



ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ Т.Г. ШЕВЧЕНКА  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ

**НАУКОВІ ДИСКУСІЇ КАФЕДРИ ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ ТА  
МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ**  
студентів факультету фізичного виховання

**Чернігів – 2017**

УДК 378.016:796(045)  
ББК Ч 51р30  
Н 34

Редакційна колегія: *Гаркуша С.В., Багінська О.В., Восділова О.М.,  
Лисенко Л.Л., Вітченко А.М.*

**Н 34 НАУКОВІ ДИСКУСІЇ КАФЕДРИ ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ І  
МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ // ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ.** -  
Чернігів : ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. - 45 с.

ББК Ч 51р30  
УДК 378.016:796(045)

У збірнику представлені результати досліджень студентів факультету фізичного виховання, які беруть участь у роботі студентських наукових гуртків кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання. У статтях відображено основні результати досліджень, теоретичне обґрунтування наукових ідей, методичні розробки. Матеріали збірника призначені для студентів та викладачів факультету фізичного виховання для ознайомлення, з метою продовження подальшої наукової дискусії та підвищення якості студентської науково-дослідної роботи.

**У збірнику збережено автентичність авторських текстів.**

Рекомендовано до друку рішенням кафедри педагогіки, психології і методики фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (протокол №8 від 27.03.2017 р.)

© Чернігівський національний педагогічний  
університет імені Т.Г.Шевченка, 2017  
© Автори, 2017

## ЗМІСТ

<b>ВСТУПНЕ СЛОВО</b>	5
<b><i>Козир А.</i></b> СИСТЕМА НАЦІОНАЛЬНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ КОНТАКТНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ	7
<b><i>Разумна К.</i></b> ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ЗМАГАНЬ В ТХЕКВОНДО	9
<b><i>Кислуха А.</i></b> ПРОФІЛАКТИКА ІНТЕРНЕТЗАЛЕЖНОСТІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	11
<b><i>Петрик Д.</i></b> СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ОДИН ІЗ ШЛЯХІВ НАВЧАННЯ САМОЗАХИСТУ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ДЕРЖАВНОЇ КРИМІНАЛЬНО-ВИКОНАВЧОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ	13
<b><i>Єрмоленко О.</i></b> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ КОНТАКТНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ НА РІВЕНЬ ПРЕВЕНТИВНОГО ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ	15
<b><i>Васильєв І.</i></b> КОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА	18
<b><i>Аксьоненко В.</i></b> ВПЛИВ БОДІБІЛДИНГУ НА ОРГАНІЗМ ЧОЛОВІКІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ЇХ СОМАТОТИПУ	20
<b><i>Ващенко М.</i></b> ОСОБЛИВОСТІ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ З БІГУ НА СЕРЕДНІ ТА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ	22
<b><i>Жлобо В.</i></b> ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОЗДОРОВЧО- ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	24
<b><i>Нагорна В., Шевчук А.</i></b>	

РОЗРОБКА СИСТЕМИ КОРЕКЦІЙНИХ ВПРАВ ПРОФІЛАКТИКИ  
ЗАХВОРЮВАНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ДОРΟΣЛОГО  
НАСЕЛЕННЯ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ СУЧАСНИХ ОЗДОРОВЧИХ  
ТЕХНОЛОГІЙ 28

*Степаненко Ю.*  
ОБҐРУНТУВАННЯ ДОЦІЛЬНОСТІ ФОРМУВАННЯ  
ІНДИВІДУАЛЬНОГО СТИЛЮ ДІЯЛЬНОСТІ У ГІМНАСТОК-  
ХУДОЖНИЦЬ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ 30

*Литвиненко Р.*  
КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ  
НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ 33

*Харченко О.*  
ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ПІДЛІТКІВ В ПОВНІЙ ТА НЕПОВНІЙ СІМ'Ї 36

*Бондаренко О.*  
ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ АЛЬТЕРНАТИВНИХ СИСТЕМ ОСВІТИ В  
СВІТІ ТА УКРАЇНІ 40

## ВСТУПНЕ СЛОВО

### ШАНОВНІ СТУДЕНТИ, АСПРАНТИ, ВИКЛАДАЧІ ТА ВСІ НЕБАЙДУЖІ ДО ПРОБЛЕМ НАУКИ ТА ОСВІТИ!

**Вже традиційним стало проведення викладачами нашої кафедри конференції "Наукові дискусії кафедри педагогіки, психології і методики фізичного виховання".**

Кожному студенту вищого педагогічного навчального закладу, якщо він не байдужий до творчого пошуку, відкритий шлях у науку. Важливою рисою молодого науковця повинно стати прагнення до пізнання нового, до збагачення своїх знань, невтомність наукового пошуку. Відсутність уміння самостійно здобувати нові знання майбутнім педагогом, який мріє пов'язати своє життя з науковою діяльністю, може привести до того, що з часом молодий спеціаліст втратить творчу ініціативу і задовольниться роллю посереднього виконавця. Тому процес навчання студентів у вищому педагогічному закладі освіти все більше повинен спиратись на самостійну, близьку до дослідницької діяльність студентів. Для цього кожний студент повинен оволодіти методами наукового пізнання, одержати навички, потрібні для орієнтації у бурхливому потоці наукової інформації.

Загальновідомо, що елементи наукових досліджень мають місце в усіх формах освітнього процесу: в лекційних курсах, на семінарських і лабораторних заняттях, при написанні та оформленні рефератів, курсових, бакалаврських, дипломних та магістерських робіт. Заохочення студентів до наукових досліджень, оволодіння ними навичками наукової діяльності повинні розглядатись як важлива умова якісної професійної підготовки педагогічних кадрів для навчально-виховних закладів країни. Адже важко уявити сучасного вчителя без постійного педагогічного пошуку, без намагання вдосконалювати освітній процес, без спроби реалізувати власний творчий потенціал. А запорукою всього цього і може стати сформоване у студентські роки уміння ставити перед собою завдання, для вирішення яких потрібний науковий пошук. Таким чином, кожний випускник вищого педагогічного закладу освіти повинен знати найзагальніші положення щодо організації, постановки та проведення наукового пошуку.

Зважаючи на це, кожного року кафедра педагогіки, психології і методики фізичного виховання визначає коло актуальних та проблемних питань і пропонує їх для спільного обговорення викладачам, аспірантам, магістрантам та студентам. Активна участь в наших дискусіях молодих науковців сприяє взаємному збагаченню світогляду, розширенню досвіду студентів і викладачів,

інтеграції навчальної та дослідницької діяльності у процесі фахової підготовки студентів, синтезу нових цікавих думок і рішень в яких поєднується знання, досвід і мудрість сивочолих професорів і нові, сміливі, навіяні сучасністю, ідеї студентів. Спільне вирішення проблемних питань, їх обговорення, сприяє наступності поколінь у науці та освіті, дозволяє зберігати найкращі традиції та розробляти нові підходи та шляхи.

Кафедра педагогіки, психології і методики фізичного виховання започаткувала видання збірника наукових праць студентів, які прийняли участь у роботі конференції. Це надасть можливість ознайомитися з напрацюваннями та здобутками учасників більшій кількості небайдужих до науки студентів та викладачів, стати учасниками цього заходу.

Сподіваємось на подальшу багаторічну плідну співпрацю!

Бажаємо творчості, успішного наукового пошуку та креативності!

*З повагою, колектив кафедри педагогіки, психології і методики фізичного виховання.*

*Козир Андрій*

*Науковий керівник:*

кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання  
Чернігівського національного педагогічного університету

імені Т.Г.Шевченка

*Воєділова О.М*

## **СИСТЕМА НАЦІОНАЛЬНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ КОНТАКТНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ**

**Постановка проблеми.** Актуальність створення системи національного виховання в умовах творення Української державності визначається потребами суспільства у всебічній активізації інтелектуального і духовно-творчого потенціалу національних та загальнолюдських цінностей, суперечливими процесами входження особистості в соціальне життя, необхідності забезпечення єдності, наступності та послідовності виховних впливів різних соціальних інститутів, постійного коректування виховного процесу (Кошіль А., 2000; Кутова М., 2002; Бойченко С., 2005).

В наш час національне виховання (патріотичне, зокрема) є актуальною проблемою формування особистості в сучасній Україні. У вирішенні проблеми патріотичного виховання дітей - українська педагогіка керується заповідями Г. Ващенка: "...Треба пам'ятати, що на теренах України живуть і інші народи. З ними нам доведеться співпрацювати, а це можливе лише за умов справедливого ставлення до них, при якому захищаються права українського народу, але разом з тим не порушуються законні права інших народів". Ця принципова позиція закладена і в нашій Конституції та в Законі про національні меншини.

Проблема дослідження відноситься до загально-педагогічної проблеми формування особистості дитини, підготовки, школярів до активного повноцінного життя та захисту своєї Батьківщини.

**Мета дослідження** – спроектувати систему патріотичного виховання школярів в процесі занять контактними видами спорту.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Ідею патріотичного виховання покладено в основу роботи ФОМПК “Октант”, за програмою якого виховується молоде, спортивне покоління дітей та юніорів. Ця система розглядалася нами як один з дієвих, перевірених практикою проєктів національного виховання.

Для перевірки ефективності авторського проекту патріотичного виховання було обрано тестове опитування для учнів «Рівень сформованості національної свідомості підлітків».

В результаті аналізу отриманих результатів на запитання до та після експерименту визначено, що середні показники рівня сформованості національної свідомості за всіма критеріями збільшилися (рис. 1, 2).



Рис. 1. Загальний рівень патріотичної вихованості учнів ФОМПК “Октян” до експерименту.



Рис. 2. Загальний рівень патріотичної вихованості учнів ФОМПК “Октян” після експерименту.

Зміни в показниках рівня патріотичного виховання доводять, що авторський проект має позитивний вплив на формування особистості школярів. Зокрема кількість дітей з високим рівнем патріотичного виховання за 7 місяців реалізації проекту збільшилася на 33%.

**Висновки.** Результатами впливу системи заходів патріотичної спрямованості ФОМПК “Октян” на особистість дітей є стійка національна самовизначеність вихованців, їх активна участь в громадському житті та високі показники сформованості патріотизму.



**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо в розробці системи національного виховання школярів в позашкільній роботі (на прикладі клубів з єдиноборств).

*Разумна Каріна Ігорівна*

*Науковий керівник:*

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання

Чернігівського національного педагогічного університету

імені Т.Г.Шевченка

*Воєділова О.М*

## **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ЗМАГАНЬ В ТХЕКВОНДО**

**Постановка проблеми.** Ймовірно, ніхто не має потребу в психологічних знаннях в такій мірі, як викладачі фізичного виховання та тренери (Бабушкин В.З., 1985). Ці знання потрібні їм для того, щоб добре розбиратися в психічній сутності фізичної підготовки, індивідуальних психологічних особливостей своїх вихованців, а також у методах керівництва та управління спортивними колективами та психічними станами спортсменів.

