з'являється в об'єкта навчання сугеренда. В результаті виникнення наслідування емоції, того хто навчає	У повсякденному житті	Відчувати, що вони потрібні педагогу, що без них педагогу важко	Особлива форма самовираження	30	70	-	65	30	5
12	Володіння словом	Є необхідною умовою і засобом утворення та існування поняття як узагальненого, так абстрагованого, відображення дійсності	У педагогічній діяльності, у повсякденному житті	Розширення діапазон у засобів спілкування	«техніка гри»	80	15	5	85	15	-
13	Володіння чуттєвістю (голос і тіло)	Голос і тіло з великою чуттєвістю і безпосередністю, моментально і точно передавати найтонші майже невловимі відчуття	Педагогічний процес Навчально-виховний процес	Розвинути вміння говорити, розуміти мову тіла	«Техніка гри»	85	15	-	65	35	-
14	Здібність показувати обличчя	це вміння скинути в класі маски турбот, хвилювань, негараздів	В ході уроку	Розвинути вміння «читати обличчя»	Форми самовираження	35	60	5	25	65	10
15	Здібність показувати жести	здатність показувати обличчя і жести, тільки те, що відноситься до справи допомагає здійснити УВЗ	На уроці фізичної культури, та інші заходи	Розвиток та навчання жестів	«Техніка гри»	75	10	15	70	25	5

№	Поняття	Психолого-педагогічна характеристика	Форми проведення	Внутрішній артистизм, оцінки	Зовнішній артистизм оцінки	Результати анкетування					
						Студенти випускники (20 осіб), %			Вчителі фіз. культури (20 осіб), %		
						Шкали*			Шкали*		
						2**	1	0	2	1	0
16	Виразність	розглядається як наслідок і великий показник свідомості читання: достатня звучність, чіткість і правильність вимови, чітке передавання думок автора, прослідковується в читанні чутті і настрої	В ході проведення заходів	Розвиток візуального контакту	Виведення учнів на «ігровий рівень»	55	40	5	50	40	10
17	Впливовість	Навчати дитину віри в себе, відкривати йому себе, свою душу, свій внутрішній світ	В процесі педагогічної діяльності	Навчитися дії передавати свої емоції	свого емоційного відношення	55	30	15	55	45	-
18	Емоції	Емоційна сприйнятливність, психологічна проникливість, культура слова та емоційний стан	В навчально-виховному процесі	Уміння управляти своїм емоційним станом	'	50	40	10	60	35	5

Шкали\* 2\*\*- у більшості ; 1\*\*- у половини; 0\*\*- у невеликої кількості випробовуваних

Нами було проведено опитування студентів випускних курсів ДДПУ та вчителів фізичної культури ЗОШ м. Слов'янська щодо основних питань, які відносяться до педагогічного артистизму. Було запропоновано 18 питань, які відображали поняття артистизму. Відповіді на анкети студентів і вчителів було оцінено за шкалою (2 – у більшості, 1– у половини, 0 – у невеликої кількості опитуваних). Як показали результати опитування кращі показники в 20 студентів за такими компонентами (поняттями) – чарівність 80%, особливий погляд – 65 %, особливий ритм мови – 65%, компетентність – 90%, володіння чуттєвістю (голос і тіло) – 85%, здібність жестикуляції – 75%, виразність – 55%, впливовість – 55%.

У 20 вчителів фізичної культури були отримані такі результати: особливий голос – 85%, особливий розум – 80%, імпровізація – 55%,

природність – 65%, людяність – 90%, настрої – 90%, здатність до співпереживання – 65%, володіння словом – 65%, здібність показувати обличчя – 65%, впливовість – 55%, емоції – 60%.

Розглядаючи педагогічний артистизм як складову навчального процесу в ВНЗ серед студентів у професійній діяльності вчителів фізичної культури, ми прийшли до такого висновку, що у формуванні сучасних засобів, методів і форм роботи підвищується ефективність. Це в першу чергу педагогічне новаторство, новизна, організаційний підхід, інтуїція та знань наукового плану, авторитетне керівництво, яке здатне подолати педагогічні труднощі, уміння володіти педагогічною технікою яку використовують для ефективного навчання. Система методів педагогічного впливу на окремих учнів колективу, вбирати правильний стиль у зверненні до вихованців, управляти увагою, чуттям, такими навиками управління і демонстрації свого відношення до вчинків учнів, розглядається як комплекс властивостей особистості, яке забезпечується високим рівнем самоорганізації професійної діяльності, професійними знаннями, педагогічними здібностями [1,3,4,5,6].

Висновки.

1. Розглянута вихідна частина педагогічного артистизму, педагогічні здібності, які мають відношення до різних сторін особистості студентів і вчителів фізичної культури (внутрішній і зовнішній) артистизм.

2. У ході анкетування була визначена психолого-педагогічна характеристика компонентів майстерності артистизму студентів і вчителів фізичної культури в різних формах навчання.

3. Зроблено узагальнення методів педагогічного впливу на окремих учнів, колективи, за рахунок яких підвищується ефективність педагогічного артистизму.

4. Проаналізовано рівні (шляхи) понять артистизму студентів-випускників і вчителів фізичної культури м. Слов'янська.

Проблеми та перспективи подальшого педагогічного артистизму багатогранна. Роль і місце артистизму як при навчанні, так і при викладанні може мінятися і удосконалюватися в процесі навчання діяльності студентів і професійній діяльності вчителів фізичної культури. Розроблена психолого-педагогічна характеристика понять артистизму допоможе вплинути на якість особистості і накопичувати професійні знання, уміння і навички, які з часом переходитимуть в педагогічний досвід.

Література:

1. Булатова О.С. Педагогический артистизм: учеб.пособие для студентов ВНЗ / О.С. Булатова, – М.: Академия, 2001. – 240 с.
2. Великий тлумачний словник української мови / Уклад. і гол. ред. В.Т.Бесел. – К.: Ірпінь: ВТР «Перун», 2001 – 1440 с.
3. Волкова Н.П. Професійна педагогічна комунікація. / Н.П. Волкова, – К.: Академія, 2006. – 286 с.
4. Мищенко А.И. Педагогический артистизм / А.И. Мищенко – Новосибирск: ННГУ, 1991 – 192 с.
5. Педагогічна майстерність. Підручник / За ред. І.А.Зязюна. – К.: Вища шк. 1997, 349 с.
6. Педагогічна майстерність. Підручник / За ред. І.А.Зязюна. – 2-е вид. – К.: Вища шк. 2004, С.92–111

7. Сметанкин М.И. Профессиональные способности педагога: Акмеология воспитания и обучения / М.И. Сметанкин, – М.: МПСИ, Флинта, 1998. – 368 с.
8. Формування соціокультурного досвіду молодших школярів засобами театральної педагогіки: автореф. дис. кан. наук / Р.М. Калько. – Луганськ 2012. – 20 с.

## **СИСТЕМА РОБОТИ ПО ФОРМУВАННЮ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПІДЛІТКІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ**

*Борщов С.М., Дрига Д.В., Моїсеєнко Т.В.  
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»  
ddpu112@ukr.net*

**Annotation.** The system of work with teenagers in the formation of healthy lifestyle and health culture is theoretically grounded in the article. The striving for healthy life of a personality was studied on the basis of investigation of psychological and pedagogical sources. The essence of the concept "Culture of Health" was revealed and the determination of the precise level of students' competence was carried out. The system of methodological support in the formation of healthy lifestyle of adolescent students of secondary school with the use of physical exercises and elements of psychological trainings and the like, was also developed.

**Key words:** health, valeological knowledge, needed, healthy lifestyle.

Проблема зниження рівня здоров'я населення країни стоїть сьогодні надзвичайно гостро. Особливу тривогу викликає погіршення здоров'я підростаючого покоління.

Як відомо, здоров'я людини визначається комплексом факторів: спадковістю, якістю оточуючого середовища, якістю життя (мірою задоволення потреб), способом життя людини. При цьому на думку вчених, частина впливу способу життя людини на здоров'я оцінюється в 50%. Тому формування у дітей валеологічної грамотності (знання наукових основ здорового способу життя, вміння і навички укріплення здоров'я), виховання ціннісного відношення до свого здоров'я – найбільш вірний шлях рішення проблеми збереження здоров'я нації.

Валеологічна грамотність передбачає не тільки знання про засоби збереження здоров'я, але й аналіз вчинків і способу життя з точки зору їх впливу на стан здоров'я, наявність вмінь проводити самостереження. Важливо вміти контролювати й оцінювати функціональний стан організму або окремих систем органів з тим, щоб своєчасно виявляти відхилення і проводити корекцію (закалювання, регуляція ваги тіла тощо).

Одне з питань валеологічного виховання полягає в тому, щоб знайти правильне співвідношення внутрішнього і зовнішнього світу людини, визначити чому може служити людське життя, допомогти школярам визначити ієрархію людських цінностей.

Невід'ємною частиною системи виховання в нашій країні є систематична позакласна робота з учнями.

Позакласна робота – це спеціально організовані позаурочні заняття, які



сприяють поглибленню знань, розвитку умінь та навичок, задоволенню і розвитку інтересів, здібностей і забезпечення розумового відпочинку школярів. Позакласна робота – це не тільки закріплення знань, сполучна ланка теорії з практикою, але й спосіб гармонізувати дитину, об'єднати її знання, які сприяють розумінню й осмисленню законів природи, суспільства, життєдіяльності людини в єдину світоглядну систему [4].

В позакласній роботі повторюються, поглиблюються й закріплюються валеологічні знання, які були отримані на уроках, виховується переконаність школярів і формується потреба у здоровому способі життя. Школярів знайомлять з досягненнями таких наук: валеологія, біологія, медицина, фізична культура і досягненнями в галузі культури здоров'я людини.

Головна мета позакласної роботи – створення умов для особистісного розвитку і творчої самореалізації кожного учня. Необхідно формувати у дітей цілісну наукову картину світу, сучасний світогляд, творчі здібності і здатність до самостійного наукового пізнання, самоосвіти й самореалізації особистості, формувати здоровий спосіб життя і культуру здоров'я, розвивати досягнення у спорті.

У ході виховної роботи вчителі повинні враховувати побажання самих учнів, їх ініціативні пропозиції і дії. Це дуже важливо, бо уміле управління цим процесом сприяє розвитку їх самодіяльності, дати можливість проявити свій почин, свої початкові здібності, підвищує їх відповідальність. Практично мова йде про те, щоб позакласна робота в більшій мірі організовувалась на основі учнівського самоврядування при тактичному педагогічному керівництві.

Важливою умовою до позакласної роботи є врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів. Задачі й зміст гурткових, секційних, практичних занять будуть відповідати можливостям учнів кожної вікової категорії. Вони будуть посилюючими для школярів, не відображатися негативно на їх здоров'ї, не призводити до надмірної втоми.

У дітей загальноосвітньої школи є прагнення до активного спілкування з однокласниками і товаришами, до зміни діяльності. У зв'язку з цим повинні змінюватися зміст занять, характер спілкування керівників. Спілкування повинно розвивати ініціативу, самодіяльність, відповідальність учнів, а самі відношення повинні базуватися на основі співпраці, спільного прийняття рішень.

Організація позакласної роботи учнів – важлива і складна проблема. Вільний час учнів у школі значною мірою педагогічно керується і координується. Керівництво здійснюється в режимі, що враховує такі принципи положення, як дотримання гігієнічних нормативів, відповідність діяльності школярів віковим особливостям, забезпечення всебічного розвитку дітей шляхом організації рухової активності, гармонійне поєднання при цьому завдань розвитку особистісних можливостей кожної дитини й формування її суспільних інтересів тощо.

У сучасних умовах позаурочна діяльність школярів з формування здорового способу життя розглядається як найважливіший засіб всебічного розвитку, що сприяє розв'язанню завдання, визначеного в основних документах нашої держави (Національна доктрина розвитку освіти, Закон України «Про

загальну середню освіту» та інші). Держава ставить собі метою розширення реальних можливостей для застосування громадянами своїх творчих сил, здібностей і обдарувань, для всебічного розвитку особистості.

Навчити учня з дитинства дорожити вільним часом, використовувати його для розширення кругозору, задоволення потреб, інтересів, захоплень – важливе і дуже непросте завдання. Дослідники цієї проблеми зазначають, що людина, яка у школі не навчилася доцільно й захоплено проводити вільний час, нерідко виявляється недисциплінованою, неорганізованою і в дорослому житті – праці, громадській роботі тощо. У сучасних умовах доцільна організація вільного часу по формуванню культури здоров'я і здорового способу життя школярів – одна з умов здійснення комплексного підходу до виховання.

Основними завданнями з формування здорового способу життя школярів в позакласній роботі є:

- формування в учнів принципово нового підходу до свого здоров'я, спрямованого на його збереження й зміцнення;
- акцентування уваги на можливостях свого організму,
- диференційований підхід до різних методик оздоровлення і лікування тих чи інших захворювань;
- уміле використання медико-валеологічних знань;
- пропагування ідеї здорового способу життя;
- знайомство з досягненнями науки валеології, біології, медицини, фізичної культури, в галузі культури здоров'я людини.

Вирішення цих завдань багато в чому залежить від самого учня: від його вміння раціонально використовувати свій вільний час відповідно вимогам здорового способу життя; від ступеня розвитку таких якостей, як почуття відповідальності, самоконтроль, самодисципліна; від потреби у збереженні й зміцненні здоров'я. За умови цих характеристик в учнів виробляється індивідуальний стиль діяльності з урахуванням природних особливостей, стану здоров'я.

Процес формування культури здоров'я школярів в позакласній роботі ґрунтується на сутнісному аналізі культури здоров'я, її критеріях та показниках, а також на вікових психологічних особливостях школярів. Він складається з психолого-педагогічних умов, формування методів і засобів культури здоров'я та здорового способу життя як її складової.

Цей процес реалізується в декілька етапів самопізнання свого організму, рівня культури здоров'я; самооцінювання стану свого здоров'я, само оздоровлення тощо.

Процеси самопізнання, самооцінювання й самооздоровлення не тільки пов'язані один з одним, а й взаємозумовлені. Самостійне вивчення свого організму, оцінка його можливостей дозволяють робити прогноз щодо здоров'я й використання певних оздоровчих факторів. У той же час прагнення до зміцнення здоров'я передбачає більш глибоке вивчення його стану.

*Перший етап* формування культури здоров'я та здорового способу життя школярів характеризується поглибленням знань з медико-валеологічних дисциплін, самостійне вивчення свого здоров'я, рівня культури, індивідуальних особливостей організму. Закладається основа формування настанови на

здоров'я, на активне ставлення до нього.

На цьому етапі для вивчення початкового рівня культури здоров'я застосовувалися наступні методи психолого-педагогічного дослідження: спостереження та самоспостереження, бесіди, анкетування, тестування, тощо. Використовувалися такі форми роботи як лекції, диспути, реферування літератури на відповідну тематику, ведення учнями валеологічних щоденників тощо.

*Другий етап* характеризується самостійністю адекватного оцінювання свого стану здоров'я, рівня його культури. Він є надзвичайно важливим, оскільки підбиває своєрідний підсумок попереднього стану й націлює на наступний. Учні більше залучаються до самостійної роботи. Такі методи як самооцінка, самоаналіз, самопрогнозування свого здоров'я дозволяють спрямувати на пошук шляхів збереження і зміцнення здоров'я.

*Третій етап* характеризується дійовим, активним ставленням учнів до самих себе, до свого здоров'я. Створення необхідних умов для вироблення потреби в проведенні розроблених заходів, націлених на самооздоровлення організму та формування здорового способу життя.

Методи формування культури здоров'я та здорового способу життя на цьому етапі є – самоспостереження, планування, самокорекція оздоровчих заходів, самоконтроль і контроль за їх виконанням.

Дієвість кожного наступного етапу зумовлена ефективністю попереднього, що в кінцевому підсумку й визначає їх органічну єдність і цілісність усієї системи, сприяє формуванню всебічно розвинутої гармонійної особистості, однією з найважливіших особливостей якої є високий рівень культури здоров'я.

Важливим аспектом роботи з формування культури здоров'я в позакласній роботі є творчі завдання. Їх розв'язання потребує комплексного застосування знань з багатьох предметів, додаткових теоретичних знань, що спонукає до активного, самостійного пошуку наукової інформації про здоров'я.

Однією з найважливіших ознак системного підходу до формування культури здоров'я і здорового способу життя є те, що вона має здійснюватись лише на основі ґрунтовного і постійного аналізу інформації про дієвість системи на всіх етапах. Отримання інформації дає змогу активізувати процес.

Система формування культури здоров'я виникає лише при наявності певного контингенту людей – учнів і вчителів. Учителі розглядаються як організуючий та направляючий чинник педагогічного впливу, а учні – активні учасники співпраці.

Процес формування культури здоров'я і здорового способу життя учнів передбачає осмислення вчителем необхідності та значущості цієї роботи, широкий культурологічний світогляд, високий рівень розвитку культури здоров'я і самого вчителя, його готовність до постійного пошуку та оновлення розвитку культури здоров'я і здорового способу життя, самоосвіти, делікатність, тактовність у спілкуванні з учнями тощо. Відповідальне ставлення педагога до свого здоров'я, його здоровий спосіб життя, творче й захоплююче ставлення до роботи багато в чому сприяє створенню довірливих, щирих взаємин з учнями.

Методичний аспект процесу формування культури здоров'я і здорового способу життя школярів в позакласній роботі пов'язаний з тим, як розуміє вчитель теоретико-методологічні основи формування культури здоров'я учнів, сутність і структуру культури здоров'я, її критерії і показники та рівні сформованості; якими формами і методами організації педагогічного впливу користується, як уміє добирати педагогічні засоби, оптимальні для кожного конкретного випадку.

Для цього потрібен педагог, який сам має високий рівень культури і веде здоровий спосіб життя.

Зміст позакласної роботи з валеологічного виховання і навчання школярів включає питання особистої і суспільної гігієни, режиму дня школярів, вплив фізичної праці і фізкультури на здоров'я, гігієни розумової праці, профілактики різноманітних захворювань, статевого виховання, харчування і здоров'я тощо.

Ми дійшли висновку, що у позакласній роботі повторюються, поглиблюються й закріплюються валеологічні знання, отримані на уроках, виховується переконаність школярів та формується потреба у здоровому способі життя. Водночас учні знайомляться з найважливішими досягненнями науки – валеології, медицини, біології, досягненнями в галузі культури здоров'я людини.

#### Література:

1. Ахвердова О., Магин В. К исследованию феномена "культура здоровья в области профессионального физкультурного образования. // Теория и практика физической культуры – 2002.- №9.
2. Акурин Б. Г. Диалектика духовного и телесного начал в свете нового понимания физической культуры. // Теория и практика физической культуры.- 2002.- №6 .
3. Бумарскова Н.Н. Инновационные технологии в здоровьесберегающей программе / Н.Н. Бумарскова, Е.А. Лазарева /Вестник МСГУ. – 2013 с. 234 – 237.
4. Педагогика здоровья.- М.: Педагогика, 1990 – 284 с.
5. Савельев Ю.Б. Культура як предмет викладання.// Освіта Донбасу .- 2002.- №1- С. 80-84.

## **ХАТХА-ЙОГА ЯК СУЧАСНА НЕТРАДИЦІЙНА ТЕХНОЛОГІЯ ОЗДОРОВЛЕННЯ МОЛОДІ ТА ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

*Борщов С.М., Пархоменко Г.О., Пономарьова А.М.  
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»  
ddpu112@ukr.net*

**Annotation.** The article highlights the problem of the formation of the healthy lifestyle of young people and suggests ways to motivate the healthy lifestyle through the use of modern approaches to the lessons of physical education such as Hatha Yoga. This article is actual, as young Ukrainians destroy their own health under the influence of the advertisements of alcoholic beverages and tobacco wares that surround them. The evidence of it is the analysis of the dynamics of morbidity of the cardiovascular, respiratory and nervous system of the population of Ukraine, especially among schoolchildren and students.

**Key words:** healthy lifestyle, physical education, modern approaches, evidence, dynamics of morbidity.

Здоровий спосіб життя стає все більш популярним та широко пропагується в розвинутих країнах [6]. Проте ситуація в Україні залишає бажати кращого. Під впливом реклами алкогольних напоїв та тютюнових виробів, а також “кумирів”, які з екранів телевізорів пропагують сумнівні цінності, молоді українці руйнують власне здоров’я. Як свідчить аналіз динаміки й структури захворюваності населення України, в останні роки зростає кількість школярів та студентів із захворюваннями серцево-судинної, дихальної й нервової систем, порушенням опорно-рухового апарату. Крім цього, молодшають так звані “хвороби суспільства” – алкоголізм, тютюнопаління та наркотична залежність [5]. Все це зумовлює необхідність активізації мотивації молоді до здорового способу життя.

Проблеми формування та забезпечення здорового способу життя школярів і студентів розглядали у своїх працях вітчизняні вчені В. Одайник [4], В. Підлісна [6]. Питання охорони та зміцнення здоров’я молоді, утвердження здоров’я як суспільної цінності вивчали такі науковці, як О. Мусієнко [3], О. Сургай [7]. Сучасні тенденції в розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій, їх застосування у розв’язанні проблем здоров’я молоді розглядали С. Іванчикова [1], В. Нечаєв [5], О. Юрченко [8] та інші.

Останнім часом все більшого значення набувають нетрадиційні технології, однією з яких є Хатха йога. Хатха йогою називається гімнастична технологія комплексного вдосконалення тіла і свідомості. Так само як психічна складова впливає на наше фізичне здоров’я, Хатха йога, що здебільшого має справу із психікою, є ліками, що можуть допомогти від низки найбільш поширених хвороб. Серед багатьох відомих людству технологій інтегрального вдосконалення, Хатха йога є однією з найефективніших. Йога допомагає людині розслабитися, що є досить важливо, так як сучасне життя – це суцільний стрес. Тож йога – гарна нагода об’єднати корисне з приємним: чудовий настрій та чудову фізичну форму.

Незважаючи на незаперечні переваги нетрадиційних системи реабілітації та оздоровлення, профілактика, лікування та реабілітації загострення хронічних захворювань, особливо з використанням дихальної гімнастики, асан та вправ психофізичного тренування та аутогенного тренування, системи Хаха-Йоги, вона ще не одержала належного поширення й масового використання у школярів, молоді та дорослого населення. Це пов’язано з не інформованістю суспільства її переваг, а також відсутністю державної дієвої політики у впровадженні здорового способу життя населення, де система Хатха-Йоги повинна зайняти своє місце не як містична практика, а дієва методика реабілітації та оздоровлення населення. Особливо важливо, що оздоровче направлення системи Хатха-Йоги з використанням дихальної гімнастики направлене на корекцію легеневої недостатності, що формує «легеневе серце», яке знижує фізичну активність людини

Хатха-Йога – це система самовдосконалення, яка дійшла до нас з давнини. Вона не тільки тренує тіло, але і допомагає розкриттю нашої

внутрішньої сутності. Хатха-Йога являє собою практику єднання тілесних потреб і душевних поривів, що допомагає нам позбавитися від стресу і суєти. Хатха Йога – це можливість подивитися всередину себе і зануритися в світ відчуттів, пізнаючи нюанси в процесі навчання.

У працях Д.Еберта, В.Райха, А.Сафронова, Р.Мінвалєєва та інших вчених виявлено позитивний вплив елементів Хатха-йоги на основні фізіологічні системи: нервову, дихальну, серцево-судинну, сечостатеву, ендокринну, травну і опорно-рухового апарату. Переходячи до розгляду практики Хатха-йоги необхідно виділити її найбільш характерні елементи, такі як: «асани» – фізичні вправи і «пранаями» – дихальні вправи.

Асани – це вправи, які впливають на фізіологічні процеси в організмі шляхом перерозподілу в тілі людини стиснень, натягів і напружень. Послідовність входу і виходу в асану може бути спеціально обумовлена, проте незмінним залишається вимога статичного перебування в позі упродовж певного проміжку часу, який в середньому не перевищує 3 хвилин. Виконувати асани краще через 3 години після прийому їжі, коли шлунок незаповнений. Наприкінці кожної практики потрібно 10-15 хвилин виконувати Шавасану – асану розслаблення.

Дихальні вправи – пранаями – навчають контролювати емоції та управляти диханням. Концентрація уваги, яка сприяє заспокоєнню й направленню енергії в конструктивні напрямки, допомагає людині вдосконалюватись не лише фізично, але й духовно.

Дослідження аспектів Хатха-йоги показали, що завдяки цим заняттям досягається загальна рекреація організму, регулюється вага, нормалізується психоемоційний стан, покращується сон, підвищується працездатність, активізуються імунні функції організму, поліпшується іннервація і кровопостачання внутрішніх органів, розвивається гнучкість і рухливість опорно-рухового апарату, відбувається тренування внутрішньої мускулатури і корекція хребта.

Крім того, заняття Хатха-йогою не вимагають великих матеріальних затрат, що є дуже важливим економічним фактором для широкого впровадження цієї технології в життя. Необхідно мати лише невеликий килимок для занять та приміщення або місце з чистим повітрям. Економічна сторона та висока ефективність процедур, особливо в наш фінансово критичний період, є дуже важливим фактором для широкого впровадження запропонованих методів в практику оздоровчої роботи з молоддю.

#### Література:

1. Іванчикова С. Використання сучасних технологій фітнесу в вирішенні проблем здоров'я школярів / С. Іванчикова // Вісн. ЛНУ ім. Тараса Шевченка. – 2010. – № 17 (204). – Ч. II. – С. 120–124.
2. Мазурчук О. Удосконалення процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах засобами оздоровчої гімнастики / О. Мазурчук, Е. Навроцький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – 2011. – № 1 (13). – С. 37–40.
3. Мусієнко О. Вплив занять хатха-йогою на стан здоров'я студентів з гіпофункцією щитоподібної залози / О. Мусієнко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури і спорту. – 2007. – Т. 4. – С. 191–195.

4. Одайник В. Формування здорового способу життя у підлітків / В. Одайник // Вісн. Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. Івана Огієнка : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 20–23.
5. Нечаєв В. Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій / В. Нечаєв // Вісн. Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. Івана Огієнка : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 129–132.
6. Юрченко О. Хатха-йога у фізичній реабілітації при початкових ступенях екзогенного ожиріння / О. Юрченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 12. – С. 163–165.

## **ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

*Долинний Ю.О. , Олійник О.М.*

*Донбаська державна машинобудівна академія*

*dua69@mail.ru*

**Annotation.** The article reveals the problem of optimizing the process of physical education of students at the higher educational institutions on the basis of sport-oriented physical education. The aim of the research is the investigation and analysis of the publications of domestic and foreign authors who study the sport-oriented physical education in the gym halls during physical culture sessions at the higher education establishments.

**Key words:** sport-oriented, physical education, students, educational institutions.

На сучасному етапі розвитку технічного прогресу, високого темпу промислової продуктивності, ринкової економіки та великої конкуренції на ринку праці до майбутніх фахівців висуваються такі вимоги: висока фізична підготовка, міцне здоров'я і тривала працездатність.

Працездатність майбутнього фахівця, як фізична, так і розумова, визначається його стійкістю до різних видів втоми і характеризується тривалістю якісного виконання роботи.

Проте дослідження останніх років показують, що рівень фізичного стану, психічної стійкості та здоров'я сучасної молоді різко погіршується з року в рік [4]. Також знижується зацікавленість до систематичних занять фізичним вихованням і спортом у вищих навчальних закладах, ведення здорового способу життя студентської молоді.

Ставлення сучасної молоді до занять фізичною культурою можливо змінити завдяки удосконаленню та перебудові самого процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Сучасні підходи в освіті вимагають радикальних змін у використанні освітніх технологій навчально-виховного процесу студентської молоді та інтеграції її в європейський і світовий освітній простір. Одним із таких напрямків впровадження сучасних освітніх технологій можуть бути використані спортивно-орієнтовані технології [2].

При цьому залишається неопрацьованою проблема оптимізації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів на основі програмних занять,

спрямованих на підвищення функціонального стану і фізичного вдосконалення студентів; зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя, необхідних у майбутній професійній та повсякденній діяльності; формування мотиваційних передумов до систематичних занять фізичним вихованням і спортом, розвиток особистісної фізичної культури.

У сучасній педагогічній літературі особливу увагу формуванню фізичної культури молоді приділяли В. Бальсевич, В. Видріна, М. Віленський, П. А. Виноградова, С. Євсєєва, В. Кузіна, М. Ковальова, Л. Лубишева, А. Лотоненко, Н. Пономарьова, В. Столярова, В. Туревский, В. Труніна, В. Щербакова й ін. Великий інтерес представляють роботи, в яких розкрито оригінальний підхід до проходження програми з фізичного виховання, опанування основ її теорії та практики на основі спортивно орієнтованого фізичного виховання студентської молоді та технології її реалізації в умовах демократизації і гуманізації молоді: А. Бабешко, В. Бальсевич, Л. Барибіна, В. Бондін, В. Видрін, М. Віленський, А. Забора, А. Іващенко, В. Кузін, Л. Лубишева, А. Лотоненко, Ю. Ніколаєв, Р. Сіренко, В. Темченко, С. Танянський, В. Шилько [1-3; 5; 7] та роботи, в яких розкриваються аспекти організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентської молоді, оволодіння основами теорії і практики спорту, технологіями реалізації в умовах демократизації і гуманізації молоді (А. Бабешко, В. Бальсевич, Л. Барибіна, Ст. Бондін, Ст. Видрін, М. Віленський, А. Паркану, А. Іващенко, В. Кузін, Л. Лубишева, А. Лотоненко, Ю. Миколаїв, Р. Сіренко, Ст. Темченко, С. Танянський, Ст. Шилько).

На основі літературних джерел вітчизняних і зарубіжних авторів аналізується стан розробленості проблеми підвищення ефективності фізичного виховання студентської молоді у вищих навчальних закладах засобами спортивно-орієнтованих технологій і ставляться наступні завдання:

1. Вивчення і узагальнення даних літературних джерел, які розкривають питання оптимізації фізичного виховання студентів на основі спортивно-орієнтованих технологій.

2. Аналіз сучасного стану оптимізації фізичного виховання студентів на основі спортивно-орієнтованих технологій в Україні.

Становлення України як незалежної держави у світовому співтоваристві, демократизація суспільної політики вимагає реформування всіх сфер життєдіяльності людини (економіки, індустрії, культури, освіти, спорту тощо).

Такий напрямок розвитку і вдосконалення державної політики України можливо реалізувати тільки у разі модернізації, вдосконалення та впровадження в практику нових, науково обґрунтованих, сучасних технологій. При цьому основний і головний напрям у виборі сучасних технологій розвитку держави відводиться науково-дослідній та освітній галузі.

Сучасні підходи в освіті вимагають радикальних змін у використанні освітніх технологій навчально-виховного процесу студентської молоді та її інтеграції в європейській і світовий освітній простір.

Життя висунуло суспільний запит на виховання творчої особистості, здатної мислити самостійно, генерувати оригінальні ідеї, приймати нестандартні рішення. Молодь завжди сприймалася суспільством як доленосна сила, як майбутнє країни.



Розроблення єдиної концепції вирішення проблеми виходу системи освіти на якісно новий рівень розвитку обумовлене впровадженням в систему освіти студентської молоді нових педагогічних технологій, що означає створення особливих умов формування у студентів навичок самовдосконалення на тлі виховання мотивації, інтересу до відвідування навчальних занять [2].

Дослідження останніх десятиліть показують, що рівень фізичного стану, психічної стійкості і здоров'я сучасної молоді різко погіршується з року в рік [4].

Реагуючи на таку негативну тенденцію, в 2003 році прийнята Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту в Україні, яка орієнтує суспільство на поетапне формування ефективної моделі розвитку фізичної культури і спорту на гуманістичних і демократичних засадах і цінностях молоді, створення умов для її всебічного гармонійного розвитку.

Системний аналіз у вирішенні практичних питань розвитку особистості студентів вищої школи є характерною тенденцією впровадження сучасних освітніх технологій.

Сучасні освітні технології передбачають формування даної цілі через результати навчання, які відображаються в діях студентів, усвідомлюються ними, приймаються, визначаються і перевіряються.

Під технологією навчання розуміють систему, в яку входять учасники педагогічного процесу та система теорій, ідей, засобів і методів організації навчальної діяльності для забезпечення ефективного вирішення проблем, що охоплюють усі аспекти засвоєння знань і навичок (Ст. Худолій; М. Базилевич, Р. Селевко) [2; 7].

Треба визнати, що духовно і фізично розвинена особистість є пріоритетним напрямком розвитку освіти у світі. Фізична культура надає широкі можливості студентам для самовираження, саморозвитку, самовдосконалення не лише своїх фізичних, але й духовних можливостей для формування активної життєвої позиції.

При цьому фізичне виховання студентів в Україні побудовано в основному на тотальній уніфікації і стандартизації навчальних занять, що призводить до зниження рухової активності та мотивації до занять студентів [5].

В основу спортивно-орієнтованого фізичного виховання молоді закладений перехід від традиційної форми організації навчальних занять до навчально-тренувальним, що дозволяє кожному студенту долучитися до занять спортом і цінностей спортивно-орієнтованої культури [7].

Аналіз педагогічної літератури вітчизняних і зарубіжних дослідників дав нам всі підстави стверджувати, що вдосконалення занять фізичним вихованням студентів вузу шляхом застосування спортивно-орієнтованих технологій дає позитивні результати, а саме у напрямку: зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей майбутнього фахівців, підвищення інтересу у студентів до систематичних занять фізичною культурою та і спортом, формування навичок здорового способу життя.

#### Література:

1. Бондин В. И. Здоровье сберегающие технологии в системе высшего педагогического образования / Бондин В. И. // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 10. – С. 15–18.
2. Дуркин П. К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание студентов как перспективное направление формирования физической культуры личности / П. К. Дуркин // Проблемы и перспективы физического воспитания и студенческого спорта в условиях модернизации высшей школы : тезисы докладов VI Всероссийской научно-практической конференции. – Казань : Стар, 2007. – С. 109–110.
3. Козлов А. В. Внедрение структуры спортивно-ориентированного физического воспитания студентов / А. В. Козлов, А. С. Игнатьев, Б. В. Федоров // Культура физическая и здоровье. – Воронеж : ВГПУ, 2004. – № 2. – С. 33–35.
4. Радаева С. В. Физическое воспитание студентов не физкультурного вуза на основе спортивно-ориентированных технологий : автореф. дисс. ... канд. пед. наук / С. В. Радаева. – Красноярск. – 2008. – 24 с.
5. Таянський С. Результати застосування спортивних спеціалізацій у технічному ВНЗ / С. Таянський, Л. Барибіна, О. Церковна // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції ; за заг. ред. Р. Р. Сіренко. – Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. – С. 166-169.
6. Темченко Ст. А. Секційна форма організації фізичного виховання студентів / В. А. Темченко, Р. Р. Сіренко // Фізичне виховання студентів / Науковий журнал. – Харків : ХООНОКУ : ХДАДМ, 2010. – № 3. – С. 99-104.
7. Трещалин В. Ф. Концепция развития спортивно-ориентированного воспитания студентов и её реализация в учебном процессе / В. Ф. Трещалин, А. В. Лотоненко, В. В. Трунин // Культура физическая и здоровье. – 2005. – № 1(3). – С. 19–22.

## ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-БОРЦІВ

*Євтушенко М.О., Коваленко В.В.*

*ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»*

*k\_13\_18@mail.ru*

**Abstract.** In article various methods of development of physical qualities and technical preparedness of young sportsmen specializing in wrestling and karate. Particular attention is paid to the development of coordination abilities as the basis of technical readiness of sportsmen-fighters.

**Keywords:** athletes fighters, combat sports, physical and technical preparedness, methods, instructional techniques.

На сучасному етапі розвитку спортивних видів боротьби, для успішного виступу на змаганнях атлетам необхідно мати високий рівень розвитку фізичних якостей і досконале володіння раціональної технікою рухів. Борці і єдиноборці високої кваліфікації за останні роки досягли значного прогресу в опануванні техніко-тактичної майстерності, що відбилося у їх досягненнях на престижних змаганнях. Але подальші успіхи українських спортсменів на міжнародній арені значною мірою стримуються відсутністю науково обґрунтованої системи підготовки, яка передуює змаганням, що включає в себе не тільки удосконалювання рівня техніко-тактичної майстерності, але й методик розвитку найважливіших фізичних якостей.

На думку фахівців [1, 3, 4], розвиток фізичних якостей має відбуватися одночасно з оволодінням технікою рухів та вдосконаленням в ній. Дослідження взаємозв'язку між фізичною і технічною сторонами підготовки в різних видах спорту виявили істотну залежність останньої від рівня розвитку рухових якостей спортсменів.

Відсутність необхідного рівня фізичної підготовленості спортсмена часто є причиною відхилень у техніці його рухів, стає гальмом на шляху розучування нових прийомів. Відставання в розвитку окремих м'язових груп призводить до недосконалості рухової структури, до неможливості повноцінно використовувати найсильніші ланки рухового апарату в цілісному русі. Внаслідок цього у спортсмена формуються неправильні вміння і навички, його техніка є малоефективною.

Особливо багато помилок в спортивній техніці борців проявляється при виконанні силових і швидко-силових вправ. Більшість з них обумовлені недостатнім рівнем розвитку сили і координаційних здібностей у атлетів. Істотна залежність техніки рухів від показників швидко-силової підготовленості спортсменів підтверджується численними експериментами. У зв'язку з цим фізична підготовка в спортивних видах боротьби та єдиноборствах відіграє провідну роль і є важливим фактором, що сприяє вдосконаленню техніки рухів.

Вченими доказано, що природною формою підвищення технічної майстерності спортсменів-борців є постійне зростання рівня їх фізичної підготовленості [1]. При вирішенні завдань технічної підготовки в цих видах спорту необхідно дотримуватися наступних положень:

- засоби і методи фізичної підготовки повинні бути адекватні режиму роботи м'язів в змагальних вправах і відповідати їм за координаційною структурою руху;

- доцільно приділяти особливу увагу розвитку тих м'язових груп, які забезпечують виконання основних технічних прийомів;

- необхідно своєчасно усувати індивідуальні недоліки в розвитку тих фізичних якостей, які заважають формуванню правильної техніки рухів [3].

У загальному вигляді багаторічний процес технічної підготовки спортсмена підрозділяється на дві основні стадії (по Л. П. Матвееву):

- стадію «базової» технічної підготовки;

- стадію поглибленого технічного вдосконалення [2].

Процес навчання, а потім і вдосконалення технічної майстерності фактично спрямований на вироблення у спортсмена найбільш ефективних технічних прийомів (умінь), з подальшим їх закріпленням в рухових навичках і доведенням їх до автоматизму. При цьому на всіх стадіях спортивно-технічної підготовки методичною основою повинні бути дидактичні принципи, що сприяють отриманню спортсменом широких знань, які дозволяють йому самостійно мислити, аналізувати і узагальнювати власний руховий досвід, а також індивідуально займатися самовдосконаленням техніки.

При правильній організації технічної підготовки процес формування ефективної техніки рухів в спортивних видах боротьби та єдиноборствах

перетворюється в спільну творчу діяльність тренера і спортсмена, в результаті якої відбувається удосконалення старих і конструювання нових форм рухів.

У науково-методичній літературі описані наступні методи навчання та вдосконалення спортивної техніки спортсменів: розчленований метод, метод підготовчих вправ, цілісний метод, комплексний метод і метод сполученого впливу.

Розчленований метод значно спрощує склад руху, полегшує осмислення його, а також допомагає спортсмену розібратися в правильності кожного елемента цілісної координації. При цьому рекомендується застосовувати імітаційні та спеціальні вправи.

Цілісний метод сприяє формуванню цілісного рухового навичку відповідно до умов і режиму нервово-м'язової діяльності в змагальній обстановці. При цьому застосовуються такі методичні прийоми:

а) виконання цілісного руху в полегшених умовах;  
б) виконання цілісної вправи з поступовим ускладненням умов;  
в) вдосконалення технічної майстерності в обстановці змагань в умовах підвищеного нервового збудження.

При реалізації перших двох методичних прийомів полегшення або ускладнення умов ефект може досягатися за рахунок ряду факторів:

- зміни кількісного складу руху (наприклад, зменшення числа ударів в серії з подальшим доведенням його до нормального);
- зміни швидкості руху (наприклад, виконання ударів в повільному темпі);
- зниження або збільшення силових опорів;
- укорочення амплітуди рухів з поступовим переходом до нормальної;
- збільшення тривалості дій на фоні прояву втоми (наприклад, подовжені тренувальні раунди);
- активній допомозі тренера;
- орієнтирів, що вказують напрямок руху;
- виконання вправ при наявності вібволікаючих факторів (сильний шум, мелькає світло та ін.).

Наступний методичний прийом – вдосконалення рухової навички в умовах змагальної практики реалізується в серії пробних змагань різного рангу. При цьому необхідно мати на увазі, що систематична участь спортсменів у змаганнях з метою закріплення і вдосконалення технічних прийомів доцільна лише після засвоєння атлетом всього арсеналу базової (типової) техніки. У цьому випадку участь у змаганнях сприяє завершенню становлення спортивного рухової навички. У разі ж недостатнього закріплення рухової навички передчасна участь в змаганнях може негативно позначитися на ході технічної підготовки в боротьбі та спортивних єдиноборствах і стати однією з причин затримки росту технічної майстерності спортсменів.

Комплексний метод – це поєднання розчленованого і цілісного методів. При цьому допоміжні вправи (імітаційні та спеціальні) розчленованого методу постійно чергуються з цілісним виконанням руху. Причому найбільшу увагу необхідно приділяти вправам, що сприяють поліпшенню техніки виконання

початкової фази руху основної ланки цілісного дії, що визначає його динамічний ефект.

Методи сполученого впливу, які виникли внаслідок висунення В.М. Дьячковим методичного принципу спрямованого сполучення [1], полягає в максимальному наближенні способу виконання підготовчих вправ, які є і засобом фізичної підготовки, до техніки формуються змагальних рухів, а також суворе дотримання координаційної структури руху при виконанні змагальних дій з додатковим обтяженням.

Таким чином, метод сполученого впливу дозволяє органічно поєднати технічну і фізичну підготовку спортсменів в єдиний керований педагогічний процес, під час якого у спортсмена одночасно формуються рухові навички та фізичні якості.

При підборі засобів і прийомів необхідно, щоб вправи, які використовуються у тренуванні не тільки відповідали характеру роботи рухового апарату в змагальному русі, але і були адекватні йому за величиною і режимом зусиль, як в цілісній дії, так і в різних фазах руху.

Таким чином, необхідно відзначити, що різні методи вдосконалення техніки спортсменів-борців знаходяться у взаємозв'язку з дидактичними методами (вербальні, наочні, практичні) і складають з ними діалектичну єдність при провідній ролі методу слова.

Література:

1. Дьячков В.М. Проблемы спортивной тренировки / С.Л.Александров, В.М. Дьячков, С.В. Калядин. – М.: ФиС, 1961 – 318 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.
3. Микрюков В. Ю. Каратэ: Учеб. пособие для студ. ВУЗов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 240 с.
4. Сасенко В. Г. Оцінка рівня спеціальної витривалості спортсменів в кіокушинкай карате // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Анотації, зміст та допоміжні індекси. Вип. 10. – Львів: Українські технології, 2006. – С. 95–96.

## **ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ**

*Єфремова Г.В.*

*ПВНЗ «Донецький університет економіки та права» м. Бахмут.  
annitaim@yandex.ua*

**Annotation.** The article discusses and analyzes the application of innovative technologies in the classroom physical education for students in forming the foundations of a healthy lifestyle. Methods of teaching innovative technologies in the classroom physical education are also considered.

**Key words:** physical education, innovative technologies, healthy lifestyle, students.

Одним з найважливіших складових елементів інноваційного педагогічного процесу є створення умов для гармонійного розвитку особистості та надання можливостей до самореалізації в майбутньому житті [3]. Заняття фізичної культури сприяють вирішенню проблеми збереження здоров'я та розвитку фізичного потенціалу студентів.

Здоров'я студентів з кожним роком погіршується. Під час навчання у вузі значно збільшується розумове навантаження на студентів, вони більше часу проводять у статичному положенні (академічні заняття, робота у бібліотеці, підготовка дома до занять). За рахунок чого функціональні можливості студентів знижуються, що негативно впливає на засвоєння навчальної програми з фізичного виховання та погіршує стан здоров'я студентів. Базове, а тим більш спеціальне виховання, повинно не погіршувати, а навпаки, покращувати здоров'я студентів через вдосконалення їх знань, формування вмінь та навичок укріплення свого здоров'я та здоров'я оточуючих. І ця проблема є актуальною та потребує додаткових досліджень з метою розвитку усвідомленого ставлення до свого здоров'я учнівської молоді.

Для досягнення мети щодо розробки педагогічної інноваційної технології формування усвідомленого ставлення до власного здоров'я та вмінь і навичок, ведення здорового способу життя на заняттях фізичним вихованням нами були поставлені наступні завдання:

1. Діагностувати рівень сформованості у студентів усвідомленого ставлення до власного здоров'я та вмінь і навичок ведення здорового способу життя.
2. Розробити та апробувати авторську інноваційну технологію на заняттях з фізичного виховання.
3. Встановити результативність впровадження педагогічної інноваційної технології на заняттях з фізичного виховання у студентів вишу.

Проблема формування здорового способу життя студентів викликана зміною характеру навантажень на їх організм у зв'язку з початком навчання у ВУЗі, зі зміною способу життя у гуртожитку, збільшенням ризиків техногенного, екологічного, психологічного, політичного й військової характеру, що провокують негативні зрушення у стані здоров'я.

Проблему розвитку та впровадження інноваційних технологій на заняттях фізичної культури вивчали Є.В. Акуленко, В.О. Авраменко, В.А. Похлебін, А.М. Левченко, О.О. Гал, Ю.А. Курнишев.

Здоровий спосіб життя впливає на розвиток інших видів життєдіяльності людини, досягнення активного довголіття і виконання соціальних функцій [2].

Здоровий спосіб життя – це реалізація комплексу дій у всіх основних формах життєдіяльності людини: трудовій, громадській, сімейно-побутовій, дозвільній [5].

Експеримент проводився на базі Приватного вищого навчального закладу «Донецький університет економіки та права» м. Бахмут в період 2016-2017 навчального року. І в результаті були зроблені наступні висновки: заняття фізичною культурою є специфічним видом занять, бо воно не схоже на заняття-диспут, заняття-лекцію, заняття-семінар [4]. Ми пропонуємо нову технологію викладання занять фізичним вихованням, об'єднавши заняття-лекцію, заняття-семінар та заняття-практикум.

У ході дослідження нами було сформовано контрольну та експериментальну групи, які склалися із студентів 1-2 курсів (вікова група 17-18 років). Контрольна група займалася на заняттях з фізичного виховання згідно навчальній програмі. Для експериментальної групи було розроблено спеціальну методику з формування усвідомленого ставлення студентів до свого здоров'я. Заняття проводились за розробленою нами педагогічною інноваційною технологією.

Основу експериментального дослідження становив комплекс діагностичних методів, взаємодоповнюючих одне одного й контролюючих об'єктивність результатів: спостереження, анкетування.

В експериментальні методиці нами були застосовані наступні технології викладання.

*Взаємоконтроль* – це заняття опитування раніше вивченого матеріалу. Група поділяється на групи по 3-5 чоловік. Команди комплектуються за принципом добровільності, але в них є “сильні” та “слабкі” студенти. Студенти перевіряють один у одного виконання завдань. Наприклад, приймають здавання нормативів стрибків у довжину з місця. При цьому виявляється відповідальність, взаємовиручка, взаємодопомога.

*Вікторина* – одна з ігрових форм проведення заняття, що полягає в змаганні студентів, щодо відповідей на запропоновані запитання студентів можна поділити на команди або організувати індивідуальні виступи.

*Мікрофон* – це технологія є різновидом загально групового обговорення певної проблеми, що дає можливість кожному сказати щось швидко, відповідаючи по чергово.

*Міні-дебати* – це різновиди дискусій. Студентам пропонується дві протилежні точки зору на те чи інше явище, подію. Вони мають віддати перевагу одній із них, або запропонувати, інше, власне бачення проблеми [4].

*Доцільний метод* – спільна праця разом зі студентами, спонукаючи їх розбиратися у більшості речей самостійно і вносити щось “своє” у загальний фонд знань, які обговорюються і з'ясовуються під час занять.

*Ігровий метод* – використовується для розвитку у студентів самостійності й ініціативності, сміливості й рішучості, витримки й наполегливості. Із засвоєнням рухових ігор звичайно розвиваються й вдосконалюються координаційні здібності, рухові якості, вміння і навички.

*Змагальний метод* – пробуджує інтерес студентів, сприяє якісному виконанню вправ, підвищенню результатів, а це в свою чергу дає змогу за короткий проміжок часу значно збільшити фізіологічне навантаження на організм.

Важливо при виконанні будь-якої вправи не тільки вірно виконувати її, але й вголос супроводжувати свої дії теоретичними знаннями, тим самим контролювати вірність виконання вправи, поліпшення її та виконання. Завдяки цьому студент самостійно в змозі контролювати свої фізичні можливості, координаційні здібності, теоретичні знання та впровадження їх у практиці.

На початку та в кінці дослідження було проведено тестування студентів контрольної та експериментальної групи для виявлення динаміки сформованості усвідомленого ставлення до власного здоров'я та здорового способу життя. Результати представлені у таблиці 1.

Рівні сформованості уявлень студентів про здоровий спосіб життя

Рівні уявлень студентів про здоровий спосіб життя	Початок дослідження %		Кінець дослідження %	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Високий	4,52	4,46	35,6(+ 31,0 8)	19,32(+ 14,86)
Середній	68,76	68,85	55,07 (-13,69)	69,12 (+ 0,27)
Низький	26,76	26,6	9,87 (-16,89)	11,56 (-15,04)

Дані таблиці показують, що застосування експериментальної методики дало змогу студентам експериментальної групи зменшити відсоток осіб, у яких низький (на 15,7%) та середній (на 12,6%) рівні сформованості поглядів на здоровий спосіб життя, тоді як у КГ низький та середній рівні зменшились відповідно на 5,04% та 0,27%. Високий рівень значно покращився у ЕГ на 31,65%, тоді як у КГ на 12,18%.

Хочеться зазначити, що використання новітніх інноваційних технологій на заняттях з фізичного виховання позитивно впливає на формування основ здорового способу життя, а також відображає творчий підхід викладача до педагогічного процесу з метою підвищення зацікавленості студентів до занять фізичною культурою та спортом.

## Література:

1. Абасов З. Понятійно-терминологический аппарат инновационной педагогической деятельности / Абасов З.А. // Философия образования. – 2006. – №1(15). – С. 56-62.
2. Базарний В. Володимир Базарний про здоров'язбережувальну педагогіку / Базарний В // Дошкільна освіта. – 2013. – № 3 (41). – С. 40–46.
3. Даниленко Л. Управління процесом здійснення інноваційної діяльності в системі загальної середньої освіти / Даниленко Л.І. // Післядипломна освіта в Україні. – 2003. – №3. – С.70-74.
4. Зеленкевич И.Б., Ивашкевич М.З., Пилипцевич Н.Н. Общественное здравоохранение и его место в системе охраны здоровья населения // Вопросы организации и информатизации здравоохранения. – 2001. – №3. – С.3–6.
5. Омельченко С.О. Здоров'язберігаючий освітній простір як умова покращення фізичного та психічного стану дітей та молоді // Інноваційний зміст фізичного виховання в умовах реформування вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації: Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. – Полтава, 2006. – 20-21 квіт. – С. 97-101.

## ДОЗВІЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК СОЦІАЛЬНИЙ ФАКТОР ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РОБОТИ З ПІДЛІТКАМИ

*Іванченко Л.П., Іванченко С.Г., Козлов В.О.*

*ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»*

*svet0621lana@mail.ru*

**Annotation.** The article presents the social and pedagogical factors of teenagers' leisure activity that form the structural components of a healthy lifestyle. The detailed analysis of the effect of physical activity on mental, moral and aesthetic development of children is also presented.



**Key words:** a healthy lifestyle, physical development, leisure, recreation, sports and athletic activities.

Сучасний стан розвитку нашого суспільства висуває особливі вимоги до особистості і вимагає створення сприятливих умов для її формування. Однією з головних завдань сучасної школи та інших навчально-виховних закладів є посилення уваги до формування у молоді високих фізичних, духовних якостей, творчого потенціалу та соціальної активності.

Вирішення зазначених завдань неможливе без відповідної організації життєдіяльності підростаючого покоління. Однією з провідних сфер життєдіяльності в шкільному віці є дозвільна діяльність. Саме в процесі цієї діяльності є можливість найбільш ефективно реалізувати соціальний, віковий та індивідуально-типологічний потенціал дитини, розвинути всі його природні задатки і дарування, закласти основи здоров'я, соціальної та рухової активності.

Проблема сутності дозвільної діяльності та її ролі у розвитку дитини взагалі і, зокрема, фізичного його розвитку, ставилася класиками вітчизняної педагогічної думки – П.Ф. Лесгафтом, А.С. Макаренком, В.О. Сухомлинським, П.П. Блонським, П.Ф. Шацьким. Розроблялася вона і сучасними вченими-педагогами В.В. Білоусовою, В.Г. Григоренком, С.О. Омельченко, С.А. Шмаковим, Е.М. Мінським, В.П. Гаращуком, Т.Ю. Круцевич та ін. Разом з тим, проблема спорту та фізичного виховання школярів під час дозвільної діяльності в педагогічній літературі розроблена недостатньо. Лише в окремих дослідженнях вказується на необхідність фізкультурного розвитку, рухової активності школярів, і в якості одного з провідних засобів, чинників такого вказується дозвільна діяльність (Е.М. Гельфан, С.А. Шмаков, В.Т. Кондратьєва, А.В. Кенеман, М.Я. Віленський).

Щоб зрозуміти важливість дозвілля в життєдіяльності школяра, необхідно звернутися до витоків цієї категорії.

Школа, в перекладі з грецької, буквально означає «дозвілля». До Я.А. Каменського так і було. Школою вважалось не навчальний заклад, не приміщення або місце, а вільне від обов'язку заняття. Дозвільні заняття призначалися для самопізнання, пошуку себе, придбання чуттєвого досвіду. Різноманітність таких занять вважалось основою розвитку особистості. Не випадково мудрі греки, які додали у скарбницю світової культури величезний внесок, назвали так навчальний заклад для дітей.

Величезний досвід розвитку цивілізації випадковостей не допускає. Ось як говорить народна мудрість: «Живи, не скупися – дозвіллям поділися», «Умій справу робити, вмій і забавлятися», «У нашого молодця не має забавам кінця», «Що кого веселить, той про те і говорить», «Хороше дозвілля – мудрості весілля», «Придбаєш на дозвіллі – знадобиться в житті».

У справжній школі, яка забезпечує здоровий спосіб життя, навчання, досвід, знання, повинен бути попит на фізично розвинену особистість. Фізичний розвиток особистості визначає цінність людини. Ефективність роботи школи визначається тим, якою мірою фізкультура і спорт забезпечують

фізичний розвиток, рухову майстерність, фізичну досконалість кожного учня, і через ці категорії готують до життя, до трудової діяльності.

У знаменитого сільського педагога В.О.Сухомлинського школа була дозвіллям. Чи не дарма ж свою Павлишську школу він назвав Будинком Радості. Він постійно розширював дозвільний простір за межі навчальної роботи дітей. Тридцять різноманітних гуртків, клубів та спортивних секцій діяли в його школі, у тому числі діяли три спортивних майданчики (приходь і займайся фізкультурою і спортом). А ще були альтанки для занять на повітрі; «школа гри», «школа фізичного розвитку» (всі заняття проходили на лузі, на річці, в лісі, у спортивних залах; на спортивних майданчиках) – дозвільне багатство.

