

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЧЕРНІГІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ»  
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 – 2018**

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЧЕРНІГІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ»  
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 – 2018**

УДК 378.016:796(045)

ББК Ч 51р30

Н 34

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

**Н 34 НАУКОВІ ДИСКУСІЇ КАФЕДРИ ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ // ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ.** – Чернігів : НУ«ЧК» імені Т.Г. Шевченка, 2018. – 111 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 Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка (протокол № 10 від 24.04.2018 р.)

© Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка, 2018  
© Автори, 2018

**ВНЕСОК ОГІЄНКА МИКОЛИ МИКОЛАЙОВИЧА В РОЗВИТОК  
НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ РОБОТИ НА ФАКУЛЬТЕТІ ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
«ЧЕРНІГІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ» ІМЕНІ Т.Г. ШЕВЧЕНКА**



Сьогодні ми вшановуємо пам'ять Вчителя з великої літери, який володів потужним джерелом таланту і натхнення, незламного оптимізму, мав великий запал творчої енергії, був компетентною, ерудованою, інтелігентною, людяною особистістю.

Ми раді зазначити, що є учнями Миколи Миколайовича Огієнка і мали особисту можливість спілкування з ним та доторкнутися до скарбниці його наукових ідей та педагогічної мудрості. Основними напрямками наукової роботи стали: управління адаптивним функціонуванням організму людини у фізичному вихованні й спортивному тренуванні; оптимізація професійної підготовки вчителя фізичної культури.

Зі словами вдячності пам'ятаємо свої перші кроки в науковому, професійному становленні, адже поруч був Він – професіонал своєї справи, який зміг побачити та розкрити нашу індивідуальність, пожертвувати власним «зростанням» (звання і почесні) заради нас, нашого майбутнього, майбутнього факультету, Університету, України (до якої він так трепетно ставився і так гостро відчував проблеми, що відбуваються в країні).

Микола Миколайович був прибічником нового педагогічного мислення, його науково-педагогічний світогляд сформувався завдяки кропіткій самостійній пізнавальній активності й фундаментальній професійній підготовці на нашому факультеті фізичного виховання (перший випуск, 1970 рік), під час навчання в аспірантурі Київського державного інституту фізичної культури у майстра-педагога, видатного науковця Петровського В. В. та в процесі викладацької діяльності (майже 50 років).

Огієнко М. М. відіграв значну роль у розвитку науково-дослідної роботи на факультеті фізичного виховання в цілому. Особливого значення він надавав саме студентській науці, сприяв її розвитку та вбачав в ній великий потенціал

як для поповнення наукової спільноти висококваліфікованими кадрами, так і для оптимізації особистісного та фахового становлення самого випускника нашого факультету.

Важливим є знання історії нашого факультету фізичного виховання, *витоки становлення та розвитку науково-дослідної роботи на факультеті* як джерела ідей для сьогодення.

Організація та розвиток науково-дослідної роботи студентів (НДРС) на факультеті фізичного виховання міцно пов'язані з історією утворення і становлення нашого факультету.

Перших студентів спонукали до наукового пошуку у навчальному процесі Гогін Олексій Васильович, Філіпов Володимир Костянтинович, Зенченко Галина Іванівна. Ними були створені предметні та проблемні студентські наукові гуртки, в яких було посіяно дослідницький інтерес у студентів до наукових досліджень з проблем фізичного виховання і спорту. Активну участь в НДР приймали студенти I випуску Огієнко М., Чалий О., Сергієнко Л., Селюнін С., Тимофєєв М., Рум'янцев Б., Шмаргун М. та інші.

Значний вклад у розвиток студентської наукової роботи належить Петуніну Олегу Володимировичу, який був провідним викладачем теорії і методики фізичного виховання, керував курсовими роботами, саме ним було створено сприятливе середовище, що залучало студентів до активної самостійної наукової діяльності, допомагало молодим дослідникам оволодіти методикою наукових досліджень, розвинути навички самостійної пошукової роботи та творчу ініціативу.

За наказом ректора Костарчука В. М. з метою активізації пошуково-дослідної роботи, як викладачів, так і студентів у 1981 році були створені **Координаційна рада з НДРС та наукова лабораторія «Проблеми адаптації організму людини до рухової діяльності»**, яку очолив Огієнко М. М. В роботі лабораторії реалізовувались ідеї проф. Петровського В. В., Бальсевича В. К., Муравова І. В., Назарова В. Т. Були підготовлені різноманітні методики дослідження, залучено зацікавлених викладачів кафедр факультету (Чалий О. С., Власенко С. О., Пеньковець В. І., Ткач Є. М., Огієнко П. М.) до науково-дослідної роботи та організовано наукові студентські гуртки. Проводились дослідження в легкій атлетиці, лижних перегонах, біатлоні, плаванні. На базі лабораторії створена комплексна наукова група, яка забезпечувала педагогічний контроль за підготовленістю лижників-гонщиків збірної команди України.



*Рис. 1 Методики дослідження наукової лабораторії «Проблеми адаптації організму людини до рухової діяльності» (1989 р.)*

Найточніше відтворити наукову атмосферу, яка була в той час дозволяє висловлювання відомого кібернетика Вінера Н., який чудово зображує науковий дух, взаємодію між учасниками роботи наукової лабораторії «Проблеми адаптації організму людини до рухової діяльності»: «В течение многих лет мы мечтали об обществе независимых ученых, работающих вместе в одной из неисследованных областей науки, и не под началом какого-нибудь высокопоставленного администратора, а объединенных желанием, даже духовной необходимостью, понимать науку как нечто целое и передавать друг другу силу такого понимания».

Створена наукова атмосфера стала благодатним ґрунтом для захисту кандидатських дисертацій Чалого О. С., Власенка С. О., Синіговця В. І. та інших.

Важливим здобутком активізації НДР на факультеті була реалізація госпдоговірної теми «Професійний відбір ткаць на «Хімволокно»» під керівництвом Носка М. О. з 1986 р. До складу співвиконавців входили Огієнко М. М., Огієнко П. М., Синіговенць В. І., Кривенко А. П., Демиденко Л. Л.

Важливою датою у науковій діяльності факультету фізичного виховання є 1989 рік. У цей час на базі Чернігівського державного педагогічного інституту імені Т. Г. Шевченка було проведено VI Всесоюзну науково-практичну конференцію «Біомеханіка спорту». Головою комітету з організації та проведення конференції був доцент кафедри теорії та методики фізичного

виховання Носко М. О. За результатами виступів та доповідей підготовлено тези доповідей «Біомеханіка спорту». На конференції були присутні такі відомі вчені, як Заціорський В. М., Донський Д. Д., Лапутін А. М., Годік М. А., Іванова Г. П., Ратов І. П., Попов Г. І. та інші. Ця конференція мала великий вплив на розвиток біомеханіки в Україні та м. Чернігові зокрема. Завдяки цьому в українських ВУЗах з'явилися фахівці з біомеханіки, які пройшли підготовку через аспірантуру КДІФК.



На знімку: учасники Всесоюзної конференції з проблем біомеханіки спорту А. І. Панін — завідувач кафедри легкої атлетики (Чернігівський педінститут), В. М. Заціорський — доктор наук, професор (Московський державний інститут фізкультури); І. П. Ратов — доктор наук, професор (Московський всесоюзний науково-дослідний інститут); М. А. Наймін — доцент кафедри біомеханіки (Московський державний інститут фізкультури); А. М. Лапутін — завідувач кафедри біомеханіки (Київський інститут фізкультури); Д. Д. Донський — доктор наук, професор (Московський державний інститут фізкультури); В. К. Філіппов — завідувач кафедри біомеханіки (Брестський педінститут).

*Рис. 2 VI Всесоюзна науково-практична конференція «Біомеханіка спорту»*

Результатом СНДР стали: щорічні дипломні проекти (курсіві, бакалаврські, дипломні, магістерські роботи); одноосібні та спільні студентські публікації; виступи на вузівських та міжнародних наукових конференціях; участь у конкурсі студентських наукових робіт; участь у Всеукраїнських студентських олімпіадах з певних дисциплін.

Найвизначніших результатів у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт мали студенти: Огієнко М., Чалий О. (3 місце, 1970 р.; наук. керівник Петунін О. В.); Клименко С. (3 місце, 1983 р.; наук. керівник Огієнко М. М.); Маркова А. (3 місце, 2015 р.; наук. керівники Огієнко М. М., Лисенко Л. Л.). Фіналістами даного конкурсу в різні роки були такі студенти, як Даниленко О., Зуб О., Кислуха А., Гусак Є.

Кожного навчального року студенти приймали активну участь у всеукраїнських студентських олімпіадах, де були відзначені грамотами в різних номінаціях.

Зі спеціальності «фізичне виховання»: Городня О., Юхименко М. (за активну участь в роботі «круглого столу», за оригінальність у вирішенні

педагогічних ситуацій); Новопашен С. (за найкращу доповідь у фінальному турі); Маркова А. (за I місце у номінації «Фахове домашнє завдання»); Кислуха А. (за оригінальний підхід до формування патріотизму та національної самоідентифікації школярів); Батуренко І. (за кращі теоретичні знання з методики фізичного виховання).

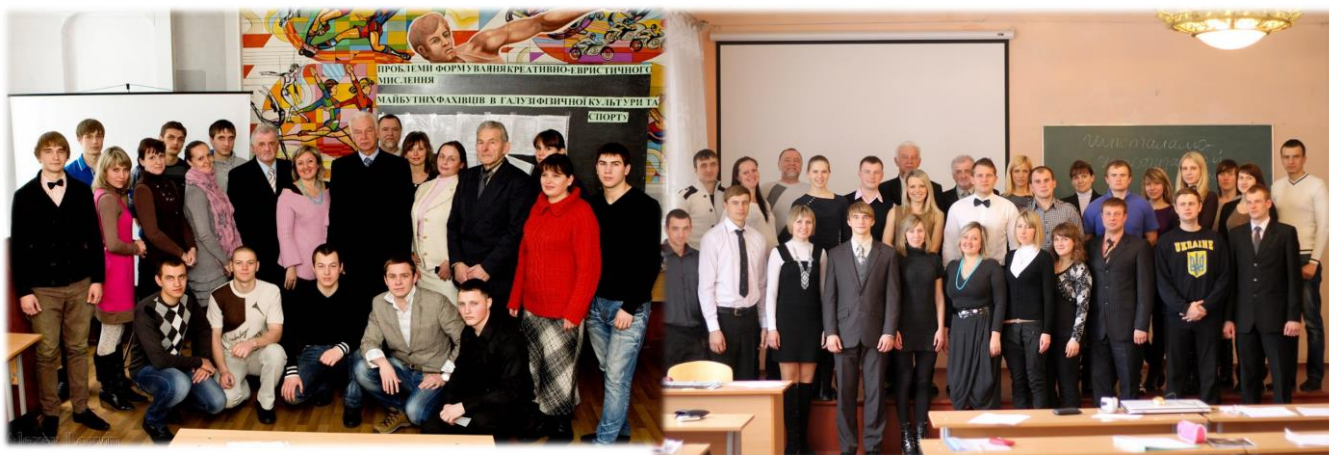
Найвищим показником був результат студентки Лукяшко О. (2 місце, 1999 р.; наук. керівник Огієнко М. М.).

Зі спеціальності «Спорт (за видами)»: Заровна А., Родзявко С («Вдалий дебют»); Ридзель Ю. («Цицерон сучасності»); Андрущенко К. («Патріот свого краю»); Дятлова Ю. («Оригінальність відповідей»). Студенти нашого факультету в складі Помилой О., Ридзель І., Лещук Д. у 2014 році були нагороджені грамотою «Краща команда непрофільного навчального закладу».

Найвищим показником був результат студента Тимошенко Я. (3 місце, 2012 р.; наук. керівник Огієнко М. М.).

У 2015 році наші студенти Козир А., Єрмоленко О. вперше прийняли участь у Всеукраїнській студентській олімпіаді з педагогіки.

В 2012 році завідуючим кафедри ППтаМФВ Огієнко М.М. започатковано проведення щорічного наукового семінару «Наукові дискусії кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання» за участю студентів і викладачів, який був присвячений проблемам формування креативно-евристичного мислення майбутніх фахівців в галузі фізичної культури та спорту.



*Рис. 3 Науковий семінар «Наукові дискусії кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання» (2012, 2013)*

В наступні роки основними напрямками роботи постійно діючої конференції були:

- «Педагогіка майбутнього» (2013);
- «Наступність педагогічних практик» (2014);
- «Національне виховання школярів» (2015);



- «Інновації у фізичному вихованні школярів» (2016);
- «Проблеми формування фізичної культури особистості» (2017).