Не знаючи основ психології, тренер може допустити помилки, які незалежно від його справжніх намірів спричинять серйозні негативні наслідки. (Видрін В.М., 1988). Наприклад, прагнучи навчити спортсменів самоконтролю в умовах змагань, можна сформувати страх перед змаганнями, напруженість і скутість в рухах; бажаючи сформувати впевненість і сміливість, можна породити безпечність, недбалість і зазнайство; виховуючи наполегливість і завзятість, можна мимоволі створити умови, що сприяють розвитку впертості, неслухняності, негативізму та інших психопатичних рис особистості.

Знання психології і грамотне її використання дозволяють не тільки уникнути подібних помилок, але і значно підвищити ефективність тренувальної і виховної роботи зі спортсменами різного віку та рівня майстерності. Спеціальні психологічні знання і навички необхідні спортивному педагогу у його повсякденній професійній діяльності.

**Мета дослідження** – обґрунтувати технологію психологічної підготовки дітей молодшого шкільного віку до змагань в тхеквондо.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Тхеквондо – олімпійський вид спорту для якого характерне велике психоемоційне напруження і від того, наскільки добре будуть підготовлені спортсмени психологічно до змагань, буде залежати успішність їх виступу. Адже кожен спортсмен має свій оптимальний рівень емоційного збудження, який дозволяє йому найбільш вдало застосувати свої техніко-тактичні навички в психологічно напружених умовах змагань. (Вальтін А.І., 2003). Багато досліджень в області психологічної підготовки спортсменів показують не тільки різновиди психологічних станів та функцій, які грають велику роль в досягненні вищої майстерності, а й наявність специфічних ознак проявлення одних і тих же функцій чи якостей особи у зв'язку з вимогами вибраного виду спорту (Подливаєва Б.А., 2001).

Багатьом дітям в процесі занять та змагань з тхеквондо важко зрозуміти, як можна вдарити друга чи товариша, з яким він займається в одній групі. (Яхонтова О.Р., 1999). Цей вид спорту вимагає не аби якої психологічної підготовки особливо для дітей, адже не кожен маленький спортсмен може зрозуміти, які саме емоції, почуття та поведінка мають бути присутні перед боєм та після нього. Як поводити себе з супротивником і що робити для правильного настрою для бою.

Тому вивчення проблеми вдосконалення системи психологічної підготовки в єдиноборствах є актуальним.

В якості основних завдань психологічної підготовки в єдиноборствах можна виділити наступні:

1. Формування властивостей особистості, необхідних для успішного ведення поєдинку, зокрема: уважності, сміливості, рішучості, терплячості і наполегливості, толерантності, швидкості реакції, швидкості, точності, нестандартності мислення, дисциплінованості і одночасно ініціативності. Можна помітити, що цей набір вкрай рідко зустрічається у людей «природного онтогенезу», оскільки в нього входять властивості, як правило, протилежні (обережність і рішучість, дисциплінованість і ініціативність і т.д.). Однак саме такий «малюнок» особистості робив бійця практично непереможним.

2. Формування у спортсмена сталого довготривалого стану, яке прийнято називати «пильна розслабленість» або «стан воїна».

3. Знайомство зі зміненими станами свідомості і навчання бійця навичкам саморегуляції, а також навичкам управління увагою.

4. Формування специфічних психологічних установок, в першу чергу, особливого ставлення до болю, причому як свого, так і чужого. (Тактика ведення СПАРРИНГА в тхэквондо ИТФ: сб.науч.ст. РГАФК. – М., 2000. – 107 с.)

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Зроблено аналіз психологічної підготовки та підготовленості юних спортсменів в тхеквондо. Планується здійснити аналіз впливу технології підготовки спортсменів молодшого шкільного віку до спарингу в тхеквондо на якість їх виступу:

- перегляд стимулюючих мультфільмів;
- перегляд фільмів про бойові мистецтва;
- перегляд відеоматеріалів зі змагань високого класу;
- слухання улюбленої музики та інше.

*Кислуха Андрій*

*Науковий керівник:*

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання  
Чернігівського національного педагогічного університету

імені Т.Г.Шевченка

*Воєділова О.М*

## **ПРОФІЛАКТИКА ІНТЕРНЕТЗАЛЕЖНОСТІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Постановка проблеми.** Проблема навчання грамотно використовувати комп'ютер визначається тим, що сьогодні українські школярі проводять в мережі Інтернет дуже багато часу (Турецька Х., 2011; Ісакова Т. О., 2011). Часто діти сидять за комп'ютером до пізньої ночі, що призводить до неадекватної емоційної реакції, підвищеної функції кори головного мозку, органів зору й слуху, емоційної сфери, до порушення надходження крові. До того ж, через те, що людина сидить годинами за комп'ютером, порушуються функції імунної й серцево-судинної систем. Починаються ішемічні розлади, порушення постачання кров'ю кори головного мозку, зокрема, лобової частини. Діти, які довго сидять за комп'ютером, не хочуть рухатися. Вони говорять, що в них болять ноги. І це дійсно так. Оскільки сидячий спосіб життя – це невеликі фізичні навантаження, не в повному обсязі працюють судини, порушується функція роботи м'язів (Юрценюк О.С., Ротар С.С., 2014; Бреусенко-Кузнєцов О. А., 2016).

В Україні даних про інтернет-психози немає. Більшість із них – це приховані випадки аддикції (залежності). В той же час, у невеликій успішній Голландії існує 10 тисяч наркоманів і 40 тисяч інтернет-залежних. Тобто на

кожного наркозалежного пацієнта припадає чотири залежних від Інтернету (Янг К., 2012). І якщо таке співвідношення спроектувати на Україну, то вийдуть страшні цифри.

Батьки б'ють тривогу тільки тоді, коли ситуація виходить з-під контролю. Коли діти впадають у депресії, у них з'являються невротичні розлади й розлади поведінки, коли дитина стає асоціальною – перестає ходити в школу, починає красти гроші в друзів і близьких, щоб піти в інтернет-кафе. Але всього цього можна уникнути. Завжди треба пам'ятати, що, купивши дитині комп'ютер, ви не заберете її з небезпечної вулиці. Вчасно зроблений крок назустріч дитині – це гарний шанс вирішити проблему. Тому профілактика інтернет залежності засобами фізичного виховання, на наш погляд, може бути прогресивним напрямком збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління українців.

**Мета дослідження-** визначення шляхів профілактики інтернет-залежності засобами фізичного виховання.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Сучасний рівень розвитку суспільства в значній мірі актуалізує наукові проблеми, пов'язані зі збереженням здоров'я і фізичним розвитком учнів (Носко М.О., 2016; Гаркуша С.В., 2016; Воеділова О.М., 2012). Така стратегія соціально-економічного розвитку впливає на формування особистості школярів, що призводить до глибоких змін у їхньому духовному, психічному й фізичному здоров'ї.

Фізичний розвиток є одним з найважливіших критеріїв в оцінці стану здоров'я (Круцевич Т.Ю., 2003). Оскільки фізичний розвиток - це процес, яким можна керувати, то його можна спрямовувати в певному напрямку (покращання рухових якостей, вдосконалення форми тіла, підвищення функціонального рівня окремих систем і органів тощо).

Батькам варто пам'ятати, що комп'ютер перебуває в стані війни з фізіологією людини. Він насильно приковує до стільця, чого допускати не можна. Для профілактики інтернет залежності слід чітко дозувати доступ дитини до мережі, заздалегідь планувати прогулянки на свіжому повітрі, спробувати привести її до спортивної секції, тобто відвернути її увагу на більш живу атмосферу діяльності, причому дізнаватися, коли дитині буде зручніше, частіше намагатися вести з дитиною відверті розмови та інше.

**Висновки.** Просто так вирвати інтернет-залежного з віртуального світу неможливо. Основним нашим завданням є поєднання фізичного виховання та зміцнення здоров'я дітей з грамотним використанням мережі Інтернет. Тобто поєднання новітніх комп'ютерних технологій з «класичною» фізичною культурою.

**Перспективи подальших досліджень.** Планується розробка шляхів реабілітації від інтернет-залежності шляхом поєднання фізичного виховання та новітніх комп'ютерних технологій.

*Петрик Дмитро  
Науковий керівник:*

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

*Воєділова О.М*

## **СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ОДИН ІЗ ШЛЯХІВ НАВЧАННЯ САМОЗАХИСТУ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ДЕРЖАВНОЇ КРИМІНАЛЬНО-ВИКОНАВЧОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ**

**Постановка проблеми.** На теперішній час Українська держава регулює питання правового захисту співробітників установ виконання покарань Державної кримінально-виконавчої служби згідно ст. 22 «Правовий захист осіб рядового і начальницького складу кримінально-виконавчої служби» Закону України про Державну кримінально-виконавчу службу України від 23.06.2005 року, проте питання власної безпеки зазначених співробітників, як під час виконання ними службових обов'язків, так і побуті, залишається відкритим.

Слід зазначити, що проблема власної безпеки співробітників не обмежується лише недостатнім рівнем правового забезпечення, а полягає ще і в недостатній компетентності правозахисників, щодо використання навичок самозахисту в специфічних умовах місць позбавлення волі (навичок рукопашного бою, зокрема). В той же час в науковій та науково-методичній літературі міститься недостатня кількість даних про якісну методику спеціальної фізичної підготовки персоналу ДКВС України, що в свою чергу і обумовлює актуальність нашої теми.

**Мета дослідження** - теоретично обґрунтувати вплив спеціальної фізичної підготовки для співробітників ДКВС України як одного зі шляхів навчання самозахисту під час виконання службових обов'язків.

Реформування системи органів та установ виконання покарань та вдосконалення підготовки співробітників було предметом наукового пошуку багатьох науковців (К.А. Автухов, В.А. Бадира, Є.Ю. Бараш, І.Г. Богатирьов,

О.І. Богатирьова, В.В. Василевич, А.П. Гель, С.К. Гречанюк, С.Ф. Денисов, Т.А. Денисова, О.М. Джу́жа, О.М. Звенигородський, І.В. Іваньков, О.Г. Колб, В.А. Льовочкін, О.В. Лисодєд, О.М. Литвинов, І.С. Міхалко, М.С. Пузирьов, М.М. Ребкало, А.Х. Степанюк, В.М. Трубніков, Д.В. Ягунов, І.С. Яковець та інші).

Науковці зазначають, що у процесі спеціальної фізичної підготовки (СФП) питання ефективного навчання техніки рукопашного бою мають одне з першорядних значень (А.Ю. Сырников, 2001; Н.А. Алексеев, Н.Б. Кутергин, А.Н. Кулиничев, 2013).

Напрями удосконалення СФП курсантів розглянуто багатьма авторами (В.И. Косяченко, 2000; Ю.П. Сергиенко, 2005-2014; Ф.М. Евтушов, 2013 та ін.).

Аналіз спеціальної літератури свідчить, що існує велика кількість робіт, присвячених навчанню техніки рухових дій у єдиноборствах (Г.С. Туманян, 2001; М.В. Топхаров, 2006; И.И. Сахаревич, 2011; Ю.В. Тупеев, 2011). У той самий час, у сучасних умовах ці наукові дані не вирішують проблеми професійної підготовки співробітників правоохоронних органів.