Дозвілля – основна детермінанта фізкультурно-спортивної діяльності школярів. Фізично розвинена особистість відрізняється не присутністю якихось особливих, унікальних якостей, а переважним розвитком тих, які необхідні для продуктивної та творчої діяльності [4].

Дозвілля задовольняє жагу привілеїв – чисто людську рису, властиву дітям спочатку. Школярам необхідні події, які приголомшують їх уяву.

Це можуть бути змагання з веслування, туристичні походи, лицарські турніри, фехтування, метання списа, молота, диска, вітрильний спорт, - все, що допомагає народженню людської неповторності дітей. Суть фізкультури і спорту – створення умов для прояву у дитини швидкості, сили, витривалості, сміливості, спритності.

У багатьох школах поширене негативне уявлення про дозвілля як про щось «несерйозне», «другорядне», «неважливе» на противагу вченню, громадській роботі, праці. Це йде скоріше від нездатності зрозуміти, прийняти, організувати.

Дозвілля завжди діяльне. Дозвільна діяльність відрізняється абсолютною добровільністю. Змусити дітей займатися дозвіллям неможливо. Можливо заохотити до нього. Дозвілля спирається на принцип задоволення, на чуттєву основу приємних відчуттів, переживань, думок.

Дозвілля – це задоволення особистісних інтересів і домагань дітей.

За змістом дозвілля дітей С.А.Шмаков поділяє на ряд принципових груп [11]:

Перша група пов'язана з функцією відновлення різних сил дитини (прогулянки на повітрі, спорт, вечори відпочинку, ігри, забави, розваги та ін.)

Друга група пов'язана з підвищенням ерудиції, споживанням духовних цінностей (читання, перегляд фільмів і телепередач, відвідування виставок, музеїв, спортивних змагань, подорожі, поїздки тощо).

Третя група пов'язана з розвитком духовних сил і здібностей, з активною творчою діяльністю (трудова, технічна, спортивно-ігрова, художньо-театральна, науково-дослідна, прикладна).

Четверта група реалізує потребу у спілкуванні (клубно-гурткова робота, творчі об'єднання, вечори зустрічей, дискотеки, свята, диспути, вечірки тощо).

П'ята група пов'язана із цілеспрямованою фізкультурно-оздоровчою, спортивно-масовою діяльністю дітей (виїзні табори, огляди, конкурси, канікулярні об'єднання, туристичні походи тощо).

Перейдемо до розгляду деяких елементів дозвільної структури.

Ігри. Роль дитячої гри неоціненна. Прагнення до гри у школярів незнищенна. Якщо на уроці діти чують від вчителя: «А тепер пограємо!», Очі у них пожвавлюються. Всі готові до гри і прагнуть бути в ній першими. П'ятихвилинна гра знімає з дітей втому, відновлює енергію. Діти з подвоєною силою продовжують роботу.

Гра – найсильніший засіб фізичного та розумового розвитку дитини. Без гри дитина не може нормально рости і розвиватися, так само як і нормальна доросла людина не може існувати без праці. Гра для дітей не забава, а природне перетворення духовних і фізичних сил у дії, в речі. Енергія дитини вимагає виходу, і вона грає. Молодші та середні класи школи – це час чарівних ігор [11].

Гра – одне з найважливіших тренінгових засобів розвитку суто людських, психологічних, фізичних властивостей і якостей: розуміння, спостережливості, терпіння, волі, спритності, сміливості і т.п. Ігри виховують моральні якості партнерства, сумісності, дружби, співпраці.

У програму виховної роботи дозвільних закладів абсолютно правомірно включати всі види і «жанри» ігор: спортивні і рухливі; рухові забави та атракціони; дидактичні, пізнавальні (предметні), технічні та трудові; музичні та хорові; ігри-вправи психологічного характеру; ігри-тренінги; ігри-розваги; ігри-жарти; рольові, сюжетні; режисерські ігри; ділові та організаційно-діяльні ігри.

Особливу увагу слід приділити народним і національним іграм. І це не поступка віку дітей, це їх право на спілкування.

Спорт та інша рухова діяльність. Наукою і практикою доведено, що фізична активність є головним стимулятором практично всіх фізичних функцій організму, запорукою нормального розумового і фізичного розвитку людини. Фізичні вправи сприяють розвитку центральної нервової системи та внутрішніх органів, збагачують дитину новими відчуттями, допомагають швидше пізнати навколишній світ. Вони зміцнюють здоров'я і організм, роблять дітей і підлітків більш організованими, вольовими, цілеспрямованими.

Після занять у школі необхідний активний відпочинок, заняття фізичними вправами та іграми на відкритому повітрі. Це заспокоює і зміцнює нервову систему, створює бадьорий, життєрадісний настрій, що сприяє підвищенню працездатності, успішності школярів.

Становище з руховим дозвіллям дітей тривожне. Всього 20-25% школярів притягнуті до позанавчальних занять фізичною культурою.

Перед нашим суспільством стоїть завдання відродити турботу людей про своє тіло, про своє здоров'я, а починати слід з дітей [5,7].

Видатний лікар – педіатр академік Г.Н.Спіранський заявив, що сама тривожна хвороба століття – малорухливість. Ми мало рухаємося – мало рухаються і наші діти!

Дослідження гігієністів свідчать, що до 82-85% денного часу більшість учнів знаходиться в статичному положенні, сидячи за партою чи робочим столом. Це відбивається на опорно-руховому апараті, функціонуванні багатьох систем організму, особливо серцево-судинної і дихальної. У багатьох школярів

спостерігається порушення постави. Тривале обмеження рухів різко пригнічує нервову систему, погіршує розвиток м'язів [9].

Виховувати спортивні нахили потрібно з раннього дитинства. Дуже важливо загострити у дитини почуття «м'язової радості», як назвав його великий фізіолог І.Павлов, відчуття насолоди, що випробовується здоровою людиною при м'язовій роботі. Почуття це є у кожної людини від народження.

Видатний вчений, біолог і педагог, творець оригінальної теорії фізичної освіти П.Ф.Лесгафт у своїй двотомній роботі «Керівництво до фізичної освіти дітей шкільного віку» (1888 – 1911pp.) дав наукове пояснення впливу фізичної культури і спорту на духовний розвиток і зміцнення здоров'я дітей та юнацтва.

Всі вправи, за твердженням П.Ф. Лесгафта, повинні бути природними, відповідати характерним особливостям кожної групи м'язів і викликати дію всіх м'язових груп організму. З цієї анатомофізіологічної точки зору П.Ф. Лесгафт гостро критикує систему важких гімнастичних вправ і найбільше значення для фізичного розвитку та зміцнення здоров'я надає природним рухам – бігу, ході, стрибкам. Дуже велику роль у системі фізичного виховання П.Ф. Лесгафт відводить рухливим іграм [10].

Рухливі ігри повинні стати основним засобом формування спортивного характеру дитини, її фізичного виховання взагалі. Справа в тому, що в ході гри у людини виникають різноманітні позитивні емоції, які створюють в нервовій системі найкращі умови для утворення всіляких рухових навичок та розвитку фізичних якостей, які в основному і визначають здібності людини до того чи іншого виду спорту[5].

Системно-аналітичне дослідження літературних джерел та організаційно-педагогічної практики з означеної проблеми дозволяє сформулювати висновки про те, що дозвільна діяльність школярів, як найважливіша складова здорового способу життя, забезпечує не тільки фізичний розвиток особистості, а й впливає на створення цінностей людини: творчі почуття, високі прагнення, моральність вчинків, навчальна дисципліна, тощо.

Література:

1. Воробйов Г.Г. Школа майбутнього починається сьогодні / Г.Г. Воробйов. – М., 1991.
2. Гнатюк Н.П. Немає межі досконалості /Н.П. Гнатюк. – М, 1989.
3. Горащук В.П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В.П. Горащук. – Луганск: Альма-матер, 2003. – 376с.
4. Грушин Б.А. Дозвілля /Б.А. Грушин. – Вікіпедія, М., 1972. – Т.8. – С.468.
5. Кенеман А.В. Дитячі рухливі ігри народів СРСР / А.В. Кенеман. – М., 1988.
6. Кондратьєва В.Г. Уроки після уроків / В.Г. Кондратьєва. – Фізкультура в школі. – № 12. – 1991.
7. Круцевич Т.Ю. Физическое воспитание как социальное явление // Наука в олимп. спорте / Т.Ю. Круцевич. – 2001. – №3. – С.3 – 15
8. Кузнецова В.П. Гармонійний розвиток особистості молодшого школяра: Кн. для вчителя / В.П. Кузнецова. – М, 1988.
9. Омельченко С.О. Портрет сучасного підлітка у контексті здорового способу життя / С.О. Омельченко. // Соціальна педагогіка: теорія та практика. – 2006. – №12. – С. 55-60.
10. Лесгафт П.Ф. Вибрані педагогічні твори / П.Ф. Лесгафт. – М., 1988.
11. Шмаков С.А. Уроки дитячого дозвілля / С.А. Шмаков. – М., 1992.

## «ФІТ-БО» ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ

*Терновський Є.О.*

*ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»*

*mekhontsev@mail.ua*

**Annotation.** This article deals with the ways of forming the basic physical qualities of students through the fitness program "Fit Bo". It is interval training that includes elements of martial arts such as boxing, karate, taekwondo, etc. It is composed of several stages and simple exercises are gradually replaced by more difficult ones. Classes of "Fit Bo" are held to the energetic and dance music. The introduction of these classes develops such physical qualities as speed, agility, accuracy, coordination, endurance, strength and so on, in students. "Fit Bo" is a new revolution in physical education. This program helps to lose weight, to train muscles and joints, to intensify the work of the heart, to increase endurance and speed reaction, to improve coordination, and to develop the skills of self-defense.

**Key words:** martial art, develop, quality, agility, accuracy, coordination, endurance, strength, increase, improve, defense.

Одним із перспективних напрямів удосконалення системи фізичного виховання в загальноосвітній школі є пошук і наукове обґрунтування ефективних засобів і методів розвитку фізичних якостей школярів. Останнім часом все більшої популярності набувають різноманітні нетрадиційні види занять фізичними вправами, інноваційні технології. Одним із таких різновидів є «Фіт-Бо» [1].

«Фіт-Бо» – фітнес-програма, яка розроблена на основі аеробіки «Тай-бо». Це інтервальне тренування, яке включає в себе елементи єдиноборств, таких як: бокс, карате, теквандо та ін. В програмі включено вправи, що передбачають удари руками (прямі-в голову, корпус; нижні-в голову, корпус; бокові-в голову.), ногами (в голову, корпус, нижні кінцівки) [1].

«Фіт-Бо» є авторською програмою інструктора Олексія Василенка. Він вважав, що освоєння рухів повинно бути поступовим. Прості цикли вправ треба змінювати більш складними комбінаціями стрибків і ударів. «Фіт-Бо» є різновидом аеробіки, тому тренування проходять під бадьору танцювальну музику [2]. Взагалі «Фіт-Бо» – дуже інтенсивне тренування, адже воно поєднує в собі і силові, і кардіо- навантаження.

«Фіт-Бо» – це є нова нетрадиційна технологія, яка може з успіхом застосовуватися на заняттях фізичної культури в загальноосвітній школі, адже завдяки «Фіт-бо» у школярів розвиваються такі фізичні якості як швидкість, спритність, точність, координація, витривалість, сила. Учні слід мотивувати до занять фізичними вправами, а зацікавити уже відомими та знайомими елементами досить проблематично. Кожний молодий учитель бажає зробити урок фізичної культури сучасним, динамічним, актуальним. Саме «Фіт-Бо» може стати тією інноваційною технологією, яка допоможе учням позбавитись зайвої ваги; тренувати м'язи і суглоби; активізувати роботу серця і судин; підвищити витривалість і швидкість реакції; поліпшити координацію рухів; розвинути навички самооборони.

Однак напружений темп вправ «Фіт-Бо» протипоказаний учням, які страждають на захворювання серця. Також занять слід уникати і тим, у кого є проблеми із суглобами через те, що ця програма передбачає серйозні фізичні навантаження.

Розвиток фізичних якостей дуже важливий для школярів, адже всі ці якості сприяють ефективному виконанню рухів і дій у повсякденному житті, майбутній професійній діяльності. Всі вони потрібні учням для всебічного розвитку, для того щоб бути дієвою частиною суспільства, стати конкурентоспроможними працівниками. Відомо, що чим більш розвинені фізичні якості людини, тим ширше база для оволодіння новими формами рухової діяльності [4].

Для проведення уроку з елементами «Фіт-Бо» вчителю не обов'язково мати спортивний розряд або навички з того чи іншого виду спорту. Йому достатньо опрацювати теоретичний матеріал за допомогою інтернет-ресурсу, публікацій, статей, книг, відеофільмів та творчо спроектувати комплекси вправ для школярів, враховуючи їх вікові та індивідуальні особливості. Так само і учням для засвоєння матеріалу не обов'язково займатися боксом, кікбоксингом, карате чи іншими видами єдиноборств. Головне для школярів – зацікавленість оволодіння вправами за новою нетрадиційною технологією та показання займатися інтенсивними тренуваннями від лікаря.

Безпосередньо при застосуванні «Фіт-Бо» на уроках фізичної культури початковим етапом традиційно буде підготовча частина, яка, як правило, займає 8-12 хвилин: шикування, повідомлення цілей і завдань уроку, інструктаж з техніки безпеки життєдіяльності, вимірювання частоти серцево-судинних скорочень, перевірка домашнього завдання, наявність спортивної форми.

Наступним кроком будуть різновиди ходьби та бігу. До загально розвивальних вправ слід додавати вправи з інвентарем: малі м'ячі, або м'ячі для великого тенісу. З ними можна виконувати такі вправи: 1) пересування приставним кроком вперед, назад, вліво, вправо та одночасне ведення м'яча руками; 2) підкидання м'яча вгору, та обертання на 180°, 360° градусів; 3) підкидання м'яча вгору, та ловіння його без зорового контролю та інші.

До основної частини, що складає 28-32 хвилин, можна включати смуги перешкод, станції з ударами ногами, руками, плечима, вправи зі стрибками, прискореннями та ін. Комбінації вправ з прямих, бокових, нижніх ударів під ритмічну музику, сприяють позитивній динаміці виконання фізичних вправ.

Завершується урок заключною частиною, що становить 3-5 хвилин, з малорухливими іграми, вправами для відновлення дихання (релаксація), захисними діями тощо. Обов'язково проводиться шикування, підведення підсумків, задається домашнє завдання, вимірюється частота серцево-судинних скорочень, відбувається організований вихід зі спортивної зали.

Наведемо приклад одного із найбільш ефективних уроків із застосуванням елементів «Фіт-Бо», який було апробовано на вибірці учнів 10 класу Бахмутської ЗОШ №4 Донецької області.

План-конспект уроку з фізичної культури

Клас: 10

Тема: гімнастика (5 рік навчання )

Мета: розвиток основних фізичних якостей засобами «Фіт-Бо».

Завдання уроку: 1. Навчити елементам «Фіт-Бо». 2. Розвивати за допомогою «Фіт-Бо» такі фізичні якості як координація, спритність, сила, швидко-силові здібності. 3. Виховувати морально-вольові якості, сприяти систематичним заняттям фізичною культурою.

Обладнання: малі м'ячі, боксерське обладнання, легкоатлетичний бар'єр, гімнастичні мати, магнітофон, свисток, секундомір.

Місце проведення: спортивна зала.

#### Хід уроку

Части на уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (8-12 хв.)	<p>1. Шикування, привітання.</p> <p>2. Повідомлення теми і завдань уроку. Перевірка Чсс. Інструктаж з ТБЖ. Перевірка Д/З.</p> <p>3. Стрйові вправи на місці.</p> <p>4. Ходьба: -на носках/п'ятах, перекаат з п'ятки на носок; - напівприсід/повний присід.</p> <p>5. Біг: -у повільному темпі; -приставним кроком правим/лівим; -у середньому темпі; -з прискоренням та зміною напрямку.</p> <p>6. ЗРВ з малим м'ячем у русі: -обертання навколо долонь; -перекидання з руки в руку; -обертання навколо голови; -передача м'яча над головою; -удари м'яча об підлогу у русі, у присіді; -підкидання м'яча угору та розворот на 180°/360°.</p>	<p>30 с. 1хв. 30с.</p> <p>30с. 1хв.</p> <p>1хв. 30с.</p> <p>5хв.</p>	<p>Фронтальний метод. Наявність спортивної форми, Чсс за 10с.</p> <p>Поточний метод. По команді вчителя; Дотримуватися правильної постави; п'ятку плавно ставити на підлогу; хл.-руки за голову, дів.-на коліна. Дистанція 2-3 кроки. Спец. мед. груп.-дихальна гімнастика;</p> <p>Фронтальний метод. Починати по команді вчителя; контролювати м'яч; працюють лише кисті; перед обличчям за головою; пересування з ноги на ногу, приставним кроком; СМГ-на місці. Не встаючи, положення рук біля підборіддя; м'яч підкидати над собою.</p>
Основна частина (28-32 хв.)	<p>1. Смуга перешкод: 1 етап-пробігання по гімн. лаві у середньому темпі; 2 етап-виконання бігових вправ на не стандартному обладнанні ( драбина ); 3 етап-перестрибування через л/а бар'єри. 4 етап-два прямих удари по боксерському снаряду; 5 етап-довгий перекид вперед. Спостереження стану здоров'я учнів за зовнішніми факторами.</p> <p>2. Виконання вправ «Фіт-Бо» під музику: -2 прямих удари в голову; -удар в голову, живіт; -3 удари в голову на відході.</p> <p>3. Кидок малого м'яча на відстань з пост. збільш. відст.</p>	<p>16хв.</p> <p>10хв.</p> <p>4хв.</p>	<p>Поточний метод. Руки в сторони, спину тримати рівно; висока швидкість виконання;</p> <p>дотримуватися техніки безпеки, підтягування колін до грудей; кисті напружені, рука пряма; дотримуватися техніки виконання.</p> <p>Фронтальний метод.</p> <p>На місці, крок на кожен удар; з ударом в живіт присісти; на кожен удар крок назад. По 4 кидки, кожний наступний кидок 1м назад.</p>

Заключна частина (3-5 хв.)	1. Малорухлива гра (найуважніший)	1хв. 30с.	Фронтальний метод.
	2. Шикування.	30с.	Слідкувати за діями вчителя.
	3. Підведення підсумків, перевірка Чсс,	1хв. 30с.	Виставлення оцінок, Чсс за 10 с.
	4. Домашнє завдання.	30с.	Стрибки на скакалці.
	5. Вихід зі спортивної зали.	45с.	Організований в одну колону.

Таким чином результати апробації нової нетрадиційної фітнес-програми «Фіт-бо» на уроках фізичної культури показали безперечну ефективність в плані формування фізичних якостей старшокласників. Комплекс вправ «Фіт-бо» викликав інтерес у школярів, що сприяло стійкій мотивації до занять фізичними вправами. Отже впровадження цих засобів в навчальний процес є досить позитивним і може бути рекомендовано вчителям фізичної культури та спортивним тренерам.

Література:

1. Аредова Н. Фит-бо. [электронный ресурс] : Режим доступа : [https://www.jv.ru/news/zaniatiia/distipliny\\_zhivi/15492-fitbo.html](https://www.jv.ru/news/zaniatiia/distipliny_zhivi/15492-fitbo.html) : (Дата обращения 26.04.2017)
2. <https://www.youtube.com/watch?v=dWYsb40Yvec> (відео з Олексієм Василенко)
3. Гімнастика і методика її викладання. Підручник для факультетів фіз. культ. / Під ред. Н. К. Меньшикова .- СПб: Изд. РГПУ ім. Герцена, 1998.
4. Холодов Ж.К., В. С. Кузнецов. Теорія і методика фізичного виховання і спорту: Учеб. посібник для студ. вищ. навч. закладів. – М.: Видавничий центр «Академія», 2000. с. 454-467.
5. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основи науково-методичної діяльності у фізичній культурі і спорті: Навчальний посібник для студентів вищ. пед. навч. закладів .- К.: Видавничий центр «Академія», 2001.

## ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ЗНАНЬ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*Холодний О.І., Холодна А.О.*

*ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»*

*holodnijalexandr@mail.ru*

**Annotation.** The article is devoted to methodological aspects of the educational process at general secondary schools. Program in health-saving analyzed the nature of knowledge. The authors point to the need for a fundamentally new, scientifically based innovative approaches to reforming the system of physical education. The key areas of research and methodical system of acquiring the knowledge in health-saving during physical training, are outlined.

**Key words:** knowledge in health-saving, physical education, innovative approaches.

Кардинальні зміни, що відбуваються в усіх сферах життєдіяльності суспільства, висувають нові завдання, вимагають нових освітньо-виховних підходів щодо соціалізації підростаючого покоління України. Особливої актуальності в умовах сьогодення нашої країни набуває проблема формування



гармонійно розвиненої, соціально компетентної, суспільно активної, психосоматично досконалої, здорової особистості здатної до соціально-ціннісного самовизначення та духовно-трудової самореалізації.

Завдання сучасної Національної стратегії реформування освіти полягає у інноваційній реалізації процесів оновлення освітньо-виховних систем, що відбуваються останні двадцять років у європейських країнах і пов'язані з абсолютизацією ціннісного значення знань у різних сферах діяльності людини як самого потужного фактору суспільного добробуту та прогресу [5; 6]. Означені зміни охоплюють соціально-педагогічні процеси створення нових освітньо-виховних стандартів, оптимізації навчання, удосконалення здоров'язберігаючих освітніх систем і технологій, що здатні гарантовано забезпечити цілеспрямоване набуття учнівською молоддю здоров'язбережувальних знань, умінь, навичок, саногенного мислення, їх трансформації в соціально-особистісні компетентності на основі яких формується та самореалізується особистість [3].

Отже, сучасна школа як соціально-педагогічна система покликана забезпечити і допомогти учням сформувати ефективну систему здоров'язбережувальних знань на засадах реалізується їх здатність до життєтворної діяльності шляхом самопізнання, самооцінки, самоактуалізації, саморегуляції, інтеграції в соціокультурний простір країни [1].

Сучасні педагоги аргументовано доводять, що базовим критерієм якості освітньо-виховних процесів є результати, показниками яких стають знання, вміння та навички особистісно-соціальної практики людини. Вчені наголошують, що знання це результат процесу незнання дійсності, відображені у свідомості людини у формі: гносеологічних уявлень, понять, суджень, переконань, гіпотез, теорій, принципів, концепцій, законів, закономірностей; відображення у свідомості індивіда образів, предметів, явищ об'єктивної реальності, яке дозволяє йому прогнозувати майбутнє описувати та пояснювати дійсність, інтерпретувати результати соціальної практики, задовольняти особистісно-суспільні потреби, соціально-цінісно самовизначатися та самореалізовуватися.

У контексті нашого дослідження поняття «здоров'язбережувальні знання» ми розглядали на основі теоретичних, логіко-семантичних досягнень таких відомих вчених, як Л. Безугла, І. Бех, Т. Бойченко, Ю. Бойчук, Ю. Васьков, М. Гончаренко, В. Григоренко, О. Дубогай, О. Іонова, Т. Круцевич, Н. Москаленко, А. Ровний, О. Шевчук, Ю. Шкретій, які аргументовано довели, що теоретичні та емпіричні знання в сфері здоров'язбережувальної практики є результат абстрагування властивостей, сутності, динаміки, структури факторів і процесів психосоматичного стану індивіда та адекватного відображення результатів життєвого досвіду, пізнавальної діяльності, виявлення та засвоєння інформації відносно властивостей, умов, закономірностей поведінки суб'єктів здоров'язбережувальної практики, впливу на її структуру соціальних інститутів суспільства.

Виклад основного матеріалу. Усе вище викладене вказує на необхідність використання принципово нових, науково обґрунтованих підходів до реформування системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Одним із напрямків удосконалення педагогічного процесу в загальноосвітніх навчальних закладах із формування в учнів потреби в здоровому, фізично активному способі життя, а також створення відповідних умов для її практичної реалізації, є оптимізація навчання школярів фізичної культури, упровадження інноваційних дидактичних підходів, педагогічних технологій формування здоров'язберезувальних знань учнів. Основними дидактичними функціями таких підходів є системно-методичне забезпечення ефективності навчального процесу та координація міжпредметної педагогічної діяльності у відповідній галузі

Теоретичне обґрунтування застосування інноваційних підходів до формування здоров'язберезувальних знань учнів основної школи в процесі занять фізичною культурою, інноваційність та педагогічна продуктивність науково-методичної системи формування здоров'язберезувальних знань учнів основної школи ми прогнозуємо шляхом моделювання таких підходів як:

- використання в процесі навчання позитивної мотивації при розв'язанні низки взаємопов'язаних ситуацій, що структуровані на основі актуальності когнітивних, аксіологічних, праксіологічних, суспільно-соціальних, мотиваційно-потрібнісних, математично-інформаційних та філософсько-культурологічних компонентів здоров'язберезувальних знань у галузі фізичної культури [2];

- колективний підхід (групова та командна форма організації діяльності учнів) до формування здоров'язберезувальних знань на уроках фізичної культури та в позакласній роботі з фізичної культури, передбачає інтенсивне використання, як факторів продуктивності навчання співпраці, співтворчості, взаємодопомоги, взаємоактуалізації, конкурентності, змагальності, ситуативної рефлексії, самореалізації та взаємовизнання цінності результатів навчальної практики [2; 3];

- використання життєвого та навчально – виховного досвіду при формуванні здоров'язберезувальних знань учнів, враховуючи індивідуальні, психомоторні, інтелектуальні здібності, мотиви, потреби, уподобання стан фізичного розвитку та психосоматичного, духовного й соціального здоров'я, культури здорового способу життя, сформованості саногенного мислення та світогляду [3; 6];

- урок фізичної культури та позакласна робота проводиться в позитивній психоемоційній атмосфері, відкритості навчально-виховних “суб’єкт ↔ суб’єктних” взаємин, реалізації вчителем фізичного виховання психолого-педагогічного супроводу освітньо-оздоровчої діяльності учнів, ситуацій схваленого учнями використання у навчальній діяльності здібностей лідера учнів, що мають певний рівень спортивної кваліфікації, змагальних досягнень, корекції психосоматичного здоров'я [5; 6];

- при формуванні здоров'язбережувальних знань на уроках фізичної культури використовуються раціональні методики планування організації, контролю, оцінки, регулювання, зворотного зв'язку, корегування, верифікації параметрів формування здоров'язбережувальних знань учнів основної школи в процесі занять фізичною культурою [5; 6];

- створення на кожному уроці фізичного виховання та формах позакласної роботи емоційно збагачених ситуацій навчальної діяльності учнів, що стимулюють виявлення й розвиток впевненості, мотивації успіхів, доброчинності, гуманістичної симпатії, відчуття захищеності, справедливості та конкурентоспроможності, здатність учнів до духовно-соматичної рефлексії, формування позитивної "Я" – концепції здоров'я [1; 4; 5; 6].

Викладені ознаки особистісно орієнтованого навчання, структура його інтерактивних форм (співробітництво, конкуренція, кооперація) дозволили нам встановити, що в їх дидактичній структурі ефективно формуються здоров'язбережувальні знання шляхом використання педагогічних технологій реалізації активних методів навчання, індивідуалізації та диференціації впливу на учнів освітньо-виховних факторів.

Література:

1. Безугла Л. І. Підготовка майбутніх вчителів до інноваційно-оздоровчої діяльності /Л. І. Безугла // Инновационные технологии в образовании: Материалы VII Международной науч.-практ. конф. – сб. статей. – Ялта: РВВ КГУ, 2010.– С 29 – 31.
2. Григоренко В.Г. Зміст педагогічних принципів структурування інтерактивних виховних технологій особистісно орієнтованого формування культури здоров'я учнів загальноосвітньої школи / В. Г. Григоренко // [наук.-метод. зб.]. Проблеми трудової і професійної освіти. – Слов'янськ : СДПУ, 2010. – С. 32-41.
3. Іонова О. М. Формування здоров'я особистості в умовах навчального закладу / О. М. Іонова. // : [навч. посіб.] – Харків: ХДАДМ, 2012. – 146 с.
4. Круцевич Т. Физическое воспитание как социальное явление / Т. Круцевич, В. Петровський // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 3. – С. 3-15.
5. Павлютенков Є.М. Мистецтво управління школою / Є.М.Павлютенков // Х. : Вид. група «Основа», 2011. – 320 с.
6. Ротерс Т.Т. Організаційно-педагогічні технології фізичного виховання школярів / Т.Т. Ротерс // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр.; за ред.. проф.. Єрмакова С.С.- Х. : ХДАДМ (ХХІІІ), 2010. – № 6. – С. 98-100.

## **РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ ЗАСОБАМИ ХОРЕОГРАФІЇ**

*Шевченко О.В., Фесюк В.О.*

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені*

*Володимира Винниченка*

*olga.sport64@mail.ru*

**Annotation.** The problem of preparing the sportsmen by means of choreography is considered in the article. It is stated, that working after a choreography course assists in developing one's force, flexibility, co-ordination of

motions and special endurance. The task that appears before employees after a choreography course consists in: forming the interest of sportsmen in art, ability to understand it and to exercise it; bringing up the aesthetic tastes of students on the basis of studying the best standards of folk work and classic art; forming the theoretical and practical skills and abilities in the process of studies; expansion of artistic range of interests.

**Key words:** sportsman, choreography, training, physical fitness, motion.

Хореографія в спорті – невід’ємна частина підготовки спортсменів від новачка до майстра високого класу. Застосування засобів хореографії у видах спорту, пов’язаних з проявом культури рухів, сприяють оволодінню технікою більшості елементів, співпрацює розвитку специфічних рухових якостей і, крім цього, дозволяє виконувати технічно складні вправи легко, незмушено і виразно [4, с. 4]. При заняттях хореографією розвивається гнучкість, координація рухів, закріплюється опорно-руховий апарат, підвищується щільність тренування, що позитивно впливає на серцево-судинну і дихальну системи організму, розвиток спеціальної витривалості [3, с. 32]. Хореографічна підготовка тісно пов’язана з технічною підготовкою і є складовою частиною підготовки спортсменок. Виразне забарвлення рухів рук, голови, усього тіла, осмисленість і закінченість руху дозволяє гімнастці отримати високу оцінку за виконавчу майстерність і артистизм.

Розвиток фізичних якостей засобами хореографії має ряд специфічних особливостей, пов’язаних як з різноманітними цілями і задачами, так і з технікою виконання хореографічних елементів у балеті і гімнастиці [4, с. 6-7].

Метою нашого дослідження є визначення змісту занять з хореографії в системі підготовки спортсменів, що обумовила визначення наступних завдань:

- теоретично дослідити проблему змісту хореографічної підготовки в спорті;
- з’ясувати зміст хореографічної підготовки на різних етапах навчально-тренувальних занять;
- виявити вплив занять хореографії на формування рухових якостей.

Виклад основного матеріалу дослідження. В процесі дослідження визначено, що вплив мистецтва завжди потребує від особистості співтворчості, активного естетичного реагування, осягнення його художньої цінності. Особистість відтворює в своїй свідомості художній образ, завдяки чому мистецтво й виконує головне своє завдання – розвиває духовний потенціал людини, її чуттєво-емоційний досвід.

Основна вимога хореографічної освіти – естетичне і моральне виховання за допомогою вивчення й усвідомленого сприйняття кращих зразків світової хореографічної культури [4]. Завдання які постають на заняттях з хореографії полягають у формуванні у спортсменів інтересу до мистецтва, здатності розуміти його і співпереживати; виховуванні естетичних смаків на основі вивчення кращих зразків народної творчості і класичного мистецтва; формуванні теоретичних і практичних навичок й умінь в процесі навчання; розширенні художнього кругозору.

Партерний тренаж – ефективний засіб фізичної підготовки, надає можливість первісної хореографічної підготовки, розвинути чи дорозвинути фізичні якості, формує основні рухові навички, необхідні для успішного освоєння класичного, народно-сценічного, бального, сучасного танців.

Під час відбору до занять спортом в яких вагоме місце відводиться хореографічному мистецтву головним критерієм для зарахування є виконання тестових завдань на розвиток фізичних якостей. Досконале оволодіння засобами хореографії спрямоване на підвищення рівня технічної підготовки, формування готовності грамотно і впевнено, творчо захоплено і музикально виконувати гімнастичні композиції [6].

Аналіз наукових досліджень і публікацій. Як зазначає Т. С. Лисицька хореографію в спорті почали використовувати досить давно, як один із методів підготовки спортсменів високого класу у видах, де досягнення результатів пов'язано з високим ступенем фізичної підготовки та досвідченою культурою рухів [3].

Звичка займатися хореографією також важлива, як щоденна розминка чи комплекс вправ для розвитку фізичних якостей. Кожен жанр хореографічного мистецтва надає свої можливості розвитку фізичних якостей, пізнання навколишнього світу, людини і людських взаємин.

Більшість рухових навичок, сформованих у дошкільному віці дитини, у подальші, шкільні роки трохи перебудовуються та змінюються під впливом більш високого рівня розвитку рухових якостей, а також зміни пропорцій тіла. Тому, на думку А. С. Шевчук, цілеспрямоване навчання дітей дошкільного віку фізичних вправ спрямовується на формування пластичних та варіативних навичок у різноманітних рухах, які у перспективі удосконалюються під впливом зростання потенційних можливостей організму дитини [5, с. 100].

Крім того, А. С. Шевчук зазначає, що хореографічна підготовка виконує цілу низку різноманітних завдань, серед яких виділяють: формування правильної постави, зміцнення сили і рухливості кістково-м'язового апарату; формування відчуття і усвідомлення оздоровчо-тренувального ефекту хореографічної діяльності щодо функціональних властивостей дихальної, серцево-судинної, секреторної, нервової систем, кістково-м'язового апарату; розвиток функціональних властивостей дихальної, серцево-судинної, секреторної, нервової систем, фізичних якостей (спритність, гнучкість, сила, рівновага, координація, орієнтування у просторі, витривалість) [5, с.12].

Класичний екзерсис необхідно застосовувати у заняттях вже на перших етапах підготовки. Комплекс вправ повинен передбачати загальнорозвиваючі вправи і основні елементи балетного екзерсиса, які виконуються з полегшених вихідних положень, для того щоб уникнути негативного впливу на кістково-м'язовий апарат юних гімнасток [2, с. 84].

За твердженнями Ж. А. Белокопитової, існує декілька правил, які потрібні під час виховання навичок класичного екзерсису: слід відпрацьовувати силу та витривалість, використовуючи декілька різноманітних рухів на одній і тій самій нозі (тривало, напружено), важливо домагатися, щоб спортсмени точно узгоджували ритм своїх рухів та музики, розпізнавали характер у тональності

музики, орієнтувались у просторових, часових закономірностях техніки елементів, необхідно, щоб м'язи гімнасток володіли достатньою силою, витривалістю, еластичністю, рухливістю суглобів та ін. [1, с. 6-7].

Виклад основного матеріалу. Перед проведенням наукового дослідження ми визначили, що в річному циклі тренування спортсменок різного віку і кваліфікації задачі хореографічної підготовки змінюються в залежності від періоду [4, с. 11].

Найбільш питому вагу заняття хореографією мають в підготовчому періоді. Ми можемо зазначити, що головні завдання цього періоду спрямовані на навчання новим елементам, засвоєння вільних вправ та виховання фізичних якостей. Під час перехідного періоду, слід зауважити, що хореографічна підготовка залишається важливою складовою частиною системи підготовки спортсменок і спрямована на розвиток фізичних якостей засобами хореографії, а також танцювальності і виразності рухів.

Під час проведення занять, ми виявили, що у суворо встановленому порядку школи класичного танцю немає більш або менш ефективних вправ, оскільки, кожна вправа переслідує свою певну ціль. Тому, коли ми впроваджували в екзерсис різноманітні види присідань і поступове чергування їх з іншими видами вправ в кінцевому результаті привело до того, що м'язи ніг стали більш пружними, еластичними, менш сприятливими до травм і одночасно розвинули «трамплін» – якість, яка необхідна для сильного та міцного відштовхування, а також легкості стрибка.

Крім того, слід зазначити, що вправи під час занять хореографією можна виконувати стоячи біля опори, або на середині залу і виконувати їх без опори. Саме такі вправи (без опори) сприяють розвитку відчуття рівноваги і уміння утримувати поставу на протязі тривалого часу.

Існує декілька видів уроків з хореографії: навчаючий урок, тренувальний, контрольний, розвиваючий, розминочний, змішаний. Кожне заняття містить свої цілі.

Під час спостереження, нами було помічено, що під час розвиваючого заняття достатня увага приділяється саме фізичній підготовці. Задачі такого уроку вузько спрямовані, а їх реалізація дозволяє розвивати конкретні якості, які потрібні спортсмену. Як ми вже зазначали, засобами хореографії можна розвивати спеціальну витривалість, гнучкість, стрибучість, вестибулярну стійкість, статичну і динамічну силу окремих м'язових груп, координацію. Розвиваючі уроки рекомендовано проводити у кожному періоді підготовки спортсмена.

*На першому етапі* навчання здійснюється ознайомлення з танцювальним рухом в інваріантному вигляді. Провідного значення набуває виразний, повноцінний, музично зумовлений показ руху педагогом. Через зразковий показ спортсмена орієнтують на засвоєння основного принципу руху. Відбувається сприймання певного еталону виконання руху. Дається зрозуміле роз'яснення, переважно в образно-ігровому вигляді.

*На другому етапі* відбувається навчання виконання танцювального руху, яке включає розучування руху, наступне закріплення сформованої навички та

якісне удосконалення сформованої на більш високому музично-руховому, емоційно-образному рівні. Цей етап найбільш тривалий у часі. Рух може розучуватися двома основними прийомами: спочатку цілісно і далі з подальшим удосконаленням його елементів; або розучування відбувається від елементів – до засвоєння руху у цілісному вигляді.

*На третьому етапі* відбувається удосконалення рухової навички як творче виконання танцювального руху у варіативному варіанті (з визначеною кількістю варіантів).

Таким чином, засоби хореографії на заняттях спором ефективно впливають на розвиток фізичних якостей. Для успішного оволодіння спортсменами танцювальними рухами важливим є їх гармонійний фізичний розвиток. Заняття хореографією сприяє більш гармонійному фізичному розвитку. Розвиток фізичних якостей відбувається під дією двох основних факторів: спадкової програми індивідуального розвитку організму і соціально-екологічної його адаптації (пристосування до зовнішніх умов). Якщо спортсмен не буде виконувати усі вимоги тренера-хореографа, буде байдикувати, не прикладати зусилля та не прагнути до самовдосконалення, то під час наступних тренувань його результат буде лише погіршуватись і не зможе виконувати певні елементи або поєднання декількох елементів через недостатньо розвинуту ту чи іншу фізичну якість.

#### Література:

1. Белокопытова Ж. А. Хореографическая подготовка гимнасток на начальном этапе обучения / Ж. А. Белокопытова, А. А. Тимошенко. – К.: Науковий світ, 2000. – 64 с.
2. Кечеджиева Л. Обучение детей художественной гимнастике/ Л. Кечеджиева, М. Ванкова, М. Чипрянова. – М.: «ФиС», 1985. – 93 с.
3. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая. – М.: «ФиС», 1984. – 176 с.
4. Сосина В. Ю. Хореография в гимнастике / В. Ю. Сосина. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 135 с.
5. Шевчук А. С. Дитяча хореографія / А. С. Шевчук. – К.: Шкільний світ, 2011. – 128 с.
6. Шевченко О. В. Ритміка і хореографія з основами гімнастики художньої: навчальний посібник / О. В. Шевченко, А. О. Шевченко. – Кіровоград : Авангард, 2012. – 252 с.

## СЕКЦІЯ 2. ПСИХОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

### SECTION 2. PSYCHOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

#### ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА БОКСЕРІВ

*Артюхов А.О.*

*ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»*

*art.box.777@mail.ru*

**Abstract.** In the article the essence and importance of psychological training of boxers are underlined. There are described professionally important psychological properties of boxers. The need for the development of mental functions such as attention, perception, thinking and so on are accentuated.

**Key words:** boxers, psychological preparation, attention, perception, thinking.

Бокс – є одним із найпопулярніших найбільш масових олімпійських видів спорту в світі. Велика популярність боксу пояснюється перш за все його видовищністю, високим емоційним напруженням спортивної боротьби і різнобічним впливом на рухові, психічні та вольові якості спортсмена.

Заняття боксом позитивно впливають на нервову систему. Поліпшення функцій нервової системи проявляється у збільшенні швидкості реакції і орієнтації, покращення показників сприймання і переключення уваги, розвитку врівноваженості і стриманості [3].

Підвищення рівня конкурентної боротьби на спортивних змаганнях і Олімпійських іграх викликає необхідність вдосконалення шляхів і засобів не тільки різнобічної фізичної підготовленості, а й психологічної підготовки спортсменів [1]. Адже боксери, виступаючи на рингу, переживають сильне психічне напруження, характерне для будь-якого єдиноборства. Загроза сильного удару в боксі є особливо гострою і висуває підвищені вимоги до цілого ряду психічних процесів, якостей і станів спортсмена. Боксер під час видатних боксерів свідчать про виключно тонке сприйняття ними всіх ситуацій бойової обстановки, точний розрахунок часу і дистанції, вміння знаходити необхідний момент для ударів і захистів, оптимальний розподіл м'язових зусиль, швидке і точне тактичне мислення. Все це свідчить не тільки про розвиток спеціальних фізичних якостей, але і психологічну підготовку спортсменів.

Успішний виступ в напруженому і складному довготривалому турнірі, де доводиться зустрічатися з різноманітними, а часом і небезпечними супротивниками, вимагає від боксера разом з високою техніко-тактичною



досконалістю і фізичною працездатністю також і високого рівня психологічної підготовленості [5].

Психологічна підготовленість боксера визначається по-перше, ступенем розвитку спеціалізованих сприймань: почуття дистанції і часу удару, орієнтування на рингу, швидкості реакції, вміння передбачати дії суперника, тактичного мислення, уваги і, по-друге, психологічним станом спортсмена [5].

При оптимальній психологічній підготовленості у спортсмена спостерігається найвищий рівень розвитку професійно необхідних якостей і стану психологічної готовності. Психологічна готовність включає впевненість у собі, прагнення боротися до кінця і перемогти, здатність мобілізувати всі сили для досягнення поставленої мети.

Рівень розвитку психічних процесів проявляється в діях боксера на рингу, багато в чому визначається успішністю розвитку природних задатків спортсмена, які вдосконалюються в процесі спеціальних вправ. Недостатній розвиток психічних функцій боксера або недостатня компенсація їх іншими якостями, наприклад – уповільненою реакцією, великою швидкістю рухів або хорошим почуттям дистанції, негативно позначається і на досягненні стану готовності, тому що викликає у спортсмена почуття невпевненості або психічної нестійкості.

Психічна стійкість – це здатність спортсмена зберігати у важких умовах тренування і змагань позитивний емоційний стан, працездатність і психічні якості, необхідні для бою, незважаючи на вплив чинників, що викликають негативні емоції і психічну напруженість.

Стан психологічної підготовленості віграє особливу роль і найчастіше є вирішальним в поєдинку. Спортсмен, який не вміє впоратися з надмірним збудженням перед виходом на ринг, невпевнений у своїх силах, під час бою не зможе швидко мобілізуватися і розумно діяти. Навпаки, якщо боксер добре психологічно підготовлений, спокійний, упевнений в собі, легко керує своїм настроєм і діями в бою, він, навіть при сильно діючих факторах (пропуску удару, невдачах в атаках і т.п.) зуміє мобілізуватися, правильно оцінити обстановку, врахувати свої можливості та ресурси і успішно вирішити тактичні й технічні завдання.

Психологічна підготовка спортсмена-боксера здійснюється з врахуванням його індивідуальних властивостей; тому тренер повинен бути компетентним в області психології, педагогіки, фізіології і лікарського контролю. Це необхідно для того, щоб досконально вивчити свого підопічного і найбільш індивідуалізувати підготовку з урахуванням його здібностей і умов їх розвитку.

Загальна психологічна підготовка спрямована на формування необхідних властивостей особистості спортсмена: вона повинна стимулювати розвиток психічних процесів, що сприяють успішному виконанню боксерських завдань.

Психологічна підготовка боксера до майбутнього бою, природно, диктується завданнями, які треба вирішити в конкретному змаганні. До їх числа відносяться:

- усвідомлення своєрідності спортивних завдань майбутнього змагання;

- вивчення сильних і слабких сторін супротивників і підготовка до дій відповідно до обліку цих особливостей;
- формування твердої впевненості в своїх силах і можливостях для досягнення перемоги;
- подолання негативних емоцій, викликаних майбутнім змаганням, і створення стану психологічної готовності до бою;
- формування готовності до максимального вольового і фізичного напруження і здатності проявити свої здібності в умовах змагання;
- вміння оптимально розслабитися після бою і знову мобілізуватися до подальшого поєдинку [1].

Отже, сутність психологічної підготовки спортсмена зводиться до формування спрямованості його свідомості і дій на вирішення тренувальних чи змагальних завдань. Результатом психологічної підготовки боксера повинен бути стан психічної готовності, що знаходить своє вираження в максимальній мобілізованості спортсмена, віддачі всіх сил для досягнення найкращих результатів в змаганнях [6].

Виокремимо найбільш важливі психічні процеси, необхідні для боксерів.

Відчуття дистанції – вміння боксера точно визначати відстань до противника. У боксі відчуття дистанції проявляється у двох формах – при атаці і при захисті. Так, для боксера контратакуючої манери ведення бою характерно відчуття дистанції, пов'язане із захисними діями.

На різних дистанціях це відчуття у боксерів не однакове. У бою на середніх і ближніх дистанціях для оцінки відстані до супротивника основне значення набуває м'язово-рухове сприйняття. На далеких дистанціях це почуття залежить від рівня розвитку зорового сприймання та сформованості швидкості реакції.

Боксери повинні знати, що добре розвинуте відчуття дистанції дозволить їм успішніше захищатися і атакувати. Кращим засобом для розвитку цієї характеристики є бої в парах. В умовних боях тренер повинен давати завдання, що вимагають правильного визначення відстані до супротивника. Це сприяє свідомому і активному відношенню боксерів до роботи над розвитком відчуття дистанції.

Боксер, проводячи бій з партнером, повинен постійно привчати себе стежити за найменшими змінами дистанції між ним і супротивником і чітко фіксувати момент, коли можна успішно атакувати противника.

Вибір моменту атаки вимагає від атакуючого відчуття дистанції, яке пов'язане з відчуттям часу. Ця властивість визначається особливостями протікання фізіологічних і психічних процесів в організмі. Врівноваженість процесів збудження і гальмування створює передумови для утримання від несвоечасного руху.

Деякі боксери володіють відмінним відчуттям часу і вміють вибрати момент атаки тоді, коли противник вже не в змозі уникнути удару. Завдяки цій властивості, боксер може адекватно оцінювати тривалість раунду, перерви, окремих тимчасових інтервалів бойових дій, щоб більш раціонально витратити

свої сили. Відчуття часу доцільно розвивати лавная під час бою з партнером, коли необхідно точно визначати час для ударів і захистів, а також у вправах на спеціальних снарядах (м'ячі на гумі, пневматичних грушах і на «лапах»).

Орієнтування на рингу. Ведучи напружений бій, маневруючи, атакуючи, контратакуючи противника і захищаючись від його ударів, боксер повинен вміти в будь-який момент визначити своє місцезоташування на рингу щодо його кутів, канатів: атака буде набагато ефективнішою, якщо противник в цей час знаходиться в незручному положенні та розташуванні (наприклад, в кутку або біля канатів).

Почуття положення тіла. Під час бою боксер постійно шукає зручне початкове положення для атак, захистів і контратак. Уміння контролювати положення свого тіла по відношенню до супротивника створює передумови для успішних бойових дій.

Почуття свободи рухів. Одна з відмінних рис майстерності боксера – вміння не напружуватися надмірно, в складних умовах триматися вільно і невимушено.

Почуття удару. Найважливішою якістю боксера є відчуття удару, пов'язане із сприйняттям швидкості та обліком моменту зіткнення кулака з ціллю. Боксер повинен навчитися наносити удари різної сили, швидкості і довжини, причому з різних вихідних положень.

Найбільш складно навчитися сильним, акцентованим ударам. Боксер повинен бути впевнений в тому, що своїм ударом досягне противника. Нокаутуючий ефект удару залежить від уміння нанести його в такий момент, коли противник цього не очікує. Крім того удар повинен бути нанесений тією частиною кулака, яка забезпечує найбільшу жорсткість.

Увага. Увага – це спрямованість і зосередженість психічної діяльності на якомусь предметі. Найбільш важливі властивості уваги для боксерів-концентрація і стійкість.

Боксер повинен бути максимально уважним під час бою. Тренер стежить за випадками зниження зосередженості, концентрації і стійкості його уваги. Без загострення уваги важко правильно сприймати і переробляти інформацію, продуктивно мислити, своєчасно реагувати на зміну ситуації [6].

Підтримка високого рівня уважності вимагає великих затрат психічної енергії. Коли організм стомлюється, інтенсивність уваги знижується внаслідок захисного гальмування.

Стійкість уваги визначається тим, що спрямованість психічної діяльності не переключається на об'єкти, що відволікають від вирішення основного завдання. У боксі необхідне вміння максимально зосередити свою увагу на одному об'єкті – противникові. Тому боксер буквально «нічого не бачить і не чує», зате будь-яка дія противника не залишається непоміченою. Слід зазначити, що всі вправи для розвитку швидкості реакції одночасно покращують увагу боксера, так як вимагають розподілу увагу на двох, практично одночасних моментах: появою подразника (удару супротивника) і початку власної відповідної дії.

Бойове мислення. Мислення спортсмена характеризується тісним зв'язком із сприйняттями і уявленнями. Необхідною умовою успішного вирішення тактичних завдань (тактичного мислення) є спостережливість, зорова пам'ять і уява спортсмена. Адже для досягнення перемоги на рингу необхідно вміло застосовувати найбільш доцільні методи боротьби, знаходити оптимальні способи і прийоми (несподівані для противника удари і захисти), створювати ситуації, вигідні для себе і не вигідні для нього і т.д. У цьому випадку творче мислення реалізується в тактичній діяльності боксера і, таким чином, набуває найважливішого значення для успіху в змаганні. Вибір оптимальних і доцільних варіантів поведінки – це і є предмет оперативного мислення [3].

Швидкість реакції. «Реакцією спортсмена називається свідома відповідь на дію противника, при якій боксер передбачає наступні рухи і заздалегідь готується відповісти на них певним чином» [2]. Кожному боксеру притаманний певний тип рухової реакції, пов'язаний з характерним для нього розподілом уваги.

Психологи розрізняють реакції сенсорного, моторного і нейтрального типу. При сенсорному типі реакції увагу боксера в основному зосереджено на тому, щоб розгадати задуми супротивника і передбачити його дії. В цьому випадку спортсмен часто упускає можливість своєчасно атакувати, захищатися і контратакувати.

Боксери, які мають моторний тип реакції, зосереджують увагу в основному на власних ударах чи захисті, а не на узгодженні своїх дій з діями супротивника і його задумами. В результаті цього вони поспішно і часто не цілком обдуманно атакують і передчасно захищаються.

При нейтральному типі реакції увагу боксера розподілено як на власних діях, так і на діях противника, внаслідок чого боксер своєчасно переходить від атаки до захисту і контратаки. Однак, як правило, для боксера характерні комбіновані реакції, що значно ускладнює, але разом з тим і урізноманітнює тактику.

Для боксу характерна глибока інтегрованість різних психічних якостей, як, наприклад, відчуття дистанції з відчуттям часу і швидкістю реакції; або відчуття орієнтування на рингу з відчуттям дистанції.

Таким чином можемо зробити висновок, що психологічна підготовка є основною в оволодінні техніко-тактичною майстерністю боксера. Грамотне професійне впровадження заходів і психотехнік в роботі з боксерами значно підвищує результативність їх спортивної діяльності.

Література:

1. Атилов А. А. Современный бокс. – Ростов на Дону: Феникс, 2003. – С.301–312
2. Бокс. Учебник для институтов физической культуры / Под редакцией Дягтерева А.К. М.: Физкультура и спорт, 1979. – С.40-44.
3. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера. – М.: ФиС, 1972. – 340 с.
4. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 192 с.
5. Озолин Н.Г. О качественных характеристиках спортивной подготовленности // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 1. – С. 21–23.
6. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксера. – М.: ФиС, 1968. – 160 с.

## ФАСИЛІТАЦІЯ В ПРОФЕСІЙНІЙ ОСВІТІ ФАХІВЦІВ ГАЛУЗІ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

*Бодров О.А., Остополец І.Ю.*

*ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»*

*irinaostopolets@mail.ru*

**Annotation.** The concept of facilitation as a psychological phenomenon is considered in the article. The features of facilitation in professional education are also paid attention to. The authors analyzed the interaction of teachers and students in the educational process. The understanding of the mechanism reflecting the subjectivity of the individual as the basis of facilitation is revealed, too.

**Key words:** facilitation, subjectivity, interaction, professional identity.

Сьогодні суспільство по цілому ряду обставин (економічних, фінансових, кадрових і так далі) зіткнулося з абсолютно новою ситуацією в освіті. Виникла необхідність зміни умов, форм і механізмів навчання, особливо в професійній сфері. З цієї точки зору стає цікавим відкриття в педагогіці і психології явище фасилітації (з англ. to facilitate – полегшувати, сприяти, створювати сприятливі умови). Головне завдання фасилітатора – донести до студента думку про те, що основний результат навчання у вищому навчальному закладі – здатність до інтенсивного і грамотного пошуку знань. Особистісні зміни, а не статичне знання, є єдиним, що має сенс при виборі мети освіти у сучасному світі [1].

Згідно Болонської декларації, підписаної Україною на початку минулого десятиліття, стає очевидним поступовий перехід професійної підготовки студентів на пріоритет самостійної їх діяльності. Слід зазначити, що набір компетенцій окремого студента лише частково формується в рамках формальної освіти, спрямованої на засвоєння ним базових професійно важливих курсів і навчальних предметів. Значна частина студентів змушена конструювати себе як особистість і професіонала, вдаючись до неформальних і інформальних форм освіти [3].

По суті, студенти під час навчання у вузі можуть отримати додаткову освіту паралельно, наприклад: психолога (конструюючи надалі свою кар'єру в якості спортивного психолога), спортивного арбітра, судді, відвідувати різні приватні тренінгові програми, наукові гуртки, плануючи кар'єру науковця дослідника чи викладача вищої школи (аспірантура) і т.д. Таким чином будь-який студент має шанс формувати, створювати самостійно, проектувати власне освітнє середовище в межах певного освітнього простору, вибираючи освітні інститути або займаючись самоосвітою.

Однак, відзначимо, що навколишнє середовище стає освітнім лише тоді, «коли з'являється особистість, що має інтенцію на освіту». При цьому одне і те ж середовище може бути освітнім для однієї людини і абсолютно нейтральним в цьому сенсі для іншої. [5].

Студент, занурюючись у освітнє середовище, самостійно рухається в ньому в індивідуальному темпі, у власному визначеному стилі, у напрямку тих пріоритетів, які він сам для себе обирає. Одним з таких пріоритетів є

спілкування з фахівцями і педагогами, функція яких полягає в сприянні цьому руху, фасилітації. Завданням же педагогів, психологів, які працюють зі студентом стає супровід суб'єкта навчальної діяльності не тільки в створенні власного набору компетенцій і їх розвитку, але й в індивідуальному підборі форм і методів їх формування, шляхів розвитку своєї особистості.

В основі традиційних (директивних) моделей освіти має місце «дефіцитарний» підхід, тобто, педагог «чітко знає», що саме потрібно для учня, яким він повинен бути, до чого повинен прагнути. Виходячи з цього, педагог вдається до використання арсеналу всіх наявних у нього засобів для формування професійних компетенцій, по суті знань, умінь і навичок. При цьому характерно те, що ці засоби повинні принести високу результативність, інакше професіоналізм самого педагога буде під сумнівом [3].