Маємо надію, що ця науково-практична конференція стане щорічною, а пам'ять про Огієнка Миколу Миколайовича житиме в його наукових ідеях, педагогічній мудрості так щиро подарованих учням, студентам, колегам і всій науково-педагогічній спільноті.

Бажаємо всьому студентському товариству разом з викладачами:

***«Шанувати традиції, творити сьогодення, крокувати в майбутнє!»***

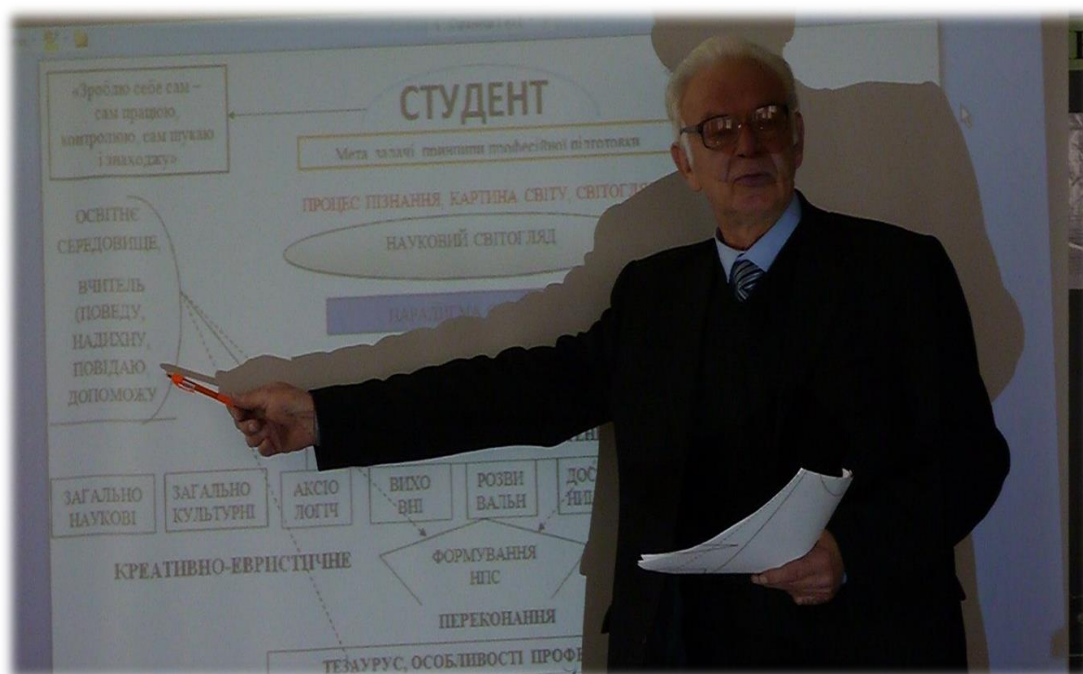
***P.S. Поради від Миколи Миколайовича Огієнка***

**Студенту**

**ЗРОБЛЮ СЕБЕ САМ! –  
САМ ПРАЦЮЮ,  
КОНТРОЛЮЮ,  
САМ ШУКАЮ І  
ЗНАХОДЖУ.**

**Викладачу**

**ПОВЕДУ,  
НАДИХНУ, ПОВІДАЮ,  
ПОМОЖУ**



*Вахненко Вікторія, Степаненко Юлія*

*Науковий керівник:*

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка *Багінська О.В.*

## **БІОМЕХАНІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ БАЗОВИМ ЕЛЕМЕНТАМ, ЯК ПРІОРИТЕТНИЙ НАПРЯМ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ**

**Постановка проблеми.** Висока координаційна складність змагальних вправ в художній гімнастиці, значна кількість базових елементів, наявність вправ з предметом – підтверджує значення процесу технічної підготовки в даному виді спорту. Однак у доступній нам літературу та при опитуванні тренерів з даного виду спорту виявлено, що методика навчання техніці вправ суттєво відрізняються, що актуалізує питання про можливість біомеханічного обґрунтування раціональної техніки вправ в художній гімнастиці та методики навчання даним вправам.

**Виклад основного матеріалу.** Нами було проаналізовано результати змагальної діяльності спортсменок різних шкіл, які мали відмінності у виконанні технічних елементів. В картках бригад D майже у всіх випадках виконані елементи були оцінені, ку окремих гімнасток було виявлено сбавки за картками бригади E, що суттєво не позначилося на змагальному результаті. Однак, при виконанні групових вправ відмінності у способі виконання обмежують можливість об'єднання спортсменок з різних шкіл у збірних командах, вимагають більше часу на підготовку цих команд. В окремих випадках, навіть поверховий аналіз, дозволяє зробити висновок про неефективність способу виконання змагальних вправ, а іноді і його шкідливість для здоров'я спортсменки.

Аналіз самої методики навчання доводить також наявність суттєвих її відмінностей у різних тренерів, шкіл. Фактична відсутність сучасної науково-методичної літератури з цього питання призводить до вимушеного самостійного пошуку оптимальної методики навчання практиками художньої гімнастики. Більшість тренерів, в процесі опитування, зазначали що фактично формують цю методику з роками, методом «спроб і помилок», окремі наголошували що ціною таких спроб часто є здоров'я спортсменок.

В результаті аналізу науково-методичної літератури та попереднього дослідження виявлено, що врахування біодинамічної та координаційної

структури руху, визначення його ритмічної структури, окремих біомеханічних характеристик дозволяє обирати доцільні, з позиції біомеханіки, способи підведення до виконання складних рухової дії та обирати тільки ефективні і безпечні підвідні вправи.

**Висновки.** Враховуючи наявність сучасних методів дослідження біомеханічних особливостей рухів виникає можливість здійснення біомеханічного моделювання основних базових елементів техніки в художній гімнастиці та, на цій основі, розробки науково обґрунтованої, доцільної та здоров'язберезувальної методики технічної підготовки в художній гімнастиці.

### **Література**

1. Афтимичук О. Е. Значимость ритма в профессиональной педагогической и спортивной подготовке // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Серія фізичне виховання і спорт. – 2012. – Т. 2, № 102.

2. Дмитриев С.В. Дидактические основы ценностно-смыслового и биомеханического моделирования двигательных действий спортсмена /С. В. Дмитриев – Н. Новгород : НГПУ, 1995. – 150 с.

3. Носко Н. А. Построение педагогических моделей в процессе обучения двигательным действиям / Н. А. Носко, В. И. Синиговец // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред.. Єрмакова С. С. — Харків : ХХПІ, 2001. – № 9. – С. 59 – 62.

4. Різатдінова Г.С., Литвиненко Ю.В. Технічна підготовка в художній гімнастиці: проблеми та перспективи // Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті: Матеріали V Всеукраїнської електронної конференції (Київ, 18 травня 2017 р.) / ред. В.В. Гамалій, В.О.Кашуба, О.А. Шинкарук. – К.: НУФВСУ, 2017, С. 34-36.

***Говорунова Карина***

***Науковий керівник:***

доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум»

імені Т.Г.Шевченка ***Терентьєва Н.О.***

## **РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ У ГРАВЦІВ У ЖІНОЧИЙ ПРОФЕСІЙНИЙ ФУТБОЛ (окремі аспекти)**

**Постановка проблеми.** Преамбула Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) засвідчує, що здоров'я – це не тільки відсутність

хвороб або фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя. Кожна людина прагне бути здоровою, успішною, почуватися в безпеці й досягти вершин у своєму житті. Фізичний розвиток людини проявляється в таких основних властивостях, як сила, швидкість, спритність, гнучкість, витривалість. Кожна із цих властивостей сприяє зміцненню здоров'я.

У системі фізичного виховання людини особливе місце належить фізичній підготовці. Сучасні наукові дані свідчать, що ефективність навчально-тренувального процесу футболістів може бути досягнута тільки в тому випадку, коли враховуються всі види підготовки спортсмена, а високий рівень досягнень у спорті обумовлює необхідність постійного їх удосконалення. У дослідженнях І. Асовича, В. Кудрявцева, П. Осташева, Б. Сичева визначено засоби та методи провідних аспектів відповідної підготовки.

Деякі аспекти щодо загальної організації занять з футболу виокремлено у працях А. Четирко, В. Старикова, Н. Рогальського, Е. Дегеля та інших. Фахівці зазначають необхідність гармонійного розвитку рухових здібностей шляхом використання різноманітних засобів, спрямованих на вдосконалення спритності, швидкості, гнучкості. Саме в спортивних іграх людина отримує унікальну можливість проявити власну активність, ліквідувати дефіцит рухів, реалізувати і затвердити себе, отримати безліч радісних емоцій і переживань.

Заняття футболом сприяють розвитку спритності, швидкості, координації рухів, рухової реакції, орієнтацію в просторі. Ігри з м'ячем розвивають відповідні навички поведінки в колективі, виховують товариські відносини, засновані на співпрацю і взаємодопомогу. Вони вимагають витримки, рішучості, сміливості.

Провідні фахівці в сфері футболу, зокрема М. Годік, В. Костюкевич, Г. Лисенчук, В. Шамардін та інші, приділяли особливу увагу проблемам дослідження спеціальної фізичної підготовленості футболістів. Разом з тим, питання про цілеспрямоване застосування футболу для розвитку рухових (зокрема, швидкісних) здібностей жінок під час ігрової діяльності під час професійних занять футболом не достатньо висвітлюється у науково-методичній літературі.

**Метою дослідження** є окреслення формування швидкісних якостей у жінок, які професійно грають футбол.

**Виклад основного матеріалу.** Швидкісні здібності – це комплекс функціональних властивостей, які забезпечують виконання рухових дій за мінімальний проміжок часу [1]. Типовими їх проявами є: швидкість реагування (латентний період сприймання зовнішніх проявів), оцінки ситуації, прийняття єдино правильного рішення, швидкість пересування, взаємодії між гравцями. У

науковій літературі описується ряд варіантів швидкості реагування [1; 2]. Її поділяють на просту і складну. Складні форми можуть бути диз'юнктивні (із взаємно виключаючим вибором) і диференційовані [1]. Швидкість реагування за вибором – важливий показник колективних дій команди, що оцінюється за вибором та реалізацією тактичного плану команди [3].

Важливого значення у процесі гри набувають реакції антиципації (перцептивні і рецепторні). У цьому випадку спортсмен реагує не на виникнення того чи іншого подразника, а передбачає (в часі чи просторі) початок сигналу для дій, первинно визначаючи момент і місце суперника або партнера по команді [1]. Швидкість як рухова якість залежить від впливу багатьох чинників: рухливості нервових процесів [1], кількості нервових волокон, біохімічних процесів мобілізації та ресинтезу алактатних анаеробних постачальників енергії, пластичності м'язів [2], рівня сили функціонування м'язових груп, координації відповідних рухів, вольових зусиль [3]. Розвиток швидкості, як і інших рухових якостей, головним чином відбувається у процесі фізичної підготовки як загальної так і спеціальної. Завданням першої є забезпечення гармонійного розвитку футболіста [4], вдосконалення функціональних можливостей систем організму, досягнення високого показника навичок, які сприяють формуванню прийомів і дій у футбол [5].

Спрямованість загальної фізичної підготовки, яка повинна відповідати специфічним потребам ігрової спеціалізації, є дуже важливою. Конкретно у футболі вимоги до всесторонності – значні, і тому фізична підготовка повинна зміцнювати розвиток найбільшої кількості прояву рухових навичок. Через широку спрямованість загальної фізичної підготовки робота над розвитком швидкості і спритності переважає [4]. Спеціальна фізична підготовка заснована на базі загальної і передбачає вузький розвиток таких фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість. Спрямованість спеціальної фізичної підготовки повинна відповідати вимогам гри. Це відображається в тому, що всі використані в цьому процесі вправи мають добиратися так, щоб структура, зміст повністю відповідали виконанню ігрових прийомів та дій [4].

Загальна фізична підготовка відрізняється від спеціальної тим, що охоплює широке коло різних видів рухової діяльності.

При цьому зважають, що між різними руховими навичками, як і між фізичними якостями, може існувати позитивний або негативний зв'язок. Саме тому загальну фізичну підготовку будують так, щоб використати можливість позитивних взаємодій між ними, виключити негативний вплив на спеціалізацію, обираючи такі засоби, які в найбільшій мірі забезпечують розвиток окремих якостей спортсмена [4]. Однак слід зазначити, що у процесі

спортивного тренування всі розділи фізичної підготовки футболіста настільки тісно пов'язані, що провести розмежування, наприклад, між вправами, які розвивають силу, та вправами, які розвивають швидкість, не завжди можливо, тому такий поділ є умовним [5].