Проте ґрунтовне монографічне дослідження методики спеціальної фізичної підготовки персоналу ДКВС України в Україні тривалий час не проводилось.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Результати наукових досліджень (А.А. Горпинич, 2010; С.В. Попов, 2010; Ю.Н. Тапунов, 2011) доводять, що співробітники правоохоронних органів, які досконало володіють технікою рукопашного бою, найчастіше перемагають фізично сильніших злочинців, навіть за умови, що ті переважають їх за чисельністю. При цьому ними використовуються рухові дії та спеціальні рухові навички, які за правильного спрямування забезпечують вигреш у силі, або вигреш у часі (И.П. Закорко, 2001-2010; В.С. Мунтян, 2006-2013; І.І. Вако 2011-2014).

Існує специфіка небезпеки професійної діяльності працівників установ виконання покарань ДКВС України, під час безпосереднього виконання службових обов'язків, яка полягає в можливості спонтанного виникнення небезпечних для життя та здоров'я правоохоронців ситуацій в обмеженому просторі (камера, коридор корпусу, спальне приміщення, відділення соціально-психологічної служби та ін.), що в свою чергу вимагає більшої концентрації, злагодженість рухових дій та обумовлює необхідність розробки спеціальної методики навчання прийомам рукопашного бою.

**Висновки.** Професійні обов'язки та умови служби співробітників ДКВС України висувають специфічні вимоги до володіння навиками самооборони, що в свою чергу повинно відобразитись на особливостях методики викладання

рукопашного бою для них та, як результат, можливості зберегти їх здоров'я та життя.

**Перспективи подальших досліджень.** Планується здійснити аналіз заподіяння тілесних ушкоджень співробітникам органів і установ, слідчих ізоляторів ДКВС України з боку засуджених з метою дослідження характеру здійснення нападу та розробки авторської системи протидії та спеціальної методики навчання рукопашного бою.

*Єрмоленко Олександр*

*Науковий керівник:*

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання

Чернігівського національного педагогічного університету

імені Т.Г.Шевченка

*Воєділова О.М*

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ КОНТАКТНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ НА РІВЕНЬ ПРЕВЕНТИВНОГО ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ**

**Постановка проблеми.** Проблема превентивності завжди була і є пріоритетною в системі психолого-педагогічних, медичних, правових, соціологічних досліджень у різних країнах світу. В Україні ця проблема набуває особливої гостроти, оскільки молодь формується в складних соціокультурних умовах економічних і політичних суперечностей, неврівноваженості соціальних процесів, криміногенності суспільства (Адамович В. Г., 2010; Трофимов О.Є., 2013).

Спостерігається тенденція до загострення соціально-економічних, психолого-педагогічних та медико-біологічних факторів, які детермінують деструктивну поведінку неповнолітніх. Зростає чисельність дітей з порушенням норм поведінки та тих, які відносяться до "групи ризику" і долучаються до раннього алкоголізму, наркоманії, проституції, збільшується питома вага протиправної, агресивної та аутоагресивної поведінки підлітків під впливом алкогольного та наркотичного сп'яніння (Левшунова Н., 2010; Єржабкова Б., 2011; Досін А., 2008).

Вивчення сучасної виховної ситуації вказує на неблагополуччя у світі дитинства. Наразі в дитячому, підлітковому середовищі спостерігається нехтування правовими, моральними, соціальними нормами, спад інтересу до

навчання і суспільно корисної праці. Особистість сучасної учнівської молоді вирізняє не лише прогресуюча відчуженість, підвищена тривожність, духовна спустошеність, цинізм, жорстокість, прояви різних форм насильства та агресії, грубе ставлення до дорослих, низький рівень емоційної прихильності до членів родин, невідвідування навчальних занять, відчуження від шкільного середовища, злочини, скоєні неповнолітніми, а й відбувається інституалізація девіантної поведінки (Алексєенко Т.Ф., 1996; Квасниця Л., 2011; Приходько В.М., 2008).

**Мета дослідження** – виявити вплив занять контактними видами спорту на превентивне виховання школярів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** З огляду на вищезазначене, можемо констатувати, що превентивне виховання набуває сьогодні особливої значущості й виникає гостра потреба у переосмисленні його концептуальних засад та визначенні стратегічних дороговказів його розвитку в системі освіти України.

Девіантна поведінка дітей і молоді торкається усіх сфер соціального функціонування і проявляється у насильстві та агресії, негативному ставленні до оточення, нездатністю прогнозувати результати своєї поведінки, низькими комунікативними навичками.

Концепція превентивного виховання повинна бути побудована на відмові від методологічної ортодоксальності й переході до новітніх гуманістичних психолого-педагогічних технологій, спрямованих на допомогу особистості у вирішенні нею як індивідуальних, так і колективних проблем на основі соціально значущої системи цінностей. Вона сприятиме формуванню нової філософії державної соціальної політики у сфері протидії негативним явищам та створенню нормативної бази на підтримку і захист дітей та молоді.

Дослідження проводилося в СК «ОКТАНТ». В дослідженні прийняли участь 50 вихованців, віком від 10 до 14 років.

Визначено, що одним із пріоритетних напрямів реформування виховного процесу є необхідність забезпечення в позашкільній роботі (і з фізичного виховання, зокрема) відповідних умов для розвитку фізично та психічно здорової особистості, запобігання пияцтву, наркоманії, насильству, іншим асоціальним явищам, що негативно впливають на здоров'я людей. На основі аналізу науково-методичної літератури, власного педагогічного досвіду та педагогічних спостережень виявлено, що для превентивного виховання добирається життєво важлива й доступна для підліткового віку за обсягом і змістом морально–правова інформація та інформація про здоровий спосіб життя, яка дозволить в обмежений час досягти максимального виховного ефекту, не перевантажуючи пам'яті учнів непотрібними фактами й деталями.



Метою превентивного виховання є досягнення сталої відповідальної поведінки, сформованості імунітету до негативних впливів соціального оточення.

В результаті дослідження досвіду впровадження превентивного виховання в систему роботи спортивного клубу з контактних видів спорту, було визначено мету, завдання, методи, підходи, рівні та форми роботи в цьому напрямку. Виявлено, що у превентивному вихованні учнівської молоді важливим є залучення до виховного процесу батьків, громадських організацій, самоврядування; координація взаємодії школи, сім'ї та громадськості. Постійна співпраця школи з батьками, іншими суспільними виховними інститутами, забезпечує стійкість і стабільність педагогічного процесу, сприяє усуненню психолого-педагогічних порушень соціальної адаптації неповнолітніх.

В результаті співставлення рівнів вихованості учнів спортивного клубу «Октант» до та після впровадження основних положень системи превентивного виховання було виявлено, що заняття рукопашним боєм в СК «Октант» позитивно впливають на профілактику девіантної поведінки підлітків, на образ їхнього життя. Зокрема, після 7 місяців занять в СК «Октант» відсоток підлітків які були притягнуті до відповідальності зменшився з 7% до 1%.

**Висновки.** Результати власних досліджень довели, що заняття рукопашним боєм в СК «Октант» позитивно впливають на превентивну вихованість підлітків. Запорукою цьому виступає педагогічна майстерність тренерського колективу, які не тільки під час бесід на заняттях проводять роз'яснювальну та профілактичну роботу з учнями, а ще і виступають власним прикладом перед учнями. Під час занять в секції у дітей формується імунітет до негативного впливу проалкогольної, тютюнової інформації та антиособистісно спрямованих форм поведінки, формуються чіткі уявлення про значущість здорового образу життя, психофізіологічні можливості організму, створюються умови для самореалізації та самоствердження особистості шляхом її включення у позитивну альтернативну діяльність.

**Перспективи подальших досліджень.** Планується розробка авторської моделі застосування тренувань для дітей підліткового віку з метою гармонійного розвитку їх особистості та профілактика девіантної поведінки, в основі якої будуть лежати заняття контактними видами спорту.

*Васильєв Іван*

*Науковий керівник:*

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

*Багінська О. В.*

## **КОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА**

**Постановка проблеми.** Здоров'я суспільства є одним з найголовніших досягнень будь-якої країни. За даними ВООЗ встановлено, що останнім часом спостерігається погіршення здоров'я дітей, зниження рівня їх психофізичного розвитку, на цьому фоні з'явилася стійка тенденція підвищення кількості дітей, які мають затримку психічного розвитку (ЗПР).

Одним із важливих чинників здорового способу життя є фізична активність, стійка потреба в якій повинна прищеплюватися в дитячому віці як елемент загальної культури особистості. На думку окремих авторів, ріст і розвиток організму, диференціація його функцій значною мірою детермінована руховою активністю.

Невідповідність методик дидактики фізичного виховання дітей з особливими потребами в умовах дошкільних навчальних закладів, на нашу думку, є досить важливою проблемою, науковцями доведено, що в дітей даної категорії спостерігається порушення пізнавальної та емоційно-вольової сфер, недостатній рівень розвитку координаційних здібностей, гнучкості, загальної витривалості.

Діяльність дошкільних закладів у сучасних умовах неможлива без заснованої на результатах комплексної діагностики кваліфікованої і взаємопов'язаної корекційно-реабілітаційної допомоги дітям із ЗПР з урахуванням їхніх соматичних та психофізичних особливостей і можливостей.

**Мета дослідження** – обґрунтувати доцільність корекції фізичного стану дітей дошкільного віку з затримкою психічного розвитку в сучасній педагогічній системі.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У результаті аналізу та узагальнення літературних джерел визначено, що у теперішній час існують значні недоліки в організації і змісті освітнього процесу дітей з особливими потребами, невизначеність доступних для дітей даної категорії засобів

фізичного виховання і реабілітації в умовах дошкільних навчальних закладів, а також недостатність спеціальних комплексних програм з фізичного виховання для дошкільників із ЗПР, заснованої на урахуванні їх специфічних особливостей і можливостей.

Перше, що слід відзначити, необхідність проведення заходів щодо діагностування ЗПР в дошкільних навчальних закладів, адже формування природної соматичної конституції закінчується в 5-6 – річному віці. Тому до цього часу можна втручатися з метою корекції чи попередження розкриття небажаних властивостей. Вік 6 – 7 років – це критичний вік у житті дитини, коли закінчує своє становлення більшість фізіологічних функцій.

Авторами визначено, що при ЗПР щонайбільшу роль грає недорозвиненість сприйняття і відчуттів. Аналізатори працюють нормально, але порушена обробка інформації, що поступає від них, є труднощі з перетворенням цієї інформації в руховий акт і, як наслідок, проблеми із сприйняттям розмірів, форм, відстані. Недостатня кількість чуттєвих вражень приводить до відставання розвитку мислення.

Корекційна робота з дітьми дошкільного віку із затримкою психічного розвитку була розподілена на окремі напрямки та включає в себе кінезітерапію (дихальні, загальнорозвиваючі, спеціальні вправи), загартовування, масаж (логопедичний, загальний), рекомендації батькам щодо особливостей побутової реабілітації.