Головна перевага недирективної системи навчання, в основу якої покладено суб'єкт-суб'єктну педагогічну взаємодію і діалогічність, над традиційною полягає в тому, що специфічна позиція педагога, спрямована на довіру, взаєморозуміння, співпереживання, взаємодопомогу і сприяє розвиткові аналогічної поведінки у студентів [4].

Одним із показників демократичного стилю суб'єкт-суб'єктної педагогічної взаємодії є фасилітація педагогічного процесу. Встановлено, що початок феномену фасилітації (без використання зазначеного терміну) поклали психологи-гуманісти А. Маслоу та К. Роджерс, які наголошували, що для активізації освітнього процесу необхідно створити особливу психологічну атмосферу, яка сприятиме прояву особистої активності учнів.

На сучасному етапі розвитку психологічної науки проблему педагогічної фасилітації досліджують: Е. Врублевська, Т. Гальцева, Е. Зеер, Є. Кузнецова, П. Лушин, А. Орлов, З. Ржевська, С. Ромашина, С. Смірнов, О. Шахматова та ін. У вітчизняній педагогічній психології фасилітаційний вплив трактується як така форма педагогічної взаємодії, за якої учень, на рівновагу вчителю, постає саморегулюючою особистістю, а тому результат як педагогічної, так і навчальної діяльності залежить від обох суб'єктів.

Сутність фасилітації в професійній освіті полягає в тому, щоб подолати традиційне закріплення за студентами виконавчої частини спільної діяльності і тим самим перейти від формування фахівця-функціонера до підготовки активного, здатного до самостійного аналізу і прийняття нестандартних рішень випускника.

Потреби і мотиви активної поведінки складаються не в виконавчій, а в орієнтовній частині взаємодії викладача-педагога зі студентом. У зв'язку з цим завдання викладача – включити студентів у спільну орієнтовну діяльність, розділити з ними ряд управлінських функцій з метою створення умов для пробудження глибокого інтересу до предмета і виникнення реальних змістовних мотивів навчання.

Ми вважаємо, що саме фасилітація – це якісно вищий і відповідний сучасним запитам практики рівень підготовки спеціалістів. Практично студент засвоює рівно стільки, скільки у нього виникало питань, тобто наскільки він був активний в навчальному процесі. Ніякий емоційний і логічно побудований

виклад матеріалу не дає бажаного ефекту, якщо студенти з тих чи інших причин залишилися пасивними слухачами, які лише присутні на лекції і машинально фіксують її зміст. Кожен з них бере від занять рівно стільки матеріалу, скільки було проявлено ними свідомості при його сприйнятті.

При фасилітації навчання викладач отримує можливість використовувати не догматичні методи і прийоми, а ті з них, які сприяють творчому засвоєнню необхідної інформації, формують вміння міркувати, шукати нові грані проблем в уже відомому матеріалі. Вона дозволяє викладачеві зайняти позицію не «над», а «разом» зі студентами і не боятися при цьому бути звинуваченим в «незнанні існуючих на практиці проблем», які аналізуються в ході курсу і часто ставляться під сумнів.

Таким чином, викладач залишається дослідником і не втрачає свого обличчя як вчений, не вдягає на себе маску педагога-догматика, що дає однозначні відповіді на всі без винятку питання навчальної програми. Все це разом узятє створює умови для підвищення інтересу і пізнавальної активності студентів, оптимізує процес розвитку їх професійної самосвідомості.

На підставі викладеного ми можемо висунути припущення про те, що фасилітація ґрунтується на механізмі відображеної суб'єктності особистості. Вона виражається в ненаправленому впливі професійно-особистісних властивостей і стилю викладача на формування відповідних якостей у студентів, з одного боку, і направленому впливі на них в умовах спеціально організованої взаємодії, що включає потребово-орієнтовані методи, полісуб'єктність і індивідуалізацію навчання, з іншого.

Таким чином на основі аналізу літератури ми прийшли до висновку про те, що передумовою для оволодіння технологією фасилітації є достатній рівень розвитку у викладача-педагога таких якостей як емпатія, рефлексія, лідерство і комунікативність. Але крім цього викладачеві, щоб стати фасилітатором, необхідно отримати наукові, систематизовані знання про цей феномен.

На нашу думку, схильність студентів до ефективної участі в даному процесі визначається такими характеристиками, як спрямованість на оволодіння професією, мотивація вступу до вузу і навчання в ньому, а також пізнавальною активністю.

#### Література:

1. Гальцева Т.О. Психологічні проблеми інноваційної діяльності педагогів в умовах реформування системи освіти // Актуальні проблеми психології: Зб. наук .праць. Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. -Том 1, частина 2. – Київ,2001.- С. 172 – 178.
2. Зеер Э. Ф. Психология профессий: Учебное пособие для студентов вузов / Зеер Э. Ф. – Екатеринбург, 2003. – 336 с.
3. Лушин П.В. Психология личностного изменения [Текст] / П.Лушин. – Кировоград : Полиграфическо-издательский центр ООО «Имекс ЛТД», 2002. – 360 с.
4. Остополец И.Ю. Особенности использования эофасилитативных технологий в подготовке будущих учителей физической культуры в педагогическом вузе. «Восток-Беларусь-Запад. Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: сборник научных статей ХУП Международного симпозиума; Могилев, МГУ имени А.А.Кулешова, 11-13 декабря 2014 г. – Могилев: МГУ имени А.А.Кулешова, 2015. – С. 315-320

5. Остополец И.Ю. Подготовка студентов, будущих учителей физической культуры к профессиональной деятельности на основе принципов экофасилитации / И. Ю. Остополец // Technologies of shaping and enhancing health of human and society. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2016. – p. 187-192.
6. Слюсарев, Ю. В. Психологическое сопровождение как фактор активизации саморазвития личности: Автореф. дис. . канд. психол. наук / Ю. В. Слюсарев. СПб. – 1992. – 16 с.
7. Шахматова Е. П. Психологическое сопровождение студентов педагогического вуза в процессе обучения // Молодой ученый. – 2014. – №1. – С. 639-641.

## СТРУКТУРА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ

*Борцов С.М., Топольський В.О.*

*ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»*

*ddpu112@ukr.net*

**Annotation.** The article examines the components of psychological preparation of young athletes in their training for competitions. It is established that the effectiveness of competitive activity of young athletes is influenced by a number of personal characteristics, the most significant of which are emotional stability, personal anxiety, neuroticism.

**Key words:** gymnasts, sports, psychological preparation, anxiety, stress.

Аналіз літератури, що висвітлює шляхи оптимізації системи підготовки спортсменів, показує, що багато досліджень присвячені проблемі розвитку фізичної підготовки спортсменів, а також методам і способам контролю за рівнем технічної майстерності. Однак, спостереження за змагальною діяльністю свідчать, що виступи спортсменів характеризуються екстремальністю психологічних умов, а тривалі навантаження вимагають мобілізації всіх функціональних можливостей організму. Тому сьогодні немає сумнівів у тому, що для досягнення стійких результатів у спорті необхідно приділяти увагу психологічній підготовці спортсменів.

З метою вивчення особливостей психологічної підготовки спортсменів нами було проведено анкетне опитування тренерів, і спортсменів. Анкета була розроблена з дотриманням рекомендацій, що сприяють об'єктивному висвітленню розглянутих питань. В анкетному опитуванні брало участь 35 тренерів і спортсменів.

В процесі опитування було виявлено розбіжність думок, що стосуються питань психологічної підготовки в спорті, зокрема в гімнастиці. Так, говорячи про систему спортивного тренування гімнастів, розділ психологічної підготовки в 20 % опитаних має першорядне значення; 28,6 % респондентів віддають їй друге місце (після технічної підготовки); 11,4 %, що відповіли на питання анкети ставлять психологічну підготовку за ступенем її значимості на третє місце; 17,1 % – на четверте; 14,3 % – на п'яте й 8,6 % – на шосте.



5,7 % респондентів вважають достатнім приділяти психологічній підготовці в річному циклі тренування менш 10 % від загального часу. Трохи більше – від 10 до 30 % часу потрібно присвячувати психологічним аспектам – так вважають 17,1 % опитаних. Найбільша кількість респондентів вказали на використання засобів і методів психологічної підготовки в обсязі 30-60 % у річному циклі. Хочеться відзначити, що саме в цій групі перебувають відповіді найбільш успішних і результативних спортсменів. 14,3 % респондентів вважають, що психологічній підготовці варто приділяти більше 60 % часу.

Фактори, що забезпечують успішність змагальної діяльності розподілилися в такий спосіб. Найбільш значимими, на думку респондентів, виявилися: технічність виконання вправ (88,6 %) і наявність змагального досвіду (77,1 %). Окрему групу становлять фактори, пов'язані з технічною й фізичною сторонами підготовки спортсмена: м'язова сила (17,1 %); координаційні здібності (14,3 %); почуття ритму (8,6 %).

Досить чітко простежується блок психологічних факторів: організація уваги в процесі виконання вправ (62,9 %); цілеспрямованість (51,4 %); емоційна стійкість (42,9 %); розвинена м'язова пам'ять (37,1 %); здатність до самооцінки виконаної вправи (31,4 %); здатність до саморегуляції (31,4 %); стресостійкість (25,7 %).

В той же час хочеться відзначити, що ряд важливих, на наш погляд, психологічних факторів залишився практично без уваги. Так на наполегливість вказують лише 17,1 % респондентів; типологічні особливості особистості – 11,4 %; мотивацію – 11,4%; низький рівень тривожності – усього 2,9 %.

51,5 % респондентів відзначили, що в процесі підготовки вони не використовували методики психодіагностики емоційного стану. 48,5 % опитаних підтвердили їхнє застосування.

У процесі тренувань необхідно застосовувати психорегулюючі методики – це підтвердили 100 % опитаних. Найбільш значимими, на думку респондентів, є: ідеомоторне тренування (71,4 %); аутогенне тренування (65,7 %); дихальні вправи (62,9 %); масаж і самомасаж (60 %) і самопереконавання (51,4 %).

Інші методики були відзначені лише окремими учасниками опитування. Серед них: звуко- і музикотерапія (22,9 %); лікарські трави (11,4 %); імаготерапія, (11,4 %); самонавіювання (8,6 %); релаксація (5,7%); гіпноз (2,9 %).

Таким чином, узагальнення спеціальної літератури, методичних документів, вивчення досвіду роботи тренерів показали необхідність розробки й наукового обґрунтування методики оптимізації емоційної стійкості юних спортсменів, що є одним з факторів змагальної надійності.

Суперечливість наявних відомостей про використання засобів і методів психологічної підготовки в процесі підготовки юних спортсменів і відсутність науково-обґрунтованих рекомендацій з оптимізації емоційної стійкості на основі обліку індивідуальних і типологічних характеристик, робить необхідним

проведення наукових досліджень по вдосконалюванню методики підготовки юних спортсменів-гімнастів у цьому напрямку.

Для обґрунтування застосування комплексної методики психологічного тренування, спрямованої на підвищення рівня змагальної емоційної стійкості, що включає програму ментального тренування й комплекси предзмагальної розминки, засновані на врахуванні типологічних і індивідуальних особливостей юних спортсменів, був проведений педагогічний експеримент, у якому взяло участь 28 юних гімнастів, що не мають істотних розходжень у системі досліджуваних показників. Із числа досліджуваних були створені дві групи по 14 чоловік у кожній (контрольна й експериментальна).

Починаючи з вересня 2015 року, учбово-тренувальні заняття в групах проводилися відповідно до розробленої програми. Обсяги годин, що відводяться на загальну й спеціальну фізичну, технічну і тактичну підготовку у всіх групах були рівні. Контрольна група тренувалася за загальноприйнятою програмою для ДЮСШ, у якій розвитку психічних якостей юних спортсменів увага практично не приділяється. Обсяг часу, що відводить на психологічну підготовку в учбово-тренувальних групах 2-го року навчання, становить 0,5 години на рік.

Крім того, тривалі педагогічні спостереження за спортсменами, опитування й бесіди із провідними тренерами, аналіз учбово- тренувальних програм, також підтверджують необхідність проведення досліджень по проблемі, що нас цікавить. Так, наприклад, у загальному обсязі часу, що відводить на психологічну підготовку юних гімнастів практично завжди відсутні практичні заняття. Використання в тренувальних заняттях, у найкращому разі, елементів ідеомоторного та аутогенного тренування не дає підстави для вирішення комплексних завдань психологічної підготовки. Крім того, якщо такі заняття й проводяться, то вони базуються на загальних рекомендаціях і не враховують індивідуально-типологічних особливостей юних спортсменів.

Друга група (експериментальна) проводила учбово-тренувальні заняття за розробленою нами програмою.

Групи були ідентичні за всіма досліджуваними показниками, тому що дослідження рівня розвитку психічних якостей і технічних показників спортсменів, проведене на початку педагогічного експерименту не виявило достовірних розходжень між групами респондентів ( $p > 0,05$ ).

Через шість місяців після початку педагогічного експерименту, було проведено повторне тестування спортсменів обох груп. Отримані дані показали, що у спортсменів контрольної групи не були зареєстровані достовірні розходження за досліджуваними показниками. Так, рівень концентрації уваги в стандартних умовах виконання завдання змінився лише на 0,02 %; в умовах дії додаткових зовнішніх подразників – на 0,1 %. Показники особистісної тривожності не змінилися, а рівень невротизму знизився лише на 0,7 %. Незначне зрушення було відзначено за показниками змагальної мотивації (0,4 %) і саморегуляції (3 %).

Найбільші зміни в динаміці рівня розвитку системи досліджуваних показників були відзначені в експериментальній групі. Через 6 місяців після початку експерименту приріст рівня концентрації уваги склав у звичайних умовах проведення тестування 7,9%, а при введенні зовнішніх подразників -6,6 %. Рівень змагальної емоційної стійкості і пов'язаних з нею показників тривожності й невротизму зріс відповідно на 9,7 %, 4,8 % й 6,1 %. Показники мотиваційної сфери за 6 місяців зросли на 31,9 %; стресостійкості – на 13,4 %; саморегуляції – 25,4 %.

Показники емоційної збудливості юних спортсменів цієї групи також виявили тенденцію до покращення. Розмах варіації між середньо груповими значеннями склав від 0,1 % у тренувальних умовах до 12% у змагальних ситуаціях.

Основний педагогічний експеримент закінчився через рік. Проведені повторні тестування психічних, психофізіологічних і психотехнічних показників юних спортсменів-гімнастів дозволили одержати позитивні зрушення по більшості показників.

Так, показники експериментальної групи, що характеризують рівень концентрації уваги зросли: при виконанні тесту-завдання у звичайних умовах на 15,3 %, а при додатковому впливі зовнішніх подразників – на 13,2%.

Статистично достовірні зміни відбулися і в рівнях розвитку особистісних якостей юних спортсменів. Так, змагальна емоційна стійкість підвищилася на 33,9 %. Показники тривожності й невротизму знизилися на 11,3% і 11,5% відповідно.

Рівень стресостійкості збільшився на 53,4 %; здатність до саморегуляції зросла на 45,4 %; а показники мотиваційної сфери покращилися на 107,7 %.

Таким чином, якісні зміни, що відбулися в експериментальній групі можна віднести на рахунок виконання запропонованих нами рекомендацій, основний акцент у яких робився на індивідуально-типологічні особливості юних спортсменів.

Аналіз отриманих в експерименті результатів підтвердив поставлену нами гіпотезу про те, що диференційований підхід до кожного спортсмена, який заснований на врахуванні індивідуально-типологічних особливостей юних гімнастів, сприяє підвищенню рівня емоційної стійкості, що позитивно впливає на успішність виступів на змаганнях.

#### Література:

1. Борщов С.М. Психофізична підготовка юних гімнастів / С.М. Борщов: Дисерт. канд. наук з фізичного виховання і спорту. – Слов'янськ, 2003 – 211 с.
2. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания: деятельность и состояние. – М., 1999. – 199 с.
3. Киселев Ю.Я. К диагностике уровня эмоциональной напряженности в спорте. – в кн.: Матер. III Всесоюз. съезда общества психологов СССР. – Т.3. – вып.2. – Рига, 1988
4. Рогов Е.Н. Эмоции и воля. – М.: Гуманит. Изд.Центр Владос, 2001 – 240 с.
5. Стресс и тревога в спорте // международ. сборник науч. статей / Сост. Ю.Л.Ханин. – М.: ФиС, 1983. – 288 с.

# ВПЛИВ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ

*Дзюба С.А., Саврасов М.В.*

*ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,  
dzyubasvetik@mail.ru*

**Annotation.** The article presents recent data concerning the impact of computer technologies, long Internet surfing, mobile phone use on adolescents' health. The development of addictive behaviors in adolescents – personal computer users, is described. The recommendations concerning rational computer and mobile phone use by adolescents have been offered. The necessity of special doctors' training in medical and social assistance to adolescents has been accentuated.

**Key words:** informatively communication technologies, mental health, addictive behavior.

Кількість здорових підлітків в Україні на даний час не перевищує 2–9 %, цей показник зменшується з кожним роком. Поширеність всіх хвороб у підлітків за останні 5 років підвищилася на 15 %, у тому числі на 7,6 % зросла поширеність хвороб нервової системи та на 4,5 % – розладів психіки та поведінки. У нашій країні сьогодні кожна четверта-п'ята дитина потерпає як мінімум від одного психічного розладу, кожна п'ята має поведінкові, когнітивні або емоційні проблеми, у кожної восьмої діагностується хронічний психічний розлад. Така ситуація відбувається на тлі прогресуючого впровадження технічних засобів: комп'ютерів, мережі Інтернет, мобільних телефонів, які стають невід'ємними компонентами життя та змінюють фізіологічні умови існування підлітків і можуть сприяти розвитку захворювань.

За останні роки в Україні значно зросла кількість молодих людей, які мають доступ до комп'ютера. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) внесла комп'ютерну залежність у розряд категорій патологічних пристрастей. У підлітків швидше, ніж у дорослих, формується процес звикання, передумовою чого є нестабільність психіки. Доведено, що до 14 % користувачів Інтернету мають залежність, до 25 % набувають її протягом півроку від початку перебування в мережі.

Впровадження інформаційних технологій в освітній процес розпочалося ще в 50-х рр. минулого століття. Перші спроби дидактичного використання комп'ютерів розпочалися у Каліфорнії в 50-х рр., а згодом почали застосовувати комп'ютери для розроблення математичних програм у Станфордському університеті в Пасло Алто. У 60-х рр. спроби використання в дидактичному процесі комп'ютерів проводилися в інших високо розвинутих країнах, таких як Великобританія, Франція, Австралія. Шестидесяті роки стали початком для розвитку багатьох педагогічних систем, метою яких було застосування комп'ютерів у процесі навчання.

Переважає більшість дослідників у своїх публікаціях про вплив упровадження комп'ютера в навчальний процес відзначали підвищення успішності, розвиток творчого мислення, поліпшення засвоєння навчального

матеріалу через вибір зручного темпу його опрацювання. З появою та розвитком комп'ютерних мереж та мережі Інтернет багато дослідників і розробників програмного забезпечення знайшли низку нових можливостей, які сприяли розвитку навчального процесу, його урізноманітненню та осучасненню. Серед недоліків переважно відмічали лише необхідність обмеження часу перебування учня за комп'ютером через медичні покази.

Практичні спостереження показали, що більшість підлітків бачать в Інтернеті насамперед не джерело інформації, засіб набуття нових знань, свого професійного самовдосконалення. Інтернет для сучасної молоді – це, в першу чергу, засіб спілкування, реальне спілкування відходить на другий план, втрачається вміння спілкуватись як таке, що замінюється вмінням тиснути ті чи інші клавіші. «Небезпека майбутнього – «панпсихізм», історично зростаюча інтеріоризація світу, крах категорії реальності як такої.

Практичні спостереження та дослідження показують, що при ранжуванні за значенням підлітки бачать значення Інтернету зокрема та мереж загалом у:

- 1) засобі спілкування через соціальні мережі чи в інший спосіб;
- 2) засобі розваги – ігри, музика, відео;
- 3) джерелі інформації з предметів, які вивчаються в даний час (курсів роботи, реферати тощо);
- 4) джерелі інформації для вибору подальшого професійного розвитку або продовження навчання.

Дозована та спрямована робота на комп'ютері має багато позитивних якостей, особливо на етапі пізнання світу, формування корисних навичок. Молодь отримує великі можливості для всебічного саморозвитку, освіти та розширення комунікативних зв'язків. Але, як не парадоксально, ці надбання призводять до зниження культурного рівня підліткового контингенту, моральних якостей, пам'яті та уваги; розвитку ізольованості від оточуючих. У «комп'ютеризованого» покоління відмічаються зміни фундаментальних духовно-культурних засад, понять і уявлень, а інтелектуальний розвиток відбувається в іншому соціально-часовому вимірі. Інформаційні технології чинять гіпнотичний вплив на інтелект та духовність підлітків, а комп'ютерні ігри здатні довести до повного змішування реального та віртуального світу.

Привабливість комп'ютерного світу для підлітків обумовлена: наявністю «власної території», яку складно контролювати дорослим; можливістю самостійно приймати рішення. Зворотна сторона тривалого перебування у віртуальних обставинах – психологічний інфантилізм із відсутністю відповідальності за свої вчинки, агресивність або емоційна холодність, певне звуження кругозору, ризик асоціальної поведінки.

Головним джерелом несприятливого впливу на здоров'я користувачів персональних комп'ютерів (ПК) є монітор. Поряд із ергономічними параметрами: знижений контраст зображення, дзеркальні блиски від екрану, мерехтіння зображення, небезпеку становить електромагнітне випромінювання (ЕМВ). Найбільш шкідливий у цьому плані монітор на електронно-променевої трубці. Але випромінювати електромагнітне поле (ЕМП) можуть також системний блок, схеми управління та формування інформації на рідинно-

кристалічних екранах та інші складові апаратури. Про механізми дії на організм ЕМВ відомо небагато. До його біологічної дії найбільш чутливими системами організму є нервова, імунна, ендокринна та статева [2]. Підвищений ризик розвитку захворювань мають підлітки – особи, які переживають період пубертату, активного росту, становлення ендокринної, нервової, серцево-судинної та інших систем. Особливо вразливими є особи, які вже мають функціональні захворювання та хронічну органічну патологію.

Тривале перебування у світі віртуальної реальності у підлітковому віці може стати причиною адиктивної поведінки (від англ. *Addiction* – схильність, згубна звичка), що характеризується прагненням перебувати за комп'ютером якомога довше та є проявом соціальної дезадаптації. Сприятливі розвитку залежності можуть дефекти виховання в сім'ї: гіпо-опіка, емоційна нестабільність, зайва вимогливість батьків тощо. Симптоми залежності можна умовно розділити на три групи: психічні (почуття радості, ейфорії при контакті з комп'ютером, роздратування або пригнічення без нього, відсутність контролю за часом, емоційна нестійкість і т.д.); соціальні (виникнення проблем у взаєминах з оточуючими, економічні проблеми, пов'язані з витратами грошей, нехтування особистою гігієною); духовні (втрата сенсу життя, духовне зубожіння).

Часто комп'ютерна залежність пов'язана з «інтернетоманією», що призводить майже до такого ж руйнування особистості, як алкоголізм і наркоманія. Стадії інтернет залежності: зацікавленість, втягування, повна залежність із важкими симптомами відміни під час «відлучення» від ПК. В інтернет залежних молодих людей ризик алкоголізації вищий у 7 разів, а наркотизації – у 6,8 разів, ніж в інших підлітків [3]. Інтернет залежність (сетеголізм) може проявлятися у гемблінгу (ігроманії), нав'язливому веб-серфінгу, спілкуванні у соціальних мережах тощо. Формуванню інших форм девіантної поведінки сприяє небезпека, з якою підлітки можуть зустрітися, перебуваючи в режимі онлайн: експлуатація довіри (їх можуть спокусити на вчинення непристойних дій, участь у сектах тощо); доступ до порнографії; доступ до сайтів із деструктивним змістом (інструкцій з виготовлення чи покупки наркотичних речовин, вибухівки та ін.) [4].

Найбільш цікавими та небезпечними є рольові комп'ютерні ігри, що здатні сформувати стійку психологічну залежність. Часто вони не враховують вікових психологічних особливостей і здатні вплинути на формування особистості в період активної соціалізації.

Тривала робота на комп'ютері викликає зміни у функціонуванні організму та ще ряд різноманітних захворювань (нервові розлади, захворювання очей, скривлення хребта, статеві порушення, порушення харчування тощо )

Рекомендації щодо зменшення негативних факторів для здоров'я під час роботи на комп'ютері: сприятливий мікроклімат у приміщенні (температура  $19,5 \pm 0,5$  °C, вологість повітря не більше 75 %, 3-кратний обмін повітря за годину, щоденно – вологе прибирання); достатнє рівномірне освітлення; правильна організація робочого місця (площа на 1 місце не менше 6 м<sup>2</sup>, об'єм – не менше 20 м<sup>3</sup>, розміщення комп'ютера на відстані не менше 1 м від стін,

відстань між задньою поверхнею монітора одного ПК та екраном іншого ПК не менше 2,5 м, мінімальна відстань від екрана до користувача повинна дорівнювати 50–70 см, клавіатура та руки повинні розташовуватися якомога далі від монітору, площина екрана має бути перпендикулярною нормальній лінії зору користувача, висота робочого крісла має регулюватися в межах 400–500 мм); встановлення оптимальних параметрів монітору (частота кадрової розгортки не менше 85 Гц для електронно-променевої трубки, для рідкокристалічних моніторів – 75 Гц, індивідуально підібрані яскравість та контрастність монітору); регулярні перерви під час роботи (короткочасні з використанням вправ для очей та більш тривалі із загальними фізичними вправами). Згідно з державними санітарними нормами, праця на ПК повинна проводитися в індивідуальному режимі та бути безперервною для учнів X–XI класів на 1-й годині занять до 30 хв., на 2-й годині занять – 20 хв.; для VIII–IX класів – 20–25 хв.; для учнів VI–VII класів – до 20 хв.; для II–V класів – 15 хв.

Все більше інформаційних технологій та сучасних пристроїв покликано покращити та полегшити життя дітям та підліткам. Упровадження у широке користування мобільних телефонів, стаціонарних та портативних комп'ютерів, бездротового Інтернету та інших технологічних нововведень потребує досконалого вивчення їх впливу на зростаючий організм та розробки ефективних і здійснюваних санітарно-гігієнічних норм їх використання. Необхідним є проведення профілактичних заходів щодо попередження технологічних залежностей у підлітків в Україні. Вони повинні включати як широке інформування населення щодо ризиків безконтрольного використання комп'ютера, мережі Інтернет, мобільних телефонів, так і підготовку лікарів з психологічних особливостей підліткового віку та надання підліткам медико-соціальної допомоги.

#### Література:

1. Борусяк В. Психологія девіантного поведіння: Метод. реком. / В. Борусяк. – Н. Новгород: ННГАСУ, 2009. – 32 с.
2. Василенко В.В. Аналіз впливу електромагнітних випромінювань на організм людини та методи захисту / В.В. Василенко, С.Г. Павлов // Енергетика і автоматика. – 2011. – № 4(10).
3. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости / А.Ю. Егоров. – СПб.: Речь, 2007. – 190 с.
4. Малкова Е.Е. Клинико-психологические феномены формирования компьютерной зависимости у современных подростков [Электронный ресурс] / Е.Е. Малкова, Н.И. Калинин // Медицинская психология в России. – 2012. – № 4(15). – Режим доступа: [http://www.medpsy.ru/mprj/archiv\\_global/2012\\_4\\_15/nomer/nomer03.php](http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2012_4_15/nomer/nomer03.php)

## ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ -МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*Єрмоленко К.В., Шайда Н.П.*

*ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,*

*kat2007.8080@mail.ru , natalya\_shayda@mail.ru*

**Annotation.** The peculiarities of stress-resistance of the students of the higher educational establishment – future teachers of physical training, are revealed in the

article. The structure of resistance to stress is considered in particular; the analysis of conflict-resistance as a component part of stress-resistance is also carried out.

**Key words:** stress-resistance, students of the higher educational establishment, structure of stress-resistance, conflict-resistance.

Проблема прогнозування поведінки людей в екстремальних умовах діяльності, а також оцінка вірогідності збереження їх здоров'я і працездатності після впливу екстремальних факторів привертає увагу науковців. У сучасному світі відома велика кількість психотравмуючих, фруструючих і стресогенних факторів, що негативно впливають на людину, її професійне благополуччя і здоров'я. Одним з таких факторів можна вважати велику кількість вимог, які на сучасному етапі розвитку суспільство висуває до професійного працівника. Іншими факторами виступають процеси інтенсифікації праці, які передбачають високий рівень відповідності цим підвищеним вимогам і стабільності під час здійснення професійної діяльності. Висока стійкість до стресу забезпечує успішність виконання професійних обов'язків в екстремальних умовах, збереження працездатності і здоров'я особистості після впливу екстремальних факторів зовнішнього середовища.

На думку Л.О. Китаєва-Смика, Ю.А. Александровського, Н.В. Тарабріної, в сучасних умовах негативні наслідки психотравмуючих ситуацій властиві не тільки для осіб «стресогенних професій», а й для широкого кола населення («травма минулим», «травма нинішнім життям», «травма майбутнім»). За даними наукових досліджень, наслідки психотравмуючих подій проявляються змінами в поведінковій, емоційній і пізнавальній сферах особистості. Психотравмуючі ситуації можуть призвести до дезадаптивної поведінки, психосоматичних та нервово-психічних розладів (Ю.А. Александровський, Г.С. Нікіфоров, В.М. Марищук, Н.В. Тарабріна, Н.Е. Бачериков, Н.П. Воронцов, П.Т. Петрик, В.О. Моляко, О.М. Морозов, Л.А. Крижанівська, В.В. Клименко).

Низький рівень стресостійкості, нездатність людини протидіяти стресам призводить до негативних наслідків у психічній, соціальній, професійній і поведінковій сферах: різноманітних проявів посттравматичних стресових розладів, суїцидів (А.Г. Маклаков, В.О. Моляко, В.І. Берзін, В.О. Бодров, М.В. Савчин, О.Є. Самойлов, Н.В. Тарабріна, С.І. Яковенко).[5]

Стресостійкість важливо також розглядати як у контексті визначення змісту, оцінки, так і в контексті її формування, тобто розвитку на різних етапах професійного шляху майбутнього вчителя фізичного виховання. Це дасть змогу визначити, від чого залежить опанування ним складних життєвих ситуацій (Т.М. Титаренко, Н.В. Чепелева), яку роль в оптимальному функціонуванні відіграє його індивідуальний досвід (О.М. Лактіонов), суб'єктна активність (В.О. Татенко, Ю.М. Швалб), стійкі ознаки емоційності в структурі індивідуальності (О.П. Санникова) та ін.

Аналіз актуального стану досліджень у даній галузі свідчить про те, що проблема стресостійкості особистості нині недостатньо розроблена і в теоретико-методологічному, і у впроваджувальному аспектах. Можна сказати,



що не існує цілісної концепції стресостійкості особистості. Потрібне подальше вдосконалення методичного апарату дослідження, вивчення особливостей проявів стресостійкості, розробка нових підходів її формування в процесі життєдіяльності кожної людини та підготовки професіоналів.

Студентський вік, за визначенням Б.Ананьєва, є сенситивним періодом для розвитку основних соціогенних потенцій людини. Вища освіта спричиняє величезний вплив на психіку людини, розвиток її особистості, формує склад мислення, який характеризує професійну спрямованість особистості.

Науковці О. Кочарян, В. Мозговий та ін. запропонували структурний підхід до аналізу феномену стресостійкості. Вони розглядали стресостійкість як особистісний симптомокомплекс, що має певну структурну організацію, яка розвивається в онтогенезі та виявляє девіації у різноманітних патологічних станах. Специфічними ознаками відсутності стійкості до стресів є: низька диференційованість, зниження адаптаційного потенціалу, збереження біполярної структури організації факторів тощо.

Молодий учитель фізичної культури може часто перебувати в стресових та конфліктних ситуаціях, що призводить до збільшення психічних навантажень, порушення рівноваги нервових процесів та супроводжується зниженням стресостійкості. Тому вважаємо за необхідне визначити структуру стійкості до конфлікту, яка складається з наступних компонентів:

- емоційний – полягає в умінні молодого фахівця контролювати свій емоційний стан у передконфліктних і конфліктних ситуаціях, у здатності відкрито виявляти свої емоції без приниження особистості опонента, не переходити в депресивні стани в разі затяжного конфлікту чи програшу в ньому;

- вольовий – це здатність до свідомого контролю й оволодіння собою, терпимості до дітей, самовладання й самоконтролю, несприйнятливості щодо провокаційних дій учнів;

- пізнавальний – це стійкість функціонування пізнавальних процесів особистості (включає: вміння визначати початок передконфліктної ситуації, здійснювати об'єктивний аналіз причин її виникнення, прогнозувати розвиток конфлікту й можливі наслідки, швидко приймати правильні рішення);

- мотиваційний – забезпечує адекватність прагнень у конфлікті, їх спрямованість на пошук шляхів розв'язання суперечностей, здатність коригувати інтереси залежно від зміни обставин і конкретної ситуації;

- психомоторний – забезпечує правильність дій, їх чіткість і відповідність ситуації (володіння своїм тілом, контроль жестів, міміки).

В якості складових компонентів когнітивного ресурсу стресостійкості виокремлюють:

- функціональний компонент – характеризується наявністю відповідного потенціалу когнітивних функцій (уваги, пам'яті, мислення) майбутнього вчителя фізичного виховання, які є необхідними умовами реалізації виходу із конкретної стресової ситуації;

– компонент самооцінки – демонструє рівень основних складових підготовленості студента до підвищення власної стресостійкості, полягає у з'ясуванні причин суб'єктивно низького або високого оцінювання стресової ситуації, адекватності такої оцінки та моделювання шляхів досягнення вищого рівня стійкості до стресів;

– стильовий компонент – містить показники, які характеризують індивідуально-своєрідні прийоми переробки інформації про актуальну та стресову ситуацію;

– соціально-когнітивний компонент – характеризується наявністю соціально-психологічних особливостей «викривлення» інформаційного потоку, що відбувається за умов наявності ірраціональних та неконструктивних уявлень про свої можливості і часто є причиною виникнення стресових станів;

– когнітивно-поведінковий компонент – характеризує стратегії дій, спрямовані на подолання стресових ситуацій, а також характеризує особистий поведінковий тип діяльності, що може сприяти виникненню стресових ситуацій.

Б. Варданян, Б. Зильберман, В. Мерлін виділяли наступні властивості стійкості до стресів:

#### 1. Зв'язок стійкості зі змінами.

Розглядаючи поняття «стійкість» як динамічну характеристику біологічних, психологічних, соціальних систем, можна зазначити, що вона пов'язана зі зміною (конструктивною – розвиток; неконструктивною – уникнення або психологічний захист як блокування; деструктивною – деградація). Для цих систем характерна зміна, спрямована в одну сторону – зворотне повернення в цілому неможливе, так як в будь-якому випадку виходить нова конфігурація.

Під час короткочасного, одноразового впливу стійкість проявляється в тому, наскільки швидко система «повернеться» у параметри, близькі до вихідного стану, не переходячи на наступний рівень, у якому ця система стає принципово іншою. Якщо вплив тривалий за часом або часто повторюється, то стійкість проявляється в тому, що система переходить із одного стану в інший, при цьому зберігаючи внутрішні взаємозв'язки за рахунок розширення можливостей або зміни конструкції. Ця система припускає наявність ознаки стійкості як здатності зберігати себе в умовах середовища, що змінюється в деяких межах, тобто одночасно зберігатись або змінюватись в рамках певного діапазону. Це забезпечує еволюціонування системи – процесу розвитку й збереження послідовності станів у часі.

#### 2. Стійкість і адаптаційно-діяльнісний механізм.

С. Анохіна розглядає стресостійкість як динамічний процес адекватного реагування, що постійно змінюється в залежності від ситуації, стресора й т.д. Стресостійкість молодшої людини проявляється в здатності адаптуватися до стресових ситуацій зберігаючи високу ефективність і життєдіяльність. Адаптація може приймати форму протидії стресору, уникнення чи пристосування до впливу стресу. Тому є необхідним вивчення особливостей

адаптації до різних впливів зовнішнього середовища й оволодіння адаптаційними навичками. Б. Ананьєв у своїй психологічній концепції про єдність і взаємозв'язок властивостей людини як особистості й суб'єкта діяльності зазначає, що тип адаптації залежить від рівня сформованості діяльності. Молода людина може стати суб'єктом діяльності в тому випадку, якщо діяльність носить цілісний характер.

Виділяють наступні функціональні компоненти цілісної діяльності: цілеспрямованість; інформаційний компонент; прогнозування; прийняття рішень; організація виконання діяльності; спілкування й комунікація; контроль; оцінка; корекція.

Дану модель можна застосувати в аспекті підвищення стресостійкості в діяльності молодшої людини, виділивши в оціночному компоненті самооцінку й акцентувавши увагу на цілісності процесу.

Важливим компонентом у розвитку стресостійкості особистості є вміння усвідомлювати свої власні проблеми і вже згодом вирішувати їх. Тому самосвідомість відіграє велику роль у формуванні навичок стресостійкості молодшої людини.

Проте структурно змістовні характеристики саме стійкості до стресу як важливого фактору забезпечення психічного й фізичного здоров'я особистості, ефективності й надійності професійної діяльності безпосередньо не розглядались, тому дослідження природи стресостійкості, детермінант її розвитку і проявів, залежності від особливостей діяльності і впливу на особистість дає змогу не тільки зрозуміти сутність цього феномену, а й обґрунтувати шляхи й методи його оцінки та формування.

Умови теоретичного й практичного навчання є своєрідним полігоном для тренування адекватних реакцій на різноманітні стимули соціального та фізичного середовища. Для успішного навчання у вищому навчальному закладі необхідний досить високий рівень загального інтелектуального розвитку, ерудованості, широти інтересів, рівня володіння певним колом логічних операцій тощо. За умови зниження цього рівня можлива компенсація за рахунок підвищеної мотивації або працездатності, наполегливості, ретельності і акуратності в навчальній діяльності. Отже, стресостійкість можна представити у вигляді сукупності особистісних якостей, які дозволяють людині переносити значні інтелектуальні, вольові і емоційні навантаження, обумовленні особливостями професійної діяльності.

#### Література:

1. Мельнік А. О. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до позакласної роботи у початковій школі: дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / А. О. Мельнік. – Кіровоград, 2015. – 255 с.
2. Варданян Б.Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психологические процессы. – М.: 1983.
3. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора. // Очерки психологии труда оператора.- М.: Наука, 1974.
4. Рутман Э.М. Надо ли убегать от стресса? – М.: Физкультура и спорт, 1990.
5. Тарасов Е.А. Как победить стресс. – М.: Айрис-пресс, 2002.

# СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ ДО ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ У ПЕДАГОГІЧНОМУ ВУЗІ

*Зубенко Д.О.*

*ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»  
zybenko.dimon@mail.ru*

**Annotation.** The article is devoted to the problem of social and psychological adaptation of student-athletes to learning in higher education. The essence of the concepts of "social and psychological adaptation of students" and "psychological resources" is also analyzed. It is proved that strengthening the personal resources of student-athletes is an important factor that contributes to their social and psychological adaptation.

**Key words:** adaptation, student, athletes, personal resources.

У відповідності з Болонською конвенцією в Україні відбувається перехід на нові моделі навчання, суттєво змінюються навчальні плани, форми організації занять, критерії оцінювання знань, розробляються і втілюються нові педагогічні технології і стандарти. Навчання у вищому навчальному закладі стає більш складним за формою, і за змістом. Більшість студентів, які вступають до вищого навчального закладу, як правило, наражаються на низку проблем, серед яких одне з перших місце посідає проблема соціально-психологічної адаптації [4].

Особливо гостро стоїть проблема адаптації до навчально-виховного та навчально-тренувального процесу в студентів-спортсменів факультетів фізичного виховання. Це, передусім, пов'язано з тим, що студентам-спортсменам необхідно навчитися успішно інтегрувати як навчальну, так і спортивну діяльність, а це характеризується не лише високими розумовими, але й значними фізичними навантаженнями.

Дослідження та узагальнення окремих аспектів адаптаційних процесів студентів до навчання у ВНЗ проводиться в роботах Д.А.Андреєвої, Л.К.Гришанова, В.В.Ємельянова, Г.П.Левківської, О.О.Ланцової, І.Ляхової, Н.А.Московцева, А.І.Новодворкіс, К.І.Назарової, Н.І.Петрової, Л.О.Пономарьової, В.Є.Сорочинської, О.І.Суїменко, О.Учителя, В.Г.Чайки, В.Д.Цуркана, Л.М.Яковенко. Проблему соціально-психологічної адаптації студентів-спортсменів різного профілю вивчають Бохонкова Ю.О., Віцько С.М., Герасімова Н.Є., Горулев П.С., Інгал М.В., Козін Е.М., Корольчук А. П. Рипунов М.О. та інші дослідники. Але у той же час питання актуалізації особистісного ресурсу студентів-спортсменів як фактору успішної соціально-психологічної адаптації до навчання у вузі, залишається не вирішеними, що й зумовило написання даної статті.

На думку Жегульської Ю.В., під соціально-психологічною адаптацією студентів розуміють:

- педагогічно організований процес засвоєння студентами соціального досвіду за допомогою реалізації індивідуальних можливостей, потреб і

активності в різноманітних видах навчальної, виробничої та соціально-значимої діяльності, що сприяє подальшому включенню їх в соціальні, трудові відносини і виробничу діяльність;

- процес пристосування особистості до освітнього процесу вузу, активного освоєння норм, цінностей, особливостей професії, набуття вмінь та навичок майбутньої професійної діяльності, які забезпечують прийняття на себе нової соціальної ролі, гармонійне входження особистості в систему соціальних відносин;

- цілісний процес, що охоплює всі сторони навчальної, виховної та фізкультурно-спортивної діяльності студентів на основі системного та особистісно-діяльнісного підходів, з урахуванням сутнісних характеристик адаптаційного процесу, в результаті якого у них виникають моделі і стратегії поведінки, адекватні умовам, які постійно змінюються;

- складний багаторівневий процес пристосування до нових умов діяльності і спілкування, інтеграції особистості з вузівським середовищем, прийняття цінностей, норм і стандартів поведінки, способів формування професійних навичок і умінь міжособистісної поведінки [3, с. 8].

Як вказує Смолюк С. В., соціально-психологічна адаптація особистості в групі чи колективі забезпечується завдяки функціонуванню певної системи механізмів: рефлексії, емпатії, прийому соціального зворотного зв'язку тощо. Соціальна адаптація – процес і результат активного пристосування індивіда до групи, до умов соціального середовища, до суспільних умов життя, що змінюються чи вже змінилися. Показниками успішної соціальної адаптації виступає високий соціальний статус індивіда в певному середовищі, його психологічне задоволення цим середовищем і найбільш важливими елементами, зокрема, задоволення навчанням чи роботою, їх організацією, умовами і змістом тощо [5].

Навчальна діяльність – лише одна з багатьох сторін життя студента. У період здобування вищої освіти молода людина продовжує своє особистісне зростання, зіштовхуючись із багатьма проблемами, пов'язаними з початком дорослого життя: нове середовище ровесників і дорослих, перегляд уявлень про себе, необхідність заробітку, активне заняття спортом, можливий переїзд до іншого міста, в тому числі і під час змагань, тощо. Постійне вирішення цих проблем потребує внутрішньої самоорганізації, уміння розподілити час і сили в навчальному режимі, стимулює роботу по виявленню й усвідомленню життєвих цінностей, уточненню перспективних планів. Ми вважаємо, що саме опора на особистісні ресурси може стати тим вагомим і значущим фактором, який сприяє кращій соціалізації і соціально-психологічній адаптації студентів-спортсменів.

Психологічні ресурси інтерпретують як ініціативність, відповідальність, прагнення до сенсу, тобто внутрішні сили, які необхідні для конструктивного долавання життєвих труднощів. С. Хобфолл називає ресурсами те, що є цінним для особистості та допомагає їй адаптуватися до напружених стресових ситуацій. Ф. Майленова визначає ресурс людини як стан, у якому в неї найбільше свободи та максимальна кількість виборів. Це можуть бути як

внутрішні стани (радість, впевненість, цінності), так і умови довкілля (книги, спілкування з близькими, навчальний чи спортивний колектив). На думку науковиці, ресурсом є все, що може привести людину до відчуття щастя, сили, впевненості, необхідних для розв'язання проблем, а також ресурс – це стратегії досвіду, за допомогою яких можна перейти з актуального стану до бажаного результату [за 6]. На погляд Н. Рубштейн, ресурсом є те, завдяки чому людина черпає енергію, а також те, за допомогою чого вона досягає мети, і те, що завжди у нагоді, коли людина починає нову справу, і тому стає впевненою. Охарактеризовано такі види ресурсів особистості – життєвий досвід, перешкоди та труднощі, які насправді є неусвідомлюваними нереалізованими потребами, підтримка близьких людей, друзів, внутрішня мудрість як знання про самого себе, рішення рухатися вперед і не оглядатися назад тощо [6].

Висновки. Проблема соціально-психологічної адаптації студентів-спортсменів до процесу навчання у вузі сьогодні є досить актуальною. Ця актуальність полягає у першу чергу в тому, що не існує достатньої кількості даних про сам процес соціально-психологічної адаптації студентів-спортсменів; по-друге, у тому, що не існує чіткої структури проходження цього процесу; по-третє – не визначені основні фактори, що впливають на цей процес. Саме укріплення особистісного ресурсу студентів-спортсменів, на нашу думку, є важливим фактором, що сприяє їх соціально-психологічній адаптації, здійснення ними свідомого цілепокладання й самопроекування професійного розвитку та життєвого сценарію.

#### Література:

1. Акулова Л. Н. Адаптация студентов факультета физической культуры к условиям обучения в высшей школе / Л. Н. Акулова, В. В. Лобачев, А. И. Бугаков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2008. – № 5. – С. 7–11.
2. Віцько С. М. Соціально-психологічна адаптація студентів-спортсменів до процесу навчання у вузі / С. М. Віцько, М. О. Рипунов // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць. – Львів, 2007. – вип. 11, т.4. – С. 63-68.
3. Жегульская Ю. В. Факторы социально-педагогической адаптации студентов первого курса университета культуры и искусств / Ю.В. Жегульская // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. науч. трудов. – Новосибирск: СибАК – 2011 – С.34-39.
4. Корольчук А.П. Соціально-психологічна адаптація студентів різної спортивної спеціалізації до навчального процесу у вищому навчальному закладі фізичного виховання і спорту. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.stattionline.org.ua/sport/77/12693-socialno-psixologichna-adaptaciya-studentiv-riznoi-sportivnoi-specializacii-do-navchalnogo-processu-u-vishhomu-navchalnomu-zakladi-fizichnogo-vixovannya-i-sportu.html>. (Дата звертання 05.04.2017 р.)
5. Смолюк С.В. Проблеми психолого-педагогічної адаптації студентів до умов навчання у вищому закладі освіти / С.В. Смолюк // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 12 – с.143
6. Штепа О.Б. Психологічна ресурсність як чинник особистісного саморозвитку студентів-психологів [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://social-science.com.ua/article> (Дата звертання 07.04.2017 р.)

# ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ХОРЕОГРАФІЇ

*Комарчева Ю.О., Шайда О.Г.*

*ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»*

*yulyaa2002@gmail.com*

**Annotation.** The article describes the most significant features in the development of coordination abilities in pupils of primary school age. The study is theoretically founded. The development and experimental verification of the effectiveness of educational technology of fostering the coordination abilities in children of primary school age by means of choreography, is also considered. The results of testing the author's educational technology are represented, too.

**Key words:** coordination abilities, choreography, rhythm, flexibility, emotional, agility

Одним із перспективних напрямів удосконалення системи фізичного виховання в загальноосвітній школі є пошук і наукове обґрунтування ефективних засобів і методів розвитку рухових якостей і особливо координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку. Для оволодіння фізичними вправами координаційні здібності відіграють важливу роль. У молодшому шкільному віці відбувається формування фундаменту для розвитку цих здібностей, а також оволодіння знаннями, уміннями й навичками під час виконання вправ на координацію. І чим більшим запасом рухових навичок володіє дитина, тим багатшим буде її руховий досвід і ширше база для оволодіння новими формами рухової діяльності.

Хореографія найбільш відповідає потребам, здібностям та можливостям дітей молодшого шкільного віку і має цінний педагогічний потенціал для фізичного виховання. Оскільки хореографічні уміння й навички за своєю природою, структурою й методикою вивчення ідентичні до рухових, передбачається, що використання засобів хореографії дозволить полегшити вирішення багатьох завдань фізичного виховання, в тому числі, й сприятиме розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку.

Теоретичний аналіз літературних джерел, присвячених закономірностям розвитку дітей молодшого шкільного віку, показав, що інтенсивний розвиток рухової функції (В.С. Фарфель, Е.С. Вільчковський, І.З. Гложик), потреба у самовираженні та творчості (Т.С. Морозовська, А. П. Овсяннікова), інтерес до музично-рухової діяльності (Т.С. Лисицька, О.О. Пророков) створюють реальні передумови для цілеспрямованого розвитку рухової координації дітей засобами хореографії.

Актуальність розробки даної проблеми зумовлена наявністю суперечностей між потребами шкільної освіти в цілеспрямованому розвитку координації рухів дітей молодшого шкільного віку та недостатньою

розробленістю теоретико-методичного забезпечення процесу розвитку даної якості, зокрема засобами хореографії.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування, розробка та експериментальна перевірка ефективності педагогічної технології розвитку координації рухів дітей молодшого шкільного віку засобами хореографії.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові праці з досліджуваної проблеми і узагальнити концепцію розвитку координаційних якостей дітей початкової ланки освіти.

2. Визначити вплив засобів хореографії на рівень розвитку координаційних якостей дітей молодшого шкільного віку.

3. Розробити педагогічну технологію розвитку рухової координації дітей- молодшого шкільного віку засобами хореографії.

4. Експериментально перевірити ефективність педагогічної технології розвитку координації рухів дітей початкової ланки засобами хореографії.

Об'єкт дослідження – процес розвитку координаційних якостей дітей молодшого шкільного віку, його предмет – педагогічна технологія розвитку рухової координації молодших школярів засобами хореографії.

Для вирішення поставлених задач використано такі методи дослідження: аналіз спеціальної наукової і науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, біомеханічні методи, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі ЗОШ № 6 1-3 ступенів м. Рубіжне Луганської області. Вибірку склали учні перших класів загальноосвітньої школи. Вікова категорія дітей – від 6 років 8 місяців до 7 років 7 місяців, у загальній кількості 30 осіб.

В попередніх дослідженнях нами в навчально-виховний процес уроків фізичної культури в ЗОШ №6 м. Рубіжне було впроваджено деякі хореографічні засоби (пружинні рухи тіла в сполученні з танцювальними рухами; плавні, хвилеподібні рухи в процесі ходьби, бігу, виконання танцювальних кроків: вальсовий крок вперед, у бік, шаг підскок, твіст, рок-н-рол, вправи з рівноваги, повороти та ін.). Під час впровадження засобів хореографії ми вели спостереження за тим, як впровадження даних вправ впливає на пластичність, ритмічність та емоційність дітей молодшого шкільного віку.

Результати динаміки змін показників координації рухів представлено на рис.1.



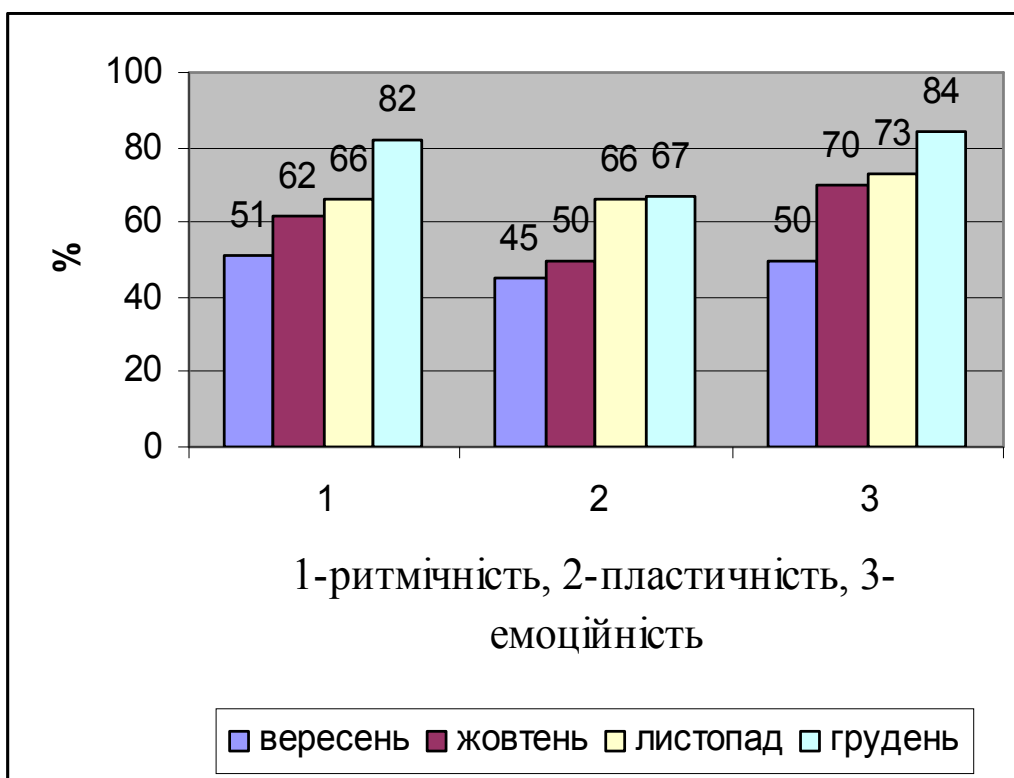


Рис. 1. Динаміка змін показників рухової координації дітей молодшого шкільного віку (1 клас)

Застосування на уроках фізичної культури хореографічних вправ позитивно вплинуло на показники координації рухів дітей досліджуваного віку. За всіма трьома показниками (ритмічність, пластичність, емоційність) спостерігається позитивна динаміка. Застосування хореографічних вправ найбільш вплинуло на зміни показника емоційності, покращення на 34 % ( $p < 0,05$ ), потім ритмічності – покращення на 31 % ( $p < 0,05$ ) та пластичності – на 22 % ( $p < 0,05$ ).

Результати отримані в процесі констатуючого експерименту та аналіз літературних джерел з досліджуваної проблеми, є підставою для розробки педагогічної технології розвитку координації рухів дітей молодшого шкільного віку засобами хореографії та її різноманітних версій. Нами було обґрунтовано та розроблено педагогічну технологію розвитку рухової координації дітей молодшого шкільного віку, яка включає в себе: концепцію, методи, методичні прийоми та систему засобів хореографії. Детально вона описана в науковій статті «Технологія розвитку рухової координації молодших школярів засобами хореографії» [1].

Як відомо із літературних джерел, головними критеріями оцінки координаційних якостей є правильність, швидкість, раціональність, спритність, які мають кількісну і якісну характеристику. Впровадження засобів хореографії у навчально-виховний процес занять фізичною культурою позитивно вплинуло на рівень координації рухів дітей молодшого шкільного віку, суттєве покращення точності відтворення заданих величин відбулося за часовим ПРК – зниження помилки репродукції  $t$  на 6,7 % ( $p < 0,05$ ). Спостерігається позитивна

динаміка і за іншими показниками, однак отримані данні не достовірні ( $S$  – на 3,5 % ( $p > 0,05$ ) та  $F$  на 8,7 % ( $p > 0,05$ )), що ми можемо пояснити невеликим масивом вибірки.