Виокремлюють такі основні методи розвитку швидкісних здібностей: повторний [3] – багаторазове повторне реагування на сигнал; сенсорно-моторний – дозволяє вдосконалити не рухові здібності, а відчуття мікроінтервалів часу. Гравець пробігає певний відрізок шляху, а тренер повідомляє його про час. Або гравець долає дистанцію, а тренер запитує його про тривалість вправи.

Виконуючи завдання, можна варіювати час, тобто давати на виконання завдання спершу один, а потім інший час [1; 4]; повторення рухів з максимальними зусиллями – є основою як для розвитку простих навичок, так і для складної рухової діяльності. Характерною ознакою є тривалі інтервали відпочинку, необхідні для повного відновлення організму перед наступною спробою. Вправи рекомендується виконувати після енергійної розминки, на початку основної частини тренування, переважно перед виконанням статичних зусиль і перед засобами на витривалість [3].

Необхідно диференціювати методику розвитку локальних здібностей (час реакції, час окремого руху, частота рухів) і методику вдосконалення комплексних швидкісних здібностей. Потрібно враховувати, що елементарні прояви швидкості створюють передумови для успішної швидкісної підготовки, а розвиток комплексних швидкісних здібностей повинен скласти її основний зміст. Доведено високу ефективність для розвитку швидкості методом полегшеного лідирування [5]. В його основі – застосування спеціальних пристроїв, які надають тілу спортсмена тягового зусилля. Важливим методичним прийомом, який сприяє підвищенню ефективності спринтерської підготовки є правильна психічна мотивація, створення специфічного емоційного фону, що забезпечує більш повну реалізацію спортсменом свого функціонального потенціалу на тренуваннях і змаганнях [1].

**Висновки.** Основними компонентами навантаження виокремлено характер і тривалість вправ, інтенсивність роботи при їхньому виконанні, тривалість і характер відпочинку між вправами, кількість повторень при вдосконалюванні швидкісних здібностей. Для підвищення швидкісних можливостей спортсменів застосовують найрізноманітніші загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі й змагальні вправи.

При вдосконалюванні бистроти виконання одиночного руху варто використовувати різний темп – від помірнього (30– 40% максимально можливого) до білямежного (85–95%) і граничного. Наприкінці кожного руху

варто розслаблювати м'язи. Удосконалюючи швидкість реакції, варто виконувати рухи з максимально можливою швидкістю, увага спортсмена має концентруватися на гранично швидкому виконанні початкових елементів руху у відповідь на отриманий сигнал. При цьому, у якості сигналу необхідно використовувати різні подразники – звукові, світлові, тактильні, постійно варіювати місця їхньої подачі, порядок і ритм чергування.

Широка варіативність використовуваних вправ, умов їхнього виконання, інтенсивності роботи при обов'язковій наявності в підготовці значного обсягу засобів, що вимагають граничної мобілізації швидкісних якостей, є однією з неодмінних умов планомірного підвищення рівня швидкісних можливостей спортсменів і профілактики виникнення „швидкісного бар'єра” – стійкого стереотипу, що обмежує можливості подальшого підвищення швидкісних якостей.

### **Література**

1. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 1995. 320 с.
2. Іващенко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання. Черкаси, 2006. 420 с.
3. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. Підручник для студентів вузів фізичного виховання і спорту. Київ: Олімпійська література, 1997. 288 с.
4. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. Посібник для футболістів і тренерів аматорського футболу. Київ: Олімпійська література, 2005. 193 с.
5. Келлер В.С., Соломонко В.В. Індивідуальне тренування футболіста. Київ: Здоров'я, 1975.

***Гордієнко Ярослав, Кудін Олександр, Власюк Сергій***

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка ***Лисенко Л.Л.***

## **РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ**

**Постановка проблеми.** Футбол – один з тих видів спорту, який вимагає координованого прояву всіх рухових здібностей в постійно змінних ситуаціях.

Фактор «техніка-координація» розглядається фахівцями як один з головних резервів підвищення техніко-тактичної майстерності та ефективності змагальної діяльності, а також як один з основних критеріїв, що застосовуються при відборі дітей і молоді до занять спортивними іграми (Л. П. Матвеев, М. С. Бриль, П. В. Осташев, Н. Г. Озолін, Ю. В. Верхошанський, В. І. Лях). Фундаментальні дослідження, що стосуються аспектів проблеми координаційних здібностей відображені в роботах В. С. Фарфеля, В. П. Назарова, В. І. Ляха, А. М. Шлеміна,; В. К. Бальсевича та інших.

Важливою умовою, що забезпечує в майбутньому високі результати в футболі і тим самим визначає перспективність юних спортсменів, є відповідний рівень розвитку різних координаційних здібностей (М. С. Бриль, В. І. Лях, ). Фахівці відзначають, що втрачені можливості для їх розвитку у дітей 10-11 років, у віці, найбільш сприятливому для даного процесу, навряд чи вдасться надолужити пізніше, що може негативно відбитися на успішності професійної діяльності спортсменів.

Згідно програми з футболу, основним етапом початкової підготовки є фізична підготовка з переважною спрямованістю на розвиток координаційних здібностей. Їх значення у футболі підкреслюється багатьма авторами (Б. Чирва; А. В. Кизим; Г. Лисенчук; В. Лях та інші) у зв'язку з високими вимогами до оволодіння складних рухів та їх застосування у різноманітних, варіативних умовах.

Багато аспектів координаційної підготовки футболістів залишаються ще недостатньо вивченими як теоретично, так і експериментально. Практично не розроблені надійні й валідні тести, які давали б можливість оцінювати і прогнозувати розвиток специфічних координаційних здібностей у юних футболістів, не отримано достовірні експериментальні відомості, що стосуються динаміки розвитку різних координаційних здібностей у футболістів. Зважаючи на важливу роль координаційних здібностей у зростанні спортивної майстерності футболістів та недостатню розробленість системи педагогічних впливів, яку можливо було б ефективно використовувати для розвитку специфічних координаційних здібностей юних футболістів підкреслює актуальність даної проблеми.

Зазначені вище міркування визначили проблему дослідження: пошук шляхів і засобів ефективного розвитку координаційних здібностей юних футболістів.

**Метою дослідження** є теоретичне обґрунтування системи педагогічних впливів для розвитку координаційних здібностей юних футболістів.

**Виклад основного матеріалу.** Футбол – один з тих видів спорту, який вимагає координованого прояву всіх рухових здібностей в постійно змінних



ситуаціях. Відомо, що число рухових локомоцій у футболістів велике. Йдеться про складні структури і їх творчі комбінації з виключно великою варіативністю. Цим пояснюється необхідність розвитку координаційних здібностей як одного з найважливіших аспектів фізичної підготовки. Чим досконаліша техніка футболістів, тим ефективніше їх ігрові дії [4]. Рациональні рухи визначають результат діяльності футболіста і тому існує необхідність удосконалення методики розвитку координації рухів починаючи з молодшого шкільного віку, адже швидкість формування навичок прямо залежить від рівня розвитку рухової координації (М. О. Бернштейн, О. В. Коробков).

Як зазначається в сучасній науково-методичній літературі (С. Голомазов, В. Назаренко) ефективними шляхами розвитку координаційних здібностей є цілеспрямований, систематичний акцент на досягнення мети (розвиток координаційних здібностей); розробка спеціальних технологій, методик та програм; використання різноманітних вправ на досягнення встановлених параметрів рухової діяльності.

Це підтверджується даними відомого теоретика і практика, видного німецького педагога Карл-Хайнца Хеддерготта, який писав: «Немає жодного виду спорту, де техніка рухів була б такою багатоманітною, як у футболі. Чим наполегливіше захист, тим більш умілою повинна бути гра з м'ячем. Причому такий важливий ігровий компонент, як техніка, повинен вироблятися в стресових ситуаціях, наближених до гри. Гравець зобов'язаний навчитися володіти м'ячем в найскладніших різних умовах дій партнерів і суперників» [3].

Сучасний стан становлення техніки, тактики, вольових якостей тренуємо в тепличних умовах, а потім дивуємося, чому футболіст не може реалізувати 100%-вий гольовий момент, проявити уміло силу волі в єдиноборстві, зробити своєчасну і точну передачу, знайти оптимальний варіант дії до прийому м'яча. Як зазначає П. Понаморенко моделлю нашого тренувального уроку служить не гра, а вправа. Звідси і переконання, що все походить від ідеї (вправи), а не від природи (ігри).

Гру, як засіб для розвитку абстрактного мислення, тренери підміняють арифметикою, але скільки не підраховуй техніко-тактичних дій (ТТД) - і це всього лише кількісний показник, слідство. Причину треба шукати в майстерності, а майстерність залежить від якості навчання. Надмірне захоплення вправами, відсутність в тренувальному процесі адекватних гри обставин, тенденція виховання майстерності команди, рівно як і її знаменитих вихованців, нікуди не заховаєш. Тому важливо координаційні здібності розвивати з урахуванням змагальної діяльності у футболі.

У реальних умовах спортивної діяльності різні види координаційних якостей проявляються як в тісній взаємодії між собою, так і з іншими

фізичними якостями (сила, швидкість, витривалість, гнучкість). У зв'язку з цим, якщо для розвитку інших фізичних якостей застосовуються досить складні у координаційному плані вправи або вони виконуються в ускладнених умовах, то паралельно розвиваються і координаційні здібності. Тим не менше, досягти високого рівня їх розвитку можна лише за рахунок раціонального застосування адекватних засобів і методів і з урахуванням їх впливу на провідні чинники, від яких залежить прояв тієї чи іншого різновиду координаційних здібностей (здатність людини до точного аналізу рухів; діяльності аналізаторів і особливо рухового; складності рухового завдання; рівня розвитку інших фізичних можливостей; сміливості і рішучості; віку; загальної підготовленості футболістів (запасу різноманітних, переважно варіативних рухових вмінь і навичок та інше).

В процесі розвитку координаційних здібностей юних футболістів необхідно спиратися на такі *загальні підходи*.

1. *Навчання новим різноманітним рухам з поступовим збільшенням їх координаційної складності (розвиток координаційних здібностей у тісному зв'язку з технічним і тактичним навчанням і вдосконаленням)*. Цей підхід широко використовується на перших етапах спортивного вдосконалення. Освоюючи нові вправи, футболісти не тільки поповнюють свій руховий досвід, а й розвивають здатність утворювати нові форми координації рухів. Володіючи великим руховим досвідом (запасом рухових навичок), спортсмен легше і швидше справляється з несподіваним руховим завданням.

Припинення навчання новим різноманітним рухам неминуче знизить здатність до їх освоєння і тим самим загальмує розвиток координаційних здібностей.

2. *Розвиток здатності перебудовувати рухову діяльність в умовах раптово мінливої обстановки (у змінних умовах)*. Вправи, спрямовані на розвиток координаційних здібностей, ефективні до тих пір, поки вони не будуть виконуватися автоматично. Потім вони втрачають свою цінність, так як будь-яка рухова дія, яка виконується в одних і тих же постійних умовах не стимулює подальший розвиток координаційних здібностей.

3. *Підвищення просторової, часової і силової точності рухів на основі поліпшення рухових відчуттів і сприйняття*.

4. *Подолання нераціональної м'язової напруженості*. Надмірна напруженість м'язів (неповне розслаблення в потрібні моменти виконання вправ) викликає певну дискоординацію рухів, що призводить до зниження прояву сили і швидкості, спотворення техніки і передчасного стомлення [1].

Удосконалення координаційних здібностей пов'язано з використанням виняткового різноманіття рухових дій, вироблених в умовах роботи різної

тривалості та інтенсивності. Одні з них можуть багаторазово повторяться, інші - є результатом реакції на несподівану ситуацію і в чистому вигляді їх відтворити неможливо. Всі ці чинники не можуть не позначитися на кількості повторень однієї вправи, підходу чи завдання. Для розвитку координаційних здібностей спортсменів використовуються методи: 1) стандартно-повторної вправи; 2) варіативної вправи; 3) ігровий; 4) змагальний.

Вправи, спрямовані на розвиток координаційних здібностей, ефективні до тих пір, поки вони не будуть виконуватися автоматично. Потім вони втрачають свою цінність, так як будь-яке, освоєний до досвіду і виконується в одних і тих же постійних умовах рухова дія не стимулює подальший розвиток координаційних здібностей. Виконання координаційних вправ слід планувати на першу половину основної частини заняття, оскільки вони швидко ведуть до стомлення.

Важливою умовою розвитку координаційних здібностей юних футболістів є спрямованість педагогічних впливів на підвищення рівня координаційних здібностей за рахунок варіативного використання різноманітних умов діяльності та дотримання принципу формально-евристичної єдності [2] (для ефективної реалізації методики розвитку координаційних здібностей юних футболістів тренер повинен доцільно поєднувати традиційний досвід та новаторські розробки, використовуючи науково-методичні знання, творчий підхід та аналітичне мислення).