Виникає доцільність обґрунтувати, стосовно кожної частини заняття з фізичного виховання (підготовчої, основної і заключної), використання вправ в основних рухах, загальнорозвиваючих вправ, коригуючих вправ різного спрямування, спеціальних ігор та естафет, які можна розподілити на спеціальні блоки: ігри на розвиток психомоторних якостей, психічних функцій, ігри з речитативом, з предметами (легкими м'ячами та м'ячами зменшеного розміру для початкового навчання, «розумними м'ячами»), ігри на розвиток просторово-часових параметрів руху та функцій аналізаторних систем, спрямованих на розвиток психічних функцій та психомоторних якостей дітей даної категорії.

**Висновки.** Впровадження методики корекції фізичного стану дітей дошкільного віку з затримкою психічного розвитку в сучасній педагогічній системі може сприяти покращенню суб'єктивного стану дітей, параметрів психомоторного розвитку, розумової працездатності, сприятливої динаміки показників самообслуговування та оволодіння комунікативними вміннями, що призведе до соціалізації дітей дошкільного віку із затримкою психічного розвитку та їх успішної інтеграції до загальноосвітніх навчальних закладів.

*Аксьоненко Вадим*  
*Науковий керівник:*  
*канд. с-г наук, доцент Усманова Г.О.*

## **ВПЛИВ БОДІБІЛДИНГУ НА ОРГАНІЗМ ЧОЛОВІКІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ЇХ СОМАТОТИПУ**

**Постановка проблеми.** Останнім часом в Україні спостерігається негативна тенденція до зростання рівня захворюваності серед дорослого населення, від якого залежить демографічний та соціально-економічний стан нашої країни. У вирішенні цієї проблеми дуже велику роль відіграє фізична культура у своїх різноманітних проявах. Тому дослідження впливу різних видів рухової активності на організм та фізичне здоров'я людини дорослого віку є актуальним і своєчасним.

**Мета дослідження** – вивчити вплив бодібілдингу на морфологічні та психофізіологічні характеристики організму чоловіків 20-30 років в залежності від їх соматотипу.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У результаті аналізу та узагальнення літературних джерел було визначено, що здоровий спосіб життя – це спосіб життя людини, який спрямований на профілактику хвороб та зміцнення здоров'я. Одним з його чинників є фізичне навантаження, яке необхідне людині для підтримання здорового самопочуття. При правильному тренуванні людина може довгостроково зберігати здоров'я і високі функціональні можливості організму. Формування здорового способу життя особистості найчастіше пов'язують з фізичною культурою. У наш час спостерігається тенденція погіршення фізичного здоров'я у осіб віком 20–30 років. Наукові дослідження засвідчують, що упродовж останнього десятиліття середня тривалість життя чоловіків скоротилася на 2,4; жінок – на 0,9 року. Різниця в середній тривалості життя в Україні й у країнах Західної Європи становить для чоловічого населення 12,8; жіночого – 7,8 років. У структурі захворюваності переважають хронічні неінфекційні хвороби (серцево-судинні захворювання, злоякісні новоутворення, психічні й ендокринні розлади, алергічні прояви), які характеризуються негативною динамікою. У вирішенні проблеми збереження здоров'я, підтримки належного рівня фізичної працездатності, творчої активності, підвищення опору організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища. Можна сказати, що здоров'я знаходиться на переважно низькому рівні.

Отже, людині потрібно самостійно формувати потреби до постійного застосування різних засобів для профілактики та зміцнення здоров'я.

До одного із засобів збереження здоров'я можна віднести бодібілдинг. Бодібілдинг - процес розвитку мускулатури шляхом заняття фізичними вправами з обтяженнями та використанням високоенергетичного харчування з підвищеним вмістом поживних речовин, зокрема, білків. Це прекрасний засіб для боротьби з зайвою вагою. Заняття з обтяженням дозволяють подолати цю генетичну схильність. Вони не тільки дають можливість схуднути, а й досягти високого рівня фізичної підготовленості.

Вправи з обтяженнями, як і біг на довгі дистанції, допомагають позбутися від депресії. В процесі тренування мозок виділяє особливі хімічні речовини, звані антидепресантами. До того ж, заняття бодібілдингом самі по собі є джерелом сильних позитивних емоцій, адже вони з кожним днем сприяють покращенню здоров'я. Набуття сильного тренованого тіла позбавляє від комплексів, поселяє в душі спокій і впевненість, які з часом стають стійкими домінантами характеру.

Для того, щоб отримати кращі результати під час тренувань потрібно володіти знаннями в області бодібілдингу. Тому необхідно звертатися до тренера, який буде проводити тренування, індивідуально складати план проведення занять для кожного, а також може надати поради з правильного харчування. Тренування будуються в залежності від того, яким типом статури володіє підлеглий тренера.

Розрізняють три фундаментально різних категорії, які називаються соматотипами:

- Ектоморфний тип характеризується коротким тулубом, довгими руками і ногами, довгими і вузькими ступнями і долонями. Жирові відкладення незначні; вузькі груди і плечі; м'язи зазвичай тонкі подовжені.

- Мезоморфний тип: широкі груди, подовжений тулуб, щільна м'язова структура; велика м'язова сила.

- Ендоморфний тип: м'яка мускулатура, округле обличчя, коротка шия, широкі стегна; значну кількість жирових відкладень.

Для кожного типу статури підбирається індивідуальний план тренувань, в залежності від поставленої мети самої людини.

Отже, бодібілдинг, як і будь-яка інша фізична активність, позитивно впливає на організм людини. Важливо, дотримуватися рекомендацій свого лікаря та тренера щодо техніки виконання вправ на тренуванні, слідкувати за повноцінним харчуванням і робити відпочинки між тренуваннями. Тоді бодібілдинг стане відмінною профілактикою багатьох хвороб, та зміцненням власного здоров'я.

**Висновки.** Узагальнення літературних джерел дало змогу встановити, що рівень фізичного здоров'я осіб віком 20–30 років знаходиться на переважно

низькому рівні. Бодібілдинг є прекрасним засобом для боротьби із зайвою вагою, психічною втомою, а також допомагає досягти високого рівня фізичної підготовленості. Соматотип людини – екоморфний, мезоморфний чи ендоморфний, істотно впливає на побудову програми занять з бодібілдингу та на час отримання бажаного результату. Систематичне заняття силовими вправами помірної потужності сприяє зміцненню здоров'я.

***Ващенко Марія***

***Науковий керівник:***

кандидат педагогічних наук,

ст.викладач кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання

Чернігівського національного педагогічного університету

імені Т.Г.Шевченка

**Трояновська М. М.**

## **ОСОБЛИВОСТІ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ З БІГУ НА СЕРЕДНІ ТА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ**

**Постановка проблеми.** Сучасний спорт вищих досягнень і його прогрес повністю залежать від підготовки молодих резервів, яка базується на дитячо-юнацькому віці на етапі початкової підготовки. На підготовку висококваліфікованого спортсмена в середньому потрібно 10-12 років. Тому підготовка перспективних спортсменів в сучасній легкій атлетиці має велике значення для досягнення бігунами високих спортивних результатів у їх змагальній діяльності. Спільним для всіх циклічних рухів є те, що виконується робота характеризується різною потужністю й тривалістю. За класифікацією В.С. Фарфеля, легкоатлетичний біг відноситься до стандартних (стереотипних) видів спорту, де рухи виконуються у заздалегідь відомих умовах та в певній послідовності. За даними Є. Б. Сологуб, бігові вправи за своєю біомеханічною структурою відносяться до циклічних видів спорту (з повторюваними циклами рухів), а за характером регламентації навантаження - на вправи заданого обсягу роботи.

Актуальність дослідження також зумовлюється найбільш сприятливим віком юних спортсменів для розвитку фізичних якостей. Спортивна підготовка в рамках визначення раціональної структури засобів швидкісно-силової спрямованості на етапі початкової підготовки є основою для досягнення спортсменами найбільш високих спортивних результатів у даному виді спорту.

**Мета роботи** - теоретично обґрунтувати методику швидкісно-силової підготовки юних бігунів на середні та довгі дистанції.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Згідно з даними Н. В. Зимкіна, біг на середні дистанції відноситься до роботи субмаксимальної потужності і може тривати до 3-5 хв, викликаючи при цьому максимальні зрушення в діяльності серцево-судинної і дихальної систем. Частота й глибина дихання різко збільшується, у зв'язку, з чим легенева вентиляція може досягати 150 л/хв і більше. Споживання кисню при цьому підвищується до 4-5 л/хв, концентрація молочної кислоти в крові може досягати 250 мг%, а рН знижується до 7,0. При цьому спостерігається розширення судин в працюючих м'язах, підвищення максимального артеріального тиску (до 180-240 мм рт.ст.), посилення та збільшення частоти серцевих скорочень до 180 уд/хв.

У кваліфікованих спортсменів кисневий борг може досягати максимальних величин - 20 л. Відношення споживання кисню до кисневого запиту при даній роботі становить 1/3, витрата енергії в одиницю часу - 1,5-0,6 ккал / с, а сумарна витрата - до 450 ккал, що вимагає близько 100 г глюкози.

Ефективність швидкісно-силової підготовки бігунів на середні дистанції залежить від безлічі факторів, кожен з яких впливає на досягнення високого спортивного результату. Основний критерій ефективності при цьому буде відображений у максимальній швидкості пересування по дистанції. Як вказує В.Л. Уткін в бігу на середні дистанції (від 800 до 2000 м) високі спортивні досягнення обумовлюються комплексом швидкісних, швидкісно-силових і функціональних можливостей організму.

Швидкісно-силова підготовка бігунів на середні дистанції в першу чергу спрямована на розвиток спеціальної витривалості. Спеціальна витривалість у бігу на середні дистанції включає в себе як швидкісну, так і силову витривалість, що ускладнює процес підготовки бігунів. Частина фахівців вважають основною швидкісну витривалість, але більшість дотримуються думки, що вирішальною частиною спеціальної витривалості є силова витривалість. Швидкісна витривалість, на думку Ж.К. Холодова і В.С. Кузнецова проявляється в діяльності, що пред'являє підвищені вимоги до швидкісних параметрах рухів в зонах субмаксимальної і максимальної потужності роботи.

Одним з ефективних методів розвитку швидкісно-силових якостей є метод колового тренування. При використанні даного методу забезпечується комплексний вплив на різні групи м'язів. Вправи проводяться по станціях, кожна наступна з яких, включає нову групу м'язів. Комплекс складають з 5-10 вправ і повторюють 1-3 рази по колу. Відпочинок між кожним повторенням

комплексу вправ повинен становити не менше 2-3 хв, протягом якого рекомендується виконувати вправи на розслаблення.

Згідно аналізу спеціальної літератури можна визначити різноманітні засоби швидкісно-силової підготовки, що рекомендовані і використовуються в навчально-тренувальному процесі бігунів на середні дистанції:

- загальнорозвиваючі вправи;
- спеціальні бігові вправи;
- стрибкові вправи;
- вправи з використанням бар'єрів;
- біг з бар'єрами;
- вправи зі штангою;
- вправи з зовнішнім опором і обтяженням;
- біг в гору і під уклін;
- біг в ускладнених умовах.