На основі порівняльного аналізу отриманих даних контрольного експерименту доведено, що застосування авторської педагогічної технології позитивно вплинуло на розвиток рухової координації учнів 1 класу молодшого шкільного віку.

Таким чином, дослідження показали, що впровадження концептуальних положень побудови, принципів функціонування та алгоритму змісту педагогічної технології розвитку рухової координації засобами хореографії в практику фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку сприяє покращенню точності відтворення ПРК у дітей даної вікової групи, здатності до збереження рівноваги та точності цілісного виконання фізичних вправ, таких як точність виконання стрибка з місця на задану відстань і влучності попадання в ціль ( $p < 0,05$ ). Отже, експериментально встановлено, що розвитку координації рухів сприяє застосування засобів хореографії, музичність програми, театралізація, які створюють у школярів особливий позитивний емоційний фон.

Висновки. Обґрунтовано та розроблено педагогічну технологію розвитку рухової координації дітей молодшого шкільного віку, яка включає в себе: концепцію, методи, методичні прийоми та систему засобів хореографії.

Перевірено ефективність впровадження педагогічної технології розвитку координації рухів засобами хореографії учнів 1 класу загальноосвітньої школи завдяки порівняльному аналізу результатів контрольного експерименту. Виявлено позитивні зрушення в розвитку координації учнів.

Встановлено, що синтез рухової діяльності з музичною, обумовлює виникнення унікального педагогічного середовища, здатного: задовольняти природну потребу дітей у русі, грі, пізнанні, музичному, емоційному і чуттєвому збагаченні; формувати у школярів усвідомлену цілеспрямованість діяльності; забезпечувати специфічні параметри впливу музично-рухових засобів, спрямованих на якісне оволодіння руховими діями та розвиток координації рухів.

Результати дослідження підтверджують те, що вирішення проблеми розвитку рухової координації молодших школярів можливе і більш ефективно при застосуванні засобів хореографії на уроках фізичної культури в навчально-виховному процесі початкової школи.

#### Література:

1. Комарчева Ю.О. Технологія розвитку рухової координації молодших школярів засобами хореографії / Ю.О. Комарчева, І.Ю. Остополець // Актуальні проблеми фізичної культури, олімпійського і професійного спорту та реабілітації у навчальних закладах України. – Кіровоград: «Ексклюзив-Систем», 2015. – С. 234-239
2. Komarcheva Y.A., Ostopolets I.Y. Development of coordination abilities of younger schoolboys at lessons of choreography // Transformations in contemporary society: social, economic and humanitarian aspects. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2016 – p. 280-286

## ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ІНТЕРЕСУ У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*Лисенко Л.Л., Воеділова О.М., Родзявка С.А.*

*Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка  
llysenko@mail.ru, poc.lenochka@yandex.ru, rodzynka@inbox.ru*

**Abstract.** The article identifies the values of forming of the professional interest of the future teachers of physical culture, their view of the profession and factors of its attractiveness.

Based on the identified patterns it is substantiated the importance of the axiological approach in the process of learning, which should contribute to the formation of the students' human and professional values and determine their attitude to the world, their own activity, themselves as persons and professionals. It is established that the formation of the positive attitude to the profession is an important factor in enhancing academic success of students, an integral component of preparing a creative and effective teacher of physical culture.

**Key words:** professional interest, future teachers of physical culture.

Структурним компонентом професійної діяльності вчителя фізичної культури є мотиваційний компонент, який відображає ціннісне відношення до професії взагалі й зокрема, його ефективної творчої діяльності (інтереси, мотиви, потреби, установки). Даний компонент охоплює мотивацію щодо здійснення професійної діяльності та цінності, якими керується майбутній учитель фізичної культури.

Життя кожної людини невіддільне від необхідності постійної реалізації її найрізноманітніших інтересів. Інтерес до професії сприяє розвитку здібностей самостійно здобувати нові знання, виробляти професійні навички та вміння. Під професійним інтересом розуміється стійка соціально-психологічна орієнтація особистості на певний вид трудової діяльності, яка проявляється в усвідомленому, емоційно-вольовому, позитивному ставленні до обраної професії. Таке ставлення особистості до професії виступає в діалектичній єдності з навчальною діяльністю і є її найважливішим стимулом. Як зазначає А. В. Сват'єв, практика навчання у вищому навчальному закладі свідчить про те, що формування системи знань і вмінь сповільнюється, якщо студент погано розбирається в завданнях майбутньої професії, не виявляє до неї інтересу [4]. Мотив стає спонукальною причиною до творчого самовдосконалення.

Під час здобуття освіти інтерес до професії спонукає студента до постійного вдосконалення професійної майстерності, збуджує і акумулює його енергію, робить навчальну та педагогічну діяльність привабливою і внутрішньо необхідною для особистості. Усвідомлений професійний інтерес є гарантією сумлінного навчання, в якому зливаються інтереси, мотиви і цілі діяльності. Формування у студентів стійкого інтересу до обраної професії, готовності працювати після закінчення вищого навчального закладу за обраною професією – один з важливих напрямків педагогічного процесу.

За останні роки вищою педагогічною школою накопичено значний досвід

підготовки кваліфікованих спеціалістів з фізичної культури, який постійно збагачується (А. Ісаєв, А. Деркач, Б. Шиян, М. Віленський, С. Бегідова, М. Носко, М. Огієнко та інші). Підвищення інтересу до своєї професії є важливим процесом при підготовці фахівця з фізичної культури.

Розвиток інтересу до певного виду трудової діяльності розглядається як динамічний багатоплановий процес, що знайшов своє відображення у науковій літературі, де розглянута різноманітність підходів до визначення його сутності (Б. Ананьєв, М. Беляєв, Л. Виготський, К. Платонов, С. Рубінштейн, Б. Теплов та інші). У сучасних психолого-педагогічних дослідженнях звертається увага на загально-педагогічних аспектах формування педагогічної спрямованості майбутнього фахівця (І. Зязюн, С. Сластьонін), мотивах їх діяльності (І. Решетьє, О. Петунін, Р. Пілоян, Г. Ложкін), формування інтересу до професії тренера (Г.Д. Бабушкін, А.В. Сватъєв), теорії інтересу (Л. Виготський, В. Мясищев та інші).

Успішність студентів в оволодінні професією залежить не лише від їх природних здібностей, але і від розвитку мотивації до навчання. Між цими двома чинниками (здібності і мотивація) існує складна система взаємозв'язків. За умови наявності високого інтересу особи до конкретної діяльності може включатися компенсаторний механізм. При цьому недолік здібностей заповнюється розвитком мотиваційної сфери (інтерес до предмета, свідомість вибору професії тощо) і студент досягає великих успіхів [1]. Тобто, без чіткого розуміння результатів, особистісної та професійної зацікавленості в процесі діяльності неможливо якісно виконати роботу та досягти поставлених цілей.

Проте не лише здібності і мотивація знаходяться в діалектичній єдності і не лише вони впливають на рівень успішності. Результати наших спостережень показали, що студенти відрізняються зовсім не за інтелектуальними показниками (здібностями), а і ступенем розвитку у них професійної мотивації, при цьому не заперечується значущість здібностей до навчання.

Діагностика відношення до професії – це психологічне завдання, а формування відношення до професії – це переважно педагогічна проблема.

Задоволеність професією – це інтеграційний показник, який відображає відношення суб'єкта до обраної професії. Низька задоволеність професією – причина плинності кадрів, негативних економічних наслідків. Висока задоволеність обумовлює і психічне здоров'я, і високий рівень професіоналізму (чинник подолання психологічного стресу). Саме стійка потреба в педагогічній діяльності, незадоволеність наявними знаннями є джерелом постійного пошуку нових форм і методів роботи, а сформована потреба у праці робить людину майстром своєї справи.

Для діагностування у студентів цінностей вибору професії вчителя фізичної культури та їх уявлення про дану професію, чинників привабливості професії вчителя фізичної культури нами використовувались наступні методики дослідження: опитувальник визначення мотивів вибору професії вчителя фізичної культури та ціннісного уявлення про предмет його роботи (О. Орлов, А. Агафонова (модифікована)); методика В. Ядова (модифікація Н. Кузьміної, А. Реана)).

Отримані данні показали невисокий рівень привабливості професії вчителя фізичної культури серед студентів (таблиця 1), однак слід зауважити, що відмічається тенденція до позитивного відношення до вибору професії, на усіх курсах коефіцієнт значимості (КЗ) зі знаком плюс (+).

Таблиця 1

Оцінка факторів привабливості професії у студентів факультету фізичного виховання, n=290

Фактори	Коефіцієнт значимості по курсах				
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	Магістр
1. Професія одна з найважливіших у суспільстві (мало оцінюється важливість праці)	+0,23	+0,3	+0,26	+0,38	+0,6
2. Робота з людьми (не вмю працювати з людьми)	+0,38	+0,47	+0,6	+0,77	+1,0
3. Робота вимагає постійної творчості (немає умов для творчості)	+0,45	+0,47	+1,0	+1,0	+1,0
4. Робота, не викликає перевтоми (викликає перевтому)	+0,78	+0,78	-0,8	-0,55	-0,56
5. Велика зарплата (низька)	-0,38	-0,7	-0,65	-0,7	-0,64
6. Можливість самовдосконалення	+1,0	+0,78	+1,0	+1,0	+1,0
7. Робота відповідає моїм здібностям (не відповідає)	+0,78	+0,47	+0,19	+0,47	+0,64
8. Робота відповідає моєму характеру(не відповідає)	+0,75	+0,31	+0,19	+0,38	+0,64
9. Невеликий робочий день (великий)	-0,32	-0,32	-0,75	-0,69	-0,64
10. Відсутність частого контакту з людьми (частий контакт з людьми)	-0,18	-0,2	-0,33	-0,23	-0,24
11. Можливість досягти соціального визнання, поваги (неможливість)	-0,38	-0,6	-0,56	-0,6	-0,62

Цікавим є той факт, що найнижчий КЗ привабливості професії у студентів першого курсу (+0,23), що вказує на причини виникнення подальших труднощів у роботі з даним студентським контингентом, актуалізацію проблеми профвідбору (правильне виявлення професійних інтересів і схильностей є важливим прогностичним чинником задоволеності професією в майбутньому) та пошук дієвих підходів сприяння позитивній установці до професійно-творчого розвитку.

У студентів, які навчаються за освітнім рівнем «магістр» КЗ привабливості професією складає (+0,6), можливо це обумовлено самим процесом навчання на факультеті (хоча на 2, 3, 4 курсах КЗ становить в середньому (+0,3)) та тим, що більшість студентів уже працюють за фахом, адже професійна діяльність насамперед впливає на особистість через емоційно-ціннісне сприйняття цієї діяльності і викликає у неї певну особистісну реакцію або, за словами Д. Узнадзе, певну установку, яка є основою подальшої діяльності людини [5].

Установка формується як під впливом неусвідомлених емоційних потягів, інтересу, потреби, так і в результаті активної діяльності самої особистості, її

свідомого ставлення до професії, прагнення організувати в ній свій творчий потенціал [3]. Як стверджує І. Зязюн, педагогічну спрямованість особистості вчителя зумовлюють установки на себе, на засоби педагогічного впливу, на школяра й дитячий колектив, на цілі педагогічної діяльності. Всі установки формують професійну позицію вчителя, тобто його ставлення до процесу і мети професійної діяльності, до себе як до професіонала [2].

На наш погляд, виявлена закономірність актуалізує значення аксіологічного підходу в процесі навчання, який має сприяти формуванню у студентів системи загальнолюдських і професійних цінностей і визначати їхнє ставлення до світу, власної діяльності, самого себе як людини та професіонала.

Структура значущості факторів, що визначають відношення студентів факультету фізичного виховання до професії, дозволяє зробити наступні висновки: стійке високе значення має чинник можливості самовдосконалення (в середньому  $K3=0,96$ ), важливим є фактор пов'язаний з мотивом творчості в майбутній професійній діяльності, тягою до творчості ( $K3=0,78$ ), третім по значущості є фактор роботи з людьми ( $K3=0,64$ ) і наступними є фактори відповідності роботи до здібностей ( $K3=0,51$ ) та характеру ( $K3=0,45$ ) студента.

Аналіз результатів опитування студентів, щодо вибору професії дозволяє констатувати, що професія вчителя фізичної культури приваблює їх можливістю вчити і виховувати або ж передавати знання (40%), інтересом до предмету роботи вчителя фізичної культури (30%), творчим характером учительської праці (20%) та інше. В більшості випадків студенти основною метою роботи вчителя фізичної культури вбачають озброєння учнів знаннями, формування у них умінь та навичок (80%), що дозволяє стверджувати про несформованість загального бачення предмету роботи учителя – формувати фізичну культуру особистості, крім студентів магістрантів, які 90% наголошують на даній меті.

Таким чином, формування позитивного відношення до професії є важливим у підвищенні навчальної успішності студентів, складовим компонентом підготовки творчого ефективного вчителя фізичної культури. Саме по собі позитивне відношення до професії не може мати істотного значення, якщо воно не підкріплюється компетентним уявленням про професію, погано пов'язане з продуктивними способами оволодіння професією.

У структурі особистості вчителя фізичної культури особлива роль належить професійно-педагогічній спрямованості. Вона є тим каркасом, навколо якого компонується основні професійно значущі властивості особистості педагога. Професійна спрямованість особистості вчителя включає інтерес до професії, педагогічне покликання, професійно-педагогічні наміри і схильності. Правильне виявлення професійних інтересів і схильностей є важливим прогностичним чинником задоволеності професією в майбутньому.

Література:

1. Бордовская Н. В. Педагогика : учеб. пособие / Н. В. Бордовская, А. А. Реан. – СПб. : Питер, 2006. – 304 с.
2. Зязюн І. А. Філософія педагогічної дії : монографія / І. А. Зязюн. – Київ; Черкаси : Вид-во ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. – 608 с.

3. Лисенко Л. Л. Педагогічна система формування здатності до креативно-інноваційної діяльності майбутніх учителів фізичної культури : Transformations in Contemporary Society: Humanitarian Aspects. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2017. – P. 248-253.

4. Сватъєв А. В. Підготовка майбутнього тренера-викладача до професійної діяльності (теоретико-методичний аспект) : монографія / А. В. Сватъєв; Держ. вищ. навч. закл. «Запоріж. нац. ун-т». – Запоріжжя : ТОВ «ЛІПС» ЛТД, 2012. – 520 с.

5. Узнадзе Д. Н. Общая психология / Под ред. И. В. Имедадзе. – М. : Смысл; СПб. : Питер, 2004. – 413 с.

## РОЗВИТОК ПСИХОМОТОРНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Осика К.С., Васютина В.В.*

*ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»*

*osika.1984@mail.ru , vollim@mail.ru*

**Annotation.** The notions of the psychomotor abilities of students and the characteristic features of these notions are considered in the article. The problem of studying the psychomotor abilities occupies the leading place in the sporting psychology. Power abilities may be: maximum, static, slow dynamic, explosive force, shock-absorbing force; endurance: general endurance, special endurance, passive endurance; speed reaction; coordination: elementary and complex smartness, balance.

**Key words:** psychomotor abilities, force, endurance, speed, flexibility, coordination.

Проблема вивчення особливостей психомоторики особистості зайняла чільне місце у спортивній психології. Свідченням цього є поява наукових досліджень з проблеми психомоторного розвитку людини, в яких аналізується структура психомоторної організації, що включає м'язово-рухову систему тіла, рухові уміння та навички, а також психомоторні здібності.

Вивченням фізіологічних аспектів психомоторики займалися відомі зарубіжні і вітчизняні фахівці: І.М.Сеченова, М.М.Бехтерева, М.М.Ланге, В.А.Роменець, В.С.Мерлін, Б.Г.Ананьєв, П.К.Анохін, О.В.Запорожець, В.В.Клименко, О.О. Ухтомський, К.Ізард, А.Лоуен та інші автори [1; 3; 4; 5]. Особливості психомоторики спортсменів досліджувалися вітчизняними і зарубіжними авторами: В.В.Клименко, В.П.Озеров, Б.Г.Ананьєв, Н.А.Бернштейн. Проте, за наявності достатньої кількості літератури з обраної теми, багато аспектів проблеми все ж таки залишаються малодослідженими.

На думку В.В.Клименка, дослідження механізмів психомоторики людини і процесу засвоєння рухових дій може йти шляхом залучення пояснювальної схеми почуттєво-практичної діяльності. В цій схемі важливою умовою діяльності виступає активність, яка є властивістю психічного відображення. Автор виділяє п'ять основних форм активності, які забезпечують точність психомоторних дій: 1) сенсорна активність; 2) перцептивна активність; 3) активність установки, 4) активність психічного відображення; 5) активність психічна взаємодії [3; 4].

Метою нашого дослідження є вивчення особливостей прояву психомоторних здібностей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, координованості) у студентів на заняттях з фізичного виховання та засобів їх розвитку.

Психомоторні здібності – це індивідуально-психологічні особливості рухових реакцій людини, які виражають їх готовність до оволодіння спортивною діяльністю і до успішного її виконання. Виділяються такі види психомоторних здібностей: силові, швидкісні, витривалості, гнучкості, координованості [1; 2; 5].

Сила – це здібність особистості до подолання зовнішнього опору або протидія йому за рахунок м'язових зусиль. М'язова сила студента залежить: 1) від фізіологічного поперечника м'язів; 2) від частоти сигналів, які поступають до м'язів із нервових центрів; 3) від функціонального стану самих м'язів: співвідношення у м'язах двох головних типів волокон (сильних і швидких – білих, витривалих і повільних – червоних); 4) від зовнішніх біомеханічних умов (наприклад, від показників будови тіла, індивідуальних особливостей техніки виконання фізичних вправ).

Силові здібності студента, які проявляються на заняттях з фізичного виховання, поділяються на такі види [5]: 1) максимальна статична сила – показник сили, який проявляється при опорі зовнішньому впливу або при утриманні певний час граничного обтяження з максимальним напруженням м'язів (наприклад, тримання кута на перекладині, тримання важкої штанги на плечах); 2) повільна динамічна (жимова) сила, яка проявляється, наприклад, при переміщенні різних обтяжень, спортивних приладів та інших речей великої ваги, коли швидкість переміщення практично не має значення, а докладені зусилля досягають максимальних значень (жим штанги лежачи, станова тяга штанги, присідання зі штангою на плечах); 3) швидка динамічна сила зумовлена здібністю студента до переміщення в обмежений час великої субмаксимальної ваги із прискоренням нижче максимального (штовхання важкого обтяження над головою); 4) вибухова сила зумовлена здібністю долати опір з максимальним м'язовим напруженням за незначний час з максимально можливим прискоренням руху (стрибки у довжину, у висоту, метання спортивних снарядів, штовхання ядра); 5) амортизаційна сила характеризується здібністю розвивати зусилля у поступаючому режимі роботи м'язів за незначний час (опорні стрибки, перекиди); 6) силова витривалість визначається можливістю тривалий час підтримувати оптимальні силові характеристики рухів (штовхання та ривок гирь, віджимання від підлоги).

Засобами розвитку сили м'язів є такі види вправ: 1) з зовнішнім опором (штанги, гантелі, гирі, гумові або пружинні еспандери); 2) з подоланням власної ваги тіла (гімнастичні вправи, стрибки); 3) ізометричні (статичні) вправи (дотримання кутів, статичні виси). М'язова сила максимально проявляється у 25 – 30 років [2; 5].

Швидкість – це специфічна рухова здібність студента до високої швидкості рухів, які виконуються за відсутності значного зовнішнього опору, складної координації роботи м'язів і не потребують великих енергозатрат.



Розрізняють декілька форм прояву швидкості: швидкість простої та складної рухової реакції; швидкість одиничного руху; швидкість складного руху, пов'язана зі зміною положення при переключенні з однієї дії на іншу при відсутності значного зовнішнього опору; частота рухів.

Для розвитку швидкості та реакції використовуються: рухливі ігри з м'ячем; біг на короткі відстані; човниковий біг; швидкісні рухи за певний проміжок часу; піймання, відбивання або уникнення контакту з м'ячем [5].

Витривалість – це здібність студента тривалий час виконувати роботу без зниження її інтенсивності. Витривалість проявляється у двох формах: 1) у продовженні роботи згідно заданого рівня потужності до появи перших ознак вираженого стомлення; 2) у швидкості зниження працездатності при появі стомлення. Ключова роль у прояву витривалості належить факторам енергетичного обміну [5].

Виділяється загальна та спеціальна витривалість. Загальна витривалість – це здібність організму студента витримувати вплив на нього високого фізичного навантаження. Для розвитку загальної витривалості використовуються такі методи: збільшення часу виконання вправ, збільшення інтенсивності (темпу) виконання вправ, загальне збільшення навантаження на заняттях. Наприклад, кросовий біг, біг по сходах, їзда на велосипеді. Спеціальна витривалість – це здібність студента досягати результату з найменшою витратою енергії у конкретній системі рухів, або у вибраному виді спорту. Викладач фізичного виховання у вузі повинен вміти визначати недоліки витривалості студентів на заняттях. Для цього він уважно слідкує за їхнім диханням та пульсом. Якщо мають місце дуже високі показники пульсу та частоти дихання при невисокій інтенсивності роботи і працездатність знижується, то на заняттях більше треба приділяти уваги вправам на розвиток загальної витривалості. Витривалість активно розвивається з 15 – 16 років і досягає свого максимального рівня у 25 – 30 років [3; 5].

Гнучкість студента розглядається як морфофункціональна властивість опорно-рухового апарату, яка обумовлює межу рухів частин його тіла. Розрізняють дві форми її проявлення: активну, яка характеризується розміром амплітуди рухів при самостійному виконанні вправ завдяки м'язовим зусиллям; пасивну, котра характеризується максимальним розміром амплітуди рухів студента, яка досягається при дії зовнішніх сил (за допомогою партнера або невеликого обтяження).

Виділяють: загальну гнучкість – рухомість всіх суглобів, яка дозволяє виконувати різноманітні рухи з великою амплітудою та спеціальну гнучкість – гранична рухомість в окремих суглобах, яка визначає ефективність виступу студента на змаганнях або у професійно-прикладної діяльності. Проявлення гнучкості залежить від: анатомічної будови суглобів; еластичної властивості м'язів і зв'язок; центральної нервової регуляції тону м'язів; здібності співвідносити довільне розслаблення м'язів, які розтягуються з напруженням м'язів, що виробляють рух; досконалості м'язової координації; загального функціонального стану організму й зовнішніх умов (температури м'язів та навколишнього середовища, ступеня стомлення). Гнучкість також залежить від

віку особистості. Рухливість великих частин тіла збільшується з 7 до 13-14 років, стабілізується до 16 – 18 років, а потім має стійку тенденцію до зниження. Тому на заняттях з фізичного виховання у вузі на 1 – 2 курсах треба приділяти значну увагу на розвиток у студентів гнучкості [2].

Гнучкість розвивається методом динамічного розтягування, ґрунованого на властивості м'язів розтягуватись значно більше при багатократних повтореннях вправ з послідовним збільшенням амплітуди рухів; методом статичного розтягування, ґрунованого на залежності розміру розтягування від його тривалості. Для розвитку гнучкості використовуються такі різновиди вправ: розтягування плечей, нахили тулуба стоячи (вперед, назад, вправо, вліво), нахил вперед із положення сидячи (ноги разом або розведені під кутом), розтягування “метелик”, гімнастичний міст, розтягування у шпагат (правий, лівий, поперечний), розтягування стегна на гімнастичній стінці (статичні розтягування, або махи ногами), виси на перекладині [2; 5].

Координація – це характеристика рухових дій студента, яка пов'язана з керуванням, узгодженістю, збалансованістю рухів і з утриманням необхідної пози тіла. Розрізняють координацію елементарну, яка протікає без участі свідомості і волі та більш складну, яка відбиває як свідоме програмування, так і виконання цілісної вправи. Сенсорно-м'язова координація пов'язана з узгодженням у часі і просторі рухів студента у відповідності з ситуацією, яка виникає (стрибки через скакалку, різного роду естафети, гра у баскетбол, волейбол).

Виокремлюють такі види координованості: спритність, влучність, рівновага. Спритність – це здібність студента точно і своєчасно виконувати рухові дії на заняттях з фізичного виховання (човниковий біг, гімнастичні вправи, акробатика, спортивні ігри). Влучність – здібність студента влучати в ціль при балістичних рухах рук та ніг (передача м'яча у футболі, у баскетболі; влучність при попаданні у баскетбольний кошик). Рівновага – тримання тіла певний час у заданому положенні (вправи на гімнастичній колоді, «ластівка»).

Координація розвивається завдяки таким вправам: стрибки через скакалку; стрибки через перешкоду на одній або двох ногах; опорні стрибки через козла або коня; перекиди вперед, назад та через перешкоду; стійки на голові, на руках та пересування на руках; сальто, гімнастичне колесо, фляки; балансування на одній нозі, вправи на рівновагу на гімнастичній колоді; біг зигзагом, біг спиною уперед, човниковий біг, біг зі зміною напрямку за сигналом; стрибки навколо своєї осі на 360 та більше градусів; кидки та влучання камінцем, м'ячем у ціль; балансування та набивання м'яча різними частинами тіла; жонглювання [2; 5].

Висновки. На заняттях з фізичного виховання важливу роль відіграють психомоторні здібності студентів, які треба поступово й натхненно розвивати: швидкість та координація рухів, сила та влучність, витривалість при виконанні циклічних аеробних вправ, гнучкість у суглобах.

Література:

1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп. /Е.П.Ильин. – СПб.: Изд-

во РГПУ ім.А.И.Герцена, 2000. – 486 с.

2. Ким С.Х. Растяжка, сила, ловкість в бойовій практиці /Санг Х.Ким. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 272 с.
3. Клименко В.В. Психомоторні здібності спортсмена / В.В.Клименко. – К.: Здоров'я, 1987. – 168 с.
4. Клименко В.В. Механізми психомоторики людини / В.В.Клименко. – К.: Інститут психології АПН України,1997.–192 с.
5. Озолин Н.Г. Настольна книга тренера: Наука перемогти / Н.Г.Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.

## **КУЛЬТУРНО-ФІЛОСОФСЬКІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ МЕДИТАТИВНИХ ПРАКТИК В СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

*Федь І.А.*

*ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»*

*igorfed39278@gmail.com*

**Abstract.** The article deals with the use of meditative practices in sport activities. Special attention is focused on the cultural and philosophical aspects of meditation. The solution of the problem has been shown by the examples of Eastern Martial arts. The European roots of the Eastern meditation are studied. The direct relationship with *ihnatianskym* reflection has been proved.

The positive and negative sides of psychological preparation of the modern athlete which is based on *Ihnatius Loiola's* reflection are examined. The main problem of modern society – a lack of ideal image – is outlined. The theoretical research of authority has been conceptualized. The hypothesis shows the need for the involvement of meditative practices of audiovisual image.

**Key words:** meditation, Martial arts, culture, philosophy, art, cinema.

Спортивна діяльність у сучасному суспільстві часто сприймається надзвичайно обмежено як фізичний вишкіл. Подібне матеріалістичне тлумачення на перше місце ставить об'єктивні показники спортсмена (силу, спритність, витривалість тощо) та пов'язані з ними системи людського організму (м'язова, судинна тощо). Спроби звернення до духовної складової спортивної діяльності тавруються як ідеалістичні, яким не місце у модерному світі. Разом з тим, ніхто із дослідників не заперечує важливості нервової системи, як матеріальної основи кожного руху спортсмена. Тому виникає питання про вишкіл, для досконалого виконання спортивної вправи, не тільки периферичних систем, але і центральної нервової системи (ЦНС). Якщо вправи на силу, витривалість є загальновідомими, то духовні вправи мають по визначенню враховувати культурно-філософські аспекти людської діяльності.

Саме тому, доцільно згадати новітні види олімпійського спорту типу японських єдиноборств Дзю-до, Кара-те, Айкі-до тощо, в яких акцентується увага на вишколі як тіла так і духа. Найбільш відомим експериментом, який показав важливість медитації було дослідження Оями (школа Кіюкушинкай 極真会). Дві групи каратеїстів рівних за статистично значимими показниками

були розділені за принципами факультативних занять. Перша група мала додаткові вправи фізичного навантаження, друга медитативні практики. У відкритих змаганнях представники другої групи отримали впевнені перемоги (іппон).

Японська культура медитативних технік у спорті акцентована, у першу чергу, на розслаблення та психологічну реабілітацію індивідуума. Так, А.Куросава у фільмі “Геній Дзю-до” (1943) показує процес закінчення навчання учня, коли адепт сидить по шию у крижаній воді та спостерігає, як розкривається квітка лотоса. Можливо це художня інтерпретація медитування під водоскидом класичної техніки дзенських монастирів. Вважалось, що вода, стікаючи з багатометрової височини на голову адепта, активізує та стимулює акупунктурну точку Бай-хуей. Від подібної процедури відмовились вже у середньовіччя із-за великої смертності адептів. Саме така медитація дала можливість одержати перемогу герою фільму А.Куросави у вирішальному двобої.

Духовний вишкіл розуміється виключно як медитативні практики, які вважаються оригінальним досягненням східної культури. Але історична розвідка говорить, що усі згадані єдиноборства у сучасному вигляді з'являються у кінці XIX початку XX століття і були пов'язані із загальним процесом вестернізації японського суспільства в добу реставрації Мейдзі (明治維新) 1868 року. Наочний приклад величезного, але слабкого Китаю, який в часи Опіумних війн рвали на шматки колоніальні держави (Доба тиску варварів на Піднебесну), вимагав прискореної модернізації японського суспільства. В галузі фізичної культури це презентувалось перетворенням безкомпромісних видів середньовічних військово-прикладних практик, метою яких було знищення супротивника, у безпечний вид спорту змагального типу. Подібний процес продовжується і сьогодні коли виділяються групи Martial arts (бойових мистецтв), що мають дотичне відношення до класичного спорту.

На погляд християнства японські спортивні школи є поганськими, оскільки вони наслідують архаїчні види тотемічних ідеалів тварин (наслідувальні стилі сінцуюань карате). Так, засновник карате Фунакоши про власну школу Шотокан (松濤館) говорив, що рухи спортсмена мають нагадувати рухи тигра, який вибіг з бамбукового лісу та біжить на гору. Наслідування диких тварин є первісною формою дорелігійних (магічних) практик коли адепт перетворювався на свій тотем. У європейській свідомості можна згадати феномен *λύκάνθρωπος*, коли воїни перетворювались на вовків та ведмедів.

Звернення до медитативних практик східного гарту не відповідає внутрішньому світу європейської людини, і тому вона зіштовхується з об'єктивною психологічною межею, подолати яку може виключно японець. При цьому забувається, що культурні погляди східних народів є дуже шовіністичними. і не передбачають прилучення “варварів” до досягнень цивілізації, так тривалий час до XX ст. у Китаї діяла заборона про вивезення будь-яких книжок за кордон. Одночасно сама медитація (*Meditatio* лат. Розважання) є виключно європейською традицією часів доби контрреформації, що виходить з Духовних вправ (Реколенсій) Св. Ігнатія Лойоли (1491-1556).

Значення реколенсій для західноєвропейської культури підкреслюється тим фактом, що про їхню важливість згадували більше тридцяти Пап, а Пій XI присвятив їм окрему енцикліку “MENS NOSTRA”. Саме практика реколенсій дала можливість Римській церкві модернізуватись та гідно зустріти виклики сьогодення. Той факт, що нинішній (266-й) римський Папа Франциск (Хорхе Маріо Бергольйо) перший в історії представник єзуїтського чернечого ордену, безперечно буде сприяти зверненню до спадщини І.Лойоли широкого загалу дослідників.

Опис реколенсій І.Лойоли разуче нагадує медитації прихильників *Martial arts*, з якими після доби Великих географічних відкриттів у єзуїтів були не тільки контакти, але і співпраця. Так один єзуїт в часи дискусії про “тарабарські обряди” згадував медитації в дзенському монастирі, коли йому пропонували духовно споглядати велич єдиного Бога, аж поки останній не щезне. Він заперечив, що швидше щезне він сам, на що вчитель зауважив: “Бог або Ти, яка в цьому є різниця?” Це відсилає послідовника до східного концепту “Брахман є Атман”, або духовної спорідненості з ідеалом, аж до повної тотожності.

Практично “... вправи виконуються протягом чотирьох Тижнів, ... А саме: Перший тиждень присвячено розважанню над гріхами та спогляданню їх; Другий тиждень – життю Господа нашого Ісуса Христа до Вербної Неділі включно; третій – Страстям Христовим; четвертий же – Воскресінню і Вознесенню” [1 – С. 14]. Значення реколенсій полягає у пошуку індивідуального шляху спасіння: “Упродовж наступних трьох тижнів медитувальник шукає інтимної зустрічі з Особою Ісуса Христа, аби Його краще пізнати, полюбити й наслідувати”. [2 – С. 104]. Подібно, як один з героїв фільму “Матриця” реж. бр. Вачовски (1999) говорить Нео: “Ти мій персональний Ісус Христос”.

Стислий виклад Духовних вправ показує, що східна медитація обмежується вправами Першого тижня, коли адепт бойових мистецтв усвідомлює свою власну обмеженість порівняно з надособовим авторитетом школи та вчителя та відчуває трагічність свого беззмістовного існування або власну гріховність у християнській культурі. Звичайно цей крок у японському спорті є важливим, але не головним. Головне питання буде не “Хто винен?”, а “Що робити?” як подолати обмеженість повсякденного життя та піднести його до величного метафізичного експерименту, гідного вивчення та наслідування. “Як людина може жити, знаючи про обмеженість свого життєвого шляху? Адже тоді наше життя не має ніякого сенсу. Мені здається, що ми узяли весь свій жах смерті та назвали його Богом... Але чому його не можна возлюбити його усім серцем? Чому він ховається за дитячими казками та дивами, які ніхто не бачив? Я не можу вирвати його із свого серця і він продовжує там жити сутністю, хай навіть повністю фальшивою, і я один кличу його у темряві, інколи мені здається, що там нікого немає.” каже Антоніус Блок герой фільму І.Бергмана “Сьома печатка” (1957). Подібна самурайська (лицарська) свідомість показує необхідність пошуку Ідеалу, гідного наслідування та служіння. Для християнина подібним ідеалом є життя Христа та Святих, але сучасне суспільство є секуляризованим, і тому заклики сучасних філософів, зокрема

С.Б.Кримського, “Для подолання сьогоднішньої кризи повторити страдницький шлях Христа”, залишаються маловідомими та малозрозумілими.

Згаданий ідеал служіння по визначенню не може бути у повсякденному житті, тому, як самурай (лицар), згідно кодексу Бусідо, так і чернець у Духовних вправах, мали за словами І.Лойоли “витворити (його) в уяві” (перше впровадження). “Таке витворення полягатиме у тому, що ясно і чітко уявимо собі місце, де відбувалась подія, яку хочемо споглядати, приміром, храм або гору, де перебуває Ісус Христос чи Пресвята Діва, відповідно до теми розважання” [2 – С. 91]. Витворення подібного образу у середньовіччі потребувало розвинутого життєвого досвіду адепта, але для сучасного суспільства воно може бути замінено більш доступним аудіовізуальним образом сюрреалістичного гарту. Згадаємо “Андалузького пса” (1929) Бонуеля та Сальвадора Далі або більш модерну анімаційну версію “Destino” (2003). Подібний фільм показує, як звичайна для нас картина розкладається на атомарні частини, з яких митець створює новий, більш досконалий світ. Саме тому медитація у сучасному секуляризованому суспільстві звертається до нових надособових авторитетів (етнос, мова, культура) найбільш доступним з яких є мова кіно.

Література:

1. Августин Ю. Ігнатіанська медитація. Генеза та практика. К.: Кайрос, 2015.
2. Лойола І. Св. Духовні вправи. Львів: Свічадо, 2006.
3. Sw. Ignacy Loyola. Cwiczenia duchowe. Krakow 2010.

## ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ЖІНОК ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ

*Чернякова О.В., Савченко Н.Д.*

*ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»*

*kpn2010z@mail.ru, natali-savchenko-97@mail.ru*

**Annotation.** The article is devoted to the problem of motivation peculiarities of women' engagement in fitness training. Movement activity is an important component of healthy life-style and person's socialization. At present people constantly experience nervous overloadings and acute shortage of time. The most important motive for women to be engaged in fitness is the urge to improve their health; they also want to look more attractive, to overcome different stress situations easily, to get emotional satisfaction. All these motives are considered in the article.

**Key words:** fitness, motivation peculiarities, healthy life-style, nervous overloading, stress situations, shortage of time, improvement.

У «Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту» в розділі «Стратегія розвитку фізичного виховання та спорту для всіх» вказується, що «...пріоритетним завданням сфери фізичної культури і спорту є виховання національних традицій прихильності до оздоровчої рухової активності як важливого компоненту здорового життя та соціалізації особистості, а система

фізичного виховання в навчальних і оздоровчих закладах потребує певного вдосконалення». [4, с. 8]

Сучасна людина живе в умовах постійних нервових перевантажень, гострої нестачі часу. Розуміючи необхідність зняття напруженості і стресу, усвідомлюючи цінність здорового способу життя вона звертається до засобів масової фізичної культури, які допомагають зняттю емоційної напруги, втамовують руховий голод, сприяють поліпшенню здоров'я. Як відомо, найбільш важливими мотивами включення людини в оздоровчу рухову активність є бажання поліпшити стан здоров'я, бути привабливішою, сильнішою та отримувати емоційне задоволення. Одним з чинників, що сприяють такій діяльності, є спеціальні знання та досвід занять фізичними вправами.

Поняття фізичний та загальний фітнес з'явилося відносно недавно на Заході як критерії відповідності чи придатності активному, творчому способу життя, оптимальної якості життєдіяльності, яка охоплює соціальні, розумові, духовні та фізичні компоненти, визначальні для «позитивного здоров'я», тобто динамічний багатомірний стан, що включає оптимальний рівень працездатності, достатню суспільну активність, емоційну реактивність та психологічну впевненість. Сучасний фітнес передбачає велику різноманітність видів та форм однієї тільки аеробіки: ритмічна гімнастика, фідбол-аеробіка, фанк-аеробіка, степ-аеробіка, слайд-аеробіка, тай-бо, аеро-бокс, кенгуру-аеробіка та ін. [3]. Фітнес-тренування також є досить різноманітні: фіт-бокс, імпакт, босу, світчинг та ін. Видозмінились деякі форми оздоровчих занять під впливом фітнес-індустрії: йога-аеробіка, пілатес, флекс та ін. Майже всі вони дістали масового поширення й у нашій країні. Навіть сучасна шкільна програма передбачає заняття танцювальними вправами, ритмічною гімнастикою, степ-аеробікою та атлетизмом.

Формуючо-спрямовуючим початком будь-якої активності індивідуума є її мотив. Від людини важко очікувати великої віддачі, якщо її діяльність є слабо мотивованою (Р.А. Пилоян [6]). Аналізу проблеми мотивації, що лежить в основі життєвої активності, присвячено ряд наукових праць Є.П.Ільїна; Р.Мартенса; А.Маслоу; Х. Хекхаузена та ін. авторів.

Успішна діяльність фітнесом передбачає наявність постійної спрямованості до відвідування занять та вирішення поставлених перед собою задач, які визначаються різними мотивами. Підвищена увага до даної проблеми опирається на усвідомленість того, що для успішної фізкультурно-оздоровчої роботи інструктору з фітнесу недостатньо знати тільки фізичні й функціональні можливості своїх підопічних. Необхідно також мати уяву про їхню мотивацію, у якому напрямку вона розвивається, які особливості динаміки мотивів на різних етапах фізкультурно-оздоровчого процесу спостерігаються.

На наш погляд, слід також звернути увагу на показники прагнення до успіху та бажання уникнути невдачі жінками, які займаються фітнесом, що дозволить внести корективи у фізкультурно-оздоровчі заняття, більш диференційовано підходити до побудови занять на основі отриманої інформації.

Метою нашого дослідження є визначення особливостей мотиваційної сфери жінок, які займаються оздоровчим фітнесом та теоретичне обґрунтування шляхів підвищення рівня їх мотивації до занять. Об'єкт дослідження – мотиваційна сфера особистості, його предмет – роль і місце мотивації в досягненні успіху у фізкультурно-оздоровчих заняттях.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан досліджуваної проблеми в психолого-педагогічній теорії та спортивній і фізкультурно-масовій практичній діяльності.
2. З'ясувати роль мотивації та основні мотиви занять фітнесом.
3. Визначити вплив рівня розвитку мотивації досягнення у жінок на стаж занять фітнесом та взаємозалежність між рівнем мотивації та вольовими якостями особистості.
4. Обґрунтувати шляхи підвищення мотивації у жінок до занять фітнесом.

Методологічною основою дослідження є концептуальні положення філософії і психології про розвиток і саморозвиток особистості; положення психології й педагогіки щодо формування валеологічних установок і особистісних якостей людини, розуміння цінності здорового способу життя як цілісної системи життєдіяльності. Теоретичну основу склали роботи М.Амосова, О.Вировського, Ю.Воронової, В.Горащука, Є.Льїна, Н.Кім, О.Крючек, В.Левицького, Т.Лисицької, Р.Мартенса, А.Маслоу, Р.Пилояна, Х.Хекхаузена та ін.

Для розв'язання завдань, досягнення мети та перевірки гіпотези використано такі методи дослідження: *теоретичні* – аналіз психолого-педагогічної та валеологічної літератури з питань дослідження і з'ясування стану розробленості проблеми; *емпіричні* – діагностичні (анкетування, бесіди, тестування); *статистичні* – методи математичної статистики для порівняння та доведення вірогідності результатів експерименту.

Надійність і вірогідність результатів дослідження забезпечена системним підходом до предмету вивчення, застосуванням адекватних завданням дослідження методів, широким спектром використаних психодіагностичних методик, достатнім обсягом вибірок та їх репрезентативністю, сучасними методами планування експериментів і статистичної обробки їх результатів.

Дослідно-експериментальною базою дослідження виступили Слов'янський державний педагогічний університет (факультет фізичного виховання) та фітнес-клуб «Манго» м. Слов'янська Донецької області.

Практичне значення полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані як у практиці роботи інструкторів, тренерів, викладачів спортивних закладів, так і в роботі вчителів фізичної культури; при курсовій підготовці студентів і магістрантів, майбутніх вчителів фізичної культури та тренерів з фітнесу; в системі перепідготовки та підвищенні кваліфікації спеціалістів фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи.

Поведене нами теоретико-прикладне дослідження, яке присвячене вивченню досить актуальної проблеми – проблеми розвитку мотиваційної сфери жінок першого зрілого віку, які активно займаються фітнесом дозволило зробити наступні висновки.



1. Розвиток оздоровчої фізичної культури спрямований на максимальне задоволення різних фізкультурно-оздоровчих інтересів широких верств населення, призвело до появи нового поняття «фітнес». Термін «фітнес» дозволяє досить повно відтворити соціальні, психологічні та інші аспекти застосування засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях. В цьому плані фітнес являє собою «зонтичний» тип понять, що охоплює, об'єднує і включає в себе більшість термінів, характеризуючи сферу оздоровчої фізичної культури (масовий спорт, кондиційне тренування, рекреація тощо).

2. Сучасні фітнес-центри пропонують велику кількість форм рухової активності. Заздалегідь складені фітнес-програми включають в себе комплекси вправ, які пропонуються для певних груп людей, враховуючи їх підготовленість та індивідуальні можливості. Сформовані фітнес-програми включають в себе: аеробіку; танці; степ; використання різних видів тренажерів тощо. Це різноманіття допомагає клієнтові обрати собі певну фітнес-програму за допомогою тренера-інструктора.

3. Визначено, що основним мотивом занять фітнесом жінками є мотив „гарна фігура” – 37 %, друге місце посідає мотив „здоров'я” – 33 %.

4. Рівень показника мотиву досягнення диференціює жінок за прагненням до успіху. Жінки з високим показником мотиву досягнення прагнуть досягти високих результатів (успіхів) у діяльності. Тоді як жінки з низьким показником мотиву досягнення байдужі до успіхів, їх не цікавлять високі результати і вони менш наполегливі в роботі по їх досягненню.

5. Результати кореляційного аналізу, показують тісний взаємозв'язок між рівнем розвитку мотивації жінок першого зрілого віку і стажем занять фітнесом ( $r = 0,6$ ).

6. Успіх у фізкультурно-оздоровчій діяльності залежить не тільки від здібностей людини, але і від прагнення домогтися мети, від цілеспрямованої і наполегливої праці заради досягнення успіху (тобто від мотивації досягнення). Нами було виявлено тісний кореляційний зв'язок між потребою в досягненні та силою волі ( $r=0,8$ ), між мотивацією успіху та боязні невдачі та наполегливістю ( $r=0,76$ ).

7. Індивідуалізація тренувального процесу, на основі диференційованого застосування конкретних навчальних програм, стимулювання мотивації та формування стилю діяльності, позитивно впливатиме на ефективність занять фітнесом.

8. Знання мотивів, а також характеру змін стану фізичної, психічної й соціальної сфер людини в результаті занять фітнесом можуть бути використані в роботі інструктора для підвищення дієвості агітаційно-пропагандистської роботи та індивідуалізації тренувального процесу.

Література:

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006. – 72 с.
2. Воронова Ю.В. Особенности мотивации женщин, які займаються у фізкультурно-оздоровчих групах // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 35. Серія: педагогічні науки. – Чернігів: ЧДПУ, 2011. – №35. – С. 50 – 53.

3. Давыдов В.Ю., Шомаридин А.И., Краснова О.Г. Новые фитнес системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь). – Волгоград, 2009. – 138 с.
4. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2012 роки: затв. КМУ № 1594 від 15 листопада 2006 р., м. Київ // Наука в олімпійському спорті. – 2007. – № 1. – С. 122–130.
5. Ким Н.К. Фитнес и аэробика. – М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2001. – 176 с.
6. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. – М.:Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.
7. Янсон Л. О. Женская гимнастика / Л.О. Янсон. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 150 с.
8. Яружный Н.В. Шейпинг: ритм плюс атлетизм / Н.В.Яружный // Физическая культура в школе .– 1991. – № 7. – С. 42–49.

### СЕКЦІЯ 3. ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ І ПІДГОТОВКИ СПЕЦІАЛІСТІВ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

### SECTION 3. PEDAGOGICAL PROBLEMS OF EFFICIENCY INCREASE OF SPORTS ACTIVITIES AND TRAINING OF SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION

#### IDEA I ROZWÓJ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W POLSCE

*Barbara Dziuk<sup>1</sup>, Jerzy Dziuk<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>*Posel na Sejm RP VIII kadencji, Polska*

<sup>2</sup>*Centralna Stacja Ratownictwa Górniczego w Bytomiu, Polska*

**Annotation.** The purpose of this article is to point out the problem of physical education in the schools of the Third Republic, which is historically considered in the context of the present state educational policy. This article deals with the development of physical education in Poland during the interwar period (with particular reference to Chyrowa), postwar and after 1989. The historical context is aimed at showing the possibility of changing the structure of functioning of the rules and regulations related to the legal regulations, to launch new physical culture development structures that take into account the past and the latest developments in the field of sport and education.

**Keywords:** physical education, history, Poland.

*Niepodległość.* W listopadzie 1918 roku Polska odzyskała niepodległość. Za najważniejsze uznano zjednoczenie społeczeństwa na scalonych terenach i obronę przez bolszewizmem. Silna Polska miała być przedmurzem Europy i miała za zadanie chronić kontynent przed zgubnymi skutkami rewolucji rosyjskiej. Wśród wielu poważnych zadań, przed którymi stanęło państwo, była organizacja oświaty, w tym organizacja zasad kultury fizycznej w szkołach. Sięgnięto do tradycji i osiągnięć m. in. Komisji Edukacji Narodowej i nie pominięto osiągnięć i programów wdrożonych przez pionierów wychowania fizycznego. W grudniu 1918 roku Ministerstwo Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego ogłosiło program oświatowy, który wprowadzał m. in. siedmioletni obowiązek szkolny, w tym bezpłatność i demokratyzację szkół oraz powiązanie siedmioletniej szkoły z pięcioletnim gimnazjum. Za niezbędne uznano powoływanie seminariów i liceów pedagogicznych, mających zapewnić kadry nauczycielskie, oraz budowanie obiektów szkolnych dla wszystkich rodzajów szkół z salami gimnastycznymi, kąpieliskami, boiskami i ogródkami szkolnymi<sup>18</sup>. Zręczność i estetyka ruchu, kształtowanie pięknej

<sup>18</sup> Jurgielewicz–Urniasz M., Urniasz J., Rozwój szkolnego wychowania fizycznego na przestrzeni dziejów w Polsce a współczesny problem jego unikania, Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Kultura Fizyczna. Rocznik 2015, tom 14, numer 2

postawy, to był jeden z celów programu, innym było kształcenie charakteru. Sport miał wyrobić przytomność umysłu i odwagę. Były też cele społeczne: sport miał nauczyć solidarności i zdolności zbiorowego działania, poza tym wspierać rozwój zdolności umysłowych, a także uczyć systematyczności i obcowania z naturą. We wszystkich typach szkół wprowadzano codzienne półgodzinne ćwiczenia podczas nauki i dwa popołudnia przeznaczone na zabawy i gry ruchowe. Przeszkodą były problemy finansowe, nie udało się upowszechnić tej idei na wszystkie szkoły, jednakże działały takie placówki, które nie wymagały odgórnych uregulowań prawnych, ponieważ w strukturze programu nauczania tych szkół „ćwiczenia cielesne”, tak nazywano wtedy wychowanie fizyczne, były brane pod uwagę od początku działalności.

W ostatnich miesiącach 1926 r. – pisze Eligiusz Małolepszy – stworzone zostały podwaliny pod reorganizację struktury kultury fizycznej i przysposobienia wojskowego. Bezpośredni wpływ na przemiany zachodzące w tych dziedzinach miał przewrót majowy (1926 r.) i dojście do władzy obozu legionowego skupionego wokół marszałka Józefa Piłsudskiego. Na posiedzeniu w dniu 10 listopada 1926 r. Prezydium Rady Ministrów pozytywnie odniosło się do wspólnego wniosku ministrów resortu Spraw Wojskowych, Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego oraz Spraw Wewnętrznych, podejmując uchwałę w sprawie podniesienia poziomu wychowania fizycznego, której wykonanie powierzono ministrowi Spraw Wojskowych. Jednocześnie zalecono utworzenie urzędu państwowego przy tym ministerstwie. Owocem tych przedsięwzięć stało się utworzenie 28 stycznia 1927 r. Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego (PUWF i PW). PUWF i PW stał się naczelnym organem kierującym wychowaniem fizycznym i przysposobieniem wojskowym w Polsce. Do zadań PUWF i PW należało koordynowanie działalności w zakresie wychowania fizycznego, sportu i przysposobienia wojskowego, a w szczególności ustalanie wytycznych, przedstawianie wniosków i opinii, sprawowanie nadzoru nad instytucjami i organizacjami wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego, składanie propozycji budżetu państwa na powyższe dziedziny, a także wydawanie czasopism i wydawnictw.<sup>19</sup>

Nieprzypadkowo połączono wychowanie fizyczne dzieci i młodzieży z interesami militarnymi państwa. Pomruki wojenne dochodziły zza zachodniej granicy – tylko wysportowani i dobrze wyszkoleni, przyszli żołnierze, gwarantowali stworzenie silnej armii zdolnej do obrony kraju. Stąd nieprzypadkowo w studiach teoretycznych nad wychowaniem fizycznym – przy znajomości europejskiego dorobku naukowego w tej dziedzinie – dominowała myśl stworzenia oryginalnego, własnego systemu wychowawczego, dostosowanego do warunków i potrzeb narodowych<sup>20</sup>. I dalej, cytując za J. Kęsikiem, przywołanym w artykule J. Urniaża i M. Jurgielewicz-Urniaż, czytamy: Od 1933 roku program wychowania fizycznego

---

<sup>19</sup> Małolepszy E., Wychowanie fizyczne i sport w działalności organizacji młodzieżowych i społecznych na wsi w województwie łódzkim w latach 1919–1939. Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Kultura Fizyczna. 1

<sup>20</sup> Tamże

„przewidywał 2 godz. lekcyjne ćwiczeń cielesnych w tygodniu, 2 godz. w tygodniu zabaw i gier ruchowych, sportów i ćwiczeń polowych, ponadto 10 min. codziennej gimnastyki, prowadzonej pod opieką nauczyciela przed pierwszą lekcją<sup>21</sup>.

Kadrę nauczycielską miały kształcić wspomniane seminaria i licea pedagogiczne oraz wyższe uczelnie – studia w tym zakresie, na Uniwersytetach Poznańskim i Jagiellońskim oraz w Centralnym Instytucie Wychowania Fizycznego, ukończyło około 1400 studentów. Byli to wspaniali specjaliści – wykształcili i wychowali absolwentów o wysokim morale, wysportowanych i odważnych. Czas II wojny światowej zweryfikował in plus kwalifikacje kadry i wychowanków, wielu udało się przeżyć dzięki swoim nauczycielom, kondycji i wpojonym zasadom.

Osiągnięcia polskich sportowców okresu międzywojennego z pewnością rozślawiały kraj i były przedmiotem dumy jego mieszkańców. Działacze sportowi już na konferencji 20-22 września 1918 roku stworzyli ogólnopolski związek zajmujący się sportem całej odrodzonej ojczyzny. Sportowcy, wyprzedzili więc niepodległość o półtora miesiąca. Sport w II RP niemal z każdym rokiem stawał się coraz popularniejszy. Kto wie, czy jego ogólnodostępność nie była jednym z największych osiągnięć Polski międzywojennej. Uroki sportu zaczęły dostrzegać zarówno elity polityczne, kulturalne, wojskowe, jak i robotnicy i rzemieślnicy. Zawody sportowe gościły często nawet w niewielkich wsiach. Kultura fizyczna trafiała do wszystkich, niezależnie od poglądów politycznych, religijnych przekonań i pochodzenia narodowościowego. W 1921 roku, a więc zaraz po odzyskaniu niepodległości, było w odrodzonym kraju ledwie 70 tysięcy sportowców. Trzy lata później do klubów i towarzystw sportowych należało już ponad 115 tysięcy osób, a w 1938 roku ponad 352 tysięcy, uprawiających sport w 4500 organizacjach<sup>22</sup>.

Warto przyrzeć się wzorowej szkole tamtych czasów. Zakład Naukowo-Wychowawczy Ojców Jezuitów w Chyrowie, – gimnazjum, założone i prowadzone w latach 1883 – 1939 – uważano za najlepiej prowadzone i wyposażone w II Rzeczypospolitej.