Алгоритм вибору засобів фізичних вправ для розвитку координаційних здібностей юних футболістів ґрунтується на творчому виборі різних умов діяльності для виконання вправи: дзеркальне відображення вправи, незвичайні вихідні положення для виконання вправи, зміна часових, просторових, силових параметрів руху, виконання вправ з без зоровим контролем, виконання вправ в різних функціональних станах тощо.

Результати анкетного опитування тренерів дозволили уточнити теоретичні позиції деяких авторів і дозволили зафіксувати наступні факти: сенситивним періодом для розвитку специфічних координаційних здібностей футболістів є вік 11-12 років; на етапі початкової спортивної спеціалізації найбільш важливими для футболістів є координаційні здібності; у технічній підготовці юних футболістів провідну роль грають специфічні координаційні здібності; найбільш важливими для футболістів є наступні специфічні координаційні здібності, як (здатність до диференціювання параметрів рухів; здатність до пристосування і перестроювання рухових дій; здатність до просторового орієнтування; здатність до швидкого реагування та інші); раціональнішим для розвитку специфічних координаційних здібностей футболістів є відрізок часу в діапазоні від 30 до 40% від загальної тривалості

навчально-тренувального зайняття, що складає 30 хвилин; в процесі навчально-тренувальних занять з футболу необхідно враховувати величину координаційної складності навантажень та слід використати диференційований підхід до спортсменів.

**Висновки.** В результаті теоретичного аналізу встановлено, що ефективними шляхами розвитку координаційних здібностей юних футболістів є цілеспрямований, систематичний акцент на досягнення мети (розвиток координаційних здібностей); розробка спеціальних технологій, методик та програм; використання різноманітних вправи на досягнення встановлених параметрів рухової діяльності за рахунок варіативного використання різноманітних умов діяльності.

### **Література**

1. Лях В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. – Минск : Полымя, 1989. – 128 с.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
3. Ходдерготт К. Х. Новая футбольная школа. – М. : ФиС, 1976. – 236 с.
4. Шамардин В. Н. Система подготовки юных футболистов / В.Н. Шамардин. – Днепропетровск, 2001. – 104 с.

**Гусак Є.С.**

***Науковий керівник:***

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка

***Жлобо Т.М.***

## **РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ KANGOO JUMPS™**

На сучасному етапі становлення вітчизняної освітньої системи фізичне виховання студентської молоді, зокрема дівчат, вимагає підвищення ефективності. Це пов'язано не тільки з завданням поліпшення якості освіти, але й із загальним погіршенням стану здоров'я та рухової підготовленості студенток, недостатньою гуманістичною і професійною спрямованістю

фізичного виховання, зниженням мотивації до занять фізичними вправами, підвищенням вимог суспільства до підготовки сучасного фахівця (А.І. Дзинза, А.В. Домашенко, В.Л. Волков, В.М. Кудрицький, Р.Т. Раєвський, Т.М. Редько та ін.).

Однією з передумов успішного оволодіння майбутньою професійною діяльністю є не тільки задовільний стан здоров'я та інтелектуальні здібності, але й достатній рівень фізичних і психофізіологічних показників розвитку організму, що зумовлюють управління власними рухами. Це зумовлює необхідність розвитку координаційних якостей студенток у процесі фізичного виховання (А.П. Дяченко, А.О. Егоричев, А.В. Месь, О.М. Колумбет).

За даними Є.П. Ільїна, А.С. Ровного, кожен конкретний прояв координаційних якостей людини є складним руховим актом і залежить від комплексу психічних, фізичних та фізіологічних показників організму, тому питання координаційної підготовки дівчат студентського віку потребує комплексного підходу. Якщо питання сенситивних періодів розвитку координаційних якостей школярів можна вважати розробленими, то досліджень щодо розвитку координаційних якостей у студентському віці недостатньо.

Традиційні засоби, методи, форми та способи проведення занять фізичного виховання не вирішують повною мірою проблеми цілеспрямованої підготовки студенток до фізкультурної самоосвіти і фізичного самовдосконалення.

Kango Jumps<sup>™</sup> – система різноманітних стрибкових, танцювальних та ігрових вправ, що виконуються під музику. Є ефективним засобом оздоровчого тренування, популярним серед студентської молоді та має великі можливості для зміцнення здоров'я, розвитку не лише координаційних якостей, а й творчого потенціалу майбутніх спеціалістів.

**Мета роботи:** теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність застосування Kango Jumps<sup>™</sup> для розвитку координаційних якостей студенток.

**Методи дослідження:** 1. Аналіз і узагальнення літературних джерел та досвіду передової практики. 2. Педагогічне тестування. 3. Констатувальний та формувальний етапи педагогічного експерименту. 4. Методи статистичної обробки даних.

Експериментальна робота проводилася на базі Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка.

В експерименті брали участь дівчата-першокурсниці основної групи загальною кількістю 25 осіб. Педагогічне тестування проводилося двічі – на початку та наприкінці педагогічного експерименту.

Складено програму занять розвитку координаційних якостей студенток засобами Kangoo Jumps™, яка розрахована на 4 місяці в період експерименту з навантаженням 3 години на тиждень.

Застосування вправ координаційної спрямованості у процесі фізичного виховання студенток включало комплекси Kangoo Jumps™ для розвитку швидкості сенсомоторних реакцій, частоти рухів, дрібної моторики, позно-статичної стійкості (рівноваги), рівня розвитку вестибулярного апарату (вестибулярної стійкості), просторової орієнтації (диференціювання відстані), часової орієнтації (відтворення заданих часових відрізків), кінестетичного відчуття (відчуття зусиль), влучності, точності, загальної координації, почуття ритму та застосування вправ для довільного розслаблення м'язів, а також вправи для вдосконалення різних характеристик уваги та пам'яті, вправи, що вимагають творчого вирішення рухових завдань.

Загальна структура заняття. Заняття складається із підготовчої, основної та заключної частини. В підготовчій частині заняття використовуються вправи Kangoo Jumps™, які направлені на поступове підвищення частоти серцевих скорочень; підвищення температури тіла; підготовка опоно-рухового апарату до навантаження.

В основній частині заняття: підвищення функціональних можливостей різних систем організму (дихальної, серцево-судинної, м'язової); виконання комплексу Kangoo Jumps™ координаційної спрямованості, відповідно до поставлених завдань; виконання силових вправ.

В заключній частині: поступове зниження обмінних процесів в організмі; зниження частоти серцевих скорочень; засобами стретчингу збільшити амплітуду рухів в суглобах та еластичність м'язів.

Комплекси складаються з базових вправ Kangoo Jumps™: “Jumping Jack”, “Knee lift”, “Curl”, “Pendulum”, “Fly”, “Jog”, які об'єднуються в танцювальну та стрибкову комбінацію. Також заняття проводилися у веселій ігровій формі, які включає в себе естафети, ігри, конкурси.

Ключовою особливістю координаційною підготовкою є орієнтація на формування професійно важливих рухових умінь та навичок, вдосконалення тих рухових якостей, які необхідні для успішного оволодіння майбутньою професією. При плануванні змісту вправ координаційної спрямованості студенток акцентували увагу на їхнє значення для майбутньої професійної діяльності, детально розглядали особливості й умови виконання вправ, детально наголошували, який різновид координаційних якостей при цьому вдосконалюється.

Ефективність м'язової діяльності багато в чому визначається динамікою рухового потенціалу. В управлінні рухами найважливіше місце займає

об'єктивне сприйняття їх параметрів. Неординарні ситуації пред'являють підвищені вимоги до швидкості рухових реакцій, просторово-часової і просторово-силової точності рухів тощо, що пов'язано з проявом різних видів координаційних якостей.

В результаті включення до навчально-виховного процесу з фізичного виховання спеціальних комплексів Kangoos Jumps™ з метою розвитку координаційних якостей у студенток сталися достовірні зміни у рівні прояву рухових координацій за рядом показників ( $p < 0,05$ ), проте темпи приросту виявилися неоднаковими (табл. 1).

Таблиця 1

**Динаміка розвитку координаційних якостей студенток засобами Kangoos Jumps™**

| № п/п | Різновид або компонент координаційні якості, одиниці вимірювання | Приріст показника, % | p           |
|-------|--|----------------------|-------------|
| 1.    | Час простої зоровомоторної реакції, с                            | 8,8%                 | $\leq 0,05$ |
| 2.    | Часу складної зоровомоторної реакції, с                          | 12,0%                | $\leq 0,05$ |
| 3.    | Частота рухів (дрібна моторика), разів                           | 5,9%                 | $\leq 0,05$ |
| 4.    | Точність відтворення заданої величини м'язового зусилля, %       | 21,4%                | $\leq 0,05$ |
| 5.    | Точність оцінки просторових параметрів рухів, м                  | 20,2%                | $\leq 0,05$ |
| 6.    | Точність відтворення часових відрізків, с                        | 22,6%                | $\leq 0,05$ |
| 7.    | Точність балістичних рухів (влучність), разів                    | 18,2%                | $\leq 0,05$ |
| 8.    | Статична рівновага, с  | 7,3%                 | $\leq 0,05$ |
| 9.    | Динамічна рівновага, с   | 4,7%                 | $\leq 0,05$ |
| 10.   | Спритність, с  | 4,5%                 | $\leq 0,05$ |
| 11.   | Загальна координація рухів, бали                                 | 28,6%                | $\leq 0,05$ |
| 12.   | Почуття ритму, бали  | 14,3                 | $\leq 0,05$ |

Вивчення динаміки професійно важливих координаційних якостей студенток дало об'єктивну інформацію про ефективність координаційної підготовки студенток засобами Kangoos Jumps™. В процесі застосування експериментального змісту координаційної підготовки студенток засобами Kangoos Jumps виявлена позитивна динаміка показників, що відображають рівень розвитку досліджуваних професійно важливих координаційних якостей.

**Висновок.** Після проведення експерименту виявлено достовірне збільшення показників професійно важливих якостей та їх компонентів у студенток ( $p \leq 0,05$ ). Це свідчить про ефективність розробленого змісту координаційної підготовки студенток засобами Kangoos Jumps™.

*Єрмоленко Олександр*

*Науковий керівник:*

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка **Воєділова О.М**

## **ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ПРЕВЕНТИВНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ В ПРОЦЕС ЗАНЯТЬ КОНТАКТНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ**

**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 (Алексєнко Т.Ф., 1996; Квасниця Л., 2011; Приходько В.М., 2008).

**Мета дослідження** – розробити та впровадити технологію превентивного виховання в системі контактних видів спорту.



**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 [2, 3].

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 [2, 4, 5].

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 [1, 3, 6].

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 [1-6], 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 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. Дослідження проводилося в СК

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

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 педагогічних 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.

### Література

1. Адамович В. Г. Правове і превентивне виховання учнів / В.Г. Адамович // Шкільна бібліотека – № 4 – 2010. – 214 с.
2. Березня, О. О. Особливості превентивного виховання у школі / О. О. Березня // Позакласний час. – 2010. – № 2. – С. 14–25.
3. Васильєва, О. Валеологізація навчання в аспекті превентивного виховання / О. Васильєва // Здоров'я та фізична культура. Шкільний світ. – 2011. – № 29. – С. 12–13.
4. Відмиш Л. І. Організація превентивного виховання учнів // Виховна робота в школі. – 2006. № 12. – С. 2-29.
5. Виноградова Т. Превентивне виховання як головний компонент формування правової культури підлітків // Рідна школа. – 2009. – № 10.
6. Приходько, В. М. Превентивна педагогіка / В. М. Приходько // Виховна робота в школі. – 2006. – № 3. – С. 2–29.

*Жула Ольга, Коленко Олександра, Кімейчук Христина*

*Науковий керівник:*

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спорту Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка **Жула Л.В.**

## **МЕТОДИ СТАТИСТИЧНОЇ ОБРОБКИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ВОЛЕЙБОЛІСТОК**

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку волейболу широко представлений аналіз техніко-тактичних дій. Розроблені різноманітні варіанти умовнокодованого запису ігор дозволяють фіксувати техніко-тактичні дії волейболісток у ході гри. Умовнокодований запис гри дозволяє вивчати наступні компоненти змагальної діяльності: зміст і об'єм техніко-тактичних дій, ефективність техніко-тактичних дій, насиченість зон під час атаки та ефективність нападу в різних ігрових ситуаціях [1, 2].

З розвитком комп'ютерної техніки з'явилися нові інформаційні технології, що розширюють можливості запису техніко-тактичних дій у процесі гри. Розроблені якісні комп'ютерні програми дозволяють записувати техніко-тактичні дії у найбільш повному об'ємі, оцінювати ефективність технічних дій, визначати напрям нападаючого удару та інше. При аналізі результативності й ефективності техніко-тактичних дій у змагальній діяльності особливий інтерес викликає порівняльна характеристика команд суперників. Це необхідно для визначення пріоритетів у тренувальному процесі висококваліфікаційних волейболісток [1, 3].