**Висновок.** Аналіз літературних джерел показав, що швидкісно-силова підготовка юних бігунів на середні та довгі дистанції має велике значення. Підтверджено, що високий рівень швидкісно-силової підготовки юних бігунів на середні та довгі дистанції має вирішальне значення під час подолання дистанцій на змаганнях. В даний час недостатньо програм та методик присвячених вивченню цього питання.

*Жлобо Валерій*

*Науковий керівник:*

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання

Чернігівського національного педагогічного університету

імені Т.Г.Шевченка

*Редько Т.М.*

## **ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОЗДОРОВЧО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Постановка проблеми.** Останніми роками спостерігається стійка тенденція загального погіршення фізичного стану та здоров'я учнівської молоді, про що свідчать дослідження Г.Л. Апанасенка, А.В. Домашенка,



О.М. Зварищук та ін. Так, Інститутом громадського здоров'я в Україні за останнє п'ятиріччя зареєстровано, що кількість випускників шкіл, які є практично здоровими, за різними даними складає від 5 до 25%; різноманітні відхилення у стані здоров'я має кожний третій першокласник, а до завершення навчання у школі – кожний другий учень.

Проблема забезпечення оптимального розвитку рухових якостей та збереження здоров'я є однією з центральних у системі фізичного виховання (М.О. Бернштейн, С.В. Гаркуша, А.О. Жиденко, С.С. Єрмаков, В.М. Заціорський, А.М. Лапутін, В.І. Лях, Л.П. Матвеев, М.О. Носко, В.М. Платонов, Т.М. Редько та ін.)

Ці питання знайшли відображення в Законах України “Про освіту”, “Про фізичну культуру і спорт”, Національній доктрині розвитку освіти у ХХІ столітті, Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, Національній стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року та ін.

Особливу увагу привертає до себе категорія старшокласників, оскільки питання оптимізації фізичного та психічно-емоційного стану учнів старшої школи в умовах високого навчального навантаження залишається відкритим.

Низький рівень фізичного стану старшокласників сьогодні – це негативні наслідки молодого покоління завтра, що в свою чергу створює перешкоди успішної підготовки до майбутньої професійної діяльності та захисту Вітчизни та взагалі несе небезпеку для генофонду нації.

Уроки фізичної культури не здатні повною мірою забезпечити достатній рівень рухової активності учнів, сприяти зміцненню їх здоров'я та повноцінній фізичній підготовці, що підвищує значення самостійних занять. Тому впровадження засобів фізичної культури в умовах самостійних занять школярів є одним з шляхів підвищення ефективності фізичного виховання та створює додаткові можливості підвищення фізичного стану учнівської молоді (В.В. Захожий).

Доведено, що у процесі свідомої самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності учнівської молоді створюються сприятливі умови для покращення показників здоров'я, рухової підготовленості, підвищення фізичної та розумової працездатності, забезпечення рухової активності, а також розвитку особистості в цілому (І.Б. Верблюдов, А.В. Лотоненко).

Зважаючи на це існує необхідність розробки змісту індивідуальних оздоровчо-тренувальних занять для оптимізації показників фізичного стану учнів старшого шкільного віку.

**Мета дослідження** – розробити зміст оздоровчо-тренувальних занять для самостійного використання учнями старшої школи з метою покращення фізичного стану.

**Виклад основного матеріалу.** Самостійні заняття фізичними вправами зі старшокласниками планували у вигляді домашніх завдань. Через них поступово формується звичка до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності, систематичне виконання якої поступово виховує потребу у фізичному самовдосконаленні. Вони передбачені шкільною програмою для учнів усіх класів, але на практиці вони є епізодичними.

Для реалізації завдань дослідження розроблено зміст занять фізичними вправами з учнями старшого шкільного віку, який вони виконували самостійно щодня у формі ранкової гігієнічної гімнастики та індивідуальних оздоровчо-тренувальних занять.

Завдання для самостійної роботи тісно пов'язані з матеріалом шкільної програми, враховують сенситивні періоди розвитку рухових якостей та спрямовані на оптимізацію фізичного стану учнів. Контроль за реакцією організму на фізичні навантаження здійснювалися учнями самостійно або батьками за показниками ЧСС та зовнішніми ознаками втоми.

Ранковою гігієнічною гімнастикою учні одинадцятих класів займалися щодня у ранковий час. Значення РГГ полягає в активізації роботи ЦНС, нормалізації співвідношення процесів збудження і гальмування, оптимізації працездатності за рахунок посилення пропріорецептивної імпульсації м'язів.

Учні виконували запропоновані комплекси загально розвивальних вправ тривалістю 15 хв. До змісту комплексів входили вправи для основних груп м'язів, вправи в динамічному режимі на силу, гнучкість та розслаблення за рекомендаціями О.К. Камаєвої, Б.М. Шияна та ін..

Самостійні оздоровчо-тренувальні заняття старшокласники виконували самостійно тричі у тиждень по 45–60 хвилин. Індивідуальні оздоровчо-тренувальні заняття мають комплексний оздоровчий характер, тобто сприяють підвищенню функціональних можливостей та розвитку загальних рухових якостей учнів. Зміст домашніх завдань для старшокласників планувався з урахуванням недоліків рухової підготовленості.

Самостійні оздоровчо-тренувальні заняття складаються з трьох частин: підготовчої (розминки) – 5-15 хв, основної – 25-35 хв та заключної – 5-10 хв.

Підготовча частина включала комплекс загально розвивальних вправ для всіх груп м'язів тривалістю до 15 хв (вправи для м'язів шиї, плечового поясу, рук, нахили, колові рухи тулубом, у тазостегнових суглобах, упори, присіди, стрибки, дихальні вправи).

В основній частині використовувалися вправи для розвитку швидкості та спритності, сили та гнучкості, витривалості, які пропонувалися учням з урахуванням їх фізичного стану та рухової підготовленості. Зміст домашніх завдань будувався у урахуванням провідних теоретико-методичних положень

М.В. Зубаль, О.С. Куца, В.І. Ляха, О.Г. Фурманова, Б.М. Шияна.

До домашніх завдань для розвитку швидкості застосовували такі вправи:

- біг на місці з високою частотою 3-5 разів по 8-15 с;
- повторний біг відрізками 10 м та 30 м (4-6 с);
- різноманітні швидкісні вправи тривалістю до 15-20 с;
- короткочасні прискорення у полегшених умовах (по схилу пагорба тощо).

Враховуючи, що стандартне повторення вправ з максимально можливою швидкістю може призвести до виникнення швидкісного бар'єру, використовували можливість застосування рухливих та спортивних ігор. Щоб уникнути стабілізації швидкості, доцільний, наприклад, такий порядок

виконання швидкісних вправ на занятті:

а) швидкісні вправи в утруднених умовах: 3–4 прискорення під гору або по східцях;

б) повторний біг з близько граничною швидкістю по гаровій доріжці;

в) короткочасні прискорення у полегшених умовах.

Для розвитку спритності використовували човниковий біг, метання в ціль, рухливі та спортивні ігри.

Для розвитку різних силових здібностей учнів одинадцятих класів планували домашні завдання у вигляді:

- вправи з обтяженням масою 16 кг по 3-4 серії по 6-12 повторень, інтервал відпочинку 60-75 с, темп 12-15 рухів за хв;

- піднімання тулуба в сід з положення лежачі за 1 хв у максимальному темпі;

- стрибки на скакалці, багато скоки, присіди у різному темпі;

- виси на зігнутих руках, упори або виси кутом протягом 5-8 с з повторенням 2-3 рази з інтервалом кілька секунд;

- максимально швидкі рухи з подоланням невеликої протидії чи малої ваги) за певний час, наприклад, за 6-10 с.

Тривалість самостійної силової підготовки для старшокласників – 20-30 хв. Виконувати вказані вправи доцільно, притримуючись низки методичних положень.

Для розвитку гнучкості планували виконання рухів, амплітуда яких поступово збільшується: використання пружних рухів, погойдувань, махів з великою амплітудою, захватів руками та притягувань тулуба до ніг і ніг до тулуба – з активною допомогою партнера.

Для розвитку загальної витривалості та покращення функціональних можливостей організму старшокласників давали індивідуальні завдання з урахуванням фізичного стану у вигляді безперервного бігу з перемінною

швидкістю, тривалої ходьби у швидкому темпі, чергування бігу та ходьби. З ростом тренуваності поступово збільшували довжину дистанції.

**Висновки.** Додаткові можливості для оптимізації фізичного стану учнів старшої школи створюють самостійні оздоровчо-тренувальні заняття. Проте самостійна оздоровча-фізкультурна діяльність ефективна тільки за умови адекватного змісту та дозування фізичних навантажень. Тому важливим є розробка раціонального змісту індивідуальних оздоровчо-тренувальних занять для старшокласників.

Позакласні і позашкільні форми занять необхідно організувати так, щоб вони компенсували дефіцит рухової активності. 6-7 годин занять фізичними вправами на тиждень (щоденна ранкова зарядка, три уроки фізкультури, самостійні оздоровчо-тренувальні заняття) є оптимальною нормою його рухової активності.

Зміст самостійних заняттях фізичними вправами старшокласників потрібно підбирати індивідуально з урахуванням функціональних можливостей та недоліків рухової підготовленості школярів.

*Нагорна Валентина, Шевчук Ангеліна*

*Науковий керівник:*

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання

Чернігівського національного педагогічного університету

імені Т.Г.Шевченка

*Багінська О.В.*

## **РОЗРОБКА СИСТЕМИ КОРЕКЦІЙНИХ ВПРАВ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ СУЧАСНИХ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

**Постановка проблеми.** Україна є соціально орієнтованою державою, тому важливим завданням постає збереження здоров'я населення, формуванню здорового способу життя.

Однак, за останні роки відзначається значне зростання рівня захворюваності, в тому числі і виникнення патологій хребта серед дорослого населення (С.М. Бубновський, Г.А. Горяна). Одним з основних факторів, що

призводить до захворювання хребта для сучасної людини є малорухомий спосіб життя та відсутність профілактичної роботи в процесі фізичного виховання дорослого населення. За статистикою 80% людей мають проблеми з хребтом, більшість з яких пов'язані з способом життя і мовами праці. Тому питання запобігання виникнення таких захворювань актуалізується на сучасному етапі та може бути вирішено через удосконалення системи профілактики у фізичному вихованні дорослого населення.

Узагальнення інформації щодо окремих оздоровчих технологій дорослого населення, розробка комплексної системи профілактики захворювання хребта в різних формах фізичного виховання дорослого населення сприятиме оптимізації процесу фізичного виховання дорослого населення та попередження виникнення захворювань хребта.