W połowie XIX w., po upadku jezuickich gimnazjów we Lwowie i Nowym Sączu, Jezuici podjęli uwiecznione sukcesem starania o przeniesienie podupadającego gimnazjum w Tarnopolu i wybudowania nowej placówki, zapewniającej „odpowiednią swobodę dla rozwoju tak fizycznego jak duchowego równie korzystną. Ostatecznie Zakład został wybudowany w Bąkowicach pod Chyrowem. Ze względu na jego niezwykłość i niezaprzeczalny wkład w kształcenie i wychowanie w prawdziwie katolickich wartościach, poświęcono mu wiele pozycji książkowych, zawierających niekiedy również dokumentację fotograficzną, uwieczniającą tudzież dokonania na rzecz cielesnej edukacji wychowanków Zakładu. Można stwierdzić, iż szkoła w Chyrowie, założona i prowadzona przez oo. Jezuitów w niczym w soczewce skupia w sobie całą mądrość ich edukacyjnych doświadczeń nie tylko w formowaniu przymiotów duchowych człowieka, ale kształtowaniu całej jego osoby, opierając swoje działanie na nauce Kościoła o ludzkiej osobie i o wartościach uniwersalnych

---

<sup>21</sup> Tamże

<sup>22</sup> Gawkowski R., Sport w II Rzeczypospolitej, Dwudziestolecie Międzywojenne Oblicza Nowoczesności, [www.dwudziestolecie.muzhp.pl/index.php?dzial=latadwudzieste5](http://www.dwudziestolecie.muzhp.pl/index.php?dzial=latadwudzieste5)

doskonalących jej rozwój i życie. Znalazło to swój wyraz w formalnym zapisie w „Ustawach zakładu Naukowo – Wychowawczego w Chyrowie” oraz w „Programie Zakładu Chyrowskiego”. Podkreślenie całościowego ujęcia osoby ludzkiej w procesie dydaktyczno-wychowawczym wskazującym na ponadczasowy i ogólnoludzki charakter wartości realizowanych w życiu szkoły. Jezuicy wychowawcy dostrzegali komplementarność człowieka i dbali o jego harmonijny rozwój (współprawnienie kształcenia duchowości i fizyczności). Zakład w Chyrowie był wyposażony w nowoczesne obiekty rekreacyjno-sportowe; realizowano w nim niezwykle bogaty i wszechstronny program wychowania fizycznego. I tak obok wspaniałych i przestronnych sal, bibliotek i pracowni szkoła posiadała własne zaplecze techniczne. „Celem rekreacyjno-dydaktycznym oprócz Sali gimnastycznej służyły 4 korty tenisowe i 8 boisk dużych o wymiarach 1060 do 2070 metrów kwadratowych(...) z bogatym zasobem do gier i zabaw. Opis ten można uzupełnić o kompleks pływalni łódek zbudowany na jednym ze stawów, a z czasem i odkrytej pływalni do nauki pływania<sup>23</sup>.

Położenie wśród pięknych krajobrazów, stawy, pagórki, pola i łąki, imponująca baza materialna i znakomita kadra przyniosły zakładowi zasłużoną sławę. Wychowankowie szczylic się świetnym wykształceniem i cieszyli wyborową kondycją. Wydarzenia II wojny światowej zniszczyły to arcydzieło sztuki struktury kształcenia i wychowania mającego za cel łącznie wartości duchowych i tężyzny fizycznej.

*Po 1945.* Po wojnie na sytuację polityczną w kraju Polska wielki wpływ miał Związek Radziecki.

W zasadzie każda dziedzina życia została podporządkowana ideologii komunistycznej. Tuż po wojnie został utworzony w 1946 r. według wzorców z okresu międzywojnia i funkcjonujący przez kolejnych kilka lat Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego i Przynależności Wojskowej został zastąpiony w 1948 r. przez biurokratyzowany i w pełni podporządkowany aparatowi partyjnemu organ w postaci Głównego Urzędu Kultury Fizycznej. Częstotliwość dokonywanych zmian organizacyjnych aparatu administracyjnego, które miały miejsce aż sześć razy w latach 1946-1989, potwierdzała brak spójnej polityki władz partyjno-państwowych w tej sferze<sup>24</sup>.

Jednakże w pierwszym okresie czasu powojennego kultura fizyczna i rozwój oświaty należały do zadań priorytetowych. Obywatele powinni być odpowiednio wyedukowani i sprawni fizycznie. Na wypadek wybuchu kolejnej wojny. Osiągnięcia sportowe na arenie międzynarodowej były dowodem na wyższość systemu komunistycznego nad kapitalistycznym. Wychowanie fizyczne wprowadzono na wszystkich szczeblach wychowania – od przedszkola po uczelnie. Powołano do życia szkoły średnie (licea pedagogiczne) i uczelnie, które miały za zadanie wykształcić dobrych fachowców w dziedzinie wychowania fizycznego.

<sup>23</sup> Zientarski K., Działalność Zakonu Towarzystwa Jezusowego na rzecz wychowania fizycznego na ziemiach polskich, Zespół Monitorowania Zmian w Kulturze i Edukacji, [www.accept.umk.pl](http://www.accept.umk.pl)

<sup>24</sup> Klisiński M., Szwaia M., Sport w polityce władz partyjnych i państwowych w schyłkowym okresie Polski Ludowej (1980-1989), Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie, Kultura Fizyczna 2013, t. XII, nr 1

W programie zwykłej szkoły zagwarantowane zostały dwie godziny W-F, pamiętano o gimnastyce śródlekcyjnej, odbywały się zajęcia dodatkowe i zajęcia korekcyjne. W szkołach o profilu sportowym ilość zajęć sportowych miała, co zrozumiałe, zwiększony wymiar. System uwzględniał podział według wieku i płci. Szkolne zawody sportowe odbywały się na kilku poziomach – w macierzystej szkole, pomiędzy szkołami i na poziomie ogólnopolskim. Zespołowe gry sportowe często dzieci i młodzież przenosiła na boiska, place zabaw i własne podwórka.

Opracowywano i wprowadzano w życie nowe koncepcje programowe i metodyczne wychowania fizycznego, które wynikały ze zmian społeczno-gospodarczych w kraju. Przykładem mogą być kolejne ustawy szkolne: jedna z początku lat 60. dla szkoły ogólnokształcącej i zawodowej (jej efektem były m.in. opracowane w najbliższych latach programy wychowania fizycznego dla obu typów szkół) oraz ustawa z początku lat 80. Wychowanie fizyczne miało przygotować ucznia do zadań oczekujących go w życiu społecznym, a jednocześnie przekonywać go o wartościach zdrowotnych kultury fizycznej. Ważną rolę wychowanie fizyczne pełniło w programach studiów wyższych uczelni (1950) w wymiarze dwóch godzin lekcyjnych w tygodniu, którym z biegiem czasu objęto wszystkie roczniki<sup>25</sup>. Dalej już nie było tak różowo: Proces legislacyjny związany z kodyfikacją przepisów odnoszących się do sfery kultury fizycznej przypadł na okres funkcjonowania Sejmu VIII kadencji (1980-1985). Został zapoczątkowany jeszcze przed wprowadzeniem stanu wojennego. Proces legislacyjny przebiegał pod pełną kontrolą partii. Ustawa została przyjęta przez Sejm w dniu 3 lipca 1984 r. Gwarantowała ona dominację państwa w kulturze fizycznej poprzez reglamentowanie prawa do swobody podejmowania i realizowania oddolnych inicjatyw społecznych w sferze kultury fizycznej. Po raz pierwszy w Polsce Ludowej w jednej ustawie zostały skodyfikowane normy prawne odnoszące się zarówno do organizacji sfery sporu wyczynowego i amatorskiego, jak również pozostałych elementów kultury fizycznej, takich jak wychowanie fizyczne i rekreacja ruchowa<sup>26</sup>.

Rys historyczny wskazuje na brak konsekwencji w polityce rozwoju kultury fizycznej w Polsce PRL-u. Z jednej strony kładziono nacisk na upowszechnienie oświaty i sportu, z drugiej skoncentrowano się przede wszystkim na sporcie wyczynowym. Jednakże system oświaty funkcjonował znakomicie i podkreślić należy, że struktura zajęć sportowych, upowszechnionych na wszystkich szczeblach drabiny oświatowej przetrwała.

*Po 1989.* Zmiana ustrojowa zmieniła zasady systemu funkcjonowania politycznego i gospodarczego Polski.

Wszystkie osiągnięcia z lat 1945-1989 zanegowano. Zanegowano bezmyślnie. Niszczono kraj. Teoretycznie odwoływano się do II RP, ale praktycznie prowadzono politykę gospodarki liberalnej i wprowadzając ideologię zaradności gospodarczej apoteozowano sukces i zaradność. W efekcie zlikwidowano szkolnictwo zawodowe, wprowadzono szkolnictwo podstawowe, gimnazjum i szkoły ponadgimnazjalne. Powoływano masowo uczelnie prywatne z czesnym opłacaniem przez studentów.

---

<sup>25</sup> Tamże.

<sup>26</sup> Tamże.

Nowy rodzaj edukacji miał przygotować młodych ludzi do życia w nowej, politycznej rzeczywistości. Przy okazji zmarginalizowano osiągnięcia w dziedzinie kultury fizycznej, co nie pozostało bez wpływu na stan zdrowia młodych ludzi i ich postrzeganie sportu. Polska – jak pisze J. Kurowicki – zabijała socjalizm i tworzyła wolny rynek. W rezultacie doszło do nowych podziałów klasowych, pojawiło się bezrobocie, a całe regiony kraju objęła gospodarcza i kulturalna stagnacja<sup>27</sup>.

Zmienił się system wartości i zmieniły się priorytety – najważniejsza stały się sukcesy zawodowe, ambicje finansowe, konsumpcyjny styl życia, co za tym idzie, obserwowaliśmy aspołeczne zachowania w pracy i rodzinie, w tym zjawisko wyścigu szczurów i bezwzględne dążenie do celu. Kosztem małych społeczności rodzinnych i zawodowych. I w tym gąszczu problemów zniknęło wychowanie fizyczne, w rozumieniu nie tylko wykonywania ćwiczeń, ale przede wszystkim w sensie ideowym – wraz z zanikiem mody na sprawność fizyczną zniknęła jednocześnie jego rola społeczna. Wychowanie do działania w grupie, solidarność i odpowiedzialność za współuczestnika w grach zespołowych. Poniechano wychowania zdrowego społeczeństwa, które będzie pracować i w razie potrzeby obroni kraj.

Kolejne dziesięciolecia przyniosły niewielką poprawę sytuacji – nie wynika ona z przyjętego programu wychowania fizycznego, czy założonego systemu rozwoju kultury fizycznej w Polsce. Wynika z ogólnoeuropejskiego trendu i mody na uprawianie sportu i dbałość o swoje ciało. Bieganie, uprawianie narciarstwa, jeżdżenie na rowerze czy chodzenie na siłownię i basen stało się nie tylko oznaką statusu społecznego ale i koniecznością. Współczesny rynek pracy wymaga od pracownika odpowiedniego wyglądu i kondycji. Trend został podkreślony przez biznes i przynosi efekty. Oświata jednak pozostała konserwatywna, szkoły nie są elastyczne i nie wprowadzają urozmaiconych form uprawiania sportu. Część społeczeństwa, ta bardziej oświecona i zasobna finansowo, uprawia sporty i nakłania do tego swoje dzieci. Biedniejsza część społeczeństwa nie wsiądzie do tego pociągu z prozaicznych powodów – finansowych.

Należy mieć nadzieję, że obecna reforma szkolnictwa zwróci baczniejszą uwagę na wychowanie fizyczne i wdroży u przyszłych, dorosłych obywateli nawyk uprawiania sportów. Należy podtrzymać pozytywny trend, wzmocnić go aktami prawnymi, wprowadzić rozwiązania finansowe dotyczące rozwoju bazy i nałożyć na to taki program szkolny, który wdroży w pokolenia nawyk uprawiania sportów wszelakich przez całe życie. Należy niezmiennie i wielokrotnie powtarzać i przypominać, że wychowanie wysportowanej młodzieży przynosi korzyści dla ciała i ducha. Zdrowe pokolenia będą jasno i logicznie myślały, chętnie się uczyły, sport rozwinię w nich poczucie odpowiedzialności, solidarności i zdrowej konkurencji, wykształci odruchy szybkiego podejmowania decyzji i zapewni im przede wszystkim zdrową dorosłość i starość. Korzyści finansowe i gospodarcze są tu oczywiste. Zdrowe społeczeństwo, to zdrowe państwo.

---

<sup>27</sup> Jurgielewicz-Urniaż M., Urniaż J., Rozwój szkolnego wychowania fizycznego na przestrzeni dziejów w Polsce a współczesny problem jego unikania, Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Kultura Fizyczna. Rocznik 2015, tom 14, numer 2



W artykule podjęto próbę pokazania w zarysie historii wychowania fizycznego w szkolnictwie przed-, i powojennym ze szczególnym uwzględnieniem okresu po 1989. Reasumując: w Polsce przedwojennej za priorytet uznano wychowanie fizyczne, kondycja młodych pokoleń była istotna ze względu na obronność kraju i rozwój gospodarczy. Ze względu na krótki i burzliwy okres niepodległości i problemy gospodarcze zmiany systemowe w II RP nie zostały tak upowszechnione jak na to zasługiwały i brutalnie przerwane przez II wojnę światową. Pozytywny pod tym względem był system komunistyczny – wprowadzona struktura wychowania fizycznego na wszystkich szczeblach oświaty zapewniła upowszechnienie kultury fizycznej i wdrożyła w pokolenia rodzaj wzoru kulturowego, aczkolwiek przede wszystkim w pierwszym okresie po wojnie. Im bliżej 1989, tym bardziej kostniała struktura partyjna, a administracja coraz bardziej zaniedbywała swoje obowiązki. Preferowano sport wyczynowy z pominięciem sportu masowego. Przez moment próbowano ratować sprawę, ale rzecz została pogrzebana. Rok 1989 i następne lata dokonały reszty. Reforma ustrojowa wprowadziła ideologię szybkiego zysku, sukcesu i konsumpcyjnego stylu życia – sport poniósł klęskę. Dlatego też dziś należy powrócić do tematu i postulować zmiany w oświacie. Podjęty temat wymaga zapewne szerszej prezentacji, jednakże dla pokazania zmieniających się obecnie trendów i postulatów zmian w szkolnictwie warto zajrzeć do historii, wydobyć z niej to co najlepsze i korzystając z dzisiejszych dokonań połączyć przeszłość z dniem dzisiejszym maksymalnie wykorzystując obecną modę, przetransponować to na cały system szkolny i upowszechnić na szeroką skalę. Dokonania i rozwiązania przedwojenne i dokonania powojenne, w tej dziedzinie należą do pozytywnych, zatem bez problemu należy z tych rozwiązań skorzystać, oczywiście z uwzględnieniem dorobku europejskiego i światowego doby obecnej.

#### Bibliografia

1. Gawkowski Robert: Sport w II Rzeczypospolitej, Dwudziestolecie Międzywojenne Oblicza Nowoczesności, [www.dwudziestolecie.muzhp.pl/index.php?dzial=latadwudzieste5](http://www.dwudziestolecie.muzhp.pl/index.php?dzial=latadwudzieste5)
2. Jurgielewicz–Urniał Marzena, Urniaż Jerzy, Rozwój szkolnego wychowania fizycznego na przestrzeni dziejów w Polsce a współczesny problem jego unikania, Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Kultura Fizyczna, Rocznik 2015, tom 14, nr 2
3. Klisiński Michał, Szwaja Marcin, Sport w polityce władz partyjnych i państwowych w schyłkowym okresie Polski Ludowej (1980–1989), PRACE NAUKOWE Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie, Kultura Fizyczna 2013, t. XII, nr 1
4. Małolepszy Eligiusz, Działalność powiatowego Komitetu Wychowania Fizycznego i Przynależenia Wojskowego w Wieluniu w latach 1927 – 1939 w zakresie propagowania i popularyzacji kultury fizycznej na wsi, . Prace Naukowe. Kultura Fizyczna 4, 31-39, 2001
5. Zientarski Mirosław., Działalność Zakonu Towarzystwa Jezusowego na rzecz wychowania fizycznego na ziemiach polskich, Zespół Monitorowania Zmian w Kulturze i Edukacji [www.accept.umk.pl](http://www.accept.umk.pl)

# PORÓWNANIE INSTRUMENTÓW MARKETINGOWYCH W DZIAŁANIACH KLUBÓW SPORTOWYCH NA PRZYKŁADZIE LECHA POZNAŃ I GÓRNIKA ZABRZE

Tadeusz Pokusa

Wyższa Szkoła Zarządzania i Administracji w Opolu, Polska  
t.pokusa@poczta.onet.pl

Kluby piłki nożnej KKS Lech Poznań S.A. (KKS LP) oraz KS Górnik Zabrze S.A. (KS GZ) to profesjonalne kluby sportowe, które znajdują się w fazie rozwoju rynkowego i na rynku sportu funkcjonują jako spółki kapitałowe. Podstawą prawną ich działalności – o czym pisałem wyżej – jest *Kodeks spółek handlowych*, a także *Ustawa o sporcie* oraz *Prawo o stowarzyszeniach*.

W sezonie 2015/2016 oba kluby brały udział w rozgrywkach w najwyższej klasie piłki nożnej – Ekstraklasie. „Kolejorz” walczy nadal w tej klasie, natomiast KS Górnik Zabrze spadł do pierwszej ligi.

Oba kluby piłki nożnej jako spółki prawa handlowego mają swoich właścicieli, przy czym ze względu na własność kapitału mogą mieć jednego lub kilku właścicieli. I tak, posiadaczem pełnego pakietu akcji (100% udziałów) KKS Lech Poznań S.A. jest obecnie firma Invesco S.A, której jedynym właścicielem jest Jacek Rutkowski.<sup>28</sup> Akcje od stowarzyszenia Wielkopolski Klub Piłkarski Lech Poznań (WKS LP) nabył on jako prezes i właściciel holdingu Amica Wronki 30 maja 2006 roku. Od tego też momentu WKS LP zmienił nazwę na KKS Lech Poznań S.A.

Klub piłki nożnej KS Górnik Zabrze ma obecnie dwóch głównych właścicieli. Akcjonariuszem, który dysponuje pakietem większościowym jest instytucja publiczna Urząd Miasta Zabrze. Natomiast biznesowa firma ubezpieczeniowa Grupa Allianz Polska dysponuje mniejszościowym pakietem. Trzecim właścicielem są indywidualni sympatycy KS GZ, którzy w odpowiedzi na apel prezesa Górnika Zabrze (z 2013 roku), zakupili, opatrzone odpowiednim numerem lub certyfikatem, akcje klubu.

Oba kluby piłki nożnej swój podstawowy produkt sportowy sprzedają na stadionach, których właścicielami są odpowiednio miasta Poznań i Zabrze. KKS LP gra na wybudowanym w dzielnicy Grunwald (u schyłku lat 60-tych XX wieku) Stadionie Miejskim, który przed 2012 rokiem (w tym roku był areną, na której toczyły się rozgrywki Mistrzostw Europy w Piłce Nożnej) został zmodernizowany. Od września 2010 roku głównym sponsorem jest lokalny operator telekomunikacyjny. Nosi marketingową nazwę **INEA Stadion**. Na trybunach stadionu zasiąść może 43269 widzów.<sup>29</sup>

KS Górnik Zabrze mecze piłki nożnej rozgrywa na wybudowanym w 1934 roku i modernizowanym stadionie, który zlokalizowany jest przy ul. Roosevelta 81. Jego właścicielem jest miasto Zabrze. W czerwcu 2005 roku Rada Miasta Zabrze

<sup>28</sup> <http://www.parkiet.com/arttykul/634334.html> [dostęp: 20.09.2016]

<sup>29</sup> Zob. [https://pl.wikipedia.org/wiki/Stadion\\_Miejski\\_w\\_Poznaniu](https://pl.wikipedia.org/wiki/Stadion_Miejski_w_Poznaniu) [wejście: 1.09.2016]

nadała mu imię legendarnego piłkarza Górnika Zabrze – Ernesta Pohla. Jego oficjalna nazwa to **Stadion im. Ernesta Pohla**, a marketingowa **Arena Zabrze**.<sup>30</sup> Przed modernizacją stadion mieścił tylko 3 tysiące widzów, a po modernizacji pomieści 31871 kibiców.

Struktura organizacyjna obu klubów jest podobna. Tworzą ją dwa zasadnicze pionory: sportowy i biznesowy. Na oficjalnej stronie internetowej poznańskiego klubu piłki nożnej można znaleźć szczegółową informację o wewnętrznej strukturze tych pionów.<sup>31</sup> Dowiadujemy się z niej, kto jest prezesem i vice-prezesem zarządu klubu oraz że pion biznesowy stanowią takie działy jak: dział finansów, dział handlowy, dział marketingu i komunikacji, dział organizacji i bezpieczeństwa, rzecznik prasowy. Dowiadujemy się także, kto jest dyrektorem zarządzającym Akademią Lecha, a kto jej szefem odpowiedzialnym za prowadzenie w niej szkolenia adeptów piłki nożnej. Również pełną informację możemy znaleźć na temat pionu sportowego, którego zasadniczym celem jest szkolenie zawodników, przygotowanie do zawodów sportowych.

Przeglądając oficjalną stronę internetową Lecha możemy poznać nie tylko nazwiska całego sztabu szkoleniowego (tj. kto jest pierwszym i drugim trenerem, kto trenuje bramkarzy, kto odpowiada za przygotowanie fizyczne zawodników, fizjoterapię, zdrowie, kto jest kierownikiem drużyny, obsadę działu analiz i skautingu) oraz opatrzone zdjęciem przebieg kariery każdego z nich. Dowiadujemy się także, że klub ma pięć drużyn sportowych (pierwsza drużyna, rezerwy, juniorzy starsi, juniorzy młodsi i trampkarze). Możemy też poznać przebieg kariery sportowej członków każdej drużyny.

Informacja o strukturze organizacyjnej Górnika Zabrze także zamieszczona jest na oficjalnej stronie internetowej klubu.<sup>32</sup> W pionie biznesowo-marketingowym w skład tej struktury wchodzi: biuro zarządu i dział prawny, dział marketingu i sprzedaży, biuro prasowe, dział ticketingu, dział księgowości i dział kadr.

Zabrzański klub posiada dwie drużyny piłki nożnej: pierwszą drużynę i rezerwy. Każdą z nich tworzą zawodnicy oraz sztab szkoleniowy, który jest znacznie mniejszy w porównaniu ze sztabem szkoleniowym Lecha Poznań. Na stronach zamieszczona jest także fotografia każdego członka drużyny oraz informacja o przebiegu jego kariery sportowej.

Analizując struktury organizacyjne obu klubów, zauważyć należy, że w pionie sportowym struktura jest podobna, a nieco różni się w pionie biznesowym. Struktura zabrzańskiego klubu odpowiada raczej strukturze przedsiębiorstwa. Natomiast struktura organizacyjna Lecha Poznań jest podobna do struktury biznesowych firm zorientowanych marketingowo. Jest podobna do struktury profesjonalnych klubów

---

<sup>30</sup> Zob. [https://pl.wikipedia.org/wiki/Stadion\\_im.\\_Ernesta\\_Pohla](https://pl.wikipedia.org/wiki/Stadion_im._Ernesta_Pohla) [wejście: 1.09.2016]

<sup>31</sup> <http://www.lechpoznan.pl/> [wejście: 29.09.2016]

<sup>32</sup> <https://www.gornikzabrze.pl/start> [wejście: 30.09.2016]

Europy Zachodniej; poznański klub stara się naśladować funkcjonowanie takich klubów jak: FC Porto, Udinese Calcio czy Benfica Lizbona.<sup>33</sup>

Działalność KKS Lech Poznań geograficznie obejmuje region całej Wielkopolski, natomiast KS Górnik Zabrze obszar Górnego Śląska. Na wielkopolskim rynku piłki nożnej KKS Lech Poznań jest liderem, a wręcz monopolistą; takie drużyny jak Warta Poznań<sup>34</sup>, Fogo Luboń, Jarota Jarocin czy Nielba Wągrowiec swoje mecze rozgrywają na „głębokim” zapleczu Ekstraklasy i „Kolejorz” nie musi z nimi konkurować.

Inaczej przedstawia się sytuacja na lokalnym rynku piłki nożnej KS Górnik Zabrze. Na tym rynku musi zmagać się on z konkurencją dwóch klubów Ekstraklasowych: wicemistrza Polski z sezonu 2015/16 Piasta Gliwice oraz swego „odwiecznego rywala” Ruchu Chorzów. Ponadto, gra w niższej lidze sprawia, że coraz trudniej mu utrzymać stabilność (płynność) finansową. Chociaż w dalszym ciągu cieszy się sławą wśród sympatyków piłki nożnej, to jednak jego renoma zdaje się być historyczna; obecnie reklamuje się jako ten, który był 14-krotnym mistrzem Polski, jako jedyny polski klub piłki nożnej grał w finałach europejskich pucharów, ma dobre relacje ze znanymi byłymi piłkarzami (m.in. z Włodzimierzem Lubańskim). Jego sympatykami są znani na arenie międzynarodowej piłkarze (np. Lukas Podolski), artyści czy politycy. Brak sukcesów sportowych sprawia jednak, że lista sponsorów klubu skraca się.<sup>35</sup>

Kluby piłki nożnej KKS LP i KSGZ zajmują znacznie oddalone od siebie pozycje w rankingu przychodów z działalności sportowej. W 2015 roku drugą pozycję (za Legią Warszawa) zajmował poznański klub. Jego roczne przychody w porównaniu z poprzednim rokiem wzrosły i wynosiły 78,3 mln zł. Natomiast przychody KS Górnik Zabrze w porównaniu do przychodów „Kolejorza” były przeszło pięciokrotnie niższe – wynosiły 14,39 mln. W porównaniu do roku 2014 zabrzański klub odnotował spadek przychodów o 1,4 mln zł, a także spadek na 12 pozycje listy rankingowej.<sup>36</sup>

KS Lech Poznań ma zrównoważoną strukturę przychodów. Natomiast zabrzański klub swą działalność finansuje głównie z przychodów z tytułu transmisji i działalności komercyjnej (np. transferu zawodników). Obiektywną przyczyną niskich przychodów z dnia meczowego KSGZ jest trwająca od 2011 roku modernizacja stadionu i zamknięcie części jego sektorów dla widzów.<sup>37</sup>

<sup>33</sup> [http://www.transfermarkt.pl/transfers/einnahmenausgaben/statistik/plus/0?ids=a&sa=&saision\\_id=2005&saision\\_id\\_bis=2018&land\\_id=&nat=&pos=&altersklasse=&w\\_s=](http://www.transfermarkt.pl/transfers/einnahmenausgaben/statistik/plus/0?ids=a&sa=&saision_id=2005&saision_id_bis=2018&land_id=&nat=&pos=&altersklasse=&w_s=) [wejście: 15.09.2016]

<sup>34</sup> Warta Poznań to najstarszy (zał. w 1012 roku) grający poznański klub piłki nożnej. W okresie międzywojennych dwukrotnie zdobywał mistrzostwo Polski, a pięciokrotnie wicemistrzostwo.

<sup>35</sup> Z trzech śląskich drużyn piłki nożnej najdłuższą listą sponsorów i partnerów biznesowych pochwalić się może Piast Gliwice.

<sup>36</sup> Raport: „Piłkarska Liga finansowa – rok 2015”. Gra warta miliony – ile i na czym zarabiają kluby Ekstraklasy, Deloitte, Lipiec 2016, [https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/pl/Documents/Reports/pl\\_Raport-Pilkarska-liga-finansowa-edycja-2016\\_2.pdf](https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/pl/Documents/Reports/pl_Raport-Pilkarska-liga-finansowa-edycja-2016_2.pdf) [wejście: 16.09.2016]

<sup>37</sup> Zob. [http://www.ey.com/Publication/vwLUAssets/Ekstraklasa\\_pi%C5%82karskiego\\_biznesu\\_2015/\\$FILE/EY\\_Ekstraklasa\\_pilkarskiego\\_biznesu\\_2015\\_final\\_online.pdf](http://www.ey.com/Publication/vwLUAssets/Ekstraklasa_pi%C5%82karskiego_biznesu_2015/$FILE/EY_Ekstraklasa_pilkarskiego_biznesu_2015_final_online.pdf)

Tab.1. KKS Lech Poznań S.A. i KS Górnik Zabrze S.A. na rynku sportu w latach 2015-2016

	<b>KKS Lech Poznań S.A.</b>	<b>Górnik Zabrze S.S.A.</b>
Data powstania klubu	19 marca 1922	14 grudnia 1948 r
Barwy klubu	Niebiesko-białe	Niebiesko-biało-czerwone
Przydomek	Kolejorz Duma Wielkopolski Poznańska Lokomotywa	Górnicy KSG (od Klub Sportowy Górnik) Trójkolorowi
Właściciel	Invesco S.A. Jacek Rutkowski (posiada 100% udziałów)	Miasto Zabrze – pakiet większościowy Grupa Allianz Polska Akcjonariusze indywidualni
Główny obiekt sportowy	Inea Stadion	Arena Zabrze
Przychody klubu w 2015 roku	78,03 mln zł	14,39 mln zł
Udział w przychodach klubu w 2015 r.:		
Dzień Meczu	27%	8%
Transmisje	43%	51%
Komercyjne	30%	41%
Dotychczasowe osiągnięcia sportowe Mistrzostwo Polski	siedmiokrotnie (w roku: 1983, 1984, 1990, 1992, 1993, 2010, 2015)	czternastokrotnie (w roku: 1959, 1961, 1963, 1964, 1965, 1966, 1967, 1971, 1972, 1984, 1985, 1986, 1987 i 1988)
Puchar Polski	pięciokrotnie (w roku: 1982, 1984, 1988, 2004, 2009)	sześciokrotnie (w roku: 1965, 1968, 1969, 1970, 1971, 1972)
Superpuchar Polski	sześciokrotnie (w roku: 1990, 1992, 2004, 2009, 2015, 2016)	jednokrotnie (w 1988 roku)
Aktualne miejsce w rankingu UEFA	147	Brak danych
Statystyka wzajemnych spotkań do sezonu 2015/2016: Ogółem: 90 spotkań 39 meczów wygranych przez Lecha Poznań (123 bramki), 26 remisów 25 meczów wygranych przez Górnika Zabrze (100 bramek)		

(Źródło: opracowanie własne na podstawie danych zamieszczonych na oficjalnych stronach internetowych klubów, <http://www.hppn.pl/liga/kluby/37,Gornik-Zabrze/rywale/29,Lech-Poznan-vs-Gornik-Zabrze>, <http://www2.deloitte.com/pl/pl/pages/consumer-business/articles/Pilkarska-liga-finansowa-2015-edycja-2016.html>; Raport: „Piłkarska Liga finansowa – rok 2015”. Gra warta miliony – ile i na czym zarabiają kluby Ekstraklasy, Doloitte, Lipiec 2016, [https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/pl/Documents/Reports/pl\\_Raport-Pilkarska-liga-finansowa-edycja-2016\\_2.pdf](https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/pl/Documents/Reports/pl_Raport-Pilkarska-liga-finansowa-edycja-2016_2.pdf))

W tabeli nr 1 przedstawiono sytuację KKS Lech Poznań S.A. i KS Górnik Zabrze S.S.A. na rynku sportu w latach 2015-2016.

Analiza przychodów obu klubów dostarcza argumentów na rzecz tezy, że profesjonalne kluby piłki nożnej, które funkcjonują w fazie rynkowego rozwoju,

operują na dwóch rynkach: na rynku nabywców indywidualnych (B2C) i na rynku nabywców instytucjonalnych (B2B).

Sukces na rynkach B2C i B2B, a w szczególności na rynku nabywców instytucjonalnych, (mediów, sponsorów, reklamodawców) zależy przede wszystkim od wyniku sportowego drużyny, jej pozycji na lokalnym, krajowym i międzynarodowym rynku sportowym. Kluby piłki nożnej, które osiągają wysoką pozycję w krajowych i międzynarodowych rankingach, których drużyny piłkarskie nie wywołują negatywnych emocji u widzów, a trybuny ich stadionu na każdym meczu wypełniają się kibicami, nie mają trudności z pozyskaniem strategicznego sponsora. I tak jest w przypadku *Dumy Wielkopolski*. Jej sponsorem strategicznym jest firma *Zakłady Bukmacherskie STS*. Jej prezes Mateusz Juroszek na pytanie, dlaczego zdecydował się na związki biznesowe z Lechem a nie Legią, odpowiedział:

„Dlaczego akurat Lech? Z kilku powodów. Po pierwsze – jest jedną z zaledwie kilku topowych marek w kraju. Po drugie – jest niezwykle popularny w Wielkopolsce, a nam zależało, aby zdobyć ten rynek. Po trzecie wreszcie – poznański klub, podobnie jak STS, jest firmą rodzinną, co także miało znaczenie. Łatwiej było po prostu o biznesowe porozumienie. [...] Nawet bez jakiejś dogłębnej analizy, choć taką też przeprowadzaliśmy, można zauważyć, że Legię w kraju albo się kocha, albo nienawidzi. Biznes nie lubi takich antagonizmów, tymczasem Lech, zwłaszcza poza stolicą, budzi raczej przyjemne skojarzenia.”<sup>38</sup>

Trójkolorowi nie mają strategicznego sponsora. Pozyskanie przez nich tej rangi sponsora będzie zadaniem niezmiernie trudnym. Sponsor strategiczny na ogół nie jest filantropem, inwestując w klub chce mieć określone profity. Grające poza Ekstraklasą zespoły piłki nożnej, zysków nie gwarantują.

Lista sponsorów *Poznańskiej Lokomotywy* jest dość długa. Na liście tej znajdują się znane – nie tylko na polskim rynku – firmy, takie jak Lech Pils (sponsor główny), Amica Wronki, Lyoness, Inea (Sponsorzy Premium). Pełna lista sponsorów i partnerów biznesowych Lecha Poznań zamieszczona została w tab. 2.

Tabela 2. Sponsorzy KKS Lech Poznań w sezonie 2016/2017

Firma	Kraj pochodzenia/siedziba	Branża	Tytuł
STS	Polska	Zakłady Bukmacherski	Sponsor strategiczny
Lech Pils	Polska \ Poznań	Piwowarska	Sponsor główny
Amica	Polska \ Wronki	AGD	Sponsorzy Premium
Röhlig suus	Polska	Transport, Logistyka	
Lyoness	Szwajcaria	e-commerce	
Fogo	Polska \ ok. Poznań	Agregaty prądotwórcze	
Inea	Polska \ Poznań	Telekomunikacja	
Aforti	Brak danych	Branża finansowa	
WTK	Polska	Telekomunikacja \ tv	
Nike	USA	Tekstylna \ odzieżowa	Sponsor Techniczny
Domcar	Polska	Samochodowa	
Hellmann	Niemcy	Transport \ Logistyka	
Grand Royal	Brak danych	Hotelarska	

<sup>38</sup> <http://eurosport.onet.pl/pilka-nozna/kadra/wywiad-tygodnia-pilki-noznej-z-mateuszem-juroszkiem-prezesem-zakladow-bukmacherskich/9bj77>

<b>Firma</b>	<b>Kraj pochodzenia/siedziba</b>	<b>Branża</b>	<b>Tytuł</b>
Lech TV	Polska	TV \ social media	Patronat Medialny
Radio Merkury	Polska	Media	
Epoznan.pl	Polska	Social media	
Multikino	Polska	Kino	
Przegląd Sportowy	Polska	Prasa	
Radio Eska	Polska	Media	
Rehasport clinic	Polska	Medycyna	Partner
Pako Lorente	Polska	Odzieżowa	
„Lotto” Ekstraklasa	Polska	Sportowa	Partner sportowy
Europejskie Stowarzyszenie Klubów (ECA)	Globalne stowarzyszenie	Sportowa	

(Źródło: opracowanie własne na podstawie danych zamieszczonych na oficjalnej stronie KKS Lech Poznań S.A. [dostęp: 6.05.2016])

Firma *Zakłady Bukmacherskie STS* jest sponsorem głównym zabrzańskiego klubu. Klub ten ma sponsorów technicznych i dość długą listę partnerów biznesowych.

Na liście sponsorów zabrzańskiego klubu nie ma sponsorów medialnych. Przyczyną tego stanu rzeczy może być to, że klub ma własny program *Górnik TV*, bądź brak odpowiednich warunków – ze względu na rozbudowę stadionu – do transmisji meczów. Pełna lista sponsorów KS Górnika Zabrze podana została w tab. 3.

Tabela 3. Sponsorzy Górnika Zabrze w sezonie 2016/2017

<b>Firma</b>	<b>Kraj pochodzenia</b>	<b>Branża</b>	<b>Tytuł</b>
STS	Polska	Zakłady bukmacherskie	Sponsor Główny
Browar „Łomża”	Polska	Piwowarska	
Adidas	Niemcy	Odzieżowa	Sponsor Techniczny
KrakSport	Polska	Odzieżowa	
Krystaliczne Źródło	Polska	Spożywcza	
Gatorade	USA	Spożywcza	
Toyota Ja-Now-An	Japonia	Sieć Dealerska	Sponsor Standard
Fuchs	Polska	Producent środków smarnych	
Ir-Plast	Polska	Producent Okien	
Salon Kanclerz	Polska	Sieć dealerska	
ZPEC Zabrze	Polska	Energetyczna	
MOSiR Zabrze	Polska	Sportowa	
Arena Zabrze	Polska	Sportowa	
Madej Wróbel	Polska	Wędliniarska	
Progress	Brak danych	Brak danych	Biznes Partner
„Partner” Ksero	Polska	Papiernicza	
Sil Tech	Polska	Zakład Górniczy	
Specjalna Strefa Szkoleń „3s”	Polska	Edukacyjna	
„Darex”	Polska	Budowlana	
Śląskie Składy Węgla	Polska	Węglowa	
Komstal	Polska	Przedsiębiorstwo	

Firma	Kraj pochodzenia	Branża	Tytuł
		wielobranżowe	
Speed Travel	Polska	Transportowa	
Mahbud	Polska	Budowlane	
Bisset	Szwajcaria	Manufaktura Zegarków	Pakiet VIP
Barton Motors	Chiny\Japonia	Motoryzacja	
Jest	Polska	Usługi Pralnicze	
Marcus	Polska	Motoryzacyjny	
Markan	Polska	Producent Narzędzi	
Salon Kanclerz	Polska	Sieć dealerska	Sponsor Grup
DB	Niemcy	Transport\Logistyka	Młodzieżowych

(Źródło: opracowanie własne na podstawie danych zamieszczonych na oficjalnej stronie KS Górnik Zabrze S.A. [dostęp: 6.05.2016])

Drugim rynkiem, na którym działają kluby piłki nożnej – jak pisałem wyżej – jest rynek indywidualnego nabywcy (B2C). Finansowy sukces działań na tym rynku zależy m.in. od: bazy materialnej klubu (wielkości obiektu sportowego/stadionu, na którym rozgrywany jest mecz piłki nożnej) i jego infrastruktury, pozycji w rankingu sportowym, pozycji na lokalnym rynku sportowym, frekwencji widzów na stadionie w dniu meczowym, od polityki cenowej, programów marketingowych, bezpieczeństwa na stadionie/obiekcie sportowym podczas widowiska.

Lech Poznań i Górnik Zabrze promują swój produkt sportu na lokalnym rynku. Jak wynika z ankiety, która przeprowadziłem wśród menadżerów ds. marketingu obu klubów, reklamując swój produkt sportu korzystają z takich środków masowej komunikacji jak: telewizja, radio, prasa, Internet, kino. Poznański klub ponadto korzysta z reklamy ulicznej.

Wielkość obiektu sportowego (ilość miejsc na trybunach), na którym rozgrywane są zawody decyduje o tym, ile potencjalnie biletów może zostać sprzedanych na dane widowisko sportowe. Uwzględniając pojemność stadionów Lecha Poznań i Górnika Zabrze (zob. tab. 7) można zauważyć, że średnia frekwencja na widowisku sportowym na stadionie Poznańskiej Lokomotywy była wyższa (ok.42% wypełnionych miejsc na stadionie) od średniej frekwencji na stadionie Górnika Zabrze (ok.27% wypełnionych miejsc na stadionie).

Frekwencja widzów na stadionie w dniu meczowym zależy od marki drużyn rozgrywających dany mecz, rangi meczu, klasy rozgrywek; im wyższa ranga meczu i klasa rozgrywek, tym większa frekwencja widzów na stadionie.

Ranga i klasa rozgrywek ma także wpływ na cenę biletów oferowanych widzom przez poszczególne kluby. Jest ona bowiem odzwierciedleniem wartości oferowanego produktu sportowego. Nie dziwi więc, że ceny biletów na mecze rozgrywane na stadionie Lecha Poznań w Ekstraklasie są prawie dwukrotnie wyższe, aniżeli ceny biletów na mecze piłki nożnej pierwszoligowego Górnika Zabrze (zob. tab. 4). Tak ustalana cena odzwierciedla cele organizacji sportowej oraz warunki jej działania.

Badane kluby piłki nożnej stosują strategię ceny zróżnicowanej. Stosują niższe ceny wtedy, gdy bilety kupowane są w formie karnetów lub biletów z dużym



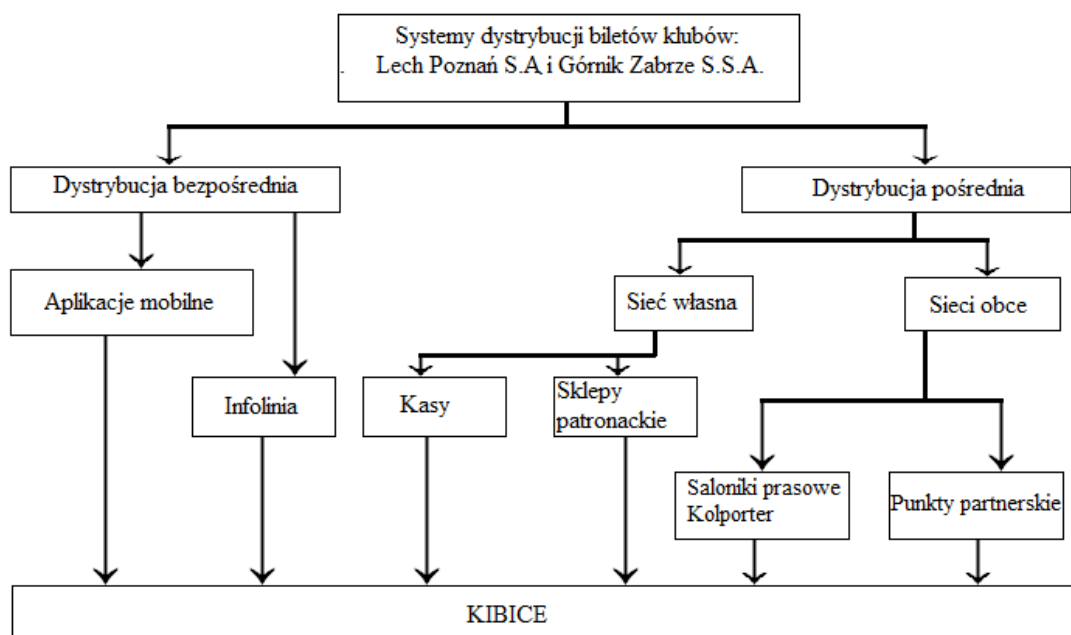
wyprzedzeniem czasowym, a także gdy ich nabywcami są kibice, na pozyskaniu których zależy klubowi (np. oba kluby oferują dzieciom lub rodzinom w dziecięcych biletach ulgowe) Cena biletu uzależniona jest też od miejsca na stadionie. (Zob. tab. 4).

Tab. 4. Działania marketingowe KKS Lech Poznań S.A. i KS Górnik Zabrze S. S.A. na rynku sportu w latach 2015-2016

	<b>KKS Lech Poznań</b>	<b>Górnik Zabrze</b>
Pojemność stadionu	43269	31871
Średnia frekwencja widzów na meczu w 2016 roku	17 954	8 514
Klasa rozgrywek w sezonie 2016/2017	Ekstraklasa	Pierwsza liga
Przeciętna cena biletu na jeden mecz (różne trybuny)	Normalny: 30zł i 45zł Ulgowy: 24zł i 36 zł Dzieci: 10zł Zakup biletu w dniu meczowym: +5zł	Normalny: 16zł i 25zł Ulgowy: 9zł i 25zł Dzieci: 5zł Ulgowy specjalny: 9zł i 17zł
Programy marketingowe	Sektor Rodzinny Dąbek Wycieczki po stadionie w dniu meczowym i poza nim (np. Koziołkiem, piłkarzem Stadionowe atrakcje (np. zróżnicowane pakiety dziecięcej eskorty, sesja ślubna, okolicznościowe spotkania) Zróżnicowane formy zakupu biletów (tradycyjne i mobilne) Programy: Kibicuj w gronie rodziny; Lech Conference; Lech bez barier; Lech na Landach; Kibice Razem; Lech dla biznesu; Fankarty	Ze szkoły na stadion Kibice Razem Barbórka z Górnikiem Zabrze Adrenalina i Ryzyko Górnicza Szychta Bajtel Party Program lojalnościowy: Trójkolorowi
Merchandising	Własne i partnerskie sklepy z gadżetami (np.: <i>Stacja Kolejorz</i> na Inea Stadion, galeriach Poznania, sklepy na terenie Wielkopolski)	Sklep internetowy Sklepy stowarzyszenia kibiców Torcida
Reklama i promocja	Własny program Lech TV Lech Poznań Football Academy (LPFA) Sklepy fana „Ligawa” przy Bułgarskiej Niebiesko-Biały Mikołaj Akcje charytatywne kibiców pod szyldem Lecha Konferencje i eventy na stadionie	Własny program Górnik TV Akademia Piłkarska Górnika Zabrze Fundacja Imprezy okolicznościowe na stadionie

(Źródło: opracowanie własne na podstawie danych zamieszczonych na oficjalnych stronach internetowych badanych klubów piłki nożnej oraz stronach stowarzyszeń kibiców)

Ważnym elementem działalności marketingowej klubu sportowego jest dystrybucja biletów wstępu na widowisko sportowe. Obecnie oba kluby mają podobny system dystrybucji biletów. Schemat systemu dystrybucji biletów przedstawiony został na rys. 1.



Rys. 1. System dystrybuowania biletów przez KKS Lech Poznań i Górnik Zabrze  
(Źródło: opracowanie własne.)

Kolejnym ważnym działaniem marketingowym, którego celem jest pozyskanie nowych klientów indywidualnych i zatrzymanie starych, są programy marketingowe adresowane do poszczególnych segmentów kibiców. W tabeli nr 4 przedstawiono wykaz takich programów, które realizowane w 2016 roku adresowane są do aktualnych i potencjalnych nabywców produktu sportowego KKS Lecha Poznań i Górnika Zabrze. Przyglądając się owemu wykazowi, już na pierwszy rzut oka widać, że bogatszy pakiet projektów i programów marketingowych ma *Poznańska Lokomotywa*. Ona też aktywniej działa w zakresie promocji i reklamy swych produktów sportu.

Reasumując, kluby piłki nożnej Lech Poznań i Górnik Zabrze działają w tych samych uwarunkowaniach społeczno-prawnych. Znajdują się w tej samej fazie rozwoju – fazie rynkowej. Przy czym, o ile Lech Poznań znajduje się na jego krzywej wznoszącej (rozwój intensywny), o tyle Górnik Zabrze znajduje się albo w początkowej fazie rozwoju rynkowego, albo w stanie pewnego regresu.

## ДИФЕРЕНЦІЙОВАНА ОЦІНКА РУХЛИВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ДІТЕЙ

*Анушкевич І.К.*

*Донецьке вище училище олімпійського резерву ім. С. Бубки  
dviur.s.bubki@gmail.com*

*Дьяченко І.Д., Савін Д.В.*

*ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»  
mpspd@mail.ru*

**Annotation.** The article presents the analysis of the age dynamics of physical development and sports achievements in the process of long-term studies. This investigation indicates the possibility of predicting the future results of schoolchildren, creating conditions for further individualization of the educational

process and proper planning of long-term work. The main aim of the investigation is the determination of the differential evaluation of the motor activity of children.

**Key words:** forecasting, individualization, analysis, dynamics, stability, efficiency.

Аналіз теоретичних і практичних аспектів шкільної програми фізичного виховання розкриває цілий ряд проблем. При виконанні програмного матеріалу не враховується індивідуальність і інтерес учня. При плануванні багаторічного навчального процесу не виділяють вікові періоди для ефективного впливу на розвиток фізичних якостей, формування умінь і навичок.

Метою роботи є виявлення закономірностей зміни темпів приросту показників, що характеризують рівень розвитку фізичних якостей. Основним завданням дослідження є визначення диференційовану оцінку рухових здібностей дітей.

Дослідження даної проблеми проводилися на базі загальноосвітніх шкіл № 17 м. Слов'янськ і № 1 м. Бахмут.

В ході роботи застосовувалися такі методи досліджень: теоретичні – теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; емпіричні – педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, тестування; статистичні – методи математичної статистики.

Аналіз даних приросту спортивних результатів з легкої атлетики показує, що в період навчання в школі є найбільш сприятливі передумови для спрямованого розвитку фізичних якостей, що визначають результативність легкоатлетичних вправ.

При плануванні багаторічного навчального процесу практичне значення має виділення вікових періодів для ефективного впливу на розвиток фізичних якостей, формування умінь і навичок.

Використовуючи показники кореляції між совенільними і дефінітивними значеннями характеристик, закономірності фізичного розвитку школярів, можна прогнозувати очікуване зростання результатів, що визначає досягнення в легкій атлетиці. Якщо динаміка розвитку зберігається в межах певної тенденції, то можна досить точно передбачити очікуваний результат.

Рівняння регресії, що відображають взаємозв'язок спортивних результатів в легкій атлетиці у віці 9-ти – 12 років, дозволяє прогнозувати досягнення у цих школярів в 16 років. Даний підхід дає можливість виявити закономірність зміни спортивних результатів у дітей за період навчання в школі.

Вікова динаміка спортивних результатів багато в чому залежить від ступеня біологічного дозрівання організму. У акселератів більш інтенсивне зростання показників простерігається в період 9-12, у ретардантів – в 12-16 років. Більш того, за приростом результатів можна виявити потенційні можливості учнів і прогнозувати їх показники в старшому шкільному віці.

Експериментально доведено, що у школярів менший вплив на спортивні досягнення в 16 років надають початкові результати, а ось значимість інших етапів підготовки багато в чому залежить від рівня дозрівання організму і виду

легкої атлетики. Ця закономірність характерна для учнів різної статі. У дітей-ретардантів найбільший внесок в їх результативність в 16 років вносить зміна показників у віці 12-16 років, а інтенсивність росту результатів у 9-12 років головним чином визначає досягнення школярів-акселератів. Зміна результатів в 12-16 років у учнів з нормальним типом дозрівання організму надає більший вплив на результативність старшокласників.

Експериментальні дані переконливо доводять, що на етапі багаторічної підготовки необхідні оптимальні темпи зростання результатів, що дозволяють стабільно підвищувати рівень підготовленості дітей. Високий приріст результатів з легкої атлетики в 9-12 років часто сполучається з помітним зниженням темпів зростання на наступних етапах ( $\text{ч} = -0,24 -0,74$ ). У школярів із середнім рівнем приросту результатів у 9-12 років в подальшому відзначаються, як правило, стабільні і високі темпи зростання. В учнів з низьким зростанням результатів на першому етапі підготовки проявляється суперечлива зміна показників в 12-16 років. Безперечно, простерігається закономірність впливу темпів зростання результатів різних етапів підготовки.

Експериментально виявлено темпи зростання результатів в різних видах легкої атлетики, перевищення яких призводить до помітного зниження приросту результатів на наступних етапах.

У процесі підготовки школярів необхідно постійно поєднувати їх фізичну та технічну підготовленість, що дозволить підтримувати більш високі темпи зростання результатів на етапах багаторічної підготовки.

Перевищення зазначених темпів приросту призводить до помітного зниження інтенсивності росту показників на наступних етапах. У школярів сплеск зростання результатів, як правило, змінюється відносною стабілізацією або навіть деяким їх зниженням.

Розробка нормативів зміни, результатів дозволить здійснити більш диференційовану оцінку рухових здібностей дітей. Слід враховувати, що темпи приросту результатів в різних видах легкої атлетики неоднакові. Так, у дітей-ретардантів і з нормальним типом біологічного дозрівання домінують темпи зростання результатів у віці 12-16 років, а у акселератів – в 9-12 років.

Отже, динаміка результатів багато в чому залежить від рівня біологічного дозрівання організму, який необхідно враховувати при оцінці темпів приросту. У обдарованих дітей відзначається різке зростання спортивних результатів, але важливо не форсувати їх підготовку, а планувати оптимальні зміни результатів.

У практиці спорту часто високі результати в дитячі роки є наслідком не високої обдарованості, а більш ранніми термінами біологічного дозрівання організму дітей. При спортивному відборі необхідно враховувати початкові результати, темпи зростання, але обов'язково в поєднанні з інтенсивністю біологічного дозрівання організму і фізичним розвитком дітей.

Спостереження за віковою динамікою фізичного розвитку і спортивних досягнень в процесі багаторічних занять вказує на можливість прогнозування результатів школярів і створення умов для подальшої індивідуалізації навчального процесу. Для правильного планування багаторічної роботи велике

значення відіграють індивідуальні відмінності фізичного розвитку, фізичної підготовленості та темпів біологічного дозрівання організму школярів.

Результати кореляційного аналізу дозволили виявити найбільш інформативні, з точки зору прогнозування, характеристики, що знаходяться під впливом спадковості і тренування, і тільки залежні від тренування.

Результати за ступенем достовірності прогнозу розвитку можна розділити на три групи. До першої відносяться показники, що мають високу стабільність тенденцій індивідуального розвитку є особливо цінними в прогностичному плані: довжина тіла, показники гнучкості, аеробні здібності. Другу групу складають показники, що володіють меншою стабільністю, але представляють інтерес фахівців. Прогноз очікуваного результату з ймовірністю 50-60% може бути зроблений в предпубертатном періоді і з віком реальність прогнозу підвищується. Це морфофункціональні показники (вага, ЖЕЛ, ОГК), силові характеристики, працездатність.

З метою прогнозу показники третьої групи становлять меншу цінність. Кореляція між ювенільними і дефінітивними значеннями низька і прогнозувати потенційні можливості школярів за цими характеристиками досить складно. До даної групи належать спортивні результати з легкої атлетики: спринтерський біг; стрибки в довжину; стрибки у висоту; метання м'яча; показники швидко-силової підготовленості школярів. Однак ці показники цінні, тому що більш за все схильні до дії тренувального чинника. Для надійності прогнозу слід враховувати не тільки вихідні результати, а й темпи приросту. У різних видах легкої атлетики співвідношення цих показників неоднаково і залежить не тільки від паспортного, але і від біологічного віку, морфологічних особливостей дітей.

1. В залежності від виду легкої атлетики необхідний диференційований підхід до оцінки прогностичної значимості спортивних досягнень школярів.

2. Рівень приросту результатів залежить не тільки від обдарованості дітей, але і від швидкості дозрівання організму.

3. Для надійності прогнозу слід враховувати не тільки вихідні результати, а й темпи приросту.

4. Аналізовані показники мають різну прогностичну значимість: за одними результатами можна прогнозувати досягнення в майбутньому, по іншим важко передбачити їх зміни навіть через короткий проміжок часу.

Література:

1. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. – Киев: Здоров'я, 1983. – 79 с.
2. Барышева Н.В. Основы физической культуры старшекласников.– Самара: СГУ, 1995.– 251 с.
3. Блинков С.Н. Индивидуализация физического воспитания школьников 12-14 лет на основе учета структуры моторики: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – М., 2000. – 24 с.
4. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. – Киев: Здоров'я, 1981. – 117 с.
5. Кудинов А.А. Комплексная система подготовки школьников в различных видах легкой атлетики: Автореф. дисс. ... докт. пед. наук. – М., 1994. – 48 с.

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ НА КОРЕКЦІЮ ЗАЙВОЇ ВАГИ ТА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

*Афанасьєва В.А., Подземельних Ю.О., Смоляр О.В.*

*ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»*

*lera\_afanasieva96@mail.ru, podzem.ulia@mail.ru, smoliar60@mail.ru*

**Annotation.** It should be noted that today the science of health is much less developed than medicine. The problem of excess weight among women from 35 to 45 years is becoming more urgent. The article presents the results of the study of the effect of aerobic exercises on the experimental program for women aged 35-45 on reducing their body weight. The emotional state of women in aerobic exercises is examined and studied, too.

**Key words:** excess weight, health, physical training, aerobics, physical activity.

Сучасний стан здоров'я населення України свідчить про існування реальної загрози для нації. Майже 90% молодих жінок мають відхиленні у здоров'ї, понад 65% – незадовільну фізичну підготовку.