**Мета дослідження** полягає у вивченні статистичних програм реєстрації та обробки даних техніко-тактичних дій волейбольних команд, яка зорієнтована на конкретні завдання тренера.

**Виклад основного матеріалу.** Гравці багатьох волейбольних команд стикаються з проблемою неефективності аналізу їх ігрової діяльності. Точний підрахунок спортивних досягнень може бути достатньою основою для об'єктивної оцінки і окремого гравця, і команди. У волейбольних клубах передбачена діяльність статиста, у коло обов'язків якого входить реєстрація і обробка результатів змагальної і тренувальної діяльності як команди в цілому, так і окремих гравців. Під час гри статист дивиться на майданчик і будь – які дії гравців записує та оцінює [4].

За допомогою математичних методів на основі отриманих даних ігрового аналізу вираховується коефіцієнт ефективності для кожного гравця і відносно кожного технічного елемента для виявлення фактичної результативності в сукупних ігрових показниках. Не дивлячись на достатню переконливість

диференційованого аналізу гри, не можна не звертати увагу і на складність його проведення. Для такого аналізу потрібно декілька спостерігачів, які повинні бути добре проінструктовані.

Отримані дані дають змогу порівнювати результати з іншими командами. Один із шляхів вилучення максимальної інформації із статистичних матеріалів – це дані по кожній розстановці і по кожному гравцеві. Найбільш важливими даними є: подача (ейси гравця, відсоток набору очок командою при подачі кожного гравця), прийом подачі (три якості прийому: відмінний, хороший, поганий), блок (добрий – очко, помилки), захист (прийом для ліберо важливіший, ніж захист, розміщення ліберо) [4].

При низькому рівні гравця тренер слідкує за технікою виконання рухів. Дослідження змагальної діяльності у спортивних іграх, і у волейболі, у тому числі, носять, як правило односторонній характер. Вивчаються або кількісні сторони ігрового змагального протистояння, або його якісні характеристики, як окремі не взаємопов'язані показники.

Слід відзначити, що у ході змагань робити підрахунок за окремими показниками набагато складніше, ніж на тренуванні. Ігровий результат спортсмена в техніко-тактичному співвідношенні легко врахувати за допомогою статистичних аналізів гри, де реєструється ефективність кожної ігрової дії.

Програми реєстрації та аналізу дій волейбольної команди можуть застосовуватись при оцінці змагальної діяльності волейбольних команд, груп спортивного вдосконалення. За допомогою таких програм можна створювати статистичні електронні банки даних спортсменів.

Для ведення статистики використовується італійська комп'ютерна статистична програма – «Data Volley». Є декілька різновидів даної програми – для ведення статистики на навчально-тренувальних заняттях, статистики під час змагань, при розборі відеоматеріалів матчів, що відбулися.[3]

На сьогоднішній день комп'ютерними програмами користуються такі команди суперліги України: «Барком Кажани» м. Львів, «Локомотив» м. Харків, «Хімік» м. Южне, «Орбіта» м. Запоріжжя.

За допомогою програми ефективніше ведеться статистика гри, на підрахунок позитивного відсотку гри йде набагато менше часу. У процесі гри в будь – який час на моніторі можна переглянути дії гравця в атаці, які напрями він найчастіше використовує і у які зони направляє м'яч, що приносить очко команді. Після закінчення партії роздруковується протокол, у якому докладно описано дії гравців і дається їх оцінка.

Статистичний матеріал дозволяє показати рівень підготовленості команди з врахуванням її специфіки. Один із шляхів вилучення максимальної інформації

із статистичних матеріалів – це дані по кожній розстановці і по кожному гравцеві.

**Висновки.** У наш час у волейболі існує безліч засобів і методів для статистичного аналізу змагальної діяльності.

Застосування комп'ютерних програм сприяє більш кращій організації навчально-тренувального процесу, позитивно впливає на ріст спортивної майстерності. Комп'ютерні програми дозволяють проводити аналіз ігрових дій, способу, якості та ефективності техніко-тактичних дій.

В Україні з 16 команд суперліги з волейболу, тільки 4 мають можливість використовувати комп'ютерну програму, інші працюють за допомогою «олівця та блокноту».

Використання спеціалізованих комп'ютерних програм з методами статистичної обробки даних являється ефективним засобом діагностики як змагальної так і тренувальної діяльності.

### Література

1. Ермаков С.С., Вернигоров В.К. Компьютеры в теоретической подготовке волейболистов // Физическое воспитание и спорт в вузах МПС: Тез. докл. 2й Всесоюзн. науч.практ. конф.. работников по физическому воспитанию вузов МПС в г. Харькове, 2627 июня 2007 г. – Харьков, 2007. – С. 53-54.

2. Ермаков С.С. Компьютерная регистрация и обработка результатов соревновательной деятельности в волейболе // Проблемы соревновательной деятельности: Тез. докл. межобл. науч. практ. конф., 1216 сентября 2006 г. – Харьков, 2006. – С. 124.

3. Медведь М.М. Способы оценки техникотактического мастерства в волейболе / М.М. Медведь, Е.Ю. Дорошенко, М.С. Бессарабов, С.М. Попов // 7 февраля 2006 года. – ХарьковБелгородКрасноярск, 2006. – С. 59-62.

4. Носко Р.В. Методи статичної обробки результатів змагальної діяльності волейболістів / Р.В. Носко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. Випуск 91. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: Збірник. – Чернігів: ЧНПУ, 2012. – № 91. Т.ІІ. С. 211-213.

*Зуб Олексій, Кислуха Аандрій*

*Науковий керівник:*

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка **Лисенко Л.Л.**

## **МУЗИЧНИЙ СУПРОВІД ЯК ФАКТОР АКТИВІЗАЦІЇ ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ КІКБОКСЕРІВ**

**Постановка проблеми.** Удосконалення технічної підготовленості спортсменів – одна з найважливіших складових тренувального процесу, який значною мірою зумовлює зростання спортивного результату (В. Дьячков, О. Лапутін, В. Платонов та інші). Сучасна змагальна діяльність в кікбоксингу вимагає від спортсменів високого рівня володіння спеціальними довільними рухами, що виконуються з високою точністю в умовах обмеженого часу.

Одним із перспективних напрямків удосконалення технічної підготовленості спортсменів кікбоксерів є пошук і наукове обґрунтування ефективних методичних підходів формування рухових навичок в даному виді спорту.

Процес навчання рухових дій у спортивному тренуванні можливо будувати по-різному, але необхідно враховувати, що він повинен бути керованим і потребує вибору найбільш оптимальної методики навчання (Ю. Гавердовський, Л. Лисенко, М. Огієнко, В. Петровський та інші). Отже, потрібно створювати функціональну систему умов, застосування котрих дозволить підвищити ефективність формування рухових навичок, рівень технічної підготовленості та взагалі спеціальної працездатності спортсменів кікбоксерів. На наш погляд, впровадження музичного супроводу в тренувальний процес спортсменів кікбоксерів дозволить оптимізувати опанування та прогресування їх технічної підготовленості, адже ритм є складовою частиною техніки фізичних вправ.

**Метою дослідження** є обґрунтування методичного підходу до формування рухових навичок спортсменів кікбоксерів на основі використання музичного супроводу.

**Виклад основного матеріалу.** Актуальність порушеної нами проблеми обумовлена недостатньою визначеністю методології побудови раціонального навчання рухових дій, а саме вирішення проблеми формування стійкості рухових навичок спортсменів кікбоксерів; розбіжністю між даними теорії та практичною роботою тренерів (вибір найбільш оптимальної методики навчання рухових дій у кікбоксингу), відсутністю досліджень впливу музичного

супроводу на освоєння технічних дій кікбоксерів.

На основі аналізу спеціальної літератури [1, 2, 3, 4, 5], власного досвіду встановлено, що для забезпечення високого рівня технічної підготовленості спортсменів необхідно використовувати різноманітні педагогічні умови: умови саморегуляції; використання вправ для розвитку пропріоцептивної чутливості; метод спряженої дії; моделювання різноманітних функціональних станів (різні режими чергування роботи з відпочинком); виконання вправ у моделях тренувальних уроків (повторно чи серійно) з різними задачами дії; виконання вправ із застосуванням ігрового та змагального методів; виконання вправ в умовах перешкод; виконання вправ з задачами дії під музичний супровід.

Одним з досить істотних факторів спортивної діяльності, що перешкоджає позитивному відношенню спортсменів до тренувального навантаження, є монотонність. Все це закономірно для спорту взагалі, тому що навчання рухових дій і розвиток тренуваності без багаторазового повторення неможливі. Однак властива повторенням монотонність істотно знижує ефективність навчально-тренувального процесу, викликає у спортсменів наростаюче пересичення, аж до появи почуття відрази до тренувань, позбавляє спортсменів радості й задоволення від рухової активності.

Останніми роками у спорті виникла та набирає силу ідея музичної стимуляції спортивної працездатності під час навчально-тренувальних занять. Аргументується дана ідея перш за все тим, що за допомогою спеціального (функціонального) використання музики на тренуваннях (наприклад, сприяти виникненню у спортсменів необхідних емоційних станів, думок, уявлень, психологічних установок; забезпечувати музичну стимуляцію й регуляцію рухової діяльності й різних ритмічних процесів в організмі спортсменів тощо) можливо істотно підвищити настрій і витривалість спортсменів, а також підвищити рівень прояву їх м'язової сили, швидкості і спритності, внаслідок чого помітно зростає і їх загальна результативність.

Вирішення задач технічної підготовки спортсменів кікбоксерів може бути посилено за допомогою застосування музичного супроводу в навчально-тренувальному процесі. Музика міцно і різнопланово впливає на психічну сферу спортсменів, в значній мірі впливає на прояв їх функціональних можливостей (Н. Озолін). Музична мелодія впливає на слухомоторну координацію рухових дій, що полегшує їх виконання [2]. Вона здатна стимулювати і регулювати ритм рухів, що важливо при формуванні рухових навичок спортсменів.

В роботі Д. Бермудес [1] системно розглянуто питання фізіологічного обґрунтування музичного керування рухами людини, яке ґрунтується на принципі засвоєння ритму А. Ухтомського (в основі ритмоутворення на

зовнішній подразник лежить рефлекторне налаштування ритмів і темпів діяльності окремих ділянок нервової системи); теорії управління рухами М. Бернштейна, П. Анохіна (про роль свідомості для вирішення рухового завдання і те, що мозок управляє діями виконавчих систем організму, застосовуючи нервово-м'язові й нейрогуморальні механізми регуляції). Отже, музика у першу чергу впливає на мозок, активізуючи процеси регуляції, а застосовуючи музику для виконання фізичних вправ, можна посилити їх фізіологічний вплив на організм та отримати «подвійний ефект».

Спортсмен підсвідомо намагається в ритмі музики крокувати, бігти, завдавати удари в боксі або робити інші рухи. При цьому гармонійне поєднання ритму особистих рухів і музики викликає відчуття насолоди і підвищеної впевненості у своїх діях. Ця особливість впливу музики ґрунтується на тому, що ритмічні звукові коливання поєднані з відчуттям руху. Якщо спортсмен під час рухової діяльності чує музичну мелодію, то в нього виникає слухомоторна координація рухових дій, що помітно полегшує їх виконання. Музика безпосередньо управляє формою руху. Сприймане звучання й музичний образ «трансформується» у м'язах і викликають адекватний рефлекс, що визначає форму руху в просторі.

Організм людини має здатність запозичувати ритм, який пропонує зовнішнє середовище. При цьому він нібито налаштовується на запропонований ритм, прискорюючи або уповільнюючи темп своєї роботи за певних умов. Як зазначає В. Смолевський впровадження музичного супроводу в процес навчання рухових дій буде сприяти формуванню звукової моделі руху, який вивчається. Крім того в естетиці ритм розглядається з позицій позитивного впливу на виразність рухів (Т. Ротерс), тому це може спонукати до формування більш економічної, ефективної техніки.

Ю. Коджиспіров зазначає, що специфічні особливості організації музичного ритму досить тонко відповідають ритмічній природі нервово-м'язових процесів, у зв'язку із чим музичні ритми можуть засвоюватися організмом з достатньою адекватністю одночасно на самих різних функціональних рівнях. Це ще більше розширює можливості цілеспрямованої музичної стимуляції й регуляції в спортивній діяльності [3].