Висока ефективність для профілактичної роботи варіативного та комплексного застосування сучасних оздоровчих технологій та відсутність методичного забезпечення цього процесу зумовили доцільність розробки системи корекційних вправ доступних для широкого застосування в процесі фізичного виховання дорослого населення.

**Мета** дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці системи профілактики захворювання хребта в фізичному вихованні дорослого населення.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Виявлено, на основі аналізу науково-методичної літератури, що передумовами виникнення захворювання хребта у дорослого населення можуть бути як генетичні фактори так і ті, що пов'язані зі способом життя та умовами праці. Більшість порушень у опорно-руховому апараті та поставі спричинені: великими фізичними навантаженнями або відсутністю фізичної активності, травмами, інфекціями, поганим харчуванням, шкідливими звичками, порушенням обміну речовин, погіршення кровообігу, зайвою вагою, переохолодженням, умовами праці. Визначено, що на сучасному етапі є можливим оптимізувати систему фізичного виховання дорослого населення шляхом включення комплексної системи оздоровчих технологій. Виявлено можливість та доцільність застосування окремих оздоровчих технологій (кінезітерапія, пілатес, йога) в практиці фізичного виховання дорослого населення через розробку системи корекційних вправ профілактики захворювань опорно-рухового апарату.

Розроблено систему корекційних вправ профілактики захворювань опорно-рухового апарату дорослого населення із застосуванням сучасних оздоровчих технологій, яка включає вправи з кінезітерапії, пілатесу та йоги. Основними критеріями підбору вправ були: висока ефективність, доступність

та можливість самостійного виконання після освоєння з інструктором та можливість застосування без вікових та статевих обмежень.

До комплексу включені вправи які не поєднують, зазвичай, в практиці роботи оздоровчих центрів. Однак, узагальнення науково-методична інформація та досвід роботи інструкторів та власні попередні експериментальні дослідження дозволили припустити не тільки можливість такого поєднання, а і її доцільність для отримання оптимального оздоровчого ефекту.

Було проведено дослідження з метою експериментальної перевірки розробленої системи вправ. Результати педагогічного експерименту підтвердили наявність позитивних тенденцій при застосуванні системи корекційних вправ профілактики захворювань опорно-рухового апарату дорослого населення із застосуванням сучасних оздоровчих технологій та доцільність її подальшого застосування.

**Висновки.** Виявлено позитивні тенденції при проведенні педагогічного експерименту з впровадженням даного комплексу в практику роботи оздоровчого центру, які виражалися у поліпшенні самопочуття досліджуваних, збільшення рухливості у суглобах, зменшенні больових відчуттів, більш швидких темпах відновлення після навантаження, свідчать про доцільність подальшого впровадження даного підходу у системі фізичного виховання дорослого населення.

*Степаненко Юлія*

*Науковий керівник:*

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання

Чернігівського національного педагогічного університету

імені Т.Г.Шевченка

*Багінська О.В.*

## **ОБҐРУНТУВАННЯ ДОЦІЛЬНОСТІ ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО СТИЛЮ ДІЯЛЬНОСТІ У ГІМНАСТОК- ХУДОЖНИЦЬ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

**Постановка проблеми.** Проблема індивідуалізації тренувального процесу в художній гімнастиці стає все більш актуальною. Сучасні правила змагань з художньої гімнастики обумовлюють вже на етапі базової підготовки

виконання змагальних програм не тільки з високою технічною складністю, а і з обов'язковою артистичною складовою. Досягнути оптимального рівня виконавської майстерності можливо тільки за умови сформованості у гімнастки найбільш відповідного до її індивідуальних особливостей стилю виконавської діяльності. Визначення факторів, які зумовлюють формування індивідуального стилю діяльності у гімнасток-художниць, дослідження особливостей формування індивідуального виконавського стилю в художній гімнастиці на етапі базової підготовки дозволить ефективніше та швидше досягти високого спортивного результату.

**Мета дослідження** – виявити, на основі аналізу науково-методичної літератури, фактори, які обумовлюють формування індивідуального стилю діяльності в спорті та особливості формування індивідуального виконавського стилю в художній гімнастиці.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** В результаті аналізу та узагальнення літературних джерел було визначено, що у спорті, як і в інших видах діяльності людини, велике значення має індивідуальність. Досягнення успіху можливо лише при правильному врахуванні індивідуальних особливостей особистості спортсмена і при формуванні на цій основі специфічного техніко-тактичного стилю його діяльності (Гогунів Е.Н., 2000).

У психології під індивідуальним стилем розуміється оптимальна форма організації власної діяльності в цілях досягнення її високої результативності та надійності, яка забезпечується використанням різноманітних індивідуально-психологічних властивостей, що відносяться до різних ієрархічних рівнів інтегральної індивідуальності: властивостей нервової системи, темпераменту, особистості та соціального статусу особистості (Клімов Е.А., 1969; Мерлін В.С., 1970, 1960).

Як зазначає Є.П. Ільїн, існує два шляхи формування стилю – стихійний і цілеспрямований.

Стихійний шлях спостерігається при формуванні стилю під впливом наявної у людини схильності виконувати діяльність яким не будь певним способом. Цілеспрямований шлях може проявлятися в трьох варіантах. В одному випадку формування стилю є результат наслідування своєму кумиру. В іншому випадку сформований стиль виникає в результаті аналізу людиною своїх слабких і сильних сторін, на основі чого вибираються ті способи реалізації діяльності, які дозволяють розкрити сильні сторони спортсмена. У третьому випадку стиль нав'язується учневі педагогом, без урахування його індивідуальності.

Цілком очевидно, що найбільш ефективний шлях – цілеспрямований, реалізуючи який, тренер має чітке уявлення про індивідуальні особливості спортсмена, які можуть у максимальному ступені розкритися в певному стилі.

Необхідно брати до уваги, що зневажання індивідуально-психологічними особливостями при формуванні та вдосконаленні стилю діяльності значно підвищується ціна адаптації до умов діяльності і призводить до уповільнення зростання майстерності.

Один з різновидів індивідуального стилю діяльності в художній гімнастиці є виконавський стиль. Виконавський стиль розглядається як система прийомів виразного виконання гімнастичних вправ і організації їх видовищності, яка дозволяє узгодити індивідуально-психологічні особливості гімнасток з об'єктивними вимогами виконавської діяльності. Спрямованість виразних прийомів дозволяє об'єднати їх в три компонента виконавського стилю – музичний, технічний і композиційний, які і утворюють його структуру. Переважання музичного компонента в цій структурі відрізняє типовий артистичний виконавський стиль, технічного – технічний, композиційного – композиційний. Для представниць типових стилів характерні певні властивості темпераменту й особистості, що утворюють стійкі структурні зв'язки між собою, з властивостями нервової системи і результативністю змагальної діяльності (Приставка М. В., 1984).

Враховуючи сучасну тенденцію розвитку художньої гімнастики, що виражається у вимозі виразного виконання технічно складних композицій, слід у спортсменок вже на етапах базової підготовки формувати виконавський стиль діяльності, що відповідає особливостям їх нервової системи, темпераменту й особливостям особистості.

**Висновки.** Формування індивідуального стилю діяльності є одним з найважливіших аспектів тактичної підготовки в художній гімнастиці. Враховуючи тенденцію розвитку художньої гімнастики та вимог сучасних правил змагань стає необхідним вже на етапах базової підготовки формувати в гімнасток індивідуальний стиль діяльності, враховуючи їх індивідуальні особливості. Такий підхід дозволить полегшити управління процесом підготовки спортсменок, буде сприяти підвищенню спортивної майстерності гімнасток та знизити біологічну ціну адаптації до умов змагальної та тренувальної діяльності.



*Литвиненко Руслан*

*Наукові керівники:*

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,

доцент кафедри спорту

Чернігівського національного педагогічного університету

імені Т.Г.Шевченка

*Синіговець І.В.*

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання

Чернігівського національного педагогічного університету

імені Т.Г.Шевченка

*Лисенко Л.Л.*

## **КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

**Постановка проблеми.** Підготовка спортсменів у сучасних умовах багато в чому обумовлена ефективністю методів організації та керування тренувальним процесом з використанням контролю та врахуванням індивідуальних, вікових, морфофункціональних особливостей спортсменів, а також застосуванням раціональних тренувальних технологій (Л.В. Волков 2002, В.М. Платонов 2004, А.М. Лапутін 1999; Г.А. Лісенчук 2004).

Спортивна підготовка юних футболістів, спрямована на урахування індивідуальних і вікових особливостей спортсменів дозволяє не тільки теоретично, але й практично виконувати диференційований підхід до вибору тренувальних засобів, їх об'єму та інтенсивності, форм і методів тренувального впливу.

Принцип індивідуалізації рухової підготовки може реалізовуватися з використанням різноманітних критеріїв диференціації футболістів – морфологічного, психологічного, фізіологічного та ін. Головним завданням є створення у відділенні однорідних груп, для кожної з яких і розробляється відповідна система тренувальних впливів.

У теперішній час у командних спортивних іграх відпрацьовані такі способи оцінки показників змагальної діяльності, які можуть бути застосовані для визначення як внеску кожного конкретного спортсмена в кінцевий результат гри всієї команди, так і для внесення коректив, оптимізуючи навчально-тренувальний процес. Керування тренувальною та змагальною діяльністю гравців в сучасних умовах розвитку спортивних ігор неможливо назвати досконалим. Разом з тим, в ряді монографічних робіт зроблена вдала

спроба сформулювати основні напрямлення удосконалення технології управління на основі об'єктивізації засобів та методів контролю фізичної підготовленості та ігрової діяльності гравців.

Дослідження цього питання є актуальним на сучасному етапі. Пошук способів підвищення рухової підготовленості футболістів може значною мірою сприяти росту їхньої спортивно-технічної майстерності.

**Метою дослідження** є визначення критеріїв оцінки рухової підготовленості футболістів 14-15 років.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Серед рухових якостей, які є специфічними і важливими для футболіста, відмічають швидко-силові, які рекомендовано у шкільному віці. Крім того, у футболі дуже важливим є своєчасне становлення технічної підготовленості, особливо, виконання різних його елементів під час змагальної діяльності, яка здійснюється на високих швидкостях при силовому протиставленні суперників.

Питаннями дослідження рухових якостей спортсменів в різних видах спорту, у тому числі і у футболі, займалися багато авторів, які підтверджують той факт, що при підготовці спортсменів немає необхідності різностороннього розвитку всіх рухових якостей, а тільки тих з них, які мають значний вплив у вирішенні специфічних завдань спортивної техніки. Отже, ймовірно казати про необхідність диференціації розвитку загальних і спеціальних рухових якостей футболістів 14-15 років.

Проведені педагогічні тестування визначили рівень рухової підготовленості футболістів 14-15 років на етапі попередньої-базової підготовки згідно критеріїв існуючої навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Визначено: 78 % спортсменів мають середній та нижче за середній рівень рухової підготовленості. Ймовірно, низький рівень рухової підготовленості футболістів 14-15 років обумовлений тим, що, критерії програми завищені. Цей факт спонукав до розробки більш об'єктивних оціночних шкал рухової підготовленості (табл. 1).