Слід зазначити, що сьогодні наука про здоров'я розвинена значно менше, ніж медицина. Проблема профілактики зайвої ваги тіла у жінок від 35 до 45 років стає все актуальнішою, адже це є фактором ризику для їх здоров'я. Відомо, що при зайвій вазі підвищується можливість виникнення таких захворювань як цукровий діабет, атеросклероз, рак, захворювання серцево-судинної системи та інші. Зайва вага негативно впливає на рухову активність людини. Це приводить до ще більшого погіршення здоров'я, фізичного розвитку, зниження функціональних можливостей організму, порушення обмінних процесів. Одним із видів профілактики зайвої ваги у молодих жінок є аеробіка.

Мета дослідження – дослідити вплив занять аеробікою на вагу тіла та емоційний стан жінок 35-45 років.

У ході роботи ми поставили наступні завдання:

1. Дослідити вплив занять аеробікою на вагу жінок 35-45 років.
2. Діагностувати емоційний стан жінок, які займаються аеробікою, та визначити його динаміку.

Якнайповніше взаємозв'язок між способом життя і здоров'ям відображається в понятті «здоровий спосіб життя». Здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає орієнтованість напрямі формування, збереження і зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров'я [4].

По мірі розвитку цивілізації і все ширшого розповсюдження захворювань, медицина все більшою мірою стала спеціалізуватися на лікуванні різних хвороб і все менше уваги приділяти вивченню факторів, які сприяють покращенню здоров'я.

За допомогою телебачення, газет, журналів для жінок виробники рекламують не тільки ліки, а й різноманітні біодобавки, пігулки та капсули для схуднення. Для боротьби з зайвою вагою для жінок створена ціла індустрія. Але кілограми, яких позбавилися з великими зусиллями, повертаються знову ще в більшій кількості.

Альтернативою для збереження здоров'я та профілактики зайвої ваги є фізична культура. Одним із найефективніших видів фізичної діяльності для жінок з зайвою вагою є аеробіка [2].

У дослідженнях брали участь 86 жінок першого зрілого віку (від 35 до 45 років) груп аеробіки фітнес-клубу «Манго» та групи жінок, які займаються фітнесом на базі спортивного корпусу Донбаського державного педагогічного університету м. Слов'янська.

Дослідження тривало протягом року, заняття в групах проводились два рази на тиждень. Жінки контрольної групи, що займаються у фітнес-клубі «Манго» виконували комплекси класичної аеробіки. Жінки експериментальної групи, які займаються фітнесом на базі спортивного корпусу університету, на своїх заняттях застосовували не лише вправи з класичної аеробіки, а й вправи з гантелями, елементи танцювальної аеробіки.

Оцінку маси тіла жінок від 35 до 45 років ми проаналізували за допомогою масо-ростового індексу.

«Нормальна» маса тіла обчислювалась за формулою:

$$\text{«Нормальна» маса} = \frac{\text{Зріст(см)} \times 3,5}{2,54} - 108 \times 0,453$$

Результати середніх показників ми бачимо в таблиці 1.

Таблиця 1.

Етапи дослідження	Зріст (см.)	«Нормальна» маса (кг.)	Фактична маса( кг.)	Різниця ( кг.)
Контрольна група				
Початок	168,1	55,940	73,630	17,690
Кінець	168,1	55,940	64,190	8,250
Експериментальна група				
Початок	168,2	55,940	74,120	18,180
Кінець	168,2	55,940	62,240	6,300

Індекс маси тіла (ІМТ) – величина, що дозволяє оцінити ступінь відповідності маси людини та його зросту, й тим самим, непрямо оцінити, чи є маса недостатньою, нормальною, надмірною (ожирінням).

Для жінок віком від 35 до 45 років індекс маси тіла обраховується за формулою Адольфа Кетеле:

$$I = \frac{m}{H}$$

де: m – маса тіла в кілограмах, h – зріст в метрах, що вимірюється в кг/м<sup>2</sup>.

Відповідність між масою людини та її зростом може бути наступною:

- гострий дефіцит маси – 15 та менше;
- недостатня маса тіла – 15-18,5(іноді 15-20);

- норма – 18,5-25;
- надлишкова маса тіла (гладкість) – 25-30;
- ожиріння першого ступеню – 30-35;
- ожиріння другого ступеню – 35-40;
- ожиріння третього ступеню – 40 та більше.

Наведена відповідність може застосовуватися лише для дорослих.

Результати досліджень бачимо у таблиці 2.

Таблиця 2.

Етапи дослідження	Норма (Кіл-ть жінок)	Надлишкова маса тіла (гладкість) (Кіл-ть жінок)	Ожиріння першого ступеню (Кіл-ть жінок)	Ожиріння другого ступеню (Кіл-ть жінок)
Контрольна група				
Початок	1	6	10	14
Кінець	6	22	6	7
Експериментальна група				
Початок	1	7	18	19
Кінець	10	26	7	2

У контрольній групі жінок з ожирінням другого ступеню зменшилось на 50%, жінок з ожирінням першого ступеню зменшилось на 40%, жінок з надлишковою масою тіла збільшилось 36%, жінок з «нормальною» масою тіла стало на 5 більше.

У контрольній групі жінок з ожирінням другого ступеню зменшилось на 89,5%, жінок з ожирінням першого ступеню зменшилось на 62%, жінок з надлишковою масою тіла збільшилось 75%, жінок з «нормальною» масою тіла стало на 9 більше.

Для нормалізації ваги жінкам було надано рекомендації щодо правильного харчування, режиму дня. Тим самим ми стимулювали жінок дотримуватися здорового способу життя.

Заняття з аеробіки проводяться під музичний супровід. Ритмічна музика для занять аеробікою дуже важлива. Вона впливає на побудову циклу вправ (комплексів), задає необхідний темп виконання вправ, інтенсивність навантаження тощо. Музика для тренувань аеробікою більш структурована, при цьому вона включає в себе музичні квадрати [5].

Музика для аеробіки не повинна бути занадто швидкою. Підготовчі та відновлювальні вправи виконуються під музику, в якій кількість тактів на хвилину не вище 140. Завдяки музиці знімається емоційна напруга на заняттях, покращується настрій.

Оцінка впливу занять аеробікою на емоційний стан жінок здійснювалась за тестом Спілбергера. Тест включає в себе 40 запитань. Перші 20 дозволяють діагностувати рівень ситуативної тривожності, другі 20 – рівень особистісної тривожності. Сумарний показник може бути розташований в межах від 20 до 80 балів.



При обробці результатів маємо такі показники: до 30 балів – тривожність низька; до 44 – балів – тривожність помірна; до 45 балів і більше – тривожність висока.

Результати досліджень показали, що після занять аеробікою тривожність зменшується: у контрольній групі на початку дослідження 57,7 балів, після півроку занять – 45,9 балів, наприкінці дослідження – 33,6 балів. У експериментальній групі на початку дослідження 56,9 балів, після півроку занять – 44,2 балів, наприкінці дослідження – 29,8 балів. Все це дає нам підстави стверджувати, що регулярні заняття аеробікою сприяють не лише зменшенню надмірної ваги у жінок першого зрілого віку, а й регулюють їх емоційний стан.

Перспективами наступних досліджень є вивчення впливу на корекцію фігури у жінок такого виду спорту як плавання. Планується проведення порівняльного аналізу динаміки профілактики зайвої ваги при заняттях оздоровчим плаванням та аеробікою.

Література:

1. Ашмарін Б.А. Теорія і методика педагогічних досліджень у фізичному вихованні: посібник для студентів, аспірантів та викладачів ін-тов фізкультури. – М.: Фізкультура і спорт, 2004. –123 с.
2. Бенджамин Лоу. Красота спорту / Пер. с англійського І.П. Моничева, под ред. В.И.Столярова. – М.: Радуга, 1984. – 241с.
3. Дж. Фонда. Моя аэробика. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 48с.
4. Омельченко С.О. Здоров'язберігаючий освітній простір як умова покращення фізичного та психічного стану дітей та молоді // Інноваційний зміст фізичного виховання в умовах реформування вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації: Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. – Полтава, 2006. – 20-21 квіт. – С. 97-101.
5. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : учеб. пособие для учащихся пед. училищ по спец. № 1910 «Физическая культура» / Ротерс Т. Т. – М. : Просвещение, 1989. – 175 с.

## **ПРОФЕСІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ТА ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ СПЕЦІАЛІСТІВ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*Буров Ю. В., Безверхній В.*

*ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»*

*burov\_yurets@mail.ru*

**Annotation.** This article examines the ways of improving the process of professional training of students of the faculty of physical education. It is well-known that education is a specific kind of socio-cultural activity. It functions on the cross-road of the perceptual sphere and adequate phenomena of both – natural world and culture-civilized one. In the article special attention is given to the personal approach to students, that contributes to the development of insight, knowledge, general intellectual growth and realization of the future specialist's personality in its wholeness and harmony.

**Key words:** physical education, physical culture, professional activities, teaching activities, teacher, physical education, training of specialists.

Негативна соціальна і політична ситуація, що склалась сьогодні в Україні, якісно по-новому відображує проблему підготовки педагогічних кадрів і негайно вимагає наукового переосмислення цінностей системи формування професійно значущих якостей вчителя та актуалізує пошук оптимальних форм цього процесу в період навчання у вищому навчальному закладі. Таким чином освіта, як особливий вид соціокультурної діяльності, функціонує на «перехресті» сфери пізнання та адекватних явищ як природного світу, так і світу культурно-цивілізаційного. Соціальний сенс освітньої діяльності полягає в забезпеченні двох основних процесів: передачу учням соціального досвіду, накопиченого людством і перетворення навколишньої дійсності.

Аналіз наукових публікацій, присвячених оптимізації освітнього процесу підготовки фахівців у сфері фізичної культури і спорту свідчить про їх різноманіття [1]. На теперішній час в Україні підготовка у сфері фізичної культури здійснюється за трьома напрямками: «фізичне виховання», «спорт» і «здоров'я людини», які в свою чергу на рівні магістратури діляться ще на кілька спеціальностей. Кожна з цих спеціальностей (викладач фізичного виховання, тренер з будь-якого виду спорту, викладач фізичної реабілітації та ін.) мають також свої специфічні особливості.

Однією з багатьох проблем є підготовка фахівців з адаптивного фізичного виховання. В Україні функціонує 385 спеціальних загальноосвітніх шкіл та шкіл-інтернатів з контингентом 48,5 тис. чол. Щороку зменшується на 1% (понад 2 тис. чол.) кількість вихованців інтернатів для дітей з особливими потребами, що пов'язано з їх інтеграцією в загальноосвітні навчальні заклади. Разом з тим, орієнтуючись на світовий досвід, в Україні все більше використовується спільна форма навчання й виховання дітей з особливими потребами та їх здорових однолітків. За даними О. М. Мельника, зі 100 тис. дітей з особливими освітніми потребами, які інтегровані в загальноосвітні школи, 45% становлять діти-інваліди. Це діти, які мають проблеми розумового розвитку, сенсорні порушення та порушення опорно-рухового апарату. Однак, організаційно-методичні основи навчального процесу в загальноосвітніх школах орієнтовані переважно на дітей, які нормально розвиваються. Проблеми визначення особливостей побудови і методики занять фізичною культурою з дітьми з особливими потребами в навчальних програмах підготовки вчителів фізичної культури і досі залишаються невирішеними.

У цілому, вивченню питань професійної підготовки фахівців у сфері фізичної культури і спорту присвячено досить велику кількість наукових робіт. Наприклад, дослідження Ю.В. Коваленко свідчать про неготовність випускників вищих навчальних закладів на високому професійному рівні керувати процесом фізичного виховання дітей дошкільного віку. Автор наводить умови підвищення ефективності професійної підготовки студентів, які освоюють цю спеціальність, а саме формування професійної готовності студентів до фізичного виховання дітей дошкільного віку, суть якої полягає в

єдності мотиваційного, когнітивно-діяльнісного, особистісного та здоров'язберігаючого компонентів з урахуванням їх взаємодії.

У науковій літературі особлива увага надається індивідуальному підходу, який забезпечує розуміння, пізнання, розвиток і самореалізацію особистості майбутнього фахівця в його цілісності і гармонійності. Це можливо за умови особистісно спрямованої трансформації форм і методів навчально-виховної роботи у вищих навчальних закладах [2]. Ю.В. Коваленко зазначає, що принцип особистісного підходу, покладений в основу побудови особистісно-орієнтованої професійної підготовки майбутніх фахівців у сфері фізичного виховання і спорту піднімає останню на новий, більш якісний рівень функціонування. Особистісно-орієнтована освіта майбутніх фахівців у фізичній культурі і спорті реалізується в діяльності, яка має зовнішні атрибути спільності. Своїм внутрішнім змістом передбачає співпрацю, саморозвиток суб'єктів навчального процесу, виявлення їх особистісних функцій. Особистісно-орієнтована освіта відрізняється від традиційної тим, що розглядає механізми особистісного існування людини як самоціль освіти. Даної мети, в кінцевому рахунку, підпорядковані його змістовні і процесуальні компоненти.

Як одну із основ навчання майбутніх вчителів можна навести і психолого-педагогічні принципи за Ю.М. Орловим [3]:

- імітаційне моделювання умов професійної діяльності;
- принцип спільної діяльності учнів;
- принцип діалогічного спілкування;
- принцип проблемності;
- принцип двоплановості ігрової навчальної діяльності.

Щодо теми компетентності, можна навести дані А.М. Тихонова, який вважає, що сучасний учитель не відповідає вимогам інноваційної освіти саме низьким рівнем суб'єктивного контролю і невмінням вирішувати педагогічні та організаційні проблеми, що і є однією з ключових компетентностей [5]. Індикаторами комунікативної компетентності автор вибрав способи вирішення конфліктних ситуацій і вміння давати словесну інструкцію в усній та письмовій формі. В результаті досліджень автор приходять до висновку, що вчителі в основній масі, не можуть відмовитися від авторитарної школи. Більше ніж 60% так і не змогли прийти до суб'єкт-суб'єктним відносинам з учнями [5].

Удосконалення особистісно-орієнтованого навчання А.М. Тихонов пропонує через інтеграцію, упорядкування міжпредметних зв'язків психолого-педагогічних, загально-професіональних та інших блоків дисциплін освітнього стандарту. Знаючи теоретичні основи інноваційних технологій, але займаючись на практичних заняттях зі спеціальних дисциплін за технологією традиційного навчання, випускники вищих навчальних закладів не можуть їх застосувати у практичній діяльності. Тому автор пропонує викладачам спеціальних предметів інтегрувати знання загальних професійних дисциплін у викладання своїх курсів.

У роботі Е.В. Самойлової звертається увага на доцільність переорієнтації акцентів освітнього процесу у вищих навчальних закладах з оцінки знань дидактичних одиниць Державного освітнього стандарту на розуміння

компетенції фахівця з вищою освітою, конкурентоспроможного на ринку праці і затребуваного роботодавцем.

Враховуючи інноваційний характер сучасної освіти, необхідно створити інноваційне середовище в багатьох дисциплінах. При дослідженні формування професійної майстерності студентів на основі особистісно-орієнтованої технології освіти, необхідно звернути увагу на поняття «професійна спрямованість», яка визначається як система активних відносин особистості до обраної діяльності. Характеризується ця система інтересом, життєвими установками, пов'язаними з професією вчителя, інтересом до психолого-педагогічних наук, самостійністю і активністю, успішністю в діяльності та задоволеність нею.

Пріоритетне місце в навчальному плані професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури, на думку фахівців, займають дисципліни предметної підготовки, від якості засвоєння яких суттєво залежить становлення професіоналізму на цьому етапі. Тому, важливе значення має об'єднання цих дисциплін в єдину систему з орієнтацією на цілісну професійну діяльність [4]. Кожна окрема дисципліна, а також цикл базових і нових фізкультурно-спортивних, медико-біологічних дисциплін повинні виступати в якості засобу для досягнення певної мети.

В основі формування професійної спрямованості особистості лежить потрібно-мотиваційна сфера, пов'язана з інтересом до обраної професії, життєвими цінностями, самостійністю, активністю, спрямованістю на досягнення мети, самоактуалізацією. Дані проблеми лежать у сфері особистісно-орієнтованого навчання, на які вказують багато авторів, однак досліджень у цій області, які розкривають структуру потребово-мотиваційної сфери студента, який освоює професію викладача фізичного виховання, вкрай недостатньо [4].

Однак, які б модернізації в галузі освіти не відбувалися, всі вони зрештою фокусуються на вчителів як на творчій, соціально активній, професійно компетентній особистості, котра адаптована до неоднозначних суспільних реалій і спроможна передати свій досвід молодому поколінню у навчально-виховному процесі загальноосвітніх навчальних закладів.

Література:

1. Давиденко Д. Физическая культура и культура здоровья студентов / Д. Давиденко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 2. – С. 65–70.
2. Матвійчук Т. В. Формування і виховання студента як суб'єкта фізичної культури / Т. В. Матвійчук // Інститут фізичного виховання і спорту. Сер. 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура». – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 13. – С. 362–366.
3. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности / Орлов Ю.М. // Книга для учителя. – М.: Просвещение, 1991. – 287 с.
4. Психология и педагогика: Учеб. пособие / Под ред. А.А. Бодалева, В.И. Жукова, Л.Г. Лаптева, В.А. Слостенина. – М., 2002. – 585 с.
5. Турчина Н.І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів ВНЗ на різних курсах навчання : дис. ... канд. наук з фізичного вих. і спорту : 24.00.02 / Турчина Наталія Ігорівна. – Київ, 2009. – 204 с.

## ЗАНЯТТЯ З АЙКІДО ЯК ЧИННИК МОРАЛЬНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ

*Крутогорська Н.Ю., Макогоненко І.М.*

*ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»*

*krutogorskayan@yandex.ru, igor\_makogonenko@mail.ru*

**Annotation.** The article deals with the problems of basic philosophical postures and potential influence of aikido on the moral and ethical education of children. The tasks and role of the coach-instructor in forming the ethical principles and behaviour of children in the context of studying aikido, are analyzed. It is also defined and proved that aikido training is an effective pedagogical factor that develops and educates children. Classes in aikido under the guidance of qualified coach-instructors and teachers should be considered as a promising direction of learning and educational activities of children.

**Key words:** aikido, philosophy, education, children, person, coach-instructor, formation, moral and ethical principles.

Питання морального виховання і фізичного розвитку дітей хвилювали людське суспільство завжди й в усі історичні часи.

Проблема морального виховання стає нагальною потребою сьогодення, особливо у теперішній, дуже непростий для країни час, коли відбуваються воєнні дії, коли все частіше можна зустріти жорстокість, насильство, агресію. Хто як не вчитель, спортивний тренер, які мають у своєму арсеналі різноманітні педагогічні методи й засоби допоможе суспільству та батькам позитивно вплинути на формування особистості дитини. Саме вони повинні приділити цій проблемі найважливішу й найвідповідальнішу роль у своїй діяльності. І саме тому, одним із пріоритетних завдань їх педагогічної діяльності має бути ознайомлення дітей з принципами та правилами моралі й етики, формування моральних уявлень і понять.

Педагоги-класики, сучасні діячі науки, культури, видатні педагоги приділяли й приділяють велику увагу всебічному розвитку особистості, при цьому підкреслюють суттєву значущість зв'язку фізичного й морального виховання у підготовці молодого покоління до життя.

Видатний педагог В.А. Сухомлинський, розробивши виховну систему про всебічний розвиток особистості, цілком обґрунтовано вважав, що її основна системоутворююча ознака – моральне виховання. За В.А. Сухомлинським “моральне виховання – це цілеспрямована та систематична дія на свідомість, почуття і поведінку вихованців з метою формування у них моральних якостей, що відповідають вимогам суспільної моралі” [ 8, с.128 ].

Дуже високо оцінював моральне виховання Л.М. Толстой. Він вважав, що з усіх наук, які повинна знати людина, найголовніша є наука про те, як жити, роблячи якомога менше зла і якомога більше добра.

Основою виховання, що визначає моральний розвиток, є формування гуманістичних стосунків. Моральність особистісна характеристика людини, яка об'єднує такі якості і властивості, як доброта, порядність, гуманність, щирість, милосердя, дисциплінованість та інші.

На необхідність морального виховання дітей з самого раннього віку вказує і видатний педагог-практик сучасності Ш. Амонашвілі – «виховання дитини тільки тоді буде ефективним і повним, коли ґрунтуватиметься на підвищенні духовного і морального. Приділяйте багато уваги духовному, розмовляючи і виховуючи дитину» [11].

Метою нашого дослідження є виявлення потенційних можливостей занять з айкідо щодо виховання морально-етичних принципів і норм поведінки у дітей. Мета обумовила наступні завдання:

- з'ясувати сутність філософії айкідо;
- розкрити роль і завдання тренера-інструктора з формування морально-етичних принципів та правил у дітей у контексті навчальних занять з айкідо.

Виклад основного матеріалу дослідження. Неоцінену допомогу у формуванні гармонійно розвиненої особистості учня, нададуть заняття з айкідо, які спрямовані не тільки на фізичне, але й на духовне вдосконалення людини.

На сьогодні айкідо є одним з найцікавіших і популярніших видів східних єдиноборств. Східні бойові мистецтва – це не тільки потужні засоби самозахисту, але й цілі релігії зі своїм кодексом, правилами й духовною практикою.

Японське мистецтво айкідо має власну глибоку філософію й тренує не тільки тіло, а й свідомість. Воно вчить не вбивати, а зупиняти, перенаправляти супротивника.

Техніка айкідо є особливим ідеомоторним синтезом, що проявляє філософську складову безпосередньо в русі. Щоб зрозуміти техніку айкідо, необхідно перейнятися основною ідеєю філософії цього мистецтва.

Історико-теоретичний аналіз різних видів єдиноборств дозволяє виявити специфіку айкідо як практики, орієнтованої на духовно-моральному вихованні людини у гармонійному поєднанні із зміцненням здоров'я й придбанням навичок самозахисту [5, 6].

На відміну від інших єдиноборств, айкідо є бойовим мистецтвом, орієнтованим на внутрішній розвиток людини, якісне зростання його особистості через фізичну практику. Взаємопроникнення техніки айкідо і його філософії робить це єдиноборство унікальним, несхожим на інші системи [7].

Зайняття айкідо – це тренування, що складаються із різноманітних фізкультурних елементів: розминки, дихальної гімнастики, розтяжки, вивчення техніки. Регулярні фізичні вправи дозволяють запобігти нападам гніву й агресії у дітей. Під час тренування айкідо у дітей значно знижуються ознаки дратівливості, депресії, тривоги й симптоми нервових розладів. У дітей поступово формується характер.

Зайняття айкідо включають елементи виховання – резонансне спілкування, взаємодію тренера з учнями, що розкриває сенс практики айкідо, морального образу техніки єдиноборства, правил етикету, без яких неможливо досягти істинної майстерності.

Загальновідомо, що спілкування учителя і учня є найбільш важливим елементом морального виховання дитини. Тренеру-інструкторові айкідо необхідно відійти від класичних схем впливу на учня, який у нього тренується

й перейти до тісної дружньої взаємодії з ним, спільного «включення» у розвиток, до моральної підтримки, не тільки в питаннях тренувань, але й в життєвих проблемах, які необхідно правильно вирішувати.

Таким чином, тренер стає наставником, вчителем. Такий образ тренера в системі зайняття айкідо обумовлений тим фактом, що учень має прагнути не тільки до практики спортивного змагання, а й до практики фізичної й духовної культури. Та людина, яка практикує айкідо, повинна орієнтуватися на довготривалі зайняття, при яких навички спілкування й толерантного відношення до партнерів необхідно переносити в інші сфери життя, тому й специфіка взаємодії учителя й учнів в айкідо відмінна від стосунків «тренер – спортсмен», яка характерна для інших єдиноборств [10].

Важливе завдання учителя айкідо – формувати адекватний змісту цього мистецтва образ діяльності, якою дитина займається на тренуваннях. Необхідно розкривати перед тренувальним колективом зміст і історичні корені мистецтва. Це можуть бути нотатки про цікаві історичні факти з біографії майстрів минулого й сьогодення, історичні відомості про японські бойові мистецтва тощо.

Засновник сучасного айкідо О-Сенсей Моріхеї Уесіба (1883-1969рр.) говорив, що істинний шлях Будо (Шлях воїна) – це шлях миру. Він присвятив своє життя створенню мистецтва, котре відрізнялося технічною майстерністю та силою, а також виховувало самодисципліну, необхідну для особистого вдосконалення. Він назвав це нове бойове мистецтво Айкідо – «Шлях гармонії тіла та духа». Його спадщина, яка представлена у вигляді віршів і філософськими за змістом висловлюваннями, має велику педагогічну значущість для виховання моральних якостей учнів [2].

Аналіз думок, стверджень Засновника айкідо може збагатити знання учнів у тренувальному процесі, допомогти сприйняти глибинний зміст техніки айкідо, а також вчить моральним принципам і правилам у подальшій життєдіяльності. Так, наприклад, при розкритті значення техніки айкідо тренер може звернутися до наступних глибоких висловлювань Засновника :

- «Айкідо – ці ліки для хворого світу. У світі є зло і безлад, тому що люди забули про те, що усі речі походять з одного джерела. Повернися до цього джерела, і залиш усі егоїстичні думки, дріб'язкові бажання і гнів. Ким не володіє ніщо, той володіє усім»;

- «Споглядай устрій цього світу, слухай слова мудрих і приймай усе хороше і добре, як своє. Спираючись на це, відкрий свої власні двері до істини. Не прогледь істину, яка прямо перед тобою» [9].

Образність і художність висловлювань майстра Уесіби допомагає формувати відношення дитини до зайняття не тільки як до спорту або тільки фізичної культури, а як до багатогранної практики.

Поведінка учнів в залі, де проводиться зайняття з айкідо, обумовлюється глибокою повагою до цього місця, до людей, які туди приходять, і до цілей, заради яких існує додзе (додзё – яп. «место, где ищут путь» – изначально это место для медитаций и других духовных практик в японской культуре). Загалом, можна сказати, що їх поведінка повинна відповідати нормам

пристойності, прийнятим у цивілізованому суспільстві. Окрім цього, учень повинен наслідувати певні чіткі правила поведінки та етикету, як тільки він ступає на татам, – це церемонія, що прийшла з Японії й прийнята у більшості з практикованих нині японських бойових мистецтв [3].

Одним з головних наслідків дотримання етикету у бойових мистецтвах являється виховання дисципліни й самоконтролю. Контроль над емоціями, поза сумнівом, допоможе знайти компроміс у конфліктній ситуації, а дисципліна створює сприятливі умови для саморозвитку й допомагає уникнути травм на тренуваннях [1].

Етикет, що дотримується в айкідо, – це тренування розуму в прояві уваги до інших. Якщо людина неухильно дотримується етикету, то одного разу вона досягне того рівня розвитку, коли вже не зможе поводитися грубо й неухильно по відношенню до людей. Увага до інших має первинне значення в айкідо – вона загострює сприйняття ситуації. При цьому абсолютно не важливо – відповідають інші на прояв поваги або ні. Прояв уваги і поваги до інших без очікувань – правильний етикет в айкідо [4].

Система поясів в айкідо в деякій мірі схожа з класичною системою розрядів у інших східних єдиноборствах, проте вона має деякі цікаві аспекти в педагогічному й психологічному плані. Кольоровий пояс у поєднанні з білим і охайним «доги» («одяг для зайняття айкідо») створює певний психологічний ефект і тренувальний настрій, пред'являє відповідні вимоги до поведінки й технічної майстерності учня. У контексті дитячого зайняття айкідо символізм пояса особливо значний. Наявність "сходів розвитку" та необхідність прагнення до підвищення свого рівня є, як показують багатократні бесіди з дітьми, наслідком значного стимулюючого ефекту образу, що створюється поясом айкідо. Для дитини пояс є по-справжньому важливий як символ особистісного й духовно – морального зростання. Зовнішній вигляд білого "доги" у поєднанні з поясами різних кольорів (у айкідо їх сім) є для дитячого сприйняття особливим колірним символом, що відбиває рівень технічної майстерності, особистісного розвитку і авторитету того, хто займається [9].

Стан тренувального одягу впливає й на тренувальний настрій. Вимоги, що пред'являються до нього, дисциплінують дитину відносно особистої гігієни і естетики. Чисте й випрасуване біле доги – не просто форма для зайняття, але відображення внутрішнього світу учня, чистоти його духу й тіла. При грамотному педагогічному супроводі символізму поясів, розкриття учням їх значень, ця система може стати серйозним стимулюючим чинником формування моральних якостей, саморозвитку.

Перед інструктором айкідо стоїть завдання вибору системи введення учня в техніку рухів айкідо, що базуються на філософії миролюбності, поєднання діалогу з учнями й показу техніки виконання рухів в айкідо, в яких розкривається їх моральна "природа" [4].

Перетворення тренувань з айкідо в морально-етично орієнтовані зайняття відбувається на основі встановлення довірливих взаємовідносин учителя й учня як основи успішного виховного процесу. Резонансна взаємодія, як основа морального виховання дітей, у даному випадку, припускає включення у



виховний процес з айкідо таких педагогічних методів і прийомів як бесіди, розповіді про моральні основи айкідо, роз'яснення й пояснення моральної значущість техніки айкідо, сенсу системи поясів як символів особового вдосконалення, сенсу внутрішньоспрямованої змагальності мистецтва айкідо, переконання, особистий приклад, спілкування тренера-інструктора з батьками вихованців тощо.

Айкідо є бойовим мистецтвом, спрямованим на внутрішній розвиток людини, на якісне зростання його особистості через фізичну практику. В айкідо немає змагань і це відрізняє його від усіх інших видів східних единоборств. Альтернативою класичному спортивному змагання айкідо вважає змагання людини з самим собою, зі своїми особистісними суперечностями, агресією й недосконалістю через рефлексію вибору поведінки в ситуаціях конфліктного характеру. Завдання людини, що займається айкідо, полягає не в протиставленні себе іншим, а в єднанні з тими, що оточують, у прагненні зрозуміти їх і відчувати [ 7 ].

Якщо спортивна діяльність демонструє дух змагання у безпосередньому виді – у відповідних заходах змагань, то в практиці айкідо він перебудовується у форму внутрішнього вибору, моральної лінії поведінки в ситуаціях суперництва. Тренер розкриває техніку айкідо, траєкторію рухів технічних прийомів в контексті їх розуміння як втілення миролюбності. Захисні дії в айкідо носять м'який, круговий, огинаючи атаку характер.

Принципи "поєднання" з суперником, "приєднання" до нього, спроба зрозуміти його мотиви й проявити милосердя, не зашкодити йому понад міру, повинні при поступовому їх освоєнні дитиною бути "винесені" за межі розуміння лише технічного руху й реалізовуватися у повсякденному житті, що опосередкує систематичним відпрацюванням техніки, з одного боку, з іншого – підкріпленням цього відпрацювання належним поясненням морального сенсу рухів тренером в його постійній взаємодії й спілкуванні з дітьми.

На зайнятті айкідо тренер вчить запобігати конфлікту, використовувати безпосередньо прийоми айкідо тільки у крайніх випадках. Це головна відмінна риса айкідо від інших видів бойових мистецтв. Опановувавши знаннями й вміннями, навичками з айкідо, діти стають спокійніше, впевненіше у собі, а якщо дитина впевнена у собі, то вона розуміє: якщо буде потрібно, то зможе постояти за себе. Із зростанням впевненості у собі, зменшується почуття тривожності, страху, яке дуже часто і є провокатором агресивності. Айкідо учить прийомам саморегуляції психоемоційного стану, умінню володіти собою у різних ситуаціях. Усі ці елементи серйозно допомагають у зниженні рівня агресивності, у вихованні духовно-моральних якостей дитини, у фізичному та психічному самовдосконаленні.

Висновки. Таким чином, айкідо виховує дитину, формує її морально-етичні цінності, її сприйнятливості й зацікавленості до придбання знань, умінь, навичок, розвиває естетичне почуття, вчить любити й захоплюватися красою природи, розуміти характер та індивідуальність іншої людини; й зрозумівши її, допомогти, не проявляти грубість, а відноситись до неї з щирою повагою і турботою.

Зайняття з айкідо під керівництвом кваліфікованих тренерів-інструкторів, учителів, необхідно розглядати як перспективний напрям навчально-виховної діяльності з дітьми, яке може бути успішно використано у якості одного з чинників морального виховання на основі загальнолюдських цінностей.

Література:

1. Агафонов Г. Г., Воронин Б. Ф. Айкідо – искусство самозащиты / Г. Г. Агафонов, Б. Ф. Воронин. – К. : Здоров'я, 1991. – 36с.
2. Айкідо – искусство мира. Сборник. К.: София, 1998. С. 215-237. – 183 с.
3. Вестбрук А., Ратти О. Айкідо и динамическая сфера / А. Вестбрук, О. Ратти. – К. : София, 1997. – 6 с.
4. Добсон Т., Миллер В. Айкідо в повседневной жизни / Т. Добсон, В. Миллер. – К.: София, 2004. – 8с.
5. Долин А. А., Попов Г. В. Кэмпо – традиция воинских искусств / А.А. Долин, Г. В.Попов. – М.: Наука, 1990. – 429с.
6. Маслов А.А. Путь воина. Секреты боевых искусств Японии / Маслов А.А. Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 432с.
7. Саотомэ М. Айкідо и гармония в природе . / М Саотомэ. – К.: София, 2002. С. 157-158.
8. Сухомлинский В.А. Как воспитать настоящего человека / Сухомлинский В.А. – М.: Педагогика, 1990. – 205 с.
9. Уэсиба К. Дух Айкідо / К. Уэсиба. – К.: София, 2000. – 128 с.
10. Чехонин А. Д. Занятия айкідо как фактор нравственного развития подростка / А. Д. Чехонин // Образование и наука. – №9 (66). – 2009. С. 113-123.
11. Режим доступу : <http://amonashvili.com/>

## ЗАНЯТТЯ ДЗЮДО ЯК ОДИН З ВИДІВ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

*Макаренко А.В., Мільошкін Д.С.*

*ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», м. Слов'янськ  
[judo.sl.miloshkin@mail.ru](mailto:judo.sl.miloshkin@mail.ru)*

**Annotation.** The impact of judo on the bodies and physical form of pre-school age children, is considered in the article. A comparative analysis of the dynamics of the physical qualities of pre-school age children who are engaged in judo and those who attend the classes of physical education only, shows the marked discrepancy in their physical form. Pre-school age children need different kinds of motion and it is necessary to direct their energy to fulfilling various systems of physical exercises, judo among them.

**Key words:** judo, children of pre-school age, development of physical qualities, physical education.

Фізичне виховання дітей в дошкільному віці є невід'ємною частиною всього процесу освіти. Вчені довели, що здоров'я людини тільки на 7- 9% залежить від стану охорони здоров'я в країні, а більше ніж на 50% – від способу життя людини, який впливає на фізичний і духовний стан, моральні і вольові якості. В даний час спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я дітей.

У сучасному світі спорт має великий вплив на суспільство. Кожен хоча би раз відвідував спортивну секцію, або гурток. У нашій країні, як і у багатьох країнах СНД діти починають відвідувати секції з 6-7 років, але зміцнювати здоров'я дитини, залучаючи її до регулярних занять фізичними вправами в різноманітних спортивних гуртках і секціях можна почати ще з дитячого садочка. Звичайно діти дошкільного віку відвідують заняття з фізичної культури, але ніхто не розглядає дітей цього віку як спортсменів. Спортивна підготовка (тренування) – це доцільне використання знань, засобів, методів і умов, що дозволяє направлено впливати на розвиток спортсмена і забезпечувати необхідний ступінь його готовності до спортивних досягнень [4].

Одним з важливих факторів росту та розвитку організму дитини є задоволення її органічної потреби в рухах. Однак лише природної потреби дитини в рухах недостатньо, її необхідно спрямовувати у напрямку, який передбачає використання системи фізичних вправ, що різнобічно впливають на організм. Однак рухова активність дошкільнят повинна мати свої межі, оптимальні для кожної вікової групи.

Роботи Букреєва Д.П., Бурханова А.І. Ванюшина Ю.С., Васильєвої Р.М., Доучаєва Е.Д., Король В.М., Любомирського Л.Є., Тупіцина І.О., Ченегіна В.М. та інших присвячені впливу занять дзюдо на організм школярів. Однак мало вивченим залишається питання стосовно занять дзюдо дітей дошкільного віку. Тому саме ця проблема стала предметом нашого дослідження.

Мета дослідження: дослідити вплив занять боротьбою дзюдо на організм дітей дошкільного віку. Основним завданням нашого дослідження є визначення динаміки розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку, які займаються дзюдо.

У нашому дослідженні брали участь 36 дітей 3-5 років, вихованців дошкільного закладу № 8 «Орлятко» та обласної спортивної школи з боротьби дзюдо м. Слов'янськ.

Хлопчики були розподілені на дві групи: контрольна – вихованці дитячого закладу «Орлятко», експериментальну групу склали вихованці обласної спортивної школи з боротьби дзюдо.

Діти контрольної групи, визнані практично здоровими, відвідували заняття фізичною культурою. Діти експериментальної групи відвідували заняття фізичною культурою та 3 рази на тиждень заняття з боротьби дзюдо.

Дзюдо («дзю» – значить м'який, гнучкий, скромний, «до» – шлях, пізнання, манера триматися, точка зору, склад розуму) – одне з найвідоміших японських бойових мистецтв, засноване переважно на захопленнях, заломах і кидках. На відміну від більшості західних видів боротьби, що роблять ставку на власну силу борця, в основу дзюдо покладений принцип максимального використання сили противника. Дзюдо являє собою м'який, спортивний варіант джиу-джитсу (дзю-дзюцу) [2].

На сучасному етапі, як відомо спорт розвивається за двома напрямками, які мають різну цільову спрямованість – масовий спорт і спорт вищих

досягнень. Їхні цілі і задачі відрізняються, однак чіткої межі між ними не існує через природний перехід з масового спорту у «великий» і назад. Основна мета спортивної підготовки в сфері масового спорту – зміцнити здоров'я, поліпшити фізичний стан і активний відпочинок. Ціль підготовки в сфері спорту вищих досягнень – домогтися максимально високих результатів у змагальній діяльності [1].

У багатьох батьків часто виникають наступне питання: в якому віці дитині можна почати займатися дзюдо? Бойові мистецтва багатогранні, і дзюдо – це цікавий і цілком безпечний вид спорту, тому що в ньому повністю відсутні будь-які удари: в область голови, тулуба і т.д. Одним з позитивних якостей дзюдо для дітей є відсутність агресії. Агресія в цьому виді єдиноборства повністю замінена духом суперництва і прагненням до перемоги в чесному поєдинку.

Швидкість, координація рухів, гнучкість, сила, витривалість – всі ці якості необхідні для досягнень успіхів у дзюдо, а їх розвиток відбувається в процесі наполегливих занять. Цей вид єдиноборства підходить як хлопчикам, так і дівчаткам, оскільки прищеплює відмінні навички самооборони. Підготовка дзюдоїста складається з вправ для розвитку сили м'язів і рухливості суглобів, відпрацювання прийомів з партнером і «рандори» – навчальних поєдинків, де перевіряються правильність і ступінь засвоєння прийомів. Велика увага приділяється різного роду страховками – спеціальним діям, що дозволяють уникнути травм при падінні. Перше, чому навчають дітей на секції боротьби – це вміння правильно падати (страхуватись). Самострахування при падінні (укемі) дозволяє опинитися на землі, не відчувши серйозного удару і не отримавши травми, тим більше, серйозної. Ні для кого не є таємницею, що у дітей є безумовний рефлекс правильного падіння, тому падіння на підлогу рідко приводить до травми. Але з віком людина починає міцніше триматися на ногах, і правильне падіння перестає бути рефлексом. Тому навчити дитину правильно падати у дошкільному віці набагато легше, так як для неї це природньо, ми лише вдосконалюємо техніку укемі.

Навчити дитину у 3 роки читати майже не реально, її вікові особливості не дозволяють їй запам'ятати такий обсяг інформації. А навчити її правильно бігати, стрибати, робити перекид уперед можна з легкістю, тому що це природні вправи для дитини. Це значить, що ми можемо вже з раннього віку розвивати такі спортивні якості як: швидкість, гнучкість, сила та інші.

Також на початку статті ми наголошували, що діти повинні займатися саме спортом, а значить виступати на змаганнях. Декілька разів на рік у спортивній школі проводяться змагання по боротьбі для дітей вікової категорії 3-5 років. Правила для дітей цієї вікової категорії дещо спрощені. Перемагає той, хто швидше витягне пояс у суперника, який закріплений на його спині за допомогою липучої стрічки. Діти використовують захвати, пересування і свої фізичні якості для перемоги у сутичці. Важливим фактом є те, що на цих

змаганнях усі діти отримують призові місця та призи, так як використовуються колова система не більше 4 осіб у ваговій категорії.

На початку і в кінці року ми проводили тестування дітей з загальної фізичної підготовки. Результати динаміки розвитку фізичних якостей дітей 3-5 років представлені в таблиці 1.

Таблиця 1.

Порівняльний аналіз показників розвитку фізичних якостей дітей 3-5 років (експериментальна і контрольна група)

№	Показники	Експериментальна група			Контрольна група		
		3 роки	4 років	5 років	3 роки	4 років	5 років
1.	Стрибки в довжину з місця, см	48-52	55-64	80-109	47-49	52-59	75-99
2.	Метання тенісного м'яча на дальність, м	3,4-3,59	4,0-4,99	6,5-9,99	3,0-3,19	3,8-4,09	4,5-6,99
3.	Нахили тулуба вперед, см	3-4,2	4-6	6-9	2,8-3,5	4-5	5-7
4.	Біг на 10 м	4,8-4,3	4,2-4,0	3,1-2,7	5,0-5,0	4,9-4,6	4,3-4,0
5.	Човниковий біг, с 3-4 роки – 3х9; 5 років – 4х9	14,5-13,9	13,8-13,1	13,0-12,3	14,7-14,1	14,0-13,7	13,6-13,5

Дитяче дзюдо – це красивий, видовищний, захоплюючий вид боротьби, який сприяє розвитку опорно-рухового апарату, координаційних здібностей, оптимізує роботу вестибулярного і зорового аналізаторів, підвищує функціональні можливості дихальної та серцево-судинної систем, розвиває фізичні якості.

Дитяче дзюдо однозначно корисно для фізичного і психічного розвитку дітей, будучи альтернативою телевізору, комп'ютеру та ін. Дзюдо, поряд з фізичним розвитком, тренує у дитини волю, формує гнучкість і швидкість мислення. Адже ситуація під час боротьби на татамі змінюється з неймовірною швидкістю і юному дзюдоїсту потрібно швидко прийняти рішення і застосувати раціональний прийом.

Дзюдо – не тільки олімпійський вид спорту, а й ефективна система самооборони, а вміння захистити себе і своїх близьких може не раз стати в нагоді як хлопчикам, так і дівчаткам в їх подальшому житті.

Крім технічних навичок ефективного єдиноборства, щоденні тренування і змагання формують у юних дзюдоїстів: постійну готовність до боротьби, волю до перемоги і прагнення до лідерства. Подорослішавши, всі ці якості діти з успіхом застосують в навчанні, бізнесі, сім'ї.

Дзюдо – це найбезпечніший вид єдиноборств для дітей. Техніка дзюдо заснована на проведенні кидків, тренування і змагання проходять в спеціально обладнаних залах.

Отже заняття дзюдо не тільки безпечні, але і сприятливі для дітей, починаючи з 3-5 річного віку.

Література:

1. Дахновский В.С. Подготовка борцов высокого класса / В.С. Дахновский, С.С. Лещенко. Киев: Здоровье, 1989. – 215с.
2. Оранский И.В. Восточные единоборства /И.В. Оранский. М.: Советский спорт, 1990. – 195 с.
3. Тихвинский С.Б. Детская спортивная медицина / С.Б. Тихвинский, С. В. Хрущев. – М.: Медицина, 1991. – 321с.
4. Хейн Эссинк. Дзюдо. М.: ФиС, 1974. – 275с

## ФОРМУВАННЯ АКТИВНОЇ ГРОМАДЯНСЬКОЇ ПОЗИЦІЇ ПІДЛІТКІВ У ВИХОВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ «ПЛАСТУ» ЗАСОБАМИ ТУРИСТИЧНО-КРАЄЗНАВЧОЇ РОБОТИ

*Шелудешева М.В.,*

*директор комунального закладу «Дитячо-юнацька спортивна школа  
м. Слов'янська»*

*marina.sheludesheva@gmail.com*

*Рябокін Р.М.*

*ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»*

*rus1kyiv@gmail.com*

**Annotation.** The article explores the tourist study of local lore as a way of forming active civic position of teenagers in the educational activities of scouting organization Plast, for example, competitions on hiking trips.

It covers objectives of competition on hiking trips that poses a scouting organization. Studying the routes and stages, during which the participants investigate the history of their region they are traveling about and getting acquainted with unknown attractions of local history is very useful and interesting for teenagers. That is why these events are gaining popularity and they annually attract more scouts.

**Key words:** tourism, local history, scouting organization Plast, the route, stage, task.

Формування основних громадянських світоглядних установок відбувається саме в підлітковому віці і полягає у свідомому вияві активної громадянської позиції юнаків. Науковий інтерес викликає виховний потенціал різних молодіжних груп і об'єднань та його використання для формування активної громадянської позиції підлітків, зокрема туристично-краєзнавча робота Національної скаутської організації України «Пласт».

У процесі розгляду цього питання ми ознайомилися із низкою методичних праць, наукових досліджень, публікацій у періодичних та неперіодичних виданнях. На початках діяльності «Пласту» участь у розробці її напрямів, форм, методів брали О. Тисовський, С. Тисовський, Ю. Старосольський, С. Левицький, І. Боберський, Т. Самотулка, П. Франко, І. Чмола, А. Річинський та ін. Ґрунтовні ретроспективні дослідження провели Б. Савчук, О. Сич, Ю. Візитів, В. Окаринський, М. Пантюк. Методико-виховну діяльність, розвиток духовної, інтелектуальної, соціальної, фізичної сфер

особистості описують Т. Алексеєнко, М. Артиш, Ю. Жданович, А. Зайченко, Н. Корпач, О. Кравченко, М. Окаринський, І. Остапйовська, Р. Охрімчук, М. Шелудешева, Ю. Юзич, Р. Яблонський. Загальні характеристичні відомості містяться в роботах А. Нісімчука, В. Москаленко та С. Диби. [1,2,3,4,5]

Аналіз досліджуваної проблеми показав, що в сучасній психолого-педагогічній науці немає цілісного дослідження, присвяченого формуванню активної громадянської позиції підлітків у виховній діяльності «Пласту» засобами туризму. Тому метою статті є аналіз ефективних форм та методів формування активної громадянської позиції підлітків у «Пласті» засобами туристично-краєзнавчої роботи.

Завдання дослідження: дослідити туристично-краєзнавчу роботу, як засіб формування активної громадянської позиції підлітків у виховній діяльності «Пласту» (на прикладі змагань з пішого мандрівництва).

Національна скаутська організація України – Пласт протягом всього року проводить безліч заходів туристичної спрямованості: семінари (вишколи), табори, змагання з різних видів туризму. Діти та молодь готуються до них на своїх заняттях не один рік. Найбільш масштабнішими та популярними серед пластунів є такі змагання з пішого мандрівництва, як «Стежками Героїв» та «Осінній рейд».

«Осінній рейд» – юнацькі змагання з пішого мандрівництва, що має на меті масове залучення юнацтва до спортивного туризму і краєзнавчої діяльності. На відміну від професійних змагань, де маршрути проходять через гірські хребти Карпат, то тут організатори мають на меті ознайомити учасників з історією рідного краю шляхом безпосереднього ознайомлення із забутими краєзнавчими пам'ятками національного рівня. Захід традиційно проходить в кінці вересня на Львівщині до дня створення Української Повстанської Армії, а також з нагоди відзначення Міжнародного дня туризму.

Змагання полягають у проходженні контрольних пунктів по нитці маршруту. На контрольних пунктах команди зобов'язані сфотографуватись повним складом, а в кінці змагання надати всі фотографії Суддівській колегії. Окрім того на контрольних пунктах можуть бути:

- технічні етапи (паралельні мотузки, навісна переправа, маятник, бум, купини, спуск дюльфером, перенесення потерпілого);
- нетехнічні етапи (розпалювання вогнища, інтелектуальні питання, стрільба із пневматичної зброї, в'язання вузлів тощо).

Завданнями, які ставить перед собою акція є:

- практичне пізнання історії рідного краю шляхом безпосереднього ознайомлення із забутими краєзнавчими пам'ятками національного рівня;
- популяризація серед юнацтва спортивного туризму, професіоналізація пішого мандрівництва;
- підготовка команд і учасників до участі в категорійних походах, передусім до Всеукраїнських змагань з пішого мандрівництва «Стежками Героїв»;

- пропаганда та формування потреби у здоровому способі життя серед дітей молоді;

- виховання у дітей, юнацтва та молоді національної свідомості, історичної пам'яті, громадської позиції, патріотизму, готовності захищати Батьківщину шляхом опанування духовної спадщини визвольної боротьби;

- залучення дітей, юнацтва та молоді до краєзнавчої діяльності, вивчення, охорони та відновлення пам'яток української історії та культури;

Близько 300 пластунів, а це більше 50 команд з різних куточків України, віком від 14 років, змагаються протягом 2 днів. Впродовж змагань команди долають близько 60 км українських доріг та мають змогу здобути 20 контрольних пунктів. Маршрут змагань розпочинеться з околиць м. Миколаєва до села Комарно, Городоцького району Львівської області.

Як розказав Назар Соколан, провідник команди пластунів з Івано-Франківська: «Осінній рейд – це з одного боку змагання, адже діти мають пройти маршрут якомога швидше, але з іншого боку – це для них краєзнавча мандрівка, адже під час неї вони вивчають історію того регіону, по якому мандрують, знайомляться з невідомими краєзнавчими пам'ятками. Саме тому цей захід набирає популярність і на нього щороку приїздить все більше пластунів».

*«Стежками Героїв»* – Всеукраїнські змагання з пішого мандрівництва, які організовує Пласт – НСОУ, за сприяння Федерації спортивного туризму України (ФСТУ) та Українського державного центру туризму і краєзнавства учнівської молоді (УДЦТКУМ). Ці спортивні заходи проводяться на Буковині, Львівщині, Івано-Франківщині, Закарпатті та в інших мальовничих куточках нашої держави. [6]

Метою змагань є масове залучення молоді до спортивного туризму і краєзнавчої роботи, відродження і розвиток славних традицій українського мандрівництва.

Завдання змагань:

- вшанування героїського чину всіх борців за незалежність Української держави;
- формування серед молоді здорового способу життя засобами туризму та спорту;
- популяризація спортивного туризму, підвищення майстерності мандрівників;
- покращення розвитку масової туристсько-краєзнавчої роботи у навчальних закладах.

Змагання полягають у проходженні командами визначеного маршруту через встановлені контрольні пункти (КП) з подоланням технічних етапів відповідно до даного Положення та Умов змагань та проводяться в Українських Карпатах в трьох категоріях складності (I та II категорії складності та III ступеня складності). Довжина маршрутів – 75, 130, 160 кілометрів.



Команди позашкільних навчально-виховних закладів освіти, інших навчальних закладів формуються і беруть участь у змаганнях згідно з «Правилами проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України», інші команди – відповідно до «Правил змагань зі спортивного туризму».

Розробляються етапи на маршруті 3 ступеня складності, I-II категорій складності:

- вузли;
- картографія;
- краєзнавство (історична довідка);
- природознавство (флора);
- природознавство (фауна);
- перша медична допомога;
- стрільба з пневматичної зброї.

додаткові етапи на маршруті II к.с.:

- переправа по паралельних перилах;
- навісна переправа;
- переправа вбхід;
- підйом по вертикальних перилах;
- траверс схилу;
- спуск по вертикальних перилах.

Організатором змагань є Молодіжна організація «Пласт – Національна Скаутська Організація України». Проведення змагань та суддівство покладається на Головну суддівську колегію (ГСК), яку формує Оргкомітет. Склад ГСК затверджує організація Пласт – НСОУ.

Змагання проводяться наприкінці квітня на початку травня щороку.

Побажання до нитки маршруту висловлюються командами у Попередній заявці. Остаточна нитка маршруту та перелік можливих технічних етапів повідомляється в Умовах змагань.

У змаганнях беруть участь команди загальноосвітніх, позашкільних, професійно-технічних та вищих навчальних закладів, підприємств, установ та організацій, громадських об'єднань, самостійні команди, які мають необхідну туристсько-спортивну кваліфікацію (досвід участі у туристських походах) відповідно до вимог. Склад команди – 6-15 осіб.

Відповідальність за безпеку, здоров'я та життя учасників несе керівник команди, про що повинен бути зроблений запис у Іменній заявці команди з підписом керівника команди.

Командам-учасникам пропонується взяти участь на одній із трьох ниток маршруту:

1. Похід 3 ступеня складності (70 км): м.Долина – г.Забуй – г.Прислоп – г.Сдигунова – г.Соколова – г.Горган Ілемський – г.Нередів – г.Верхній Сехліс – пластова оселя "Сокіл".

2. Похід 1 категорії складності (130 км): м.Долина– г.Забуй – г.Прислоп – г.Сдигунова – г.Соколова – г.Горган Ілемський – г.Яйко Ілемське – г.Кругла Млака – г.Бісоватий Діл – г.Верх Чорної Ріки – г.Попадя – пер.Німецький – г.Овул – ур.Яла – г.Середня (траверс) – г.Пасічна – пластова оселя "Сокіл".

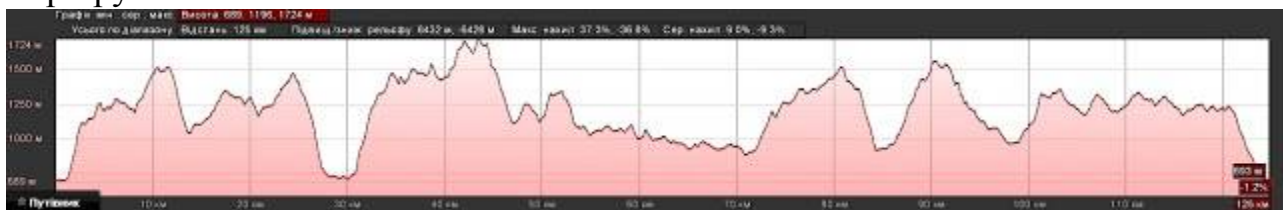
3. Похід 2 категорії складності (160 км): м.Долина – г.Забуй – г.Прислоп – г.Сдигунова – г.Соколова – г.Горган Ілемський – г.Яйко Ілемське – г.Кругла Млака – г. Вишківський Горган – оз.Синевир – г.Погар – г.Бісоватий Діл – г.Верх Чорної Ріки – г.Попадя – пер.Німецький – г.Пробита – г.Буштул – г.Мала Кепута – г.Гробок – г.Кінець Горгану – г.Горган – ур.Яла – г.Середня (траверс) – г.Пасічна – пластова оселя "Сокіл".

Профіль рельєфу:

маршрут 3 ст.с.:



маршрут I к.с.:



маршрут II к.с.:



«Пласт» сприяє різнобічному розвитку своїх членів, тобто формуванню духовно цілісної, розумово, фізично, соціально розвиненої особистості, стимулює розвиток тих рис, які дають змогу підліткам не лише комфортно почуватися в сучасному суспільстві, а й активно виявляти свою громадянську позицію. Пластові форми та методи роботи, зокрема туристично-краєзнавча суттєво впливають на громадянський розвиток підлітків, адже вони особистісно-орієнтовані й відзначаються різноманітністю. Значній їх ефективності сприяє також те, що теоретичні положення усіх форм і методів роботи науково обґрунтовані та перевірені роками досвіду.