Музика володіє властивістю активізувати рухові дії людини. Тому нерозривно пов'язана з навчальним процесом, а також може впливати і на засвоєння рухових навичок. Музика, добре підібрана до рухів, допомагає закріплювати м'язове почуття, запам'ятовувати рухи у зв'язку зі звучанням музичних уривків. Все це виховує музичну пам'ять, закріплює звичку рухатися ритмічно, красиво.



Музичний супровід можна розглядати і як фактор впливу на спортсменів кікбоксерів в процесі навчання фізичних вправ за рахунок зміни темпу і ритму музичного супроводу. При освоєнні нових технічних дій в кікбоксингу можливо застосовувати музичний супровід для створення образу руху, котрий вивчається. Метод звукової ілюстрації, моделювання рухів може бути застосовано при навчанні та удосконаленні рухових навичок в кікбоксингу, так за допомогою музики спортсмен може засвоювати темпоритм руху.

**Висновки.** Провідною ідеєю методичного підходу до формування рухових навичок спортсменів кікбоксерів є цілеспрямоване, варіативне використання музичного супроводу в тренувальному уроці з кікбоксингу з метою опанування та прогресування технічної підготовленості спортсменів (це дозволить скоротити терміни навчання рухових дій, підвищити ефективність формування рухових навичок).

### Література

1. Бермудес Д. В. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс: навчально-методичний посібник. – Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 216 с.
2. Дерябкіна Т. В., Драгунов Д.М., Зуб О.Б Шляхи поліпшення влучності кидків м'яча в кошик у баскетболі // Вісник ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка Випуск 139. Т.2. – Чернігів: ЧНПУ, 2016. – С. 223-225.
3. Коджиспиров Ю. Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов. – М.: ФИС, 1987. – 63 с.
4. Лисенко Л. Л. Методичний підхід до навчання руховим діям в художній гімнастиці // Вісник ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧДПУ, 2006. – № 35. – С. 146 – 150.
5. Огієнко М.М. Навчання та удосконалення управління руховими діями в спортивному тренуванні // Вісник ЧДПУ імені Т.Г. Шевченка. – Чернігів : ЧДПУ, 2006. – № 35. – С. 263 – 266.

*Карандеї Микола*  
*Науковий керівник:*

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка **Лисенко Л.Л.**

## **СТИМУЛЮВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ «STREET WORKOUT»**

**Постановка проблеми.** Мотивація є «пусковим механізмом» будь-якої людської діяльності, у тому числі й оволодіння фізичною культурою [3]. Не дивлячись на появу в останнє десятиліття інноваційних підходів та оригінальних розробок і досягнень з питань формування позитивної мотивації у молоді до занять фізичною культурою і спортом, дана проблема залишається актуальною.

Виховання у дітей старшого шкільного віку інтересу до занять фізичною культурою є предметом особливої уваги як у теорії педагогіки, так і в методиці фізичного виховання. Це пов'язано з тим, що у підлітковому віці відбувається перехід від природної потреби у рухах в усвідомлену необхідність занять фізичними вправами. Такий підхід, як відомо, потребує вольових зусиль учнів, що в даному віці ще не достатньо сформовані. Тому в практичній роботі необхідно спиратися на інтерес, який є великою рушійною силою, може значно підсилити мотиви і заохотити старших підлітків до регулярних занять фізичними вправами.

Суперечності, які виникли між розумінням необхідності формування фізичної культури особистості та недостатньо розробленою педагогічною системою реалізації цього процесу багато в чому визначили критичну ситуацію, що потребує вирішення в сучасній системі фізичного виховання і актуалізує проблему пошуку дієвих стимулів для сприяння трансформації первісних спонтанних, неорганізованих потреб у стійкі мотиви самостійних занять фізичною культурою. На думку В. Аверіна, «збуджувачем мотиву є стимул, а збуджувачем вчинку – внутрішнє усвідомлене спонукання.

**Метою дослідження** є теоретичне обґрунтування можливості використання засобів «Street Workout» для підвищення мотивації учнів старшого шкільного віку до занять фізичною культурою.

**Виклад основного матеріалу.** Для дослідження мотиваційної сфери фізичного виховання учнів використовувалась методика з наданим переліком мотивів, розроблена М. В. Матюхіною. В цілому можна сказати, що мотивація є

одним з найважливіших компонентів у процесі організації навчальної діяльності. І старшокласники керуються різними мотивами, серед яких найбільш популярними є удосконалення форми тіла, покращення та зміцнення здоров'я, необхідність вдосконалення рухових здібностей і розвитку протягом всього життя, досягнення високого спортивного результату (табл.1). Для ефективної розробки і планування навчально-виховної роботи з фізичного виховання, для оптимального вибору технологій, методів, прийомів, засобів і форм здійснення фізкультурної діяльності, необхідно враховувати вікові, статеві та індивідуальні особливості мотивації учнів, виявляти, які мотиви є провідними і переважають у мотиваційній сфері школярів.

Основними чинниками формування мотивації до занять фізичними вправами та фізичного самовдосконалення учнів є особистісні (бажання підлітків до збереження власного здоров'я, вдосконалення фізичного розвитку, природні потреби в руховій активності, бажання досягти високих спортивних результатів, прагнення до самореалізації) та зовнішні (засоби масової інформації, поради батьків, друзів, педагогів).

Таблиця 1

### Мотивація школярів-старшокласників до занять фізичними вправами

| Мотиви старшокласників до занять фізичною культурою   | Рангове місце |    |        |    |        |    |
|---|---------------|----|--------|----|--------|----|
|   | 9 кл.         |    | 10 кл. |    | 11 кл. |    |
|   | Х             | Д  | Х      | Д  | Х      | Д  |
| Розумію, що треба бути здоровим, сильним, спритним  | 2             | 1  | 5      | 2  | 2      | 3  |
| Прагну швидко і точно виконувати завдання з фізичного виховання                                     | 13            | 4  | 14     | 3  | 9      | 11 |
| Розумію, що високий рівень фізичної підготовленості потрібен мені для майбутнього життя та навчання | 11            | 11 | 12     | 6  | 4      | 8  |
| <b>Хочу бути здоровим, красивим, гармонійно розвиненим</b>  | 1             | 2  | 1      | 1  | 1      | 1  |
| Хочу отримувати високі оцінки з фізичної культури   | 6             | 6  | 10     | 4  | 8      | 6  |
| Хочу отримувати схвалення товаришів, батьків  | 12            | 12 | 13     | 13 | 11     | 7  |
| Хочу виконувати фізичні вправи на уроках і змаганнях краще за інших                                 | 4             | 10 | 3      | 8  | 5      | 10 |
| Хочу, щоб товариші поважали мене за те, що я сильний, спритний, швидкий                             | 3             | 14 | 4      | 14 | 7      | 14 |
| Не хочу отримувати погані оцінки з фізичної культури, щоб не сварили вчителі, батьки                | 10            | 9  | 11     | 9  | 12     | 2  |

|   |    |    |   |    |    |    |
|---|----|----|---|----|----|----|
| Не хочу, щоб товариші осуджували мене і глузували з мене за те, що я погано виконую вправи, або погано граю в рухливі(спортивні) ігри | 14 | 13 | 9 | 10 | 6  | 5  |
| Люблю вчитися виконувати нові вправи, бігати, стрибати, метати  | 5  | 5  | 7 | 11 | 14 | 13 |
| Люблю грати в рухливі (спортивні) ігри  | 7  | 3  | 2 | 5  | 3  | 4  |
| Люблю виконувати нові, складні фізичні вправи   | 8  | 7  | 8 | 12 | 13 | 12 |
| Подобається відчувати, що я краще, ніж інші, виконую вправи   | 9  | 8  | 6 | 7  | 10 | 9  |

Визначаючи зміст і спрямованість практичної діяльності, слід враховувати, що потреби, інтереси, мотиви, ідеали можуть у людини змінюватись і закріплюватись в певній ієрархії [1] Мотивація до фізичного самовдосконалення не з'являється сама по собі, її «модель» треба формувати в ситуаціях навчального процесу, фіксувати і закріплювати потрібні мотиви та ослабляти вплив негативних. На наш погляд, використання засобів воркауту на уроці фізичної культури, в секційній роботі може сприяти пробудженню інтересу і потреб до занять фізичними вправами у юнаків.

Воркаут (англ. Workout) - сучасний молодіжний напрям, спрямований на всебічний гармонійний розвиток. Ідея «Workout» полягає в можливості здійснення тренування в будь-яких умовах: в установі, на природі або навіть вдома. Одними з найвідоміших представників даного руху є такі люди, як: Р. Сідман, Х. Ясин, Э. Джеминец та інші [2].

Street workout (вуличне тренування) – це масовий рух, що базується на заняттях фізичною культурою із застосуванням тренувального обладнання в громадських об'єктах, таких як шкільні двори, парки, спортивні майданчики в міській забудові [4, 5, 6, 7].

Воркаут – це відносно новий напрям силових тренувань та фітнесу, який базується навколо тренувань з власною вагою і пропагує здоровий спосіб життя. Основною ідеєю воркауту є можливість отримання сильного, здорового і красивого тіла без ніяких фінансових вкладень. Сама ідея воркауту – ідея тренувань з власною вагою на вуличних тренувальних майданчиках виникла в Америці. Пізніше вона набула поширення по всьому світу завдяки мережі Інтернет та відеороликам на YouTube. Воркаутом у наш час займається дуже багато молодих людей в Україні і їхня кількість збільшується з року в рік, це є одним з напрямків стимулювання позитивної мотивації молоді до занять фізичними вправами. Опитування підлітків, які займаються воркаутом дозволили визначити, що саме так приваблює їх у даному напрямку занять фізичною культурою: можливість тренуватися де завгодно і коли завгодно;

свобода від рамок і умовностей у вправах, тобто фізичне тренування стає засобом самовираження.

Отже, Workout в школі доцільно використовувати в якості спортивної секції. Ми передбачаємо, що завдяки такій доступності заняття в спортивній секції з воркауту стануть популярними серед підлітків різного шкільного віку. Оскільки вже зараз багато школярів займаються воркаутом самостійно то можна прогнозувати інтерес з боку учнів до такої організації занять.

**Висновки.** Встановлено, що основними перевагами воркауту є: доступність занять, відсутність потреби у дорогих приладах; розповсюдження та популяризація здорового способу життя та засудження шкідливих звичок; формування гарного тіла без допомоги обтяжень, тобто робота з вагою тільки власного тіла.

### Література

1. Ильин Е. П. Мотивы человека: теория и методы изучения. – К. : Высшая школа. – 1998. – 292 с.
2. Кавадло Э. Сила без границ. Улучшаем физическую форму без специальных тренажеров. / Пер. с англ. П. Феррейро Фернандес. - СПб. : Питер, 2016. - 208 с.: ил. - (Серия «Тренировочная зона»).
3. Пилоян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.
4. [http://bar-family.ru/news/novosti\\_sayta/899-itogi-oprosa-street-workout-na-wwwbar-familyru.html](http://bar-family.ru/news/novosti_sayta/899-itogi-oprosa-street-workout-na-wwwbar-familyru.html)
5. <http://vk.com/streetworkout>.
6. <http://wolfworkout.ru/book/sekreti-street-workout-a.html>
7. [http://workoutinfo.ru/news/intervju\\_s\\_edward\\_checo\\_barstarzz/2011-11-06-588](http://workoutinfo.ru/news/intervju_s_edward_checo_barstarzz/2011-11-06-588)

*Картель Дмитро, Колесніченко Олександр  
Науковий керівник:*

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка **Лисенко Л.Л.**

## **СИСТЕМА УДОСКОНАЛЕННЯ НАДІЙНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ДЗЮДОЇСТІВ**

**Постановка проблеми.** Проблемою роботи є теоретичне обґрунтування засобів і методів удосконалення надійності змагальної діяльності спортсменів

дзюдоїстів, визначенні її ведучих компонентів і факторів забезпечення, що дозволяють оптимальним чином управляти реалізацією оптимальних можливостей спортсменів в екстремальних умовах змагань. Досягнення в сучасному спорті дуже високі і продовжують безперервно зростати. Зростання спортивних результатів відбувається через низку обставин, але основним є розкриття *потенційних можливостей* людини. Раціональна система підготовки спортсменів і її подальший розвиток – найголовніший шлях до розкриття потенційних сил спортсмена, до формування нових його можливостей.

**Метою дослідження** є визначення факторів і компонентів змагальної надійності спортсменів дзюдоїстів та обґрунтування шляхів покращення їх психологічної підготовленості.

**Виклад основного матеріалу.** Раціональна система підготовки спортсменів і її подальший розвиток – найголовніший шлях до розкриття потенційних сил спортсмена, до формування нових можливостей людини. Численні наукові дослідження таких відомих вчених як Є.П. Ільїн, В.Н. Платонов, Б.А. Вяткін, А.Т. Філатов, В.Л. Волков, С.І. Гуськов, А.В. Родіонов, А.Ц. Пуні, свідчать про те, що людина використовує 40-60% своїх потенційних фізичних можливостей, що в значній мірі залежить від психіки людини, як регулятора поведінки.