Для вивчення значущості окремих показників рухової підготовленості футболістів 14-15 років проводився кореляційний аналіз, на підставі даних якого були визначені найбільш тісні взаємозв'язки між досліджуваними показниками і виявлені найбільш інформативні з них. Інформативність показників фізичної підготовленості визначено за допомогою сумачі абсолютних значень коефіцієнтів парної кореляції з результатом рухового тестування. Визначено 5 найбільш інформативних показників фізичної підготовленості, які мали найбільший внесок в загальну дисперсію.

**Показники загальної рухової підготовленості футболістів 14-15 років  
(n=32)**

Показники загальної рухової підготовленості	Статистичні показники			
	$\bar{X}$	m	S	V
біг 30 метрів	5,1	0,1	0,55	9,3
біг протягом 5 хвилин	1265,7	17,65	99,8	7,9
біг на місті протягом 10 с	50,1	1,12	5,33	10,6
човниковий біг 3x10	8,1	0,07	0,42	5,2
стрибок в довжину з місця	216,8	3,33	18,81	9,6
стрибок в вгору з місця	40,8	0,91	4,13	10,1
стрибки з прибавками	8,8	0,45	2,54	28,9
підтягування на поперечині	7,4	0,61	3,47	46,9
кидок м'яча сидячи масою 2 кг	3,82	0,11	0,67	17,5
динамометрія правої руки	38,9	0,75	3,23	8,3

Загальна сума коефіцієнтів кореляції показників фізичної підготовленості юних футболістів склала ( $r = 29,9$ ). Найбільш тісні взаємозв'язки між досліджуваними показниками були виявлені в показнику бігу 30 м. з показниками: бігу на місті протягом 10 с ( $r = 0,89$ ) та показником човникового бігу 3x10 ( $r = 0,85$ ). Також були визначені середні взаємозв'язки між показниками човникового бігу 3x10 і бігу на місті протягом 10 с ( $r = 0,68$ ); стрибка вгору з місця з стрибком в довжину з місця ( $r = 0,76$ ); бігу 30 м. з показниками: стрибка вгору з місця ( $r = 0,65$ ); стрибка в довжину з місця ( $r = 0,71$ ); стрибка з прибавками ( $r = 0,66$ ) (табл.2).

Ранговий розподіл найбільш інформативних показників рухової підготовленості в загальній дисперсії був наступним: 1 місця зайняв показник результату бігу 30 метрів – 14,2%; 2 – результат човникового бігу 3x10 – 12,7%; 3 – результат стрибка в довжину з місця – 11,6%; 4 – результат підтягувань на поперечині – 10,6%; 5 – результат бігу на місті протягом 10 с – 10,3 %.

Загальний внесок найбільш інформативних показників рухової підготовленості в загальну дисперсію становив – 62,4 %.

Для розробки оціночної шкали рухової підготовленості футболістів 14-15 років були встановлені критерії: низький, нижче середнього, середній, вище за середнє, високий в яких, починаючи з першого, привласнювалися бали від 1 до 5. За основу критерію були взяті коливання середнього квадратичного відхилення від середнього арифметичного.

**Кореляційна матриця взаємозв'язків показників загальної фізичної підготовленості футболістів 14-15 років**

№	Показники загальної фізичної підготовленості	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	біг 30 метрів											
2	біг протягом 5 хвилин	0,22										
3	біг на місці протягом 10 с	0,89	0,4									
4	човниковий біг 3x10	0,85	0,33	0,68								
5	стрибок в довжину з місця	0,65	0,47	0,2	0,3							
6	стрибок вгору з місця	0,71	0,10	0,18	0,6	0,76						
7	стрибки з прибавками	0,66	0,30	0,5	0,25	0,31	0,15					
8	підтягування на поперечині	0,25	0,14	0,19	0,62	0,25	0,53	0,15				
9	кидок м'яча сидячи масою 2 кг	0,18	0,22	0,22	0,27	0,41	0,34	0,1	0,24			
10	динамометрія правої руки	0,15	0,11	0,12	0,19	0,09	0,31	0,17	0,3	0,6		
	сума r	4,26	2,29	3,08	3,79	3,48	3,04	2,08	3,18	2,58	2,14	29,9
	%	14,2	7,7	10,3	12,7	11,6	10,2	7	10,6	8,6	7,2	100
	ранг	1		5	2	3			4			

В результаті статистичної обробки були побудоване рівняння регресії, яке дозволяє оперативно виявити суму балів найбільш інформативних показників фізичної підготовленості футболістів 14-15 років. Сума балів інформативних показників характеризувала рівень рухової підготовленості футболістів 14-15 років.

**Висновки.** Організація тренувального процесу можлива тільки за умови об'єктивної оцінки стану рухової функції спортсменів в часі при строгому обліку тренувальних навантажень. Ефект управління в процесі спортивного тренування залежить від об'єктивності і точності інформації, яку має в своєму розпорядженні тренер про спортсмена на конкретному етапі підготовки.

Використання тренером розробленої шкали оцінки та математичного рівняння регресії істотно полегшить процес проведення етапного контролю і дозволяє контролювати рухову підготовленість футболістів 14-15 років в кінці підготовчого періоду.

*Харченко Ольга*

*Науковий керівник:*

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання

Чернігівського національного педагогічного університету

імені Т.Г.Шевченка

*Багінська О. В.*

**ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ПІДЛІТКІВ В ПОВНІЙ ТА НЕПОВНІЙ СІМ'Ї**

**Постановка проблеми.** Проблема поведінки підлітка в життєвих ситуаціях останнім часом дуже актуальна, що пояснюється інформаційною

насиченістю і прискоренням ритму життя підлітка. Все це обумовлює необхідність вивчення феномена життєстійкості (hardiness), який запропонував американський психолог С. Мадді, і який розуміється їм як патерн структури установок і навичок, що дозволяє перетворити зміни навколишньої дійсності в можливості підлітка.

**Мета дослідження** – теоретичне обґрунтування психологічних особливостей життєстійкості підлітків.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У результаті аналізу та узагальнення літературних джерел було визначено, що соціально-економічні процеси сьогодення пред'являють високі вимоги до таких особистісних якостей підлітка: життєздатність, життєстійкість до стресів, конкурентоспроможність, здатність до саморозвитку і самодопомоги, які необхідні при зіткненні з серйозними соціальними випробуваннями. Особлива увага багатьох вчених (К.О. Абульханова-Славська, А. Адлер, Б.Г. Ананьєв, Л.І. Анциферова, О.Г. Асмолов, Л. Бинсвангер, Б.С. Братусь, М.П. Гур'янова, В.В. Знаков, С. Кобаза, О.Ю. Коржова, А.І. Лактіонова, С. Мадді, О.В. Махнач, О.О. Рильська, С.Л. Рубінштейн, В. Франкл, Е. Фромм та ін.) спрямована на вивчення внутрішніх потенціалів людини, які допомагають їй протистояти важким життєвим умовам, зберігаючи свою особистісну сутність, цілісність та ідентичність. Поняття життєздатність розглядається з двох боків: як сукупність компонентів, що допомагають особистості будувати повноцінне життя у важких умовах – життєстійкість; як функціональна здатність адаптувати, захищати та зберігати стабільність особистісної системи. Таким чином, життєздатність – індивідуальна здатність людини керувати власними ресурсами в контексті соціальних норм і умов середовища. Одна зі специфічних форм прояву життєздатності – це подолання особистістю несприятливих умов її розвитку.

Досліджуючи механізми модернізації суспільства, науковці звертають увагу на те, що сучасна особистість повинна орієнтуватися у розширеному соціальному просторі, виявляти внутрішню гнучкість, різноманітність інтересів, прагнути до самовдосконалення, усвідомлювати теперішнє як особливо значимий часовий вимір людського буття. Тому в руслі копінг-досліджень зусилля вчених спрямовані на вивчення специфічної здатності людини, що допомагає успішно адаптуватися у складному швидкоплинному середовищі. На думку психологів, такою здатністю може бути особлива «життєва здатність» або життєздатність. Це поняття трактується як гнучкість, пружність, еластичність, стійкість до зовнішніх впливів. У вітчизняній літературі цей термін вперше був введений Б.Г. Ананьєвим, який, розкриваючи зміст структури індивідуального розвитку людини, розглядав життєздатність як

фактор його довголіття.

В психології існує кілька підходів до дослідження життєздатності. З точки зору А.І. Лактіонової та А.В. Махнач, поняття життєздатності включає в себе два поняття: здатність чинити опір руйнуванню – життєстійкість (впоратися з важкими життєвими ситуаціями, захищати свою цілісність) і здатність будувати повноцінне життя у важких умовах – адаптивність (планувати своє життя, рухатися в певному напрямку протягом якогось часу). Таким чином, життєздатність – є невід'ємною і стабільною якістю особистості: вона змінюється в залежності від виду стресу, його контексту та інших чинників, які можна визначити як фактори ризику і захисні фактори. Дослідження, проведені А.І. Лактіоною та А.В. Махнач на підлітковій вибірці, доводять, що якщо підліток нормально взаємодіє зі своїм оточенням, здатність до повноцінного існування та опір труднощам посилюються, але якщо ця взаємодія порушується, життєздатність поступово втрачається, і в процесі адаптації відбувається збій. Збій у процесі адаптації, тобто нездатність до вироблення чи в оволодіння навичками, що знаменують початок нової стадії розвитку, є наслідком складної і тривалої взаємодії зовнішніх умов і внутрішніх процесів індивідуального розвитку.

Життєстійкість вважається основним функціональним компонентом життєздатності, що зберігає стабільність системи особистості, системоутворюючим фактором, що задає параметри основних компонентів життєздатності. Життєстійкість виявляється ключовою особистісною змінною, що опосередкує вплив стресогенних факторів на соматичне і душевне здоров'я, а також на успішність діяльності особистості. У теоретичному відношенні поняття життєстійкості вписується в систему понять екзистенціальної теорії особистості (С. Кобаза, С. Мадді), виступаючи операціоналізацією введеного екзистенціальним філософом П. Тілліхом поняття «відвага бути». Ця екзистенційна відвага передбачає готовність «діяти всупереч» – всупереч онтологічній тривозі, тривозі втрати сенсу, всупереч відчуттю «занедбаності» говорить М. Хайдеггер.

Компоненти життєстійкості розвиваються в дитинстві і частково в підлітковому віці, хоча їх можна розвивати і пізніше. Їх розвиток вирішальним чином залежить від відносин батьків з дитиною. С. Мадді було виявлено, що позитивно на формування життєстійких переконань вплинули: відчуття призначення в житті; виховання впевненості, підтримання високих стандартів.

Негативно на розвиток життєстійкості в дитинстві впливають: стреси в ранньому дитинстві, такі як серйозні хвороби респондентів або їхніх близьких, матеріальні труднощі, розлучення батьків; недолік підтримки, підбадьорювання близькими; недолік залученості, відчуженість від значущих дорослих.