Література:

1. Жданович Ю. М. Виховання особистості у Пласті: монографія / Ю. М. Жданович, Т. Ф. Алексєенко. – К.: ПП «Прспект-А», 2006. – 262 с.
2. Остапійовська І. Форми та методи формування активної громадянської позиції підлітків у виховній діяльності «Пласту» // Науковий вісник Волинського

національного університету імені Лесі Українки, 2011. – № 7. – С. 50 – 54  
<http://evnuir.univer.lutsk.ua/bitstream/123456789/1741/3/Ostap.pdf>

3. Пласт: становлення особистості : наук.-метод. посіб. / [А. Б. Зайченко, О. В. Кравченко, Р. М. Охрімчук та ін.]. – К. : Пед. думка, 2007. – 220 с.
4. Шелудешева М. Сутність спортивно-оздоровчої роботи в дитячих громадських об'єднаннях // Гуманізація навчально-виховного процесу: зб.наук.праць / [За заг.ред. проф. В.І.Сипченка ]/ – Вип. LXIII. – Ч.І. – Слов'янськ : ДДПУ, 2013. – С. 264 – 270
5. Шелудешева М.В. Пластові наметові табори як форма спортивно-оздоровчої роботи // Теорія і практика фізичного виховання. Науково-методичний журнал / Спец.випуск за матеріалами II Міжнародній науково-практичній конференції «Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи». – Донецьк: ДонНУ, 2010. – № 2. – С. 209 – 116

## СЕКЦІЯ 4. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ВИВЧЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

### SECTION 4. MEDICAL AND BIOLOGICAL APPROACHES TO STUDY OF HEALTH AND HEALTHY LIFESTYLE

#### ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ХВОРИХ З УРАЖЕННЯМИ ФУНКЦІЙ СПИННОГО МОЗКУ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРИ

*Віцько С.М., Передерєєв М.Ю.*

*ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»*

*witsko@mail.ru*

**Annotation.** This article is devoted to the problems of physical and social rehabilitation of people with disabilities and those suffering from disfunctions of the spinal cord. The actuality of the problem is caused by the negative dynamics in the constant growth in Ukraine of the number of patients with the traumatic hurt of the spinal cord. In our work the problem of interaction of different charity funds and mutual influence of curative physical culture and psychological STATUS of the above-mentioned category of patients is considered, WAYS of solving the problems are outlined. The problems are not only medical and biological, they are also the ones of a significant social and economic importance.

**Key words:** physical rehabilitation, psychological state, medic-physical culture, physical exercises.

В наш час проблеми інвалідності стоять дуже гостро не тільки в Україні, а й у всьому світі. Актуальність дослідження обумовлена негативною динамікою постійного зростання в Україні кількості хворих на травматичне ураження хребта з порушеннями функцій спинного мозку, проблемою незадовільних умов та малою кількістю сучасних технологій їх фізичної і соціальної реабілітації (В.Г.Григоренко, 1992; Р.У. Карепов, 2009).

За даними наукових досліджень означеної проблеми В.Г. Григоренка [1], У.А. Качесова [3], Н.Г. Коновалової [5], при ураженні функцій спинного мозку порушується функціональна діяльність нервово-м'язевої, серцево-судинної, дихальної системи, порушується життєдіяльність нирок, сечостатевої системи. Патологічний стан осіб з ураженнями функцій спинного мозку у шийному, грудному, поперековому відділах хребта має свою специфічну симптоматику, яка за складністю, досить часто, веде до інвалідності [1,2,4].

Проблема лікування хворих що перенесли спинномозкову травму і на сьогодні є однією з найскладніших. Відновлення функцій, які були втрачені внаслідок враження хребта та спинного мозку має не тільки медико-біологічне, а й значне соціально-економічне значення. Таким чином, наукові підходи до

побудови ефективних систем, технологій сучасної фізичної і соціальної реабілітації інвалідів з УФСМ різної статі та віку є проблемою яка ще є не достатньо вирішеною.

Аналіз літературних джерел, досвіду вітчизняної і зарубіжної практики корекційної роботи з зазначеними особами засвідчує, що фізична культура, спорт, сучасні досягнення валеології та засоби лікувальної фізичної культури є найбільш дієвими методами з поміж усіх інших видів фізичної і соціальної реабілітації інвалідів з ураженнями функцій спинного мозку (УФСМ), але досить велике значення в ефективному застосуванні вище означених заходів відіграє психоемоційний стан хворого.

У зв'язку з цим ми провели дослідження ефективності застосування комплексів лікувальної фізичної культури в залежності від психологічного стану хворих з УФСМ. Особливістю проведеного дослідження було співставлення психологічного стану досліджуваних до та після застосування спеціально підібраних комплексів фізичних вправ під час перебування їх на санаторно-курортному лікуванні у спеціалізованому санаторії «Слов'янський» м. Слов'янська Донецької області.

Для визначення змін психологічного стану впродовж нетривалого часового терміну дії реабілітаційних засобів нами була застосована методика вибору кольорів за М. Люшером. Цей метод має експериментальне підтвердження на основі результатів функціональних, клінічних та поглиблених психологічних досліджень. Основу даного методу складає той факт, що вибір кольору відображує направленість досліджуваного на відповідну діяльність, настрій, функціональний стан та найбільш стійкі риси особистості.

Обрана методика дозволила визначити психологічні якості інвалідів що необхідні для прогнозу на одужання та ефективність позитивної дії фізичних вправ на їх психоемоційну сферу: активність, віру в успіх, зацікавленість, цілеспрямованість тощо. З іншого боку для визначення таких негативних явищ як стрес, невпевненість, апатія, відмова від діяльності та ін.

На наш погляд найбільш значимими психологічними якостями для прояву ефективності дії лікувальних фізичних вправ є:

- досить висока цільова та вольова установка на позитивну діяльність та прагнення одужати;
- наявність таких негативних явищ як тривожність, невпевненість, збудженість, внутрішній конфлікт тощо;
- прагнення до співробітництва, взаєморозуміння, потреба до самореалізації та визнання у суспільстві.

Застосовані фізичні вправи були об'єднані в спеціальні комплекси ЛФК які були підібрані за характером проявів травми хребта та спинного мозку, періодом відновлення та орієнтовані на тонізуючу й трофічну дію, формування функціональної компенсації, цілісної дії на організм. Окрім цього під час складання комплексів вправи підбирались з урахуванням:

- вихідних положень для їх виконання;
- ступеня м'язової напруги;
- складності виконання вправи;
- самостійності хворого у виконанні рухів;
- застосування приладів та знаряддя;
- дотримання принципу доступності та індивідуалізації;
- дотримання основного принципу комплексної дії вправ на організм хворого.

Усього було застосовано три комплекси – №1, №2 та №3. Комплекси №1 та №2 були направлені на розвиток м'язової системи, покращення пластичності та тонуусу м'язів, покращенню рухомості у суглобах, розвиток і стимуляцію довільних вправ, підготовку хворого до більш складних вправ при виконанні комплексу №3.

Вправи, які входили до комплексу №3 були спрямовані на відновлення рухів у вертикальному положенні, сприяли розвитку компенсаторних механізмів руху центру тяжіння тіла та інерції, рухів відповідних частин тіла, зорового, вестибулярного та пропріоцептивного контролю. Під час занять проводилось відпрацювання різнопланових рухів ногами, набуття динамічного стереотипу ходьби. Виконання вправ цього комплексу було пов'язано з адекватними фізичними навантаженнями на функціональні системи організму хворих.

Отримані експериментальні результати вказували на те, що зміна комплексів характеризувалась у психологічному стані проявом зацікавленості й активності, позитивному настрої на діяльність, але у випадку відсутності видимих результатів під час зміни комплексів реакція деяких хворих була неадекватною – від психологічної збудженості до відмови від занять. У цьому випадку корегувались складність вправ, психологічне та фізичне навантаження.

В результаті проведення занять ЛФК у хворих з УФСМ значно зросли функціональні показники систем організму, покращились функції пересування та трофіки, функції чуття й тазових органів. Підвищились силові здібності, відновились втрачені рухи, з'явилися нові локомоції компенсаторного характеру.

Результати проведеної роботи дозволили встановити, що ефективність вправ залежить від психологічного стану хворого. У позитивному стані психіки зростає ефективність дії фізичних вправ, підвищується працездатність і готовність хворого до вирішення завдань реабілітації., а при негативному стані різко знижується працездатність, з'являється апатія, погіршуються результати.

У свою чергу було відмічено існування зворотної залежності психологічного стану від результатів діяльності. Відсутність відповідного позитивного результату різко впливає на психологічний стан і як результат негативно впливає на подальші заняття ЛФК. Тому дуже важливо, щоб до комплексів були включені вправи, що носять обнадійливий характер.

Таким чином, чим оптимальнішим буде психоемоційний стан хворого, тим більш ефективнішим буде дія засобів ЛФК.

Висновки. Ефективність застосування засобів ЛФК залежить від психоемоційного стану хворого. Чим краще психоемоційний стан, тим кращий результат відновлення втрачених функцій. Психодіагностичні методи дозволяють прогнозувати ефективність фізичних вправ, що сприяє плануванню послідовних занять ЛФК. Було з'ясовано, що заняття ЛФК сприяють одужанню, дають надію хворим з УФСМ на повноцінне життя у суспільстві.

Література:

1. Григоренко В.Г. Педагогические основы физической реабилитации инвалидов с нарушениями функций спинного мозга: Дис. ... докт. пед. наук: 13.00.03. / Славянский государственный педагогический институт. – Славянск, 1992. – 376 с.
2. Карепов Р.У. Лікувальна фізкультура і фізіотерапія у системі реабілітації хворих травматичною хворобою спинного мозку: Монографія / Р.У. Карепов. – К.: Олімпійська література, 2009. – 248 с.
3. Качесов У.А. Основи інтенсивної реабілітації. Травма хребта і спинного мозку / У.А. Качесов. – К.: Знання, 2002. – 126 с.
4. Кобелев С.Ю. Особливості створення індивідуальної програми фізичної реабілітації для осіб з пошкодженням спинного мозку / С.Ю. Кобелев // Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. – № 3. – С. 258-263.
5. Коновалова Н.Г. Відновлення вертикальної пози інвалідів з нижньою параплегією фізичними методами / Н.Г. Коновалова // Нейрофізіологія. – №3. – 2004. – С. 40-46.

## **ВПЛИВ РОЗРОБЛЕНОЇ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНИХ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ СЕНСОРНИХ РЕАКЦІЙ НА ЗОВНІШНІ ПОДРАЗНИКИ ДІТЕЙ ВІКОМ 7-10 РОКІВ З ПАТОЛОГІЄЮ ЗОРУ**

*Дичко В.В., Хавтур В.С.*

*ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»*

*dichko@list.ru*

**Annotation.** The article presents the results of studying the influence of complex rehabilitation of sensory reactions to external stimuli. It was revealed that conducted rehabilitation activities have a positive effect on the performance of the contact coordinatore profile, dynamometry, simple auditory-motor response, also lead to improvement of indicators tapping test in children (boys and girls) with visual impairments at the age of 7-10. Positive effect of physical rehabilitation on 7-10 years old children was obtained and it gives the possibility for its practical use in secondary specialized schools.

**Key words:** children with visual impairments, senso-motor reaction, rehabilitation measures.

Всі психофізіологічні функції в організмі слід розглядати з позицій функціонально генетичного підходу, який є фундаментальним теоретичним базисом сучасної диференціальної психофізіології [2, 5]. В даний час

психофізіологічна наукова парадигма дозволяє розробляти проблему індивідуальності в клінічній психології і патофізіології, вивчати психодинамічні процеси, що забезпечують формування рухових функцій дитини в онтогенезі і досліджувати механізми управління цими функціями в процесі проведення оздоровчих заходів, а також визначати оптимальні схеми проведення патогенетично орієнтованої реабілітації у дітей з патологією зору [2, 5].

Проблема проведення адаптивної корекції у дітей з патологією зору є однією з найбільш важливих і актуальних проблем. Своєрідність психофізіологічних процесів, які переважають в організмі людини, значною мірою зумовлене унікальним генотипом і впливом соціального середовища [2, 5].

Метою дослідження було вивчення впливу розробленої методики фізичних реабілітаційних заходів сенсомоторних реакцій на зовнішні подразники дітей віком 7-10 років з патологією зору.

Апробація комплексного методу фізичної реабілітації проводилася на базі загальноосвітньої спеціальної школи-інтернату I-III ступенів № 23 м. Слов'янськ під контролем медичних працівників закладу, які проводили забір периферійної крові для лабораторного обстеження дітей на гематологічному аналізаторі серії НВ.

Для вирішення поставлених завдань, реєстрація простої реакції параметрів проводилася за допомогою апаратно-програмного комплексу «НС – Психотест Нет» під управлінням операційної системи Windows XP Professional. Швидкість реакції і інші показники виконання простої реакції надають можливість оцінити психофізичний стан дітей з патологією зору. Для реабілітації дітей з патологією зору віком 7-10 років нами був використаний метод фізичних вправ, розроблені плани з врахуванням віку, статі глибинних порушень показників, тощо. На початку обстежень з кожною дитиною індивідуально проводили ознайомлення з комплексом методів досліджень. У дослідженні керувалися думкою про те, що при вивченні типологічних особливостей тривалість досліджень повинна бути в межах від 10-15 хв і не перевищувати 30-40 хв.. Дослідження для всього контингенту дітей проводили за однією схемою.

Імуно-гематологічні індекси і коефіцієнти, що характеризують рівень адаптаційного напруження і клітинну реактивність організму дітей розраховували за методами, описаними у роботах [1, 3, 4].

Результати дослідження та їх обговорення. Етапом дослідження було вивчення ефективності використання фізичних вправ з методики розвитку поетапних комплексних реабілітаційних фізичних заходів на провідні показники психофізичного статусу хлопчиків та дівчат з патологією зору віком 7-10 років. При цьому важливе значення має вивчення результатів одержаних при встановленні впливу поетапної комплексної методики реабілітаційних



заходів, на показники психофізіологічного статусу дітей з патологією зору віком 7-10 років.

Результати вивчення впливу поетапного комплексу реабілітаційних фізичних заходів на патофізіологічні показники психофізіологічного статусу простої слухо-моторної реакції хлопчиків і дівчаток з патологією зору віком 7-10 років наведені у таблиці 1.

Таблиця 1.

Вплив ПКРФЗ на патофізіологічні показники ПСМР у дітей з патологією зору віком 7-10 років

Показники	Одиниці виміру	До реабілітаційних заходів n-14	Після реабілітаційних заходів n-14	%	t	P(t)	r
		M±m	M±m				
<b>Хлопчики</b>							
Загальне число помилок	од.	8,4 ± 1,02	6,32±1,02	25,03	1,46	0,1907	1
Рівень функціональних можливостей	1/с <sup>2</sup>	2,4 ± 0,26	1,80±0,26	24,98	1,62	0,1760	1
Середнє значення часу реакції	мс	330,9 ± 17,74	248,19±17,74	25,00	3,30**	0,0937	1
Усталеність реакції	мс	0,9 ± 0,20	0,67±0,20	25,64	0,82	0,2813	1
Функціональний рівень системи	од	3,4 ± 0,18	2,55±0,18	24,98	3,29**	0,0939	1
Число передчасних реакцій	од.	1,3 ± 0,24	1,02±0,24	25,05	1,02	0,2465	1
<b>Дівчатка</b>							
		n-17	n-17	%	t	P(t)	r
Загальне число помилок	од.	6,7 ± 0,54	5,18±0,41	22,81	2,26*	0,1324	0,94
Рівень функціональних можливостей	1/с <sup>2</sup>	2,7 ± 0,12	2,08±0,12	22,93	3,57**	0,0870	1
Середнє значення часу реакції	мс	329,4±17,26	247,40±17,26	24,89	3,36**	0,0921	1
Усталеність реакції	мс	1,1 ± 0,09	0,89±0,09	19,04	1,73	0,1668	1
Функціональний рівень системи	од	3,3 ± 0,10	2,53±0,10	23,30	5,45**	0,0578	1
Число передчасних реакцій	од.	1,1 ± 0,20	0,88±0,20	21,05	0,82	0,2812	0,91

Примітка: \* –  $t > t_{0,05}$  різниця статистично достовірна на рівні  $P < 0,05$ .

\*\* -  $t > t_{0,01}$  різниця статистично достовірна на рівні  $P < 0,01$ .

Проведені реабілітаційні заходи сприяють покращенню у хлопчиків середнього значення часу реакції на 33, 33%, функціонального рівня системи – на 33,33%, а у дівчаток покращується показники загального числа помилок на 29,3%, рівні функціональних можливостей – на 29,81%, середнього значення часу реакції – на 33,14%, функціонального рівня системи – на 30,43%. Усталеність реакції як у хлопчиків, так і у дівчаток сформована тенденція на покращення цього показника простої слухомоторної реакції у дітей з патологією зору віком 7-10 років.

Результати змін вивчення ефективності використання реабілітаційних заходів на показники контактної координаціометрії за профілем у хлопчиків та дівчаток з патологією зору наведені у таблиці 2.

Таблиця 2.

Вплив ПКРФЗ на патофізіологічні показники контактної координаціометрії за профілем у дітей з патологією зору віком 7-10 років

Показники	Одиниці виміру	До реабілітаційних заходів n-14	Після реабілітаційних заходів n-14	%	t	P(t)	r
		M±m	M±m				
<b>Хлопчики</b>							
Загальний час торкань	с	10,1 ± 1,04	9,09±1,04	10,00	0,69	0,3079	1
Кількість торкань	од	55,4 ± 4,86	49,98±4,86	9,83	0,79	0,2866	1
Час торкань	с	0,9 ± 0,08	0,80±0,08	11,14	0,88	0,2695	1
<b>Дівчатка</b>							
		n-17	n-17	%	t	P(t)	r
Загальний час торкань	с	9,5 ± 1,17	8,50±1,17	10,52	0,60	0,3276	1
Кількість торкань	од	55,2 ± 7,16	49,24±7,16	10,86	0,59	0,3298	1
Час торкань	с	0,7 ± 0,11	0,64±0,11	8,62	0,37	0,3861	1

Примітка: \* –  $t > t_{0,05}$  різниця статистично достовірна на рівні  $P < 0,05$ .

\*\* -  $t > t_{0,01}$  різниця статистично достовірна на рівні  $P < 0,01$ .

Показники контактної координаціометрії за профілем у дітей з патологією зору віком 7-10 років під впливом проведених реабілітаційних заходів також мають тенденцію на покращення як у хлопчиків, так і у дівчаток. Загальний час торкань покращується у хлопчиків на 11,11%, у дівчаток – на 11,76%; кількість торкань у хлопчиків – на 10,84%, у дівчаток – на 12,18%; час торкань покращується на 12,50% у хлопчиків та на 9,38% у дівчаток.

Результати змін вивчення ефективності використання реабілітаційних заходів на показники сили і витривалості кистей рук (динамометрія) у хлопчиків та дівчаток з патологією зору наведені у таблиці 3.

Таблиця 3

Вплив ПКРФЗ на патофізіологічні показники сили і витривалості кистей рук (динамометрія) у дітей з патологією зору віком 7-10 років

Показники	Одиниці виміру	До реабілітаційних заходів n-14	Після реабілітаційних заходів n-14	%	t	P(t)	r
		M±m	M±m				
<b>Хлопчики</b>							
Максимальна м'язова сила	Н	12,0 ± 1,33	13,80±1,33	15,00	0,96	0,2573	1
Показник витривалості	%	86,0 ± 4,00	103,23±4,00	19,99	3,04**	0,1011	1
Тривалість утримання	С	6,0 ± 0,53	7,20±0,53	20,00	1,59	0,1785	1
Тривалість утримання в межах	С	9,4 ± 1,09	11,00±1,09	17,02	1,04	0,2440	1
<b>Дівчатка</b>							
		n-17	n-17	%	t	P(t)	r
Максимальна м'язова	Н	15,3 ± 2,16	17,35±2,16	13,03	0,65	0,3156	1

Показники	Одиниці виміру	До реабілітаційних заходів n-14	Після реабілітаційних заходів n-14	%	t	P(t)	r
		M±m	M±m				
сила							
Показник витривалості	%	98,3 ± 0,89	115,30±0,89	17,29	13,58**	0,0234	1
Тривалість утримання	С	7,7 ± 1,09	9,10±1,09	18,18	0,91	0,2650	1
Тривалість утримання в межах	С	16,1 ± 1,51	18,50±1,51	14,91	1,13	0,2311	1

Примітка: \* –  $t > t_{0,05}$  різниця статистично достовірна на рівні  $P < 0,05$ .

\*\* -  $t > t_{0,01}$  різниця статистично достовірна на рівні  $P < 0,01$ .

Проведені реабілітаційні заходи у дітей з патологією зору у віці 7-10 років позитивно впливають на показник витривалості у хлопчиків показник підвищується на 20,03%, у дівчаток – на 17,29%. Під впливом реабілітаційних заходів формується стійка тенденція до покращення максимальної м'язової сили у хлопчиків на 15,0%, у дівчаток – на 13,40%; тривалості утримання – у хлопчиків – на 20,0%, у дівчаток – на 18,18% і показник тривалості утримання в межах 50% – у хлопчиків на 17,02%, у дівчаток – на 14,91%.

Результати змін вивчення ефективності використання реабілітаційних заходів на показники теплінг-тесту (*визначення сили нервової системи*) у хлопчиків та дівчаток з патологією зору наведені у таблиці 4.

Таблиця 4

Вплив ПКРФЗ на патофізіологічні показники теплінг-тесту (*визначення сили нервової системи*) у дітей з патологією зору віком 7-10 років

Показники	Одиниці виміру	До реабілітаційних заходів n-14	Після реабілітаційних заходів n-14	%	t	P(t)	r
		M±m	M±m				
<b>Хлопчики</b>							
Середня частота	Гц	3,8 ± 0,10	3,12±0,10	17,88	4,61**	0,0680	1
Рівень початкового темпу роботи	Гц	4,5 ± 0,09	3,65±0,09	18,89	6,97**	0,0453	1
Усереднений міжударний інтервал	Гц	272,1 ± 7,20	223,12±7,20	18,00	4,81**	0,0653	1
Число ударів	од.	112,3 ± 2,27	92,43±2,27	17,74	6,20**	0,0509	1
<b>Дівчатка</b>							
		n-17	n-17	%	t	P(t)	r
Середня частота	Гц	3,8 ± 0,12	3,12±0,12	17,90	3,87**	0,0805	1
Рівень початкового темпу роботи	Гц	4,0 ± 0,07	3,29±0,07	17,75	6,76**	0,0468	1
Усереднений міжударний інтервал	Гц	274,6±8,62	225,60±8,62	17,84	4,02**	0,0776	1
Число ударів	од.	111,5 ± 3,04	91,43±3,04	18,02	4,68**	0,0671	1

Примітка: \* –  $t > t_{0,05}$  різниця статистично достовірна на рівні  $P < 0,05$ .

\*\* -  $t > t_{0,01}$  різниця статистично достовірна на рівні  $P < 0,01$ .

Проведені дослідження, направлені на визначення впливу проведених реабілітаційних заходів, розроблених і впроваджених у практику, на

патофізіологічні показники теппінг-тесту – визначення сили нервової системи у дітей віком 7-10 років із патологією зору засвідчили позитивний вплив на всі провідні показники. Так, покращився показник середньої частоти як у хлопчиків, так й у дівчаток на 21,0%; покращився рівень початкового темпу роботи як у хлопчиків, так й у дівчаток – на 21,0%; усереднений міжударний інтервал – у хлопчиків і дівчаток на 21,0%. Суттєво (на 21,0%) знизилось число ударів.

Реабілітаційні заходи мають позитивний патофізіологічний вплив на показники контактної координаометрії за профілем, сили і витривалості кистей рук (динамометрії), простої слухо-моторної реакції, також призводить до покращення показників теппінг-тесту на 21,0% у дітей (хлопчиків та дівчаток) з патологією зору віком 7-10 років.

Література:

1. Васильев В.С. Критерии оценки тяжести болезни и выздоровления при скарлатине / В.С. Васильев, В.И. Комар / Здоровоохранение Белорусии . – 1983. № 2. – С. 38 – 40.
2. Е.А. Дычко. Влияние физической реабилитации на развитие психомоторики у слепых та слабовидящих детей // Учебное пособие. Чита. РИО ЗабГУ, 2012. – С. 167.
3. Кальф-Калиф Я.Я. О лейкоцитарном индексе интоксикации и его практическом значении / Я.Я. Кальф-Калиф // Врачебное дело. – 1941. – № 1. – С. 31-35.
4. Сидорчук І.Й., Сидорчук Л.І., Левицька С.А., Каспрук Н.А., Сидорчук Р.І., Сидорчук Л.П., Сидорчук А.С. Реактивна відповідь нейтрофільних гранулоцитів периферичної крові хворих на гострий бронхіт // Буковинський медичний вісник – 2015, – Том 19, № 2 (74). – С. 172 – 176.
5. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека. Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.

## ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ В ЦИКЛІЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ (ТРИАТЛОН)

*Гутарева Н.В., Маліновська Г.О.*

*ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»  
amal@i.ua*

**Annotation.** This article describes some functional features of training athletes of cyclic sports triathlon as an example. The components of separate species – swimming, cycling and running, and the most common injuries that can occur during training – training sessions and competitions – in these sports, are considered. The general approach in the prevention of injuries and recommendations that must be followed during the training – training sessions and competitive activities in the triathlon, is also paid attention to.

**Key words:** prevention, injuries, triathlon, training, endurance activity.

Одним із важливих питань у комплексній підготовці спортсменів з циклічних видів спорту, а саме триатлону, є попередження спортивного травматизму під час учбово – тренувальних занять та змагань. Триатлон є

одним з найскладніших олімпійських видів спорту, відмінністю якого являється непереривне спортивне триборство, до його складу входять три циклічні види: плавання, велосипедний спорт та біг. Цей вид вимагає від спортсменів особливої фізичної підготовки, витривалості та психоемоційної стійкості. Тому виникає високий ризик виникнення травм під час тренувань та змагань. Щоб запобігти несприятливим наслідкам необхідно знати особливості окремих видів спорту, які є складовими триатлону, а також загальні інструкції, нехтування якими може в значній мірі підвищити ризик отримання травм.

Аналізуючи літературні джерела, які присвячені підготовці спортсменів з циклічних видів спорту, вплив навантажень та дотримання елементарних правил техніки безпеки, а також комплексна педагогічна та медико-біологічна робота тренерів та спортивних лікарів дає змогу попередити травматизм та сприяти покращенню спортивних результатів під час підготовки спортсменів до вищих досягнень.

Актуальність розробки даної проблеми обумовлена розвитком спорту вищих досягнень, збільшення числа людей, які займаються спортом, інтенсивні і тривалі фізичні навантаження, зростання і специфічні вимоги, що пред'являються кожним видом спорту до організму спортсмена, збільшують потенційний ризик отримання травм.

Метою дослідження являється попередження травматизму під час тренувальних занять та змагальної діяльності з триатлону.

Завдання дослідження:

1. Розглянути особливості циклічних видів спорту, які входять до складу триатлону (плавання, велосипедний спорт та біг).
2. Визначити, які травми частіше виникають в даних видах спорту.
3. Розробити методи профілактики спортивного травматизму.

Під час занять циклічними видами спорту витрачається велика кількість енергії, а сама робота виконується з високою інтенсивністю. Цей вид потребує підтримки метаболізму, спеціалізованого харчування, тому як відбувається перемикавання енергетичних джерел з вуглеводних (макроергічних фосфатів, глікогену, глюкози) на жирові. Контроль гормональної системи цих видів обміну речовин має істотне значення як у прогнозуванні, так і в корекції працездатності фармакологічними препаратами. Високий результат в першу чергу залежить від функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної системи, а також опорно-рухового апарату. Окрім цих показників розглянемо окремі складові триатлону:

Плавання – це циклічний вид спорту, де постійно йде розвиток силової витривалості шляхом чергування фізичних навантажень і відновлення. Олімпійська дистанція плавання в триатлоні складає 1,5 км. У цьому виді найчастіше спостерігаються травми плечових суглобів, нижніх кінцівок та захворювань вуха, горла і носа. І в 80 – 85% випадків це відбувається по безпечності спортсменів або, якщо це ще діти, то їх батьків і тренерів. При плаванні у відкритих водоймах можуть бути поранення стопи, живота, колін сторонніми предметами, що знаходяться на дні водойма. Що стосується отримання серйозних травм, то у цьому виді трапляються вкрай рідко. До методів профілактики можна віднести дотримання режиму дня, повноцінне

харчування, дотримання особистої гігієни, достатню кількість часу приділяти розминці. Батьки спортсменів початківців повинні привчати їх регулярно виконувати вправи на гнучкість і силу (рук, спини тощо). Проводячи навчання з плавання на природних водоймищах, тренер має керуватися санітарними вимогами та положеннями, зазначеними в «Правилах охорони життя людей на водних об'єктах України», прийнятих Верховною Радою України від 1 лютого 2002 р. за № 95/6383.

У велосипедному спорті необхідно подолати олімпійську дистанцію у 40 км. Під час тренувань, при порушенні установлених правил руху на велосипедах, можливі такі травми: при падіннях на великій швидкості всілякі садни та потертості на всіх частинах тіла, переломи ключиці, кісток верхніх і нижніх кінцівок, струси мозку, розтягання зв'язувань суглобів кінцівок, потертості сідниць, ушкодження хребта [1].

Заходами попередження травм і нещасливих випадків є:

- знання і обов'язкове виконання правил дорожнього руху;
- гідний технічний стан і надійність деталей велосипеда;
- знання та володіння технічним обслуговуванням і ремонтом матеріальної частини велосипеда;
- відмінне володіння технікою пересування на велосипеді;
- обов'язкова тренувальна їзда у спеціально встановленій, індивідуальній, спортивній, захисній формі (шоломи, рукавички, трикотажні труси, велосипедні туфлі, захисні окуляри);
- проведення регулярного санітарного догляду нижньої індивідуальної спортивної білизни, плавок і велосипедних трусів. Білизна повинна регулярно пратись і прасуватися гарячою праскою, щоб інфекція разом з брудом не потрапила на відкрите тіло. Потертості та ранки своєчасно повинні проходити санітарну обробку;
- виділення спеціальних тренувальних майданчиків для навчання початківців обов'язкової техніки їзди на велосипеді.

Легкоатлетичний крос в триатлоні полягає у подоланні довгої дистанції (10 – 20км, марафон – в залежності від віку і підготовленості спортсмена). До травм можна віднести запальні захворювання стопи і гомілки – тендовагініти Ахіллового сухожилля, міофасцити, які виникають при тренуванні на твердому ґрунті, при фізичному перевантаженні литкового м'язу, травматичні неврити, переважно, сідничного нерва. Попередження травм полягає насамперед у раціональній систематичній тренуванні, підготовці зв'язочного апарата, розминці перед заняттями і змаганнями. У період змагань особливо необхідна ретельна підготовка спортсменів, вона повинна бути такою, аби «унеможливити можливість» перенапруги. Перед бігом слід старанно вивчити дистанцію, правильно організувати харчування до старту і дистанції (соки, фрукти, глюкоза, цукор тощо.), звернути увагу до підготовки спортивного екіпірування і вжити заходів для попередження сонячного чи теплового удару( обов'язковий головний убір).

Підводячи підсумки з аналізу проведеної роботи, велику увагу у попередженні травматизму в циклічних видах спорту (триатлоні) необхідно приділити усім основним системам організму, які беруть участь під час

тренувального і змагального навантаження, а саме: серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової. А також звернути увагу на емоційно-вольову та психологічну сферу тому, як подолання довготривалої дистанції вимагає особливої психологічної підготовки спортсменів.

Література:

1. Гладков В.Н. Некоторые особенности заболеваний, травм, перенапряжений и их профилактика в спорте высших достижений /В. Н. Гладков. – М.: Советский спорт, 2007. – 386 с.
2. Деревоедов В. В. Профессиональные заболевания в спорте высших достижений / В. В. Деревоедов. – М: ЛФК и массаж, спортивная медицина. – 2008. – №8 (56). – С. 3-6.
3. Ключко В.М. Методичні вказівки щодо додержання правил безпеки з попередження та профілактики травм, нещасних випадків і ушкоджень під час занять з фізичного виховання та спорту /. Укл. В.М. Ключко – Харків: ХНАМГ, 2005.-55с.

## МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ РУХОВОЇ СФЕРИ ІНВАЛІДІВ З ПОРУШЕННЯМИ ФУНКЦІЙ СПИННОГО МОЗКУ В ШИЙНОМУ ВІДДІЛІ ХРЕБТА

*Зінов'єв О.М.*

*ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»*

*aleksandr.zinovv@mail.ru*

**Annotation.** The article describes the methods and procedures for diagnosing disabled motor areas of functional disorders of the spinal cord in the cervical spine. The necessity to develop diagnostic correctional program aimed at teaching motor actions and rehabilitation is also considered. The article deals with the new effective ways of physical rehabilitation experimentally worked out by the author.

**Key words:** diagnosis, disabled motor areas, physical and psychological rehabilitation.

Корекційне навчання рухових дій соціально-побутового спрямування, фізична реабілітація учнів з порушеннями функцій спинного мозку в шийному відділі, становить складну лікувально-педагогічну систему, яка згідно основних положень правил компенсації повинна функціонувати безперервно, оскільки в результаті травматичного ураження хребта відновлення втраченої функції – процес нестійкий і вимагає постійного тренування в умовах етапної та мінливої цілеспрямованої психологічної і фізіологічної стимуляції (фізичні навантаження різного характеру і сили) по каналу моторно-вісцеральної регуляції, формуючи тим самим заданий лікувально-педагогічний ефект [3].

Для пошуку нових ефективних шляхів фізичної реабілітації нами було започатковано експеримент. Метою експерименту було вивчення характеру вторинних порушень рухової сфери (фізичний розвиток, розвиток основних рухових здібностей, м'язова працездатність, моторно-вісцеральна регуляція, соціально-побутові рухові навички і вміння) інвалідів залежно від складної структури дефекту. Дослідженням було охоплено 150 учнів. З них 90 юнаків і

60 дівчат з частковими порушеннями функцій спинного мозку в шийному відділі хребта віком від 16 до 18 років.

Для вирішення завдань констатуючого експерименту були використанні сучасні методи і технології корекційної роботи.

Точність рухових дій інвалідів визначалась за загальноприйнятою методикою Б.О.Ашмаріна [1]: піддослідний виконував по 10 кидків тенісного м'яча правою і лівою рукою в мішень діаметром 100 см з п'ятьма концентричними колами через кожні 10 см. Центр мішені знаходиться на висоті 100 см над рівнем підлоги, а відстань до мішені – 2 м. Кільця мішені позначаються від периферії до центру відповідно цифрами 1, 2, 3, 4, 5. Зараховувала загальна сума 10 спроб. Візуально оцінювалося також виконання основних елементів техніки рухової дії, що виконувалась, вихідна позиція, замах, кидок, збереження стійкого положення тіла після виконання рухової дії. Оцінка проводилася за п'ятибальною системою:

1. Оцінка динамічної координації – піддослідний з закритими очима повинен доторкнутися до кінчика носа. Порушення динамічної координації при цьому, легко виявляється (промах, тремтіння кисті, невпевнене виконання дії).

2. Диференціювання простору – дослідження проводилось за методикою Б.В. Сермеєва [5] в модифікації: на стіну вивішувалося півколо з поділом на  $180^\circ$ . Піддослідний повертається спиною або боком до півкола в положенні «сидячи на колясці» (за загальноприйнятою методикою положення «стоячи») і з відкритими очима виконує рухи рукою до кута  $45^\circ$ . Потім із закритими очима відтворює цей кут. Вимір проводився з точністю до  $0,5^\circ-0^\circ$ .

3. Диференціювання м'язових зусиль досліджувалося за методикою Б.В.Сермеєва [5]: піддослідному пропонувалось показати на кистьовому динамометрі задану величину (10-15 кг) з відкритими очима, а потім те ж саме він повинен був повторити із закритими очима.

4. Диференціювання часу: піддослідному давалось завдання згинати і розгинати передпліччя протягом 20 с. При цьому, фіксувався фактичний час виконання даного завдання. Відхилення від зазначеного часу не більше ніж на 1 с засвідчувало достатньо високий рівень розвитку відчуття часу. Погіршення часового показника засвідчувало зворотнє.

5. Силові здібності: для виміру сили згиначів і розгиначів кінцівок застосовувався реверсивний динамометр. Виміри проводилися за методикою, описаною в інструкції до експлуатації динамометра. Результати вимірювань записувалися до спеціального протоколу і порівнювалися з нормою.

Швидкісно-силові здібності: рівень розвитку швидкісно-силових здібностей досліджувався за допомогою таких вправ:

1. Кидок тенісного м'яча на дальність лівою і правою рукою з вихідного положення «сидячи на інвалідній колясці» (замість загальноприйнятого вихідного положення «стоячи», (за Б.В.Сермеєвим [5], В.Г.Григоренком [2])). Таку зміну вихідного положення ми визнали доцільною, оскільки більшість інвалідів з ураженнями функцій спинного мозку із-за еластичності і парезів м'язів нижніх кінцівок не можуть виконати означену вправу за загальноприйнятою методикою. Вимірювалася дальність кидків за 3 – 4 спроби.



Крім того, у спеціальних протоколах виставлялась оцінка якості виконання основних елементів техніки даної рухової дії.

2. Кидок набивного м'яча масою 1 кг двома руками із-за голови проводився за загальноприйнятою методикою, але в модифікації С.М. Віцька, О.П. Глоби, В.Г. Григоренка [2], що дозволяло враховувати специфіку досліджуваного контингенту. Інваліди виконували кидок надувного м'яча з положення «сидячи в інвалідній колясці». Таке вихідне положення було доцільним, оскільки в міру паталогічного стану спинного мозку інваліди не можуть прийняти стійке вихідне положення перед кидком, що ускладнює їм можливість реалізувати свої рухові здібності повною мірою.

3. Час рухової реакції досліджувався за допомогою хронорефлексометра, до складу якого входить генератор звукових коливань, електричний секундомір і пристрій для зупинки звукових сигналів.

Піддослідному було запропоновано відімкнути пристрій натисканням кнопки. Час, витрачений на виконання руху, фіксувався за допомогою електричного секундоміра з точністю до 0,0001 с.

4. Швидкісно-силові здібності в умовах реальної діяльності досліджувались шляхом застосування слаломного пересування на інвалідній колясці: піддослідним пропонувалось проїхати відстань 55 м, об'їжджаючи через 3 метри 10 фішок. Перша фішка ставилась на відстані 5 м від старту, остання – за 15 м від фінішу. З допомогою секундоміра фіксувався час виконання слалому в секундах.

5. Загальна витривалість досліджувалась шляхом ручного педалювання на велоергометрі ВЕ – 02.03.00. Рівень витривалості визначався за продовженням педалювання 70% до зниження темпу або появи стійких ознак втоми (критерій адекватності фізичного навантаження за показниками серцевої діяльності).

Як фізичне навантаження на витривалість інтегрального характеру була використана також їзда на інвалідних колясках, дистанція 800 м. Використання субмаксимальних навантажень у дослідженні організму інвалідів в умовах рухової діяльності різного характеру обумовлене досвідом ряду дослідників. Відповідно до уявлень про неможливість вияву і оцінки функціональних змін в осіб, які мають значні відхилення у стані здоров'я при великих і малих навантаженнях, пропонувалось використовувати фізичні навантаження субмаксимальної сили як функціональні рухові проби. Вплив визначався тривалістю повторного виконання вправи даної інтенсивності. Спроба припинялась, якщо в піддослідного порушувалась дана структура рухів, не витримувався темп рухових дій (темп задавався з допомогою звуколідуючого пристрою). Інтервали відпочинку повні, частота серцевих скорочень у межах 115-120 за хвилину.

- Рухомість у суглобах досліджувалася шляхом кутоміра, який об'єктивно визначав розмах руху в градусах. Досліджувались два види об'єму рухів: активний і пасивний. Активний об'єм рухів – результат роботи м'язів, відповідальних за його виконання. Пасивний об'єм рухів-результат докладання зовнішньої сили. Одержані при вимірах дані фіксувались у спеціальних таблицях.

Об'єм рухових дій інвалідів вивчався за методикою Є.А.Колесникова [4], яка дозволяє оцінити об'єм побутових і трудових навичок, набутих інвалідами у процесі фізичної реабілітації. Об'єм рухів оцінювався балами:

"0" – повна відсутність м'язового скорочення і рухів;

"1" – вловиме оком напруження м'язів при намаганні виконати рух, яке не веде за собою рух;

"2" – активний рух в умовах полегшеного фізіологічного навантаження на м'язи з розвантаженням маси кінцівок, об'єм рухів неповний;

"3" – активний рух з переборюванням маси кінцівки, здійснюється повний об'єм рухів проти сили тяжіння, неможливість здійснити опір, якщо дослідник перешкоджає рухові;

"4" – активний рух, що виконується при протидії з опором, здійснюється повний об'єм руху, можливість дати опір, якщо дослідник перешкоджає рухові;

"5" – повне відновлення м'язової сили і об'єму рухів.

Стан трофіки теж оцінювався балами:

"1" – виражена атрофія (1/5 і більше нормального об'єму);

"2" – атрофія м'язів у сполученні з фібрилярним і фасцикулярним посіпуваннями;

"3" – фібрилярні і фасцикулярні посіпування;

"4" – легка атрофія (1/10 – 1/30 нормального об'єму даного м'яза);

"5" – об'єм м'язів не змінений.

Тестування з використанням різних видів щоденної діяльності, проведене нами за методикою, запропонованою вченими (С.М.Віцько, О.П.Глоба, В.Г.Григоренко [2]), слугує для уточнення реабілітаційного потенціалу інвалідів, ступеню їхнього функціонального становлення. Щоденна діяльність пов'язана з визначенням і плануванням реабілітаційних заходів. Результати її мають практичну спрямованість, визначають програму для тренування хворих. Тестування з використанням щоденної діяльності – це здійснення дій, що зустрічаються найчастіше, дій, пов'язаних з самообслуговуванням, з побутовою і трудовою діяльністю. Нами використовувались оцінки від 0 до 5.

"0" – піддослідний не може виконати запропонований рух;

"1" – виконується частина будь-якого виду діяльності, що вимагає значної допомоги;

"2" – охоплений тестуванням самостійно виконує рухи, але йому необхідно, щоб поряд була присутня людина, яка б спостерігала, контролювала, інструктувала і керувала його діяльністю;

"3" – дія виконується повільно і в обмеженому об'ємі;

"4" – охоплений тестуванням виконує рухи з якістю, що наближається до норми;

"5" – діяльність здійснюється нормально, без зовнішньої допомоги.

Поряд з інструментальними методами дослідження кількісних параметрів рухових дій було використано дослідження якісних параметрів руху шляхом візуального контролю над його основними елементами, що і становило сутність педагогічних спостережень.

Крім оцінки якості виконання рухів за допомогою педагогічних спостережень досліджувався важливий аспект фізичного виховання-ставлення

інвалідів до корекційної роботи, що виконувалась, їхня активна участь у реабілітаційних заходах (рівень дидактико-реабілітаційної мотивації). У процесі спостережень аналізувалась методика організації занять інвалідів, а також результати підвищення загальної моторної цілісності цих занять.

Таким чином побудова педагогічної системи фізичної реабілітації обумовлює необхідність проведення спеціальних досліджень рухової сфери інвалідів з порушеннями функцій спинного мозку: фізичний розвиток; рухова підготовленість: рівень розвитку сили, швидкості, швидко-силових якостей, витривалості, гнучкості, спритності; функціональні можливості провідних систем організму, рівень моторно-вісцеральної регуляції, характер м'язової працездатності при виконанні фізичних навантажень різного характеру, потужності та корекційної спрямованості.

Література:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании.- М.: Физкультура и спорт, 1979.-223 с.
2. Григоренко В.Г., Глоба А.П., Вицько С.Н., Глоба Г.В. Экспериментальное обоснование программы физического воспитания инвалидов с нарушением функций спинного мозга // Региональная науч-прак. конф. «Актуальные вопросы развития массовой физической культуры и спорта»: Тез. док. – Тюмень, 1989.- С. 65-66.
3. Зінов'єв О.М. Корекція психічного і фізичного розвитку інвалідів з порушенням функцій спинного мозку. – Рукопис. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальністю 13.00.03 – корекційна педагогіка. Південноукраїнський державний педагогічний університет (м.Одеса) ім. К.Д.Ушинського – Одеса, 2003.
4. Колесник Э.А. Лечение больных с поражением спинного мозга на курорте Славянок. – Киев: Здоровья, 1980. – 156 с.
5. Сермеев Б.В., Григоренко В.Г., Вицько С.Н., Черников Ю. Дозирование физических нагрузок различного характера, применяемых в коррекции двигательной сферы инвалидов с нарушениями функций спинного мозга // Материалы 1 Всесоюзной научной конференции «Физическая культура и спорт инвалидов»: Тез. док. Одесса, 1989.-С. 57-59.

## ОЗДОРОВЧЕ ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ І КОРЕКЦІЇ ПОСТАВИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

*Лавський О. С., Мусхарін Є.І., Щєбланов М. О.  
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»  
lavskiy322@gmail.com*

**Abstract.** The article analyzes the efficiency of healthy swimming for pupils of primary school age in violation of the posture. It is shown that in the process of improving navigation marked improvement in diagnostic indicators that can serve as a confirmation of the efficiency of the measures and their usefulness.

**Key words:** healthy swimming, pupils, impaired posture.

На сьогоднішній день більше 80% дітей дошкільного та молодшого шкільного віку мають різні порушення постави. В порівнянні з шестидесятими роками минулого сторіччя кількість дітей, що мають ті чи інші особливості

постави, збільшилось в три рази [2]. Це явище за даними багатьох дослідників має всесвітній характер.

Тенденція росту хворих з порушенням постави, погіршення показників фізичного розвитку дітей з даною патологією, висувають на перший план проблему вивчення закономірностей змін антропометричних та фізіометричних показників під впливом різних методів ЛФК, визначення критеріїв дозування фізичних навантажень, а також використання цих методів не тільки в умовах спеціалізованих установ та навчальних закладів [6].

Загальновідомо, що плавання – незамінна форма лікувальної фізичної культури при корекції постави. Вода – унікальний тренажер, у порівнянні з вітром її опірність в 10-15 разів більше. Симетричні рухи в горизонтальному положенні є прекрасними коригуючими вправами. М'язи працюють з максимальним навантаженням, тіло перебуває в горизонтальному положенні, що нагадує невагомість, розвантажуючи кістки і суглоби. Дитина не відчуває власної ваги, відбувається розвантаження хребта, знижується асиметрична робота міжхребцевих м'язів, що сприяє виконанню рухів, які зменшують тиск на зони росту тіл хребців [3, 4]. Однак на практиці, як зазначає Нарскін Г.І. [4], плаванню у вирішенні проблем постави приділяється незаслужено мало уваги. У науково-методичній літературі з фізичної реабілітації основна увага у відновленні правильної постави у школярів приділяється лікувальній гімнастиці в залі. Поодинокі дослідження присвячені використанню інших форм ЛФК, а в більшості випадків вони тільки згадуються. Багато робіт мають ортопедичну спрямованість і присвячені корекції вже патологічних викривлень хребта. У літературі з плавання практично відсутні науково-обґрунтовані рекомендації з методики проведення занять у басейні з метою вирішення цієї проблеми [5].

Наше дослідження проводилось на базі Слов'янського фізкультурно-оздоровчого комплексу «Плавальний басейн» Донецької області. Вибірку склали діти молодшого шкільного віку, в кількості 12 осіб, 6 з яких – дівчата і 6 хлопчики у віці 8-10 років.

Завданням дослідження було визначення особливостей методики плавання для дітей цієї вікової групи і, зокрема, уточнення найбільш результативних методів і прийомів у роботі з дітьми з метою профілактики і корекції постави.

У ході роботи нами було діагностовано рівень і частота захворюваності дітей досліджуваної групи, порівнювались показники захворюваності за минулий і поточний 2017 роки. Далі проводився аналіз ЧСС до заняття (у спокої), під час навантаження і до повного відновлювання ЧСС. Також було проведено антропометричні вимірювання дітей: виміряли зріст і проводили зважування дітей. Ці процедури проводилися 3 рази на рік: у вересні 2016 року, у грудні та у квітні 2017 року. Аналіз проведеного на початку експерименту дослідження антропометричних, силових і функціональних показників в експериментальній групі показав, що майже всі показники мають відхилення від норми. Так, глибина поперекового вигину становить  $55,9 \pm 1,5$  мм при нормі 30-40 мм, силова витривалість м'язів спини –  $48,6 \pm 2,06$  с при нормі 1,5-2 хв,

силова витривалість м'язів черевного пресу –  $12,2 \pm 0,5$  підйомів тулуба за хвилину при нормі 15-20. Незадовільними є результати функціональних проб Штанге і Генчі –  $20,3 \pm 1,2$  с та  $14,2 \pm 0,8$  с відповідно, що свідчить про низький рівень функціонального стану дихальної системи. Все це дало нам підстави для проведення тренувань з плавання з метою покращення антропометричних, силових і функціональних показників дітей досліджуваної групи та підбору найбільш результативних методів і прийомів тренування молодших школярів.

Організація роботи з дітьми була наступною: початкові тренування складала 30 хвилин, під кінець року вони вже були тривалістю 45 хвилин. Заняття проходили 3 рази на тиждень.

В тренуванні ставилися завдання вивчення і вдосконалення техніки плавання, поступового підвищення рівня тренуваності дітей, покращення антропометричних, силових і функціональних показників школярів досліджуваної групи та профілактика і корекція постави. Для успішного навчання плаванню дотримувалися таких основних принципів – свідомості і активності, систематичності, доступності, наочності та індивідуалізації.

Підготовча частина занять проходила в залі і включала короткий теоретичний курс, загальну фізичну підготовку, спеціальні та імітаційні вправи.

Основна частина починалася зі спеціальних і імітаційних вправ у бортика. Найбільша увага приділялася спортивним і рекомендовано-індивідуальним (лікувальним) способам плавання. Велика увага приділялася тривалим ковзанням і роботі ніг, постановці правильного дихання. Головною вправою при вирішенні завдання формування та закріплення правильної постави – було плавання до 400 м у повільному темпі, індивідуально рекомендованим способом, наприклад: брасом з подовженою паузою ковзання або плавання на спині з різним положенням рук. Плавальні вправи чергувалися з дихальними вправами, на розслаблення, лежанням на воді.

Для поліпшення емоційного стану дітей, зняття втоми, закріплення і удосконалювання плавальних елементів застосовувалися ігри на воді, естафети, ігри з елементами водного поло, пірнання в довжину.

Під час навчання плаванню використовували три основні методи: словесний, наочний і практичний. Словесний метод включає: пояснення, розповідь, аналіз і оцінку дій дітей. У зв'язку зі специфікою плавання всі ці елементи роботи тренера проводяться на суші. Коли група дітей знаходиться у воді, застосовуються лаконічні команди, підрахунок, даються короткі і чіткі розпорядження та вказівки. Аналіз помилок при виконанні вправ, порушень правил гри та інше, націлює учнів на коригування своїх дій. Вказівки тренера найчастіше носять методичний характер, освоєння яких дає можливість в наступному виконати вправу в цілому. Методичні вказівки на занятті плаванням уточнюють окремі моменти у виконанні вправи, попереджають і сприяють усуненню помилок тощо. Команди та розпорядження застосовуються для управління групою та процесом навчання. Урок плавання, як на суші, так і у воді проводився під команду викладача-тренера. Команди та розпорядження подаються голосно, чітко, коротко, у наказовому тоні.

Використання наочних методів допомагає сформувати у дітей уявлення про рухи, які вивчаються, що особливо важливо при навчанні спортивній техніці. Перегляд вивченого руху з одночасним відтворенням темпу і ритму створюють уявлення про форму і характер його відтворення. З образним поясненням наочне сприйняття допомагає зрозуміти сутність руху, що сприяє швидкому його освоєнню. Особливо велика роль наочного сприйняття при навчанні дітей саме молодшого шкільного віку, адже у них виражена схильність до наслідування. Це робить наочність більш ефективною формою навчання рухам. До наочних методів належать також показ вправ і техніки плавання, використання навчальних наочних таблиць і схем, застосування жестикуляції.

Метод вправ характеризується багаторазовим виконанням руху у цілому і по частинах з урахуванням величини фізичного навантаження, яка регулюється шляхом зміни кількості виконуваних вправ під час тренувального уроку, їх складності, кількості повторень, темпу виконання, тривалості відпочинку між вправами та інше. Вивчення техніки плавання проводилося шляхом багаторазового виконання окремих її елементів, застосовуються два методи тренування – по частинах і в цілому. Всі вправи, що використані в процесі навчання плаванню, становлять єдину методичну систему, що передбачає послідовність вивчення окремих вправ. Все це сприяє освоєнню техніки плавання в цілому.

Метод розучування техніки плавання по частинах в цілому скорочує терміни навчання плаванням і підвищує його якість. Освоєння окремих елементів закріплює руховий досвід, покращуючи моторику учнів. На початковому етапі навчання плавання застосовується велика кількість підвідних вправ, які за структурою та рухами схожі на основні способи плавання. Використання цих вправ поступово підводить учня до цілісного виконання рухової дії, зменшуючи при цьому кількість помилок.

Метод розучування техніки плавання в цілому застосовується після вивчення її елементів по частинах. Вдосконалення техніки плавання проводиться тільки шляхом цілісного виконання плавальних рухів. Цілісне розучування техніки плавання здійснюється в полегшених умовах: пропливання коротких відрізків; пропливання коротких відрізків кролем з диханням через 2-3 гребка; плавання за допомогою рук кролем і видихами у воду з колобашкою між ногами та інші вправи.

Під час тренувань, особливо при початковому навчанні плаванню, широко використовуються змагальні та ігрові методи, які мають багато спільного. Загальним методичним правилом є обов'язкове попереднє розучування рухів або вправ, перш ніж вони стануть об'єктом змагання або гри. Однак між цими методами існує відмінність: у ігровому методі завжди є сюжетний зміст, а у змагальному його немає.

Застосування цих та інших методів і прийомів в роботі з дітьми молодшого шкільного віку показала наступне:

- 1) систематичні заняття плаванням вплинули на стан опорно-рухового апарата: глибину шийного й поперекового вигину й гнучкість хребта. Так,

глибина шийного вигину змінилася з  $32,6 \pm 1,2$  мм до  $30,2 \pm 0,8$  мм ( $p < 0,05$ ). Таким чином, позитивна динаміка в результаті занять склала  $2,4 \pm 0,4$  мм ( $p < 0,05$ ), що на 7,4% краще у порівнянні з початком досліджень;

2) глибина поперекового вигину обстежених також змінилася: на початку навчального року вона складала  $55,9 \pm 1,5$  мм, наприкінці –  $51,9 \pm 1,08$  мм ( $p < 0,05$ ). Таким чином патологічно збільшені вигини зменшилися на  $4,0 \pm 0,65$  мм ( $p < 0,05$ ), що на 7,1% краще в порівнянні з вихідними даними.

3) проведений курс оздоровчого плавання відбився і на гнучкості хребта, що з негативного значення –  $5 \pm 0,1$  см достовірно змінилася до позитивного  $2,3 \pm 0,4$  см.;

4) силова витривалість м'язів живота (кількість підйомів тулуба) також достовірно покращилася з  $12,2 \pm 0,5$  ( $p < 0,001$ ) до  $18,0 \pm 0,7$  ( $p < 0,001$ ) переходів з положення лежачи в положення сидячи, що на 37% вище, ніж до проведення оздоровчих заходів;

5) регулярні заняття плаванням вплинули і на функціональний стан дихальної системи. Аналізуючи середні величини функціональних проб, констатуємо, що час затримки дихання на вдиху (проба Штанге) у дітей молодшого шкільного віку з порушенням постави після проведених реабілітаційних заходів статистично достовірно вище, ніж на початку дослідження, відповідно  $34,3 \pm 1,01$  с і  $20,3 \pm 1,2$  с. Середні величини іншої функціональної проби (проби Генчі) також достовірно вище в кінці експерименту й становлять відповідно  $14,2 \pm 0,8$  с і  $20,1 \pm 1,2$  с.