За даними А.В. Родіонова психіка спортсмена удосконалюється тільки за умови активної взаємодії з навколишнім і внутрішнім світом, в процесі тренувальної і змагальної діяльності [3] . Успіх в спорті значною мірою залежить від індивідуальних психологічних особливостей спортсмена, а вид спорту пред'являє до нього певні вимоги і разом з тим формує якості особистості, необхідні для успішного здійснення змагальної діяльності.

Одною із основних проблем психологічних досліджень останніми роками є вивчення індивідуальності спортсмена в сукупності властивостей, що відносяться до різних складових життєдіяльності організму: морфологічних, біохімічних, фізіологічних, психологічних, що призвело до виникнення поняття «інтегральна індивідуальність».

Різноманіття видів рухової, сенсорної, інтелектуальної, емоційної, вольової, соціальної і іншої діяльності, обумовлене специфікою підготовки і змагань в дзюдо зумовлює особливості адаптації і формування інтегральної індивідуальності, що має прямий або опосередкований вплив на рівень підготовленості спортсмена і його спортивних результатів. В процесі індивідуальної адаптації і формування інтегральної індивідуальності вирішальне значення можуть відігравати стилі вольової і емоційної активності спортсмена, обумовлені особливостями його психічної організації.

В екстремальних умовах сучасних змагань перемогу отримує спортсмен, який може якнайповніше мобілізувати і використати свої можливості, регулювати зайве збудження і проявляти максимум зусиль в потрібний момент.

Загальними факторами змагальної надійності є: сумарний показник спеціальної підготовленості та показник психічної підготовленості.



Рис.1 Фактори змагальної надійності



Рис.2 Компоненти змагальної надійності

На основі літературних джерел нами визначено чинники які обумовлюють змагальну надійність: біомеханічний, медико-біологічний, психологічний та соціально-психологічний (рис.2) (Morgan, 1980; Leith, 1992).

Враховуючи таку велику кількість факторів від яких залежить надійність змагальної діяльності спортсмена дзюдоїста ми розуміємо, що в повному обсязі вирішити поставлену проблему ми не спроможні, тому зупинимось лише на визначенні шляхів, які забезпечують психічну надійність спортсмена (психічна надійність – властивість особистості, яка дозволяє спортсмену стабільно і ефективно виступати на відповідальних змаганнях протягом певного часу,

тобто здатність спортсмена адекватно реалізовувати рівень своєї підготовленості в змагальних умовах).

Сучасна спортивна боротьба потребує від спортсмена колосальних затрат нервової і м'язової енергії, вона випробовує на міцність всі систем організму, в тому числі психомоторну. Тому підвищення психофізичної надійності в спорті стає однією з вирішальних проблем [2].

На основі літературних джерел визначено, що для *зниження рівня тривожності* спортсменів-дзюдоїстів мають бути розроблені різні заходи залежно від результатів попередньої оцінки причин страху у конкретного спортсмена. В тренувальний процес спортсменів-дзюдоїстів слід включати ситуації і події, які принаймні частково моделюють соціальний і психологічний стрес майбутніх змагань; застосування таких впливів, як зниження значущості майбутнього змагання за допомогою методів відволікання, перемикання на інший вид діяльності [4], або застосування спеціальної розминки перед самими змаганнями.

Для *поліпшення емоційного стану* спортсменів дзюдоїстів – обов'язкове оволодіння та застосування в навчально-тренувальному процесі спортсменів дзюдоїстів методів психорегуляції: «наївних», простих, ідеомоторного тренування, психом'язового тренування; аутогенного тренування [1].

Використовувати в навчально-тренувальному процесі засобів вольової підготовки дзюдоїстів, спрямованих на *розвиток вольових якостей*: регулярна обов'язкова реалізація тренувальної програми і змагальних установок; системне введення додаткових труднощів; використання змагального методу (змагання з установкою на кількісне виконання завдання; змагання з установкою на якісне виконання завдання; змагання в ускладнених і незвичних обставинах); послідовне підсилення функції самовиховання на основі самопізнання.

**Висновки.** Встановлено, що загальними факторами змагальної надійності є сумарний показник спеціальної підготовленості та показник психічної підготовленості, а чинниками які обумовлюють змагальну надійність є біомеханічний, медико-біологічний, психологічний та соціально-психологічний компоненти.

Деякими шляхами покращення психологічної підготовленості (змагальної надійності) спортсменів дзюдоїстів є зниження рівня тривожності спортсменів; поліпшення їх емоційного стану за рахунок різноманітних методів псих регуляції; цілеспрямований розвиток вольових якостей спортсменів дзюдоїстів.

### Література

1. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2006. – 296с.



2. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М. : Астель: АСТ, 2006. – 863 , [1] с. : ил. – (Профессия – тренер).
3. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта. – М. : Академический проект, 2004. – 570 с.
4. Спилберг Ч. Д. Концептуальные и методические проблемы исследования тревоги / Ч. Д. Спилберг // Стресс и тревога в спорте / Сост. Ю. Л. Ханин. – М., 1983. – С. 12–24.

*Козир Андрій*  
*Науковий керівник:*

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка **Воєділова О.М**

## **ТЕХНОЛОГІЯ ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ КОНТАКТНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ**

**Постановка проблеми.** 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 [2, 3]. Проблема дослідження відноситься до загально-педагогічної проблеми формування особистості дитини, підготовки, школярів до активного повноцінного життя та захисту своєї Батьківщини.

**Метою дослідження** є спроектувати технологію патріотичного виховання школярів в процесі занять контактними видами спорту.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Технологія патріотичного виховання за мету ставить формування патріотичних почуттів школярів внаслідок росту самосвідомості через розвиток логічного та критичного мислення шляхом включення в соціальні процеси. Засоби досягнення формуються в залежності від змісту цілісної програми патріотичного виховання під час навчання та в позакласній роботі. Акцентування результатів виховної роботи саме на формуванні патріотичних почуттів суб'єкта навчання і

комплексне програмування виховних цілей навчальних занять та позакласних заходів є характерною особливістю технології.

В результаті дослідження проблеми патріотичного виховання школярів в позаурочному процесі з фізичним вихованням визначено, що головною метою національного виховання на сучасному етапі є передача молодому поколінню соціального досвіду, багатой духовної культури народу, його національної ментальності, спорідненості світогляду і на цій основі формування особистісних рис громадянина України, які передбачають національну самосвідомість, розвинену духовність, моральну, художньо-естетичну, правову, трудову, фізичну, екологічну культуру.

Також учні повинні засвоїти, що любити свою країну, свій народ – це не тільки пишатися її славною історією, культурою, мовою, а й прагнути всіма справами, помислами підносити їх велич, невтомно працювати в ім'я їх процвітання. У вихованні патріота, який не відривається від свого коріння, відчуває свою відповідальність перед минулим, сьогоденням і прийдешнім, і бачить це завдання вчителя. Ясно, що воно має вирішуватись школою з допомогою громадкості, держави. Лише тоді дістанемо бажані результати – сформуємо людину з високим рівнем національного усвідомлення, патріота, який скаже: «Я-українець!» [3].

В результаті дослідження проблеми патріотичного виховання школярів в позаурочному процесі при заняттях контактними видами спорту визначено, що головною метою національного виховання на сучасному етапі є передача молодому поколінню соціального досвіду, багатой духовної культури народу, його національної ментальності, спорідненості світогляду і на цій основі формування особистісних рис громадянина України, які передбачають національну самосвідомість, розвинену духовність, моральну, художньо-естетичну, правову, трудову, фізичну, екологічну культуру.

Визначено, що патріотичне виховання дітей та учнівської молоді – це комплексна, системна і цілеспрямована діяльність органів державної влади, громадських організацій, сім'ї, школи, інших соціальних інститутів щодо формування у молодого покоління високої патріотичної свідомості, почуття вірності, любові до Батьківщини, турботи про благо свого народу, готовності до виконання громадянського і конституційного обов'язку із захисту національних інтересів, цілісності, незалежності України, сприяння становленню її як правової, демократичної, соціальної держави. Головною тенденцією патріотичного виховання є формування ціннісного ставлення особистості до свого народу, Батьківщини, держави, нації. Процес формування ціннісних орієнтацій є невід'ємною складовою частиною розвитку підростаючої

особистості, її відносин, спрямованості, емоційної і мотиваційно-потребнісної сфер.

**Висновки.** В результаті розробки технології національного виховання школярів в процесі занять контактними видами спорту, запропановано низку заходів, які використовуються в ФОМПК «Октант» для досягнення заданої мети.

Результатами впливу системи заходів патріотичної спрямованості ФОМПК «Октант» на особистість дітей є стійка національна самовизначеність вихованців, їх активна участь в громадському житті та високі показники сформованості патріотизму.

Зміни в показниках рівня патріотичного виховання доводять, що авторська технологія має позитивний вплив на формування особистості школярів. Зокрема кількість спортсменів з високим рівнем патріотичної вихованості за 3 роки реалізації технології змінилася на 33% (в сторону покращення).

### **Література**

1. Розпорядження Президента України від 29 червня 2001 року №173: про заходи щодо дальшого вдосконалення системи патріотичного виховання молоді // Уряд. кур'єр. – 2001. – 5 липня – С. 10.
2. Концепція громадянського виховання особистості в умовах розвитку української державності // Дошкільне виховання – 2003. – № 2. – С. 3-8.
3. Євтушевська Н. Виховний вплив спортивної діяльності на виховання моральності підлітків // Рідна школа. – 2006. №5 – с. 25-27.

*Корнєва Анастасія, Арсланова Каріна*

*Науковий керівник:*

викладач кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання  
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка

**Вітченко А.М.**

## **ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Постановка проблеми.** Розвиток творчих здібностей дітей та молоді, збагачення їх духовного світу, формування сучасного світогляду, виявлення їх

обдарувань, збагачення їх потенціалу є одним із пріоритетних напрямів, що зазначений у Національній доктрині розвитку освіти в Україні у XXI столітті, Концепції позашкільної освіти та виховання [4,6]. Проблема розвитку творчої особистості молодшого школяра є однією з центральних у педагогіці. Вимоги сучасного суспільства – це потреба постійної творчості, долання стереотипів і вироблення нових, нестандартних, часто несподіваних ідей, оригінальних підходів і шляхів до їх втілення. Одним з головних педагогічних завдань при цьому є виховання в дитині певного потенціалу, виховання людини, що здатна творчо переосмислювати набутий досвід.

Питання розвитку творчих здібностей, зважаючи на актуальність, знайшли відображення у численних працях науковців. Учені досліджували зазначену проблему в процесі вивчення загальноосвітніх дисциплін, зокрема: математики (Л. Балдіна, Л. Назарова, К. Оморко тощо); інформатики (В. Дубов); іноземної мови (І. Анікеєва, А. Бікеєва, Н. Убога); української мови та літератури (Т. Бондарчук, Н. Ільченко тощо); географії (О. Жилік, В. Жилік); образотворчого мистецтва (Н. Ростовцев, К. Козак тощо); обслуговуючої праці (Н. Кузьміна, Г. Терещук) тощо. Проблема розвитку творчих здібностей учнів середнього та старшого шкільного віку на уроках фізичної культури вивчала Г. Іванова. Питанням формування творчого потенціалу вчителів фізичної культури присвячені праці А. Сущенка, Г. Презлятої. Способи і засоби розвитку творчих здібностей дошкільнят на заняттях фізичними вправами висвітлені О. Богініч, Г. Біленькою, О. Мартиненко, О. Гребенніковою. Проте, нами не виявлено спеціальних досліджень, у яких розкривалися б шляхи розвитку творчих здібностей дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури.

**Метою дослідження** є обґрунтування педагогічних умов розвитку творчих здібностей учнів початкових класів на уроках фізичної культури.

**Виклад основного матеріалу.** В психолого-педагогічній літературі відсутнє однозначне визначення поняття «творчі здібності». Аналіз літератури показав, що сучасні науковці по-різному трактують поняття «творчі здібності». Т. Равлюк, Т. Москалець, С. Баган, Е. Зверева розглядають творчі здібності, як синтез властивостей особистості, які характеризуються ступенем відповідності певного виду творчої діяльності вимогам до неї та зумовлюють результативність такої діяльності.

Враховуючи позицію вчених (Е. Торренс, Т. Третяк, В. Зінченко, С. Литвиненко, С. Гончаренко), визначаємо творчі здібності як властивості особистості, що забезпечують здатність до продукування принципово нових, оригінальних ідей та удосконалення того, що вже існує.