Дослідження І. Солкової і П. Томанек присвячені ролі якості життєстійкості в життєздатності до повсякденного стресу. Їх дослідження показало, що люди, які мають високі показники життєстійкості, мають більше відчуття компетентності, вищу когнітивну оцінку, розвиненіші стратегії подолання і відчувають менше стресів в повсякденному житті.

Особливе місце у нашому суспільстві займає неповна сім'я, яка є одним з основних соціально- демографічних типів сучасної сім'ї. Це мала група з частково неповними зв'язками, де немає традиційної системи відношень «мати-батько-дитина».

Неповною називається сім'я, яка складається з одного з батьків з однією, або декількома дітьми. Неповна сім'я утворюється внаслідок розірвання шлюбу, позашлюбне народжування дитини, смерті одного з батьків або є окремих їх проживання. Причини неповних сімей – це розлучення, осиротіння, позашлюбна дитина, або структура неповна.

Додатковою категорією неповних сімей є функціональні неповні сім'ї, у яких є обидва батьки, про те професійні чи інші причини залишають їм мало часу а спілкування обмежується кількістю годинами в декількох днів. Варіантами неповних сімей вважається сім'ї в яких батьки є прийомними або опікунами.

Відповідно такі сім'ї позивають нетиповим і серед них виокремлюються сім'я з усиновленими дітьми та які виховують дітей чи про опіки.

На думку більшості зарубіжних і вітчизняних психологів, формування емоційно здорової дитини залежить від взаємного спілкування дитини з обома батьками, 90 % дітей батьків які розлучаються, дізнавшись про розлучення відчували короткочасний шок з відчуттям болю і страхом. За даними американських дослідників Д. Добсона та А. Ніколі, 50 % батьків припиняють відвідувати своїх дітей через три роки після розлучення. Близько половини дітей відчують себе і покинутими. На питання, коли вони відчували себе більш нещасними – 5 років після розлучення або 1,5 року, 37% дітей відповіли: через 5 років.

**Висновки.** Узагальнення літературних джерел дало змогу встановити, що життєстійкість підлітка включає три компоненти: залученість, контроль, прийняття ризику, які продовжують розвиватись в даному віковому періоді та мають свою вікову специфіку; виявлено, що в більшості досліджуваних переважає середній рівень життєстійкості та усіх її компонентів. Власну життєстійкість підлітки переважно оцінюють на середньому рівні. Підлітки-хлопці виявилися більш життєстійкими, ніж підлітки-дівчата; отримані дані вказують на наявність взаємозв'язків між життєстійкістю та її компонентів з індивідуально-психологічними особливостями підлітків.

**Бондаренко Олександра**

**Науковий керівник:**

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання

Чернігівського національного педагогічного університету

імені Т.Г.Шевченка

**Воєділова О.М**

## **ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ АЛЬТЕРНАТИВНИХ СИСТЕМ ОСВІТИ В СВІТІ ТА УКРАЇНІ**

**Постановка проблеми.** Альтернативні підходи в освіті існують вже більше 200 років. Наприклад, в США, перші альтернативи в освіті виникли ще в епохи прибуття перших переселенців (Іріс Маріон Янг, 1999). Саме поняття альтернативної освіти використовується від тоді, для того, щоб описати різні програми і підходи. Альтернативна освіта є перспективою, а не процедурою або програмою. Вона ґрунтується на вірі, що існує багато шляхів до того, щоб стати освіченою людиною, так само, як і багато місць і структур, в яких це може відбутися (Т. Морлі, 1991).

У «Педагогічній енциклопедії XXI століття» альтернативна педагогіка визначається як «течія педагогічної думки, яка сягає основ руху нового виховання, а на сучасному етапі пов'язана з досвідом практичного реформування шкіл, педагогічними інноваціями, експериментами чи новаторськими проектами (з лат. *alternare* – змінюватися, *alternare* – змінюємо), завданням яких є привнесення у педагогічну теорію і практику нових перспектив розвитку чи ідей.

Цей тип педагогіки асоціюється з відмінними від загальноприйнятих, домінуючими формами, методами чи організаційними моделями навчання і виховання».

Серед зарубіжних праць, у яких висвітлено теоретичні засади альтернативної освіти, важливе місце посідають публікації дослідників Й. Нагати (Японія), А. Слівки (Німеччина), Б. Сліверського (Польща), С. Губіка (Чехія), Р. Ван ден Хівера (ПАР), Ф. Вудза і Г. Вудз (Великобританія) та ін. Саме у їхніх працях зустрічаємо поняття «альтернативна освіта», «альтернативна школа» та похідні від них. Найбільшу увагу світової педагогічної громадськості викликають вальдорфські школи, школи Монтесорі, кемпхільські школи, школи Френе, школи і шкільні мережі «Самерхіл» (А. Нілл) та «Садбері Велей» (Д. Грінберг та ін.); праці більшості авторів альтернативних педагогічних систем (М. Монтесорі, Р. Штайнера, А. Нілла, С.



Френе, Д. Грінберга, К. Кеніга та ін.) перекладені багатьма європейськими мовами, проте фактично немає їхніх праць в українському перекладі.

**Мета дослідження** – визначення тенденцій розвитку альтернативної освіти в Україні.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У ХХ столітті в багатьох європейських країнах з'явилися штайнерівські або вальдорфські школи. Автором методу вальдорфської педагогіки є австрійський вчений і філософ Рудольф Штайнер, яка і базується на його концепції – антропософії. Вальдорфська педагогіка – це концепція виховання і навчання дітей. Головною метою вальдорфської педагогіки є надання допомоги особистості у власному становленні та розкритті талантів у гармонії із закономірностями і тенденціями розвитку природи, людини та світу. Методом вальдорфської педагогіки користуються близько 900 освітніх закладів у 60-ти країнах світу. З 1919 року вони розвиваються у Європі, Америці, Африці, Австралії, Азії, пострадянських країнах, а з 1990 року – в Україні. Ця педагогіка підтримується ЮНЕСКО і урядами багатьох країн, є однією з найбільших незалежних освітніх систем у світі.

З педагогічної та дидактичної точок зору, вальдорфські школи можна охарактеризувати наступним чином:

- вальдорфська школа є альтернативною недержавною школою (у Німеччині її називають «freie schule» — вільна школа). У Чехії ці школи носять статус експериментальних шкіл.

- вальдорфська школа є повним дванадцятилітнім навчальним закладом інтегрованого типу. Основний рівень — з 1 по 8 рік навчання, вищий — з 9 по 12 рік навчання. Систему роботи цієї школи перейняла і велика кількість дитячих садків.

Основна концепція антропософії, на якій ґрунтується вальдорфська педагогіка — це педагогіка для дітей, основою навчання якої є рух, живопис, розвиток за допомогою мистецтва. Згідно з означеною педагогікою, дітей не варто перевантажувати, гратися вони повинні лише натуральними іграшками, малювати — тільки натуральними фарбами. Разом із тим, переслідується мета виховання дитини як соціальної особи, готової до співпраці з іншими людьми, яка вміє знайти своє місце в суспільстві, відчуває взаємозв'язок із природним життєвим середовищем.

Ще одним прикладом класичних реформаторських шкіл є альтернативні школи, засновницею яких є М. Монтессорі — італійський педагог, доктор медицини, яка прославилася розробкою педагогічної методики щодо роботи із соціально занедбаними дітьми.

Методи, що використовувалися у роботі цієї школи можна охарактеризувати наступним чином: у школах М. Монтесорі реалізується гуманістичний підхід щодо виховання кожної дитини, ставлячи її в центр усієї педагогічної системи; усі педагогічні принципи підпорядковані потребам дитини; педагог завжди виступає в ролі помічника, а не регламентатора розвитку. Таким чином, педагогіка М. Монтесорі орієнтована на особистість дитини і відзначається унікальною, гуманістично спрямованою специфікою, завдяки чому визнана багатьма педагогами в усьому світі. Девізом шкіл М. Монтесорі стали слова дитини, звернені до вчителя: «Допоможи мені зробити це самому».

Школа С. Френе – альтернативний заклад середньої освіти, який функціонує за освітньою моделлю, розробленою французьким педагогом Селестеном Френе, що включає використання шкільної друкарні, вільних текстів, навчальної картотеки, міжшкільного листування, шкільного журналу за умов шкільного самоврядування і відсутності оцінювання як елементів демократизації навчального процесу. Першу школу такого типу було відкрито у 1934 р.

Освіта в Україні переходить на структуру Європейського типу. Але мережа приватних шкіл з сучасними альтернативними методиками викладання в Україні, на відміну від Європейських країн, ще не розвинута.

Так, наприклад, в Україні вальдорфська педагогіка набула поширення в 90-х роках минулого століття. Як самобутній педагогічний феномен вона стала предметом особливої уваги багатьох науковців, зокрема таких, як: Н. Абашкіна, А. Агафонов, Т. Васильєва, Т. Євдокієва, О. Іонова, О. Папач, В. Пікельна, А. Пінський, Ф. Хортюк, О. Черкасова та ін. Наприкінці ХХ ст. в Україні створено перші вальдорфські навчально-виховні заклади, що згодом об'єдналися в Асоціацію.

В Україні найбільш розповсюдженими та популярними альтернативними системами освіти є педагогічна система М. Монтесорі, вальдорфська педагогіка. Так у 2000 році ЮНЕСКО проголосило Штайнерівську школу педагогікою ХХІ століття. У травні 2001 року Міністерство освіти і науки України видало наказ про впровадження вальдорфської педагогіки в Україні. Досвід експериментальної роботи підтвердив, що вальдорфська школа створює сприятливі умови для гармонійного всебічного розвитку учнів, формування навичок соціальної взаємодії, становлення активної життєвої позиції. У 2014 році вальдорфська педагогіка набула статус офіційної альтернативної освітньої програми в Україні.

В Україні вальдорфських шкіл шість: дві в Одесі, дві в Києві, одна у Кривому Розі й Дніпропетровську. Садочків таких дещо більше. Навчальні

заклади такого зразку є і в інших населених пунктах нашої країни. Зокрема і в Чернігівській області – це Новояриловицька ЗОШ I–III ступенів, під керівництвом Л.І.Багмута, вже не один рік в систему навчально–виховного процесу тут вводяться елементи штайнерівської педагогіки.

**Висновки.** У результаті дослідження окремих альтернативних шкіл і праць авторів альтернативних освітніх моделей було виявлено, що найбільшу увагу світової педагогічної громадськості привертають вальдорфські школи, школи Монтесорі, кемпхільські школи, школи Френе, школи і шкільні мережі «Самерхіл» (А. Нілл) та «Садбері Валеї» (Д. Грінберг та ін.). Нажаль Україна та м. Чернігів, зокрема, дуже повільно долучаються до світової практики впровадження альтернативних систем освіти.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо у вивченні та розповсюдженні передового педагогічного досвіду альтернативних систем освіти.

ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ Т.Г. ШЕВЧЕНКА  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ

**НАУКОВІ ДИСКУСІЇ КАФЕДРИ ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ ТА  
МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ**  
студентів факультету фізичного виховання

**Чернігів – 2017**