Таким чином, отримані нами результати свідчать про поліпшення стану не тільки опорно-рухового апарата, але й кардіореспіраторної системи. Завдяки плаванню не тільки збагачується рухова культура дитини, але також створюються нові кортико-вісцеральні зв'язки, динамічні стереотипи. Таким чином, організм удосконалюється функціонально й структурно, поліпшується загальна регуляція, і підвищуються його адаптаційні й компенсаторні можливості (Попов С.Н., 2004) [6]. У цілому, підбиваючи підсумок аналізу отриманих у нашому дослідженні даних, можна констатувати, що в процесі застосування оздоровчого плавання для дітей молодшого шкільного віку з використанням доцільних методичних прийомів відзначається поліпшення рівня фізичної працездатності, функціонального стану й антропометричних даних, що може служити підтвердженням ефективності проведених реабілітаційних заходів щодо профілактики і корекції постави школярів.

Література:

1. Бородич Л.А. Заняття плаванням при сколіозе у дітей и подростков / Л.А. Бородич, Р.Д. Назарова. – М. : Просвещение, 1988. – 103 с.
2. Дорошенко В.В. Оздоровительное плавание в системе реабилитационных мероприятий для детей младшего школьного возраста с нарушением осанки [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://book.net/index.php?p=achapter&bid=15833&chapter=1> (Дата звертання 15.04.2017 р.)
3. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт / Н.Н. Кардамонова. – Ростов-на-Дону. – Феникс, 2001. – 236 с.

4. Нарский Г.И. Профилактика и коррекция отклонений в опорно-двигательном аппарате детей дошкольного и школьного возраста / Г.И. Нарский // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. – 2002. – №4. – С. 60-61.
5. Справочник по детской лечебной физкультуре. I Под ред. М.И. Фонарева. – Л. : Медицина, 1983. – 360 с.
6. Физическая реабилитация: Учебник для студентов вузов / Под ред. С.Н. Попова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 608 с.

## ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

*Мухаріна Ю.Ю., Непран Д.Ю., Здоренко Д.С.  
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»  
musharina\_u@ukr.net., greatest.ru@yandex.ua*

**Annotation.** The article deals with the structure of training the students in special medical groups. Recommended areas of practical implementation of hygienic principles of recovery and rehabilitation are given. It is noted that in the initial stages of rehabilitation homework is the essential element. The following structure of the lesson is proposed and considered in the article: introduction (20 min), main part (40 minutes), the final part (20 minutes).

**Key words:** students, task, medical force, organization of physical education.

Погіршення стану здоров'я дітей та підлітків призводить до того, що серед випускників середньої школи превалюють особи, які страждають хронічними неінфекційними захворюваннями. У ситуації, що склалася більшість студентів, які приходять до вищого навчального закладу (ВНЗ), за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи (СМГ). Така категорія студентів є досить специфічною і різноплановою, і вимагає своїх особливих підходів в організації занять з фізичної культури. Це обумовлює необхідність перебудови роботи зі студентським контингентом, обґрунтування і розробки методологічних підходів до організації занять [1; 2].

Мета нашого дослідження — проаналізувати сучасний стан фізичного виховання студентів СМГ. Завдання дослідження — виявити проблемні аспекти, окреслити актуальні питання, систематизувати сучасні науково-методичні знання та практичний досвід з проблеми фізичного виховання студентів СМГ в умовах ВНЗ на основі аналізу та узагальнення даних літературних джерел; проаналізувати програми з фізичного виховання для студентів СМГ.

Особливий підхід до організації занять зі студентами – розробка спеціальної програми підготовки, що складається з робочої програми навчальної дисципліни «Фізична культура в спеціальних медичних групах» і конспектів занять при найбільш поширених захворюваннях [2].

Студенти, які відносяться до СМГ, формують досить неоднорідний колектив. Вони відрізняються між собою станом функціональних систем організму, видами захворювання, а також станами, що є наслідками



перенесених захворювань. Такі студенти у порівнянні з однолітками, що займаються в основній групі, мають слабший фізичний розвиток та низькі адаптаційні можливості організму. Як правило, вони неорганізовані, не можуть виконати більшості фізичних вправ, елементів спортивних ігор. В них часто трапляються хронічні та простудні захворювання із загостренням впродовж осінньо-зимового періоду.

З кожним роком збільшується кількість студентів, віднесених за станом здоров'я до СМГ. За даними наукових досліджень кількість студентів з низьким рівнем психофізичного стану за останні 10 років збільшилась у 2-3 рази у порівнянні із загальною кількістю відносно здорових студентів. В особливо несприятливому стані знаходяться ті, що перенесли якусь хворобу, нерідко виникаючу внаслідок недостатньої рухової активності.

Е. І. Едешко, вважає, що існує об'єктивна необхідність поділу студентів СМГ вищих навчальних закладів на чотири підгрупи (це зумовлено їх великою кількістю – понад 50,00% від загальної кількості всіх студентів): студенти із захворюваннями серцево-судинної та дихальної систем; студенти із травмами або захворюваннями опорно-рухового апарату; студенти із захворюваннями системи травлення; студенти із захворюваннями органів зору [3].

А.І. Загrevська пропонує комплектувати групи із врахуванням стану здоров'я, характеру захворювання, ступеня компенсації та тренуваності без врахування статі, а інші вважають за необхідне враховувати стать, характер захворюваності, функціональні можливості та стан фізичного розвитку [4].

За твердженням С.І. Шинкарьова серед різноманітних форм фізичної культури, що використовуються для нормалізації функціонального стану й постави студентів СМГ, а також з метою профілактики захворювань, особливої уваги заслуговують наступні форми та засоби фізичної культури: ранкова гігієнічна гімнастика, яка покращує діяльність внутрішніх органів, викликає підвищений емоційний стан; рухливі ігри та елементи спортивних ігор, які нормалізують психоемоційний стан, вдосконалюють координацію рухів; різновиди ходьби: теренкур і лікувальний біг, що стабілізують процеси обміну, покращують діяльність нервової системи, серцево-судинної та дихальної систем; плавання, що посилює діяльність кардіореспіраторної системи й обміну речовин; загартовуючі процедури [8].

О.В. Зеленюк доводить, що заняття 1–2 рази на тиждень фізичною культурою студентам I–II курсів вищих навчальних закладів освіти не дозволяють забезпечити хоча б мінімальний рівень фізичної активності, який має складати 6–8 годин на тиждень [5].

Саме тому, О.Ю. Іваночко переконує у необхідності проведення додаткових занять зі студентами СМГ, що повинно складати 3–4 рази на тиждень та додаткові самостійні заняття вдома. Оздоровчий ефект таких занять ймовірний лише за умови виконання різноманітних за спрямованістю, обсягом та інтенсивністю фізичних вправ, відповідно до індивідуальних можливостей організму, а також з обов'язковим використанням доступних методів самоконтролю власного стану [6].

Аналізуючи програми дисципліни «Фізичне виховання» не в повній мірі розкривається зміст та спрямованість навчально-тренувального процесу для СМГ.

Заняття у СМГ справляють лікувальний ефект лише при правильному, регулярному, тривалому використанні спеціальних фізичних вправ. З цією метою розроблені методика проведення занять, показання та протипоказання щодо їх використання, врахування ефективності, гігієнічні вимоги до місць занять тощо.

Виходячи з поставленої мети, викладач вирішує наступні завдання:

- зміцнення стану здоров'я, правильне виконання вправ, підвищення фізичної і розумової працездатності;
- підвищення імунного стану студентів;
- навчання раціональному диханню, загартовуванню організму природними факторами;
- виховання потреби до постійних занять фізичними вправами;
- розуміння користі фізичного навантаження для даного захворювання.

Аналіз використовуваних засобів фізичного виховання ілюструє поступове збільшення інтенсивності занять, що виникає як за рахунок розширення їх арсеналу, так і за рахунок зростання інтенсивності навантаження.

Принципальний підхід і відповідність навантаження функціональним можливостям студентів СМГ передбачає внесення певних змін у блок практичних занять:

студенти, що відносяться до СМГ, займаються окремо від основної і підготовчої груп, під керівництвом окремого викладача;

вступна частина – 20 хвилин (розминка, загальнозміцнюючі вправи);

основна частина – 40 хвилин (спеціальні вправи, дихальна гімнастика, вправи на корекцію постави, елементи аеробіки та фітнесу, вправи на гнучкість;

заклучна частина – 20 хвилин (вправи на розслаблення і відновлення пульсу і дихання, ходьба). У цьому ж періоді викладач проводить профілактичні бесіди та відповідає на запитання студентів щодо здорового способу життя, оздоровлення та ін.

Зміст практичного розділу дисципліни:

1) види вправ: загальнозміцнюючі (вправи для оздоровлення і зміцнення організму, вправи для підвищення фізичної та розумової працездатності), спеціальні (вправи, що розвивають гнучкість і рухливість суглобів, вправи, які зміцнюють різні м'язові групи), вправи з предметами (палиці, скакалки та інш.), дихальні (вправи з подовженим видихом, управління диханням, звукове дихання, дихання з опором, вправи на затримку дихання), оздоровчі прикладні (оздоровча ходьба, дозована ходьба на місцевості, теренкур, оздоровчий і дозований біг), ігри (рухливі, спортивні);

2) самомасаж (точковий за авторськими методиками, релаксуючий, елементи спортивного масажу);

3) тематичні бесіди (щодо впливу фізичної культури на адаптаційні можливості людини, дотримання здорового способу життя, консультації щодо

самостійного виконання фізичних вправ та комплексів лікувальної фізичної культури (ЛФК);

4) домашні завдання у вигляді самостійного виконання комплексу фізичних вправ, самоконтроль за самопочуттям під час тренувань та впродовж дня тощо.

Наведені дані ще раз підтверджують, що організація занять зі студентами СМГ, не тільки дозволяє використовувати весь арсенал фізичних вправ оздоровчої фізкультури та ЛФК, але й дає можливість практично реалізувати основні гігієнічні принципи оздоровлення і реабілітації [6].

На нашу думку, зсилаючись на висловлювання науковців та програми дисципліни «Фізичне виховання», в повній мірі не відбувається індивідуальний підхід до кожного студента і, як результат, недостатній комплексний вплив на захворювання. Вважаємо, що необхідна розробка нових більш ефективних програм для зміцнення стану студентів, а саме: оздоровчих, реабілітаційних, загальнорозвивальних; вдосконалення навчально-тренувального процесу студентів СМГ, а саме: покращення функціонального стану й попередження прогресування хвороби в студентів, підвищення фізичної та розумової працездатності, адаптація до зовнішніх чинників; зняття втоми й підвищення адаптаційних можливостей; виховання потреби в загартовуванні, заняттях оздоровчою фізкультурою. А запропонований принципіальний підхід до проведення занять з фізичного виховання у студентів СМГ передбачає ефективний вплив щодо покращення їх здоров'я.

Перспективи у даному напрямі полягають в розробці методики тренувального процесу фізичного виховання студентів СМГ в залежності від захворювання та індивідуальних особливостей студентів.

#### Література:

1. Булич Є.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Є.Г. Булич. – М. : Высшая школа, 1986. – 255 с.
2. Гігієнічні проблеми збереження здоров'я дітей в сучасних умовах реформування освіти в Україні / А. М. Сердюк, Н. С. Полька, Г. М. Єременко [та ін.]. // Гігієна населених місць : зб. наук. праць / наук. ред. А. М. Сердюк. – Київ, 2004. – Вип. № 43. – С. 402 – 406.
3. Едешко Е. И. Комплексная система в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп по нозологическим типам заболеваний / Е. И. Едешко, Т. Н. Садовская. – Гродно : ГрГУ, 2002. – 140 с.
4. Загревская А. И. Совершенствование методики занятий по физической культуре у студенток специальной медицинской группы на основе их программирования : дис. ... канд. пед. наук / А. И. Загревская. – Томск, 2000. – 160 с.
5. Зеленюк О. В. Індивідуалізація навчального процесу фізичного виховання на підставі комплексного оцінювання рухової підготовленості та рівня соматичного здоров'я студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / О. В. Зеленюк. – Х., 2004. – 21 с.
6. Іваночко О. Організація та методика навчальних занять спеціального медичного відділення у ВНЗ / О. Іваночко // Молода спортивна наука України : зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. – Л., 2007. – Т. 3. (Вип. 11.). – С. 99–104.

7. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура / В.И.Дубровский. – М. : Владос, 2004. – 608 с.
8. Шинкарьов С. І. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп / С. І. Шинкарьов // Освіта та педагогічна наука. 2012. – № 5 – 6 (154 –155). – С. 31–36.

## ВПЛИВ БОДІФЛЕКСА НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

*Мусхаріна Ю.Ю., Мартишина М. І., Великоборець А. Ю.*

*ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»*

*musharina\_u@ukr.net., martishina.k@gmail.ru*

**Annotation.** The influence of bodyflex on human organism is considered in the article. In the process of physical education of the 1<sup>st</sup>-2<sup>nd</sup> year students of the Pedagogical University, who attend classes at special medical groups, the exercises of the Wellness system Bodyflex were included into the program. The control group was engaged in the main program, and the experimental group was involved in the application of the Bodyflex system. The effectiveness of the application of this health improvement system was proved: weight loss, increase of the body tone, increase of vital capacity of lungs, general recovery.

**Key words:** bodyflex, physical education, special medical group.

Коректна дихальна техніка здатна поліпшити фізичний стан людини, позбавити його від низки недуг і навіть допомогти. Діафрагмальне дихання – синонім здорового організму і красивого тіла.

Діафрагма – це специфічний м'яз куполоподібної форми, яка знаходиться між двома порожнинами – грудної і черевної. Під час вдиху відбувається її сильне напруження, живіт при цьому розслаблюється: він стає об'ємним і круглим. В процесі видиху діафрагма переходить в повністю розслаблений стан, її «купол» піднімається нагору і стискає легені, виштовхуючи з них повітря [5].

Діафрагмальне дихання – це глибока і природна дихальна гімнастика, яка проводиться животом. «Нижнє» або по-іншому «черевне дихання» притаманне людям з народження: їм досконало володіють діти, які дихають повільно і глибоко.

Тісний одяг, щоденні турботи і клопоти, стрес – все це негативно впливає на техніку дихання. Доросла людина, в особливості житель мегаполісу, вдихає і видихає повітря по-іншому. Людина, не замислюючись, починає дихати виключно грудьми, тобто віддає перевагу поверхневому диханню. Ця шкідлива звичка дихати неправильно – може призвести до гіпоксії, захворювань серця, поганому обміну речовин, ожиріння [1].

Діафрагмальний тип дихання володіє вагомими перевагами порівняно з грудним. З його допомогою здійснюються:

- продуктивна боротьба з ожирінням і зайвою вагою за умови щоденного виконання комплексних вправ;
- інтенсивне збагачення крові киснем: органи всіх систем починають функціонувати з максимальною віддачею;

- помітне поліпшення роботи серцево-судинної і нервової систем;
- поліпшення функцій ШКТ;
- дієвий масаж легенів та органів черевної порожнини;
- оздоровлення підшлункової залози і нирок, ліквідація хвороб жовчного міхура, а також захворювань статевих органів [2].

Мета даної роботи – перевірити ефективність використання методики дихальної гімнастики Бодіфлекс у фізичному вихованні дівчат-студенток 1-2 курсів педагогічного університету, що займаються у спеціальних медичних групах.

У дослідженні брали участь студенти 1-2 курсу ДДПУ у віці 17-19 років. Спостереження проводилося на протязі навчального року в експериментальній та контрольній групах. У загальних групах нозологічні відхилення переважно належать до органів дихання. Практично у всіх дівчат відзначаються невеликі відхилення у формі постави.

Студентки контрольної групи займалися за загальною програмою з фізичного виховання.

Для студенток експериментальної групи крім звичайної програми був узятий базовий комплекс методики з можливістю модифікації базових вправ та протипоказань, а в процес занять було включено дихальні вправи за системою Бодіфлекс.

Комплекс запропонованих вправ на початку занять був наступний.

1. Прийміть комфортне сидяче положення, закрийте очі і почніть дихати винятково діафрагмою. Сконцентруйтеся на м'язі, відчуйте її рух. Щоб краще відчутти підняття і «втягування живота», поклавши на нього руку.

2. «Дихання собаки». Встаньте на коліна, руками упріться в підлогу. Розслабте живіт, відкрийте рот і почніть дихати максимально часто і інтенсивно. У положенні «рачки» ви найлегше відчуєте діафрагму. Однак не перестарайтеся: з цією вправою слід виявляти особливу пильність, оскільки воно є аналогом холотропного дихання. Робіть вправу недовго. Якщо з'явилися симптоми запаморочення, слід негайно припинити вправу.

3. Ляжте на спину, покладіть легку книжку на живіт і розслабтеся. Дихайте винятково діафрагмою. Одночасно спостерігайте за рухом книги вгору-вниз. Слідкуйте за тим, щоб грудна клітка була нерухомою.

4. Скорочення обсягу вдиху/видиху. Вдихайте і видихайте мінімум повітря. При правильному виконанні вправи ви незабаром перестанете відчувати повітря носом. Закрийте очі і зосередьтеся на рух діафрагми.

Всі вправи виконувались на протязі 2-3 хвилин перші 3-4 заняття.

Також було рекомендовано на початкових етапах дихати не занадто часто і надмірно глибоко, тому що при неправильному підході до виконання комплексу можуть виникнути гіпервентиляція легенів, запаморочення та непритомність. Тому починати треба поступово і проявляти пильність до найменших змін у фізичному та психічному станах.

Принцип методик діафрагмального дихання один: завдяки посиленому надходженню кисню в кров відбувається істотне прискорення обміну речовин, в результаті чого ефективно спалюються відкладення у вигляді жиру [2].

Далі у комплекс дихальної гімнастики входять 3 вправи: «Хвиля», «Жаба» і «Лотос», які ефективно усувають почуття голоду. Правильне виконання техніки сприяє ефективному схудненню і повного оздоровлення організму [2; 3].

Починаючи з 5-6 заняття і до кінця навчального року пропонувалось виконувати на кожному заняття комплекс Бодіфлекс за наступними рекомендаціями.

Дихання в Бодіфлекс має п'ять фаз. Видих всього повітря з легенів через рот. Важливо видавити з легких все повітря, по максимуму. Швидкий і різкий вдих до наповнення легенів через ніс. Легені повинні до відмови заповнитися повітрям. Вдих в бодіфлекс можна порівняти з вдихом людини, яка довго була під водою і виринала, щоб вдихнути. Такий вдих обов'язково супроводжується шумом, так як він дуже різкий. Вдих – найважливіший етап в Бодіфлекс. Видих через рот: після вдиху потрібно стиснути губи і, відкривши їх, різко видихнути, напружуючи м'язи живота – тобто, підключаючи діафрагму. Повітря при цьому виходить з легенів з характерним свистячим звуком «ппах». При правильному видиху джерелом цього звуку не є губи або горло – це природний звук різко виходить з легких повітря. Правильна техніка видиху дається зазвичай не з першої спроби. Затримка дихання і втягування живота: затримавши дихання, потрібно втягувати живіт протягом 8-10 рахунків. Необхідно намагатися, щоб шлунок як би затягнуло під ребра, а живіт став запалим, «прилип» до хребта. Саме протягом 8-10 рахунків виконуються вправи. Вдих і розслаблення живота. Вдих повинен супроводжуватися звуком, що нагадує схлип, так як повітря різко вивається в легені після затримки дихання [3].

Затримувати подих відразу на 8-10 рахунків виходить не у кожної людини, але це приходить з часом, головне – тренуватися. Для початку можна затримувати дихання хоча б на 3-5 рахунків.

Під час такого дихання виконувались вправи на ізометричні пози [3].

Результати дослідження.

Контрольні позначки бралися на початок дослідження в середині і в кінці. Всього було 3 контрольних позначки в обох групах. Використовувались такі показники як маса тіла, життєва ємкість легень, життєвий індекс.

Дослідження показало, що маса тіла в експериментальних групах на другій контрольній позначці змінилася незначно: з 63,3 кг в середньому по групі до 63,0 кг, а на останній контрольній позначці 62,1 кг. У контрольній групі на другій позначці спостерігалось навіть збільшення показника маси тіла з 64,1 кг до 64,4 кг, а на третій позначці маса тіла в середньому по групі зменшилася але не так значно, як в експериментальній до 63,9 кг.

Життєвий індекс  $ЖІ = \frac{ЖПЛ, \text{мл}}{m, \text{кг}}$  на початку дослідження в

експериментальній групі дорівнював 43,3 мл/кг, а в контрольній групі – 43,8 мл/кг. На другій контрольній позначці життєвий індекс в експериментальній групі дорівнював 45,4 мл/кг, а в контрольній групі – 44,25 мл/кг. На останній контрольній позначці: життєвий індекс в експериментальній групі дорівнював 47,1 мл/кг, а в контрольній групі – 45,07 мл/кг.

У контрольній групі показник життєвої ємності легень на момент початку дослідження були трохи краще ніж в експериментальній 2800 мл і 2740 мл. Але вже в середині дослідження в експериментальній групі спостерігалось збільшення життєвої ємності легень з 2740 мл до 2860 мл, а в контрольній групі 2800 мл до 2850 мл. В кінці експерименту показники життєвої ємності легень в обох групах вирости: в експериментальній групі по 2920 мл, а в контрольній до 2880 мл.

Завдяки цьому ми можемо зробити такі висновки: дихальні вправи за методикою Бодіфлекс прискорюють метаболізм; зоометричні пози напружують і розтягують м'язи, а досить велика кількість кисню з кров'ю, за допомогою аеробного дихання, інтенсивно розщеплює жир. Вправи Бодіфлекс сприяють підвищенню загального тонусу і оздоровленню організму студенток спеціальних медичних груп.

Регулярні заняття з системою Бодіфлекс знижують вагу по відношенню до решти занять. Корекція фігури є мало не головним показником при заняттях фізичною культурою, що в свою чергу підвищує зацікавленість до регулярних занять. І дивлячись на них, інші студенти, можливо, теж почнуть займатися для досягнення подібного результату.

Література:

1. Зинатулин С.Н. Целебная энергия дыхания. Оздоровление организма / С.Н. Зинатулин. – М. : Медицина, 2011. – 213 с.
2. Капран М. Дыши и Худей. Бодифлекс. – М. Капран . – К. : Наукова література, 2007. – 197 с.
3. Чайлдерс Г. Великолепная фигура за 15 минут в день / Г. Чайлдерс. – М. : Попурри, 2014. – 304 с.

## ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ НА ТРУДОВИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЛЮДИНИ

*Неворова О.В, Мельнік А.*

*Кіровоградський державний педагогічний університет  
імені Володимира Винниченка  
nevelen@mail.ru*

**Annotation.** The actuality of the problem is caused by the necessity to rise the working potential of the population on the whole. The article suggests searching the ways to enhance physical performance; the proposed system is based on individual and differentiated approaches. The concept of labor potential includes human psychophysiological potential as a component part which depends on the physical and mental performance. In the course of our investigation it was found out that the properties of nerve processes are reflected in the nature of adaptive responses to physical exercises.

**Key words:** human working potential, physiological indicators, nervous system, neural processes, the strength of neural processes, functional mobility of nervous processes.

Актуальність даної теми зумовлена пошуком оптимальних шляхів підвищення фізичної працездатності особистості на основі індивідуального та диференційованого підходів. Науковим вивченням трудового потенціалу займалися багато вчених. Але єдиного трактування поняття "трудова потенціал" досі не існує. Наслідком цього явища є те, що різні вчені підходили до вивчення цього поняття з різних позицій.

За А.Я. Кібановим трудова потенціал розглядається як сукупність фізичних і духовних якостей людини, що визначають можливість і межі її участі у трудовій діяльності, здатність досягти у певних умовах певних результатів, а також вдосконалювати в процесі праці [2]. В останні роки загальною стала думка про те, що ефективність економічного розвитку сучасних держав у великому ступені залежить від ресурсів, вкладених в "людський фактор", без якого неможливо забезпечити поступальний розвиток суспільства. Трудова потенціал, що є здатним до розвитку, перетворює людину у найважливіший ресурс виробництва: продуктивність праці, мотивація та інноваційний потенціал людини визначають успіх стратегії, спрямованої на інтенсифікацію виробництва, конкурентоздатність тощо.

Одним із складників трудового потенціалу є психофізіологічний потенціал – це здатності і схильності людини, стан її здоров'я, працездатність, витривалість, тип нервової системи і т. п.

Індивідуальні особливості вищої нервової діяльності проявляються за функціонуванням внутрішніх органів і систем, як в стані спокою, так і під час виконання фізичних навантажень [3;4;7]. Це положення було раніше зазначено як „оперативний спокій”, під яким О.О.Ухтомський розумів постійну взаємодію між середовищем і живим організмом, яка продовжується і тоді, коли відсутні видимі впливи подразників, а стан функцій в спокої відображає рівень збудливості організму [7].

Відомо, що рухова діяльність людини поєднує в собі як безумовні, так і умовні рефлекси, виникнення і перебіг яких визначається нерозривним зв'язком першої і другої сигнальних систем. Це обумовлює принципове значення кортикального рівня у формуванні реакції на фізичне навантаження. При цьому, в корі головного мозку формуються зв'язки між зовнішніми і внутрішніми сигналами, виконавчим м'язовим апаратом, який здійснює рухову реакцію, а також серцево-судинною системою, яка забезпечує нормальний перебіг цієї реакції [1;5].

У процесі зростання й розвитку організму людини вдосконалюються пристосувальні реакції, обумовлені розвитком механізмів саморегуляції і нервових процесів [6-8]. Однак, в літературі відсутні дані про залежність характеру пристосувальних реакцій функціональної системи забезпечення організму киснем під час виконання фізичного навантаження у людини від рівнів властивостей нервових процесів. Дослідження властивостей нервових процесів у студентів й залежності від них стійкості функціональної системи забезпечення організму киснем під час м'язової діяльності, дозволило б визначити допустимі зміни її параметрів під час виявлення особливостей пристосувальних реакцій до фізичного навантаження, що особливо важливо для попередження розвитку перенапруження [8].



*Метою* нашого дослідження було виявлення прояву індивідуальних психофізіологічних показників у студентів факультету фізичного виховання.

Важливим фактором для стимуляції дослідження динаміки пристосувальних реакцій функціональної системи забезпечення організму киснем під час виконання фізичного навантаження є необхідність прогнозування її резервних можливостей з урахуванням функціональної рухливості й сили нервових процесів у студентів для обґрунтованого нормування фізичного навантаження і пошуку шляхів відновлення, оскільки проблема визначення оптимального обсягу та інтенсивності навантаження під час тренувального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей організму залишається дискусійною [3;4].

Процеси постачання і споживання кисню, у відповідності з метаболічними потребами, забезпечуються узгодженою функцією зовнішнього дихання і кровообігу, які є провідними підсистемами функціональної системи забезпечення організму киснем [3]. Ці процеси неможливо досліджувати окремо і уособлено від нервової та гуморальної регуляції цих систем, у відриві від запитів метаболізму та керуючої системи від керованих підсистем. Участь не одного, а декількох фізіологічних, біохімічних процесів на шляху проходження кисню від навколишнього середовища до мітохондрій, постійність кисневих режимів організму в стійкому стані, а також, зміни кисневих параметрів, які забезпечують своєчасне і повне задоволення метаболічних потреб суворо визначаються віком, станом організму, індивідуальними особливостями поєднання кисневих параметрів в організмі. Регуляція зазначених процесів здійснюється автоматично, і нервовій системі в цьому процесі належить провідна роль [3].

Керування за принципом прогнозування наступних змін здійснюється завдяки тому, що від рецепторів до кори головного мозку надходить інформація про умовні сигнали цих змін. Умовно-рефлекторне посилення дихання і кровообігу забезпечує збільшення швидкості постачання кисню до місць його майбутнього підвищеного споживання [5].

В організмі людини має велике значення зміна дихання і кровообігу, яка здійснюється завдяки керуючим сигналам, що надходять у дихальний центр від кори великих півкуль головного мозку. З віком, з розвитком центральної нервової системи, її вищих відділів, з розвитком опорно-рухового апарату – інформація про навантаження, що надходить в кору великих півкуль, стає більш точною і відіграє все більшу роль в регулюванні кисневих режимів організму. Інтеграція цієї інформації в центральних нервових утвореннях стає більш досконалою [1;3].

Явище фізіологічної мінливості функцій у стані відносного спокою засвідчує, що процес пристосування відбувається безперервно і його рівень визначається індивідуальною реактивністю [4].

Дослідження динаміки ряду показників, які характеризують стан центральної нервової і серцево-судинної систем, виявило їх пряму залежність від початкового рівня і, чим вищий рівень початкової активності фізіологічної системи, тим менша відносна величина цього рівня під впливом подразника. Той факт, що вплив початкового рівня прослідковується в динаміці показників,

які характеризують властивості нервової системи цілих груп у віковому відношенні, дозволив зробити висновок про універсальність даної закономірності [3;4].

Знайдені вікові відмінності в утворенні нових зв'язків між серцево-судинною, дихальною системами і ритмом роботи, які проявляються не тільки в стані відносного спокою, але і при виконанні роботи помірної та великої інтенсивності. Виявлено різний характер гемодинамічних перебудов, які відбуваються в організмі людини під час виконання невеликих за інтенсивністю динамічних навантажень. Саме відмінності за типом реагування є інформативним критерієм змін стану серцево-судинної системи людини [5].

Тісний взаємозв'язок між стійкістю до стресу, працездатністю та втотою обумовлений тим, що всі вони мають єдину генотипово обумовлену основу – силу нервової системи відносно збудження [7].

Особливості прояву властивостей сили нервової системи за відношенням до збудження полягають у відмінності структури реакції кровообігу у відповідь на фізичне навантаження субмаксимальної потужності, яка характеризується однаковим об'ємом зовнішньої роботи для кожної типологічної групи.

При цьому сильній нервовій системі відповідає найбільш високий рівень функціонального стану серцево-судинної системи, слабка нервова система поєднується з помірною напругою функціональної відповіді серцево-судинної системи під час виконання фізичних навантажень [3;4].

Оскільки властивості нервових процесів знаходять своє відображення в характері пристосувальних реакцій, то важливим кроком в забезпеченні індивідуального підходу в нормуванні фізичних навантажень для кожного спортсмена є розподіл студентів за рівнями показників функціональної рухливості й сили нервових процесів та врахування їх індивідуальних особливостей характеру пристосувальних реакцій.

У ході нашого дослідження ми проводили розподіл студентів на підгрупи, в яких показники властивостей нервових процесів мали рангову відповідність. Наприклад: у підгрупі осіб з низькими рівнями властивостей нервових процесів показники функціональної рухливості були низькими і показники сили нервових процесів теж були низькі; в підгрупі осіб з середніми рівнями – показники функціональної рухливості й сили були середніми для даного віку, а в підгрупі осіб з високими рівнями – показники функціональної рухливості й сили нервових процесів були високими. Виявлені в нашому дослідженні індивідуальні особливості пристосувальних реакцій до фізичних навантажень характерні саме для осіб з таким поєднанням рівня функціональної рухливості (ФР) й сили нервових процесів (СНП): низька ФР – низька СНП, середня ФР – середня СНП, висока ФР – висока СНП.

Але, як ми вже зазначали в нашому дослідженні, є багато різних індивідуальних варіантів поєднання показників функціональної рухливості й сили нервових процесів. Наприклад: середні показники функціональної рухливості й низькі показники сили нервових процесів, низькі показники функціональної рухливості й середні показники сили нервових процесів, низькі показники функціональної рухливості й середні показники сили нервових процесів і багато інших варіантів.

Слід враховувати також, що індивідуальні особливості людини визначаються не тільки властивостями нервових процесів. В багатьох дослідженнях показано, що велике значення в цьому плані мають соматотип, генотип, групи крові, показники дерматогліфіки та інші особливості.

Тому бажано було б враховувати весь індивідуальний комплекс показників, що визначають характер пристосувальних реакцій організму людини на фізичні навантаження й формують так званий «вегетативний портрет».

Література:

1. Волков Л.В. Теорія спортивного відбору: здібності, обдарованість, талант. /Л.В. Волков// – Київ: Вежа, 1997. – 128 с.
2. Лукашевич В. М. Економіка праці та соціально-трудова відносина : навч. посіб. / В. М. Лукашевич. — Л.: Новий світ, 2004.— 248 с.
3. Макаренко М.В. Роль індивідуально-типологічних властивостей вищої нервової діяльності при професійному відборі// Фізіологічний журнал /М.В. Макаренко// – 2001, – 5, №5. С.97-108.
4. Методики психодіагностики в спорті: учеб. пособие для пед.ин-тов./ В.Л.Марышук, Ю.М.Блудов, В.А.Плахтиенко, Л.К.Серова. – М.: Просвещение, 1990. – С.191-211
5. Ровный А.С. Физическая активность человека: Метод. рекомендации. /А.С. Ровный// – Харьков, 1992.
6. Тихвинский С.Б., Бобко Я.Н. Определение, методы исследования и оценка физической работоспособности детей и подростков// Детская спортивная медицина/ Под ред. С.Б.Тихвинского, С.В.Хрущева. – Руководство для врачей – 2-е изд. – М., 1991. – С.259-273.
7. Ухтомский А.А. Избр.труды. / А.А. Ухтомский //– Л.: Наука, 1978. – 358с.
8. Хрущев С.В. Влияние систематических занятий спортом на сердечно-сосудистую систему юных спортсменов.// Детская спортивная медицина/ Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В.Хрущева. – Руководство для врачей. – 2-е изд. перераб. и доп. – М.:Медицина. – 1991. – С.128-152.

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*Стасенко О.А., Макаренко Л.В.*

*Кіровоградський державний педагогічний університет*

*імені Володимира Винниченка*

*Stasenkool @i.ua*

**Annotation.** The state of exploration of the problem of healthy way of life is represented in the article in both – pedagogical theory and practice. In theory technology of forming the healthy way of life of teenagers is considered reasonable by way of physical education in general educational establishments on the basis of personality-oriented approach. Certainly the components and indexes of the formed habits of healthy life-style of teenagers (psychological, organizational and practical), are analyzed. The ways of increasing the interest in engaging in physical exercises are also considered.

**Key words:** healthy way of life, physical education, education-pedagogical process, teenagers.

В сучасних умовах в зв'язку зі зниженням духовного потенціалу та здоров'я молоді, особливо підлітків, стає відчутною реальністю необхідність формування їхніх духовних потреб, здорових звичок, фізичного загартування, в цілому здорового способу життя – одного з пріоритетних напрямів діяльності сучасної школи. Закон України „Про загальну середню освіту” одним із головних визначає завдання виховання свідомого ставлення учнів до власного здоров'я та здоров'я інших, формування засад і гігієнічних навичок здорового способу життя, збереження та зміцнення їхнього фізичного здоров'я.

В контексті формування всебічно гармонійно розвиненої особистості, важливе місце відводиться зміцненню здоров'я учнів, яке, як відомо, закладається з дитинства в школі, через яку за умови обов'язковості загальної освіти проходять всі діти. Тому їхнє здоров'я значною мірою залежить від ефективності оздоровчої роботи в школі. Як зазначають педагоги, фізіологи, медики, гігієністи і психологи, останнім часом рухова активність дітей поступово знижується, а в зв'язку з інтенсифікацією процесу навчання підвищується рівень розумового навантаження на нервово-емоційну сферу учнів. Дослідження в галузі медицини й шкільної гігієни свідчать про “омолодження” і зростання кількості захворювань серцево-судинної та нервової систем, порушення обмінних процесів. За час навчання в школі кількість здорових дітей зменшується у 3–4 рази. На час випуску зі школи значна частина учнів набувають хронічних хвороб, при цьому шкоди завдає не саме розумова праця, а її супутник – позбавлений рухів або значно обмежений у них спосіб життя [10].

Сучасне молоде покоління виховується у скрутних соціально-культурних умовах: кожен четвертий злочин здійснюють підлітки; 32% з них вживають алкогольні напої, на куріння зорієнтовано 58% учнів, у чотири рази за останні роки зросла кількість наркоманів у віці від 12 до 18 років, кожен четвертий наркоман – дівчина. Усі ці негативні фактори сприяють різкому погіршенню стану фізичного та психічного здоров'я дітей та підлітків [7].

Причини зростання захворюваності учнів необхідно шукати в системі шкільної освіти, у виявленні тих факторів навчальної діяльності, які призводять до перенапруження нервової системи, перешкоджають їхньому нормальному розвитку й не створюють належних умов для задоволення потреб учнів [8; 9].

Фізіологічні й гігієнічні дослідження останніх років засвідчують, що система шкільного навчання не відповідає вимогам гігієни й природно-науковим основам вікової фізіології [5; 6; 11]. На розвиток та здоров'я дітей негативно впливають наступні шкільні фактори ризику, а саме: стресова педагогічна тактика, інтенсифікація навчального процесу, невідповідність методик й технологій навчання віковим та функціональним можливостям школярів; нераціональна організація навчальної діяльності; недостатня обізнаність вчителів в питаннях охорони та зміцнення здоров'я; відсутність системи роботи з формування цінності здоров'я і здорового способу життя. З цих причини для більшості дітей адаптація до занять і режиму школи

проходить з напруженням та часто супроводжується зниженням їхніх функціональних можливостей [4].

В філософському розумінні спосіб життя – це синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей (індивідів та соціальних утворень) у поєднанні з умовами життя суспільства. Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку (стиль життя) людей та їхні духовні цінності. Тобто, поведінка або стиль життя, є одним з найважливіших елементів способу життя в цілому, який не може не впливати на здоров'я окремої особистості або на здоров'я тих чи інших соціальних груп населення. Найбільш повно взаємозв'язок між способом життя і здоров'ям виражається в понятті „здоровий спосіб життя” [1; 2].

До компонентів здорового способу життя вчені відносять: раціональний режим дня, культуру відпочинку, оптимальну фізичну активність, відсутність шкідливих звичок, профілактику розумової перевтоми шляхом дотримання гігієни праці, збалансоване харчування, саморегуляцію, загартування, особистісну гігієну тощо [3].

Головною метою, що визначає всі компоненти системи є ціннісне ставлення до свого здоров'я, занять фізичною культурою як основного засобу його збереження і зміцнення. Досвід ціннісного ставлення включає емоційні переживання, що відповідають потребам і сукупності цінностей певного суспільства та відрізняються якісною характеристикою, динамічністю й об'єктами, на які спрямовані.

Система формування здорового способу життя підлітків повинна бути побудована на основі аксіологічної теорії і містити: цільовий компонент, компонент педагогічних умов, змістовий, процесуально-діяльнісний, оцінно-результативний. Необхідними структурними компонентами такої системи є створення належних умов для формування здорового способу життя підлітків.

Для реалізації особистісно орієнтованого підходу до технології формування здорового способу життя підлітків, насамперед, слід виділити знання, уміння, навички та якості особистості підлітків, які входять до аксіологічного, компетентнісного, психологічного, фізичного, соціального компонентів здорового способів життя. На основі визначених складників важливо виділити компоненти особистісно орієнтованого підходу, а на їх основі – принципи, які зумовлюватимуть технологію формування здорового способу життя підлітків.

У побудові технології ми виходимо з того, що навчально-виховний процес повинен мати три напрямки спрямованості:

1. Формування загальнолюдських цінностей, це сприятиме формуванню таких якостей, як гуманізм, духовна розвиненість, інтелектуальність, турбота про фізичне здоров'я.

2. Розвиток творчого потенціалу особистості; серед них найбільш загальні: інтелектуальна і пізнавальна самостійність, гнучкість мислення, аналітичність, організаторські та лідерські якості, комунікабельність.

3. Формування у педагогічного колективу і учнів ціннісного ставлення до здоров'я і фізичного виховання як засобу досягнення цієї мети.

Отже, підліток повинен мати сформовані: фізичне, моральне, психічне здоров'я та духовну розвиненість. На основі визначених складових сформованості здорового способу життя підлітків, напрямів навчально-виховного процесу, через які здійснюється формування рис та якостей особистості підлітка, нами визначені компоненти особистісно орієнтованої технології формування здорового способу життя. Оскільки формування здорового способу життя „пронизує” весь навчально-виховний процес загальноосвітнього навчального закладу, то доцільно говорити про компоненти названого підходу стосовно всього освітнього процесу в загальноосвітньому навчальному закладі. Такими компонентами є: психологічний, організаційний і практичний.

*Психологічний* компонент включає: діагностику рівнів знань, умінь та навичок для учнів щодо здорового способу життя; порівняльний моніторинг, на якому робився зріз і порівнювалися дані про рівні фізичного розвитку та сформованості здорового способу життя підлітків; корегування – внесення певних корекцій у підхід до тактики формування здорового способу життя (психологом і соціальним педагогом надаються певні поради учням, батькам, класним керівникам); співвідношення запланованих результатів сформованості здорового способу життя з реально досягнутим.

*Організаційний* компонент передбачає добір особистісно орієнтованих методів навчання. Мета застосування таких технологій і методів навчання – максимально актуалізувати інтелектуальний й творчий розвиток особистості як вчителя, так і учнів, застосувати диференційований підхід до формування здорового способу життя, сприяти саморозвитку підлітків.

*Практичний* компонент особистісно орієнтованого підходу у формування здорового способу життя передбачає включення підлітків у громадську діяльність, систему доручень у роботі спортивних секцій, забезпечує розширення та поглиблення особистісного досвіду учнів. Він сприяє соціалізації підлітків, формуванню у них здорових звичок, особистісного світогляду, створенню умов для формування внутрішньої мотивації щодо здорового способу життя.

У формуванні здорового способу життя підлітків нами були використані методи, засновані на принципі активної участі самих учнів: обговорення в класі; дискусія; мозкова атака; рольова гра; робота та виконання вправ у малих групах; аудіовізуальна діяльність (образотворче мистецтво, театр, музика, співи, танці, пантоміми тощо); дебати, дискусії, ток-шоу (індивідуальні та командні); конкурси, вікторини, змагання кмітливих та винахідливих; розгляд та аналіз окремих життєвих ситуацій; навчання однолітків та молодших школярів; складання планів дій у проблемних ситуаціях.

На уроках фізичної культури вчителям слід дотримувались дидактичних принципів: усвідомлення, активності, поступовості, систематичності, самостійності. В процесі занять фізичним вправами ми дотримувались гігієнічних вимог до місць занять, спортивного інвентарю, спортивної форми.

Головним у формуванні здорового способу життя підлітків ми вважаємо пробудження у них інтересу до занять фізичною культурою, що безпосередньо

веде до формування здорового способу життя. Аналіз питань засвоєння і розуміння елементів реалізації інтересу через фізкультурно-спортивну поведінку засвідчив, що така діяльність пов'язана з тим чи іншим проявом своїх якостей, особистого психологічного стану в моменти їх реалізації. Психолого-педагогічний підхід дозволяє типізувати умови і факти, оцінювати їх, знаходити пояснення явищам, які спонукають реалізацію інтересу та спрямовують виховну діяльність і поведінку учня, як спортсмена, в бік оптимальної реалізації своїх здібностей в мікроколективі.

Інтерес до виконання фізичних вправ необхідно розглядати як процес передачі вихованцю певних знань про умови реалізації фізичних вправ у режимі дня, тижня, безпосередніх умінь, навичок, як процес стимуляції і керівництва зовнішньою та внутрішньою активністю, в результаті якої у нього виховуються доцільні поведінкові уміння, стійкі навички й звички, що підкріплюються міцними знаннями, які постійно враховують вчителі-методисти. На уроках фізичної культури були включені рухливі і спортивні ігри, змагання, спортивні шоу, активний руховий відпочинок. Набуття досвіду рухової активності тісно пов'язане з організацією ритмічної діяльності із виконанням фізичних вправ, ігор, видів спорту як складової частини здорового способу життя. Інтерес до фізичної культури викликає ритмічна організація виховного процесу, захоплює ритм спостереження за діями спортсменів і вчителів фізичної культури, тренерів. Активне розуміння сутності фізичного виховання є умовою ширини і глибини засвоєння правил виконання поведінкових вчинків.

Таким чином, зусилля школи щодо освіти в галузі здорового способу життя будуть ефективними лише за умов реалізації дієвого механізму співпраці „батьки – школа – суспільство”. Формування в підлітків потреб у здоровому способі життя і потреби фізичного удосконалення є складним та багатограним педагогічним процесом. Характер потреб і процес їх формування залежить від комплексного впливу на дитину з боку батьків, засобів масової інформації, літератури. При цьому сам учень повинен стати активним учасником процесу формування особистих потреб, від його свідомості та активності залежать успіх у цій справі.

Теоретико-методичний аналіз проведеної роботи засвідчив, що від ефективності технології формування здорового способу життя підлітків у системі виховання залежить її результативність за таких соціально-педагогічних, психолого-педагогічних та організаційно-педагогічних умов: поліпшення виховання здорового способу життя підлітків з урахуванням їхніх індивідуальних здібностей і потреб; створення належних умов для соціальної адаптації та захисту інтересів і прав учнів; цілеспрямованого науково-методичного забезпечення, удосконалення теоретичної і методичної підготовки педагогічних кадрів до здійснення діяльності з формування здорового способу життя.

#### Література:

1. Амосов Н. М. Раздумье о здоровье / Н. М. Амосов. – М.: Молодая Гвардия, 1978. – 191 с.
2. Брехман И. И. Философско-методологические аспекты и проблемы здоровья человека / И. И. Брехман // Вопросы философии. – 1982. – № 2. – С. 48–53.
3. Бобрицька В.І. Учнівське самоврядування як засіб підвищення ефективності виховання особистості школяра (на основі спадщини А.С. Макаренка): дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Бобрицька Валентина Іванівна – К., 1996 – 216 с.
4. Веневцева Ю. А. Влияние характера учебного процесса и условий обучения на напряженность адаптации учащихся к школе / Ю. А. Веневцева, А. Х. Мельников, Н. Н. Макаров // Валеология. – 1997. – № 4. – С. 12– 24.
5. Горащук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів: автореф. дис. ... доктора пед. наук: 13.00.01 / Валерій Павлович Горащук. – Х., 2004. – 28 с.
6. Гуменко Н. Зміцнення здоров'я підлітків, як соціальна проблема / Н. Гуменко // Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку. – Кіровоград: Поліграфічне підприємство „Ексклюзив-Систем”, 2015. – С. 248–251.
7. Жабокрицька О. В. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / Жабокрицька Оксана Валентинівна. – К., 2003. – 256 с.
8. Зайцев Г. К. Школьная валеология: [педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей – 3-е изд., перераб. и доп.] / Г. К. Зайцев. – СПб.: «Детство – Пресс», 2001. – 160 с.
9. Куинджи Н. Н. Валеология: Пути формирования здоров'я школьников [метод. пособ.] / Н. Н. Куинджи – М.: Аспект Пресс, 2000. – 139 с.
10. Лещенко Г. А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.09 / Генадій Анатолійович Лещенко. – К., 2002. – 19 с.
11. Язловецький В. С. Організація та методика оздоровчої фізичної культури: [навч. посібн.] / В. С. Язловецький, А. Л. Турчак. – Кіровоград: Поліграфічне підприємство „Ексклюзив-Систем”, 2010. – 312 с.



## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕДМОВА .....</b>	<b>4</b>
<b>PREFACE .....</b>	<b>5</b>
<b>СЕКЦІЯ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ</b>	
<b>SECTION 1. THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION .....</b>	<b>6</b>
<i>Virginia Buława-Dziarmaga, Łukasz Dziarmaga</i> JAZDA KONNA W DAMSKIM SIODLE JAKO FORMA KULTURY FIZYCZNEJ UOSABIAJĄCA WDZIĘK, SZYK I ELEGANCJĘ KOBIETY JEŹDŹĄCEJ KONNO .....	6
<i>Борщов С.М., Бондарчук В.Є.</i> ФОРМУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНОГО АРТИСТИЗМУ НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ .....	15
<i>Борщов С.М., Дрига Д.В., Моїсеєнко Т.В.</i> СИСТЕМА РОБОТИ ПО ФОРМУВАННЮ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПІДЛІТКІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ .....	23
<i>Борщов С.М., Пархоменко Г.О., Пономарьова А.М.</i> ХАТХА-ЙОГА ЯК СУЧАСНА НЕТРАДИЦІЙНА ТЕХНОЛОГІЯ ОЗДОРОВЛЕННЯ МОЛОДІ ТА ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ .....	27
<i>Долинний Ю.О. , Олійник О.М.</i> ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНИХ ТЕХНОЛОГІЙ	30
<i>Євтушенко М.О., Коваленко В.В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-БОРЦІВ .....	33
<i>Єфремова Г.В.</i> ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ .....	36
<i>Іванченко Л.П., Іванченко С.Г., Козлов В.О.</i> ДОЗВІЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК СОЦІАЛЬНИЙ ФАКТОР ФІЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЇ РОБОТИ З ПІДЛІТКАМИ .....	39
<i>Терновський Є.О.</i> «ФІТ-БО» ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ .....	44
<i>Холодний О.І., Холодна А.О.</i>	

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ЗНАНЬ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ .....	47
--	----

*Шевченко О.В., Фесюк В.О.*

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ ЗАСОБАМИ ХОРЕОГРАФІЇ.....	50
--	----

## **СЕКЦІЯ 2. ПСИХОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ SECTION 2. PSYCHOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT ... 55**

*Артюхов А.О.*

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА БОКСЕРІВ .....	55
--	----

*Бодров О.А., Остополець І.Ю.*

ФАСИЛІТАЦІЯ В ПРОФЕСІЙНІЙ ОСВІТІ ФАХІВЦІВ ГАЛУЗІ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» .....	60
---	----

*Борщов С.М., Топольський В.О.*

СТРУКТУРА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ .....	63
---	----

*Дзюба С.А., Саврасов М.В.*

ВПЛИВ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ .....	67
--	----

*Єрмоленко К.В., Шайда Н.П.*

ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ -МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	70
---	----

*Зубенко Д.О.*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ- СПОРТСМЕНІВ ДО ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ У ПЕДАГОГІЧНОМУ ВУЗІ.	75
--	----

*Комарчева Ю.О., Шайда О.Г.*

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ХОРЕОГРАФІЇ.....	78
---	----

*Лисенко Л.Л., Воєділова О.М., Родзявка С.А.*

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ІНТЕРЕСУ У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	82
---	----

*Осика К.С., Васютіна В.В.*

РОЗВИТОК ПСИХОМОТОРНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	86
---	----

*Федь І.А.*

КУЛЬТУРНО-ФІЛОСОФСЬКІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ  
МЕДИТАТИВНИХ ПРАКТИК В СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ..... 90

*Чернякова О.В., Савченко Н.Д.*

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ЖІНОК ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ  
ФІТНЕСОМ ..... 93

**СЕКЦІЯ 3. ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ПІДВИЩЕННЯ  
ЕФЕКТИВНОСТІ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ І ПІДГОТОВКИ  
СПЕЦІАЛІСТІВ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
SECTION 3. PEDAGOGICAL PROBLEMS OF EFFICIENCY INCREASE OF  
SPORTS ACTIVITIES AND TRAINING OF SPECIALISTS IN PHYSICAL  
EDUCATION ..... 98**

*Barbara Dziuk, Jerzy Dziuk*

IDEA I ROZWÓJ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W POLSCE ..... 98

*Tadeusz Pokusa*

PORÓWNANIE INSTRUMENTÓW MARKETINGOWYCH W DZIAŁANIACH  
KLUBÓW SPORTOWYCH NA PRZYKŁADZIE LECHA POZNAŃ I  
GÓRNIKA ZABRZE ..... 105

*Анушкевич І.К., Дьяченко І.Д., Савін Д.В.*

ДИФЕРЕНЦІЙОВАНА ОЦІНКА РУХЛИВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ДІТЕЙ .. 113

*Афанасьєва В.А., Подземельних Ю.О., Смоляр О.В.*

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ НА КОРЕКЦІЮ ЗАЙВОЇ ВАГИ ТА  
ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ..... 117

*Буров Ю. В., Безверхній В.*

ПРОФЕСІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ТА ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ  
МАЙБУТНІХ СПЕЦІАЛІСТІВ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ..... 120

*Крутогорська Н.Ю., Макогоненко І.М.*

ЗАНЯТТЯ З АЙКІДО ЯК ЧИННИК МОРАЛЬНОГО ВИХОВАННЯ  
ДІТЕЙ ..... 124

*Макаренко А.В., Мільошкін Д.С.*

ЗАНЯТТЯ ДЗЮДО ЯК ОДИН З ВИДІВ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ  
АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ..... 129

*Шелудешева М.В., Рябокінь Р.М.*

ФОРМУВАННЯ АКТИВНОЇ ГРОМАДЯНСЬКОЇ ПОЗИЦІЇ ПІДЛІТКІВ У  
ВИХОВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ «ПЛАСТУ» ЗАСОБАМИ ТУРИСТИЧНО-  
КРАЄЗНАВЧОЇ РОБОТИ..... 133

**СЕКЦІЯ 4. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ВИВЧЕННЯ ЗДОРОВ'Я  
ЛЮДИНИ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ  
SECTION 4. MEDICAL AND BIOLOGICAL APPROACHES TO STUDY OF  
HEALTH AND HEALTHY LIFESTYLE..... 139**

*Віцько С.М., Передєрєєв М.Ю.*

ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ХВОРИХ З УРАЖЕННЯМИ ФУНКЦІЙ  
СПИННОГО МОЗКУ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ  
ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРИ..... 139

*Дичко В.В., Хавтур В.С.*

ВПЛИВ РОЗРОБЛЕНОЇ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНИХ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ  
ЗАХОДІВ СЕНСОРНИХ РЕАКЦІЙ НА ЗОВНІШНІ ПОДРАЗНИКИ ДІТЕЙ  
ВІКОМ 7-10 РОКІВ З ПАТОЛОГІЄЮ ЗОРУ..... 142

*Гутарева Н.В., Маліновська Г.О.*

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ В ЦИКЛІЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ  
(ТРИАТЛОН) ..... 147

*Зінов'єв О.М.*

МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ РУХОВОЇ СФЕРИ ІНВАЛІДІВ З  
ПОРУШЕННЯМИ ФУНКЦІЙ СПИННОГО МОЗКУ В ШИЙНОМУ ВІДДІЛІ  
ХРЕБТА ..... 150

*Лавський О. С., Мусхарін Є.І., Щєбланов М. О.*

ОЗДОРОВЧЕ ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ І КОРЕКЦІЇ  
ПОСТАВИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ..... 154

*Мусхаріна Ю.Ю., Непран Д.Ю., Здоренко Д.С.*

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ  
МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ..... 159

*Мусхаріна Ю.Ю., Мартишина М. І., Великоборець А. Ю.*

ВПЛИВ БОДІФЛЕКСА НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ ..... 163

*Неворова О.В, Мельнік А.*

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ НА  
ТРУДОВИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЛЮДИНИ ..... 166

*Стасенко О.А., Макаренко Л.В.*

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ..... 170

ПСИХОЛОГІЯ І ПЕДАГОГІКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,  
СПОРТУ ТА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО  
СПОСОБУ ЖИТТЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Збірник наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції  
студентів і молодих учених «Перспективні напрямки сучасної науки та освіти»  
(з міжнародною участю)

Статті друкуються в авторській редакції.

Підписано до друку 12.05.2017 р.  
Формат 60x84 1/16. Ум. др. арк. 11,25.  
Наклад 100 прим. Зам. № 1008.

---

**Видавництво Б.І. Маторіна**

84116, м. Слов'янськ, вул. Г. Батюка, 19.  
Тел.: +38 06262 3-20-99; +38 050 518 88 99. E-mail: matorinb@ukr.net

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготівників і  
розповсюджувачів видавничої продукції ДК №3141, видане Державним комітетом телебачення та  
радіомовлення України від 24.03.2008 р.

---