Розвиток творчих здібностей учнів відбувається на всіх етапах шкільного навчання, разом з тим найдоцільніше вчити творити школярів із раннього віку, оскільки у початковій школі діти опановують способи навчальної діяльності, прийоми вирішення навчальних завдань, якими користуються надалі. Протягом перших шести років за даними І. Середи у дитини потребують формування і цілеспрямованого розвитку такі важливі складові творчих здібностей, як енергопотенціал, психомоторика, мислення, уява та почуття.

Розвитку творчих здібностей особистості сприяють притаманні молодшим школярам відкритість до всього нового, допитливість, емоційність, цілісність сприйняття, яскрава уява, образність мислення, удосконалення самостійності і критичності мислення, активне ставлення до дійсності, що їх оточує, підвищена реактивність, готовність до дії, а також біологічна потреба у руховій активності [5].

У процесі фізичного виховання творчі здібності проявляються через: придумування, зображення на папері та відтворення рухами вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультпауз та вправ пальчикової гімнастики під час виконання домашніх завдань з інших навчальних предметів; придумування естафет із рухово-творчими завданнями, загально розвиваючих вправ із предметами, які оточують учня вдома, вправ ранкової гімнастики на фітболах, рухових загадок; відтворення за допомогою рухів сюжету казки; перевтілення на казкового героя, який виконує ранкову гімнастику тощо.

Враховуючи особливості процесу фізичного виховання, яке, передусім, передбачає рухову активність дітей молодшого шкільного віку, В. Клименко дає таку структурну творчих здібностей: творче мислення, творча уява, почуття, енергопотенціал та психомоторика. Виокремлені складові забезпечують творчість людини за умов їхнього оптимального і гармонійного розвитку. Крім вищезазначених компонентів у структурі творчих здібностей важливе місце належить мотивації до творчо-рухової діяльності, яка передбачає зовнішнє і внутрішнє спонукання до рухової активності загалом та майбутньої творчої діяльності на заняттях фізичними вправами [2].

К. Іванова вважає, що необхідною умовою розвитку творчих здібностей є створення вчителем позитивних емоцій та благополучної навчальної атмосфери на уроці, що вимагатиме від вчителя володіння комунікативними та організаторськими здібностями.

За даними І. Середи окрім основних засобів навчання на уроках фізичної культури для розвитку творчих здібностей дітей молодшого шкільного віку доцільно використовувати різноманітні дидактичні ігри, гімнастику на фітболах, фітбол-казки, аеробіку, дартс, духовно-фізичні, імітаційні та пантомімічні вправи. Дія засобів фізичного виховання посилюватиметься

шляхом використання методів і методичних прийомів. Так, для розвитку творчої уяви на уроках фізичної культури застосовували такі прийоми, як: аглютинація, акцентування, продовження сюжету, рухова розповідь, імпровізація, сюжетна імітація.

Серед багатьох інноваційних видів організації діяльності дітей молодшого шкільного віку найбільший потенціал у розвитку творчих здібностей має хореографічне мистецтво. В процесі занять фізичною культурою доцільно використовувати танцювальні вправи різної спрямованості: пантомімічні (виразні рухи, пози, жести, міміка); танцювальні (рухи народно-сценічного, класичного, сучасного та елементарного бального танців); колективно-порядкові (фігурні та композиційні перешикуння); корекційні (партерні та коригуючі рухи); музично-ритмічні (завдання на емоційне сприймання музики, музично-рухову координацію рухів та розвиток уваги, передачу ритмічного малюнка); творчі (імітаційні рухи, творчі ігри та завдання) [2,3].

Проаналізувавши наукові напрацювання сучасних та вітчизняних авторів (В.М. Дьячков, В.К. Бальсевич тощо) нами було сформовано педагогічні умови розвитку творчих здібностей дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури:

- використання творчих та креативних можливостей;
- поетапний розвиток структурних компонентів творчих здібностей та стимуляція активізації пізнавально-творчих здібностей особистості;
- розвиток самостійності учнів у творчій діяльності;
- застосування методів проблемного викладу, «проб і помилок», «мозкового штурму», дослідницького й евристичного, а також таких методичних прийомів, як: аглютинація, рухова розповідь, імпровізація, виокремлення протилежних властивостей;
- застосування додатково впроваджених засобів фізичного виховання (хореографія, гімнастика на фітболах, фітбол-казки, аеробіка, дартс, духовно-фізичні, імітаційні та пантомімічні вправи тощо),
- спільна ігрова діяльність та розв'язання творчих індивідуальних завдань на уроках та вдома в зошитах самопідготовки;
- втілення в практику роботи вчителів фізичної культури сюжетних уроків, які забезпечують оптимальні умови для розвитку творчого потенціалу учнів, формування міжпредметних зв'язків.

**Висновки.** Отже, на сьогоднішній день не має однозначного визначення поняття творчих здібностей та єдиного підходу до їх структурування. Проте, більшість науковців сутністю творчих здібностей вважають здатність породжувати нові, оригінальні ідеї, ефективно вирішуючи проблемні ситуації.

Враховуючи особливості змісту процесу фізичного виховання, який передусім, передбачає рухову активність учнів, вважаємо позицію В.В.Кліменка про структуру творчих здібностей найдоцільнішою, згідно якої їх компонентами є: творче мислення, творча уява, почуття, енергопотенціалта психомоторикалюдини, які забезпечуютькреативність людини за умов їх оптимального та гармонійногорозвитку.

### Література

1. Богоніч О. Л. Розвиток творчих здібностей дошкільників на заняттях з фізичної культури / О. Л. Богоніч, Г. В. Біленька // Оптимізація процесу фізичного виховання в с-мі освіти: Матер. Всеукр. наук. конф. — Київ. — Тернопіль, 1997. — С. 34–48.
2. Воробйова Р. Розвиток творчої особистості учня на уроках географії / Р. Воробйова // Журнал «Географія та основи економіки в школі». — 2004, — №2. — С. 13.
3. Гавриш Н. В. Як ми виховуємо творчу особистість / Н. В. Гавриш // Дошкільне виховання. Палітра педагога. — 2000. — №3. — С.13–17.
4. Збірник державних документів, що регламентують роботу закладів освіти України / [упоряд. д-р пед. наук. С. Г. Мельничук]. — Кіровоград, 2004. — 185 с.
5. Кругляк О. Реалізація міжпредметних зв'язків вчителя фізичної культури у процесі фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку / Кругляк О. // Молода спортивна наука України. — Львів, 2004. — Вип. 8. — Т. 3. — С. 171–174.
6. Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті. Проект. — К.: Шкільний світ, 2001. — 24 с.
7. Серeda І. О. Розвиток творчих здібностей учнів молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 : захищ. 20.12.2011 / Серeda Ірина Олександрівна // Тернопіль, 2011. — 200 с.

*Кузьменко Роман*  
*Науковий керівник:*

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і хореографії  
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка  
**Козерук Ю.В.**

## **ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНУВАНЬ СПОРТСМЕНІВ-ПАУЕРЛІФТЕРІВ**

**Постановка проблеми.** В сучасних умовах інтенсивна конкуренція спортсменів на міжнародній спортивній арені поряд зі зростаючими вимогами до рівня їхньої підготовленості все більше актуалізує проблему управління тренувальним процесом (Петровський В.В., 1978; Платонов В.Н., 1997), адже лише вміле тренерське керування може призвести до досягнення спортсменами бажаних результатів. Особливо це стосується відносно нових видів спорту, які, через наявність великої кількості федерацій і правил, не мають загально визнаних програм підготовки. До таких видів спорту можна віднести та пауерліфтинг, адже МОК визнав Міжнародну федерацію пауерліфтингу лише у 2004 р. У практиці спортивного тренування досить часто зустрічаються прорахунки в досягненні високих спортивних результатів, особливо коли ці результати вимагаються в строго визначений термін. В таких умовах можливі перевантаження, перетренування тощо. Або спостерігається протилежна ситуація, коли спортсмени зупиняються в своєму професійному розвитку. Крім того, проблемою є недооцінка деякими тренерами індивідуального підходу, його ідей та методів для організації спортивного тренування.

**Мета дослідження:** пошук шляхів підвищення ефективності навчально-тренувального процесу з пауерліфтингу.

**Завдання дослідження заключається в наступному:** запропонувати та описати шляхи підвищення ефективності навчально-тренувального процесу в пауерліфтингу.

**Методи дослідження.** В ході проведення дослідження були застосовані наступні методи: вивчення наукової і науково-методичної літератури, педагогічне спостереження.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження проводилося в групі спортивно-педагогічного удосконалення студентів Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка, що спеціалізуються з пауерліфтингу.

Вибірка дослідження включала 12 спортсменів різного рівня кваліфікації, які займаються пауерліфтингом протягом 3-6 років. Також проанкетовано було 3 тренери з пауерліфтингу.



На основі аналізу літературних джерел, тренувальних програм, що застосовуються для підготовки спортсменів-пауерліфтерів, результатів педагогічного спостереження, а також на основі власного тренерського досвіду було виявлено наступні шляхи підвищення ефективності тренувань:

1. Тренування під керівництвом досвідченого фахівця має значно вищу ефективність, ніж самостійні заняття.

2. Ретельне проведення розминки (біг, загально розвивальні вправи та специфічні – в залежності від передбачуваної роботи) перед початком тренувального заняття є обов'язковою умовою ефективного тренування.

3. Перед початком тренувань з пауерліфтингу є необхідним закладення надійної фізіологічної основи для майбутніх досягнень (укріплення зв'язок, збільшення м'язової сили, приучення організму до регулярних навантажень).

4. На початку тренування найбільш доцільно спершу проробити великі групи м'язів, а потім – малі.

5. Кожну вправу комплексу треба спочатку навчатись виконувати ідеально правильно, освоїти її техніку, перш ніж переходити до виконання всього комплексу.

6. Між підходами в пауерліфтингу не можна стояти на місці: обов'язково слід виконувати вправи на «розтягування», але виконувати ці вправи треба без ривків та різких рухів.

7. Вибір програми тренувань має визначатися рівнем підготовленості спортсмена та його індивідуальними особливостями.

8. Перед початком занять обов'язково слід порадитися з лікарем.

9. Обирати треба той тренажерний зал, який обладнаний необхідним сучасним інвентарем.

10. Тренуючись самостійно, не можна зациклюватися на одній й тій ж програмі.

11. В разі появи негативних змін власного функціонального стану слід негайно припинити тренування та повідомити тренера.

12. Під час тренувань треба концентрувати увагу на роботі м'яза.

**Висновок.** На основі літературних даних і власних результатів досліджень розроблено практичні рекомендації для здійснення більш ефективного процесу підготовки спортсменів-пауерліфтерів.

На основі аналізу власного тренерського досвіду та проведеного педагогічного спостереження запропоновані шляхи будуть здійснюватись в процесі тренувань студентів Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, що спеціалізуються з пауерліфтингу.

## Література

1. Олешко В. Г. Силові види спорту / В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 288 с
2. Платонов В. Н. Адаптація в спорті / В. Н. Платонов. – К.: Здоров'є, 1988. – 216 с.
3. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А. І. Стеценко. – Черкаси : Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.
4. Фалеев А. В. Секрети силового тренінга / А. В. Фалеев. – М.: АСТ; Донецьк : Сталкер. 2008. – 319 с.
5. Шейко Б. И. Пауэрлифтинг. Настольная книга тренера / Б. И. Шейко. – М. : ЗАО ЕАМ «Спорт сервис», 2003. – 532 с.

*Кузніцина Анастасія*

*Науковий керівник:*

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка **Багінська О.В.**

## **ПРОБЛЕМА СИНДРОМУ ГІПЕРМОБІЛЬНОСТІ СПИНИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ**

**Постановка проблеми.** Аналіз тенденцій розвитку художньої гімнастики за останні роки дозволяє нам прослідкувати значне збільшення кількості складних, травмонебезпечних елементів, які стали обов'язковими у програмах з усіма предметами. У зв'язку з цим збільшилося навантаження на опорно-руховий апарат, а зокрема на суглоби та спину. Розповсюдженість болю у спині у гімнасток-художниць стала однією з провідних скарг під час тренувань, після навантажень, а особливо на фінальному етапі кар'єри. Гостра біль несе собою нормальну реакцію на пошкодження тканин та зазвичай з їх відновленням зникає. Та коли специфічні навантаження не припиняються щоденно, перед гімнастками постає проблема хронічного болю у спині. Гіпермобільність - суглобовий прояв сполучнотканинної дисплазії у комплексі з невірним підходом до тренувань дитини з такою особливістю, може негативно вплинути на фізіологічні особливості розвитку організму спортсмена (гімнастки-художниці). Своєчасно це стане причиною швидкої втоми та роздратування спортсмена тому, що це відхилення залишає свій відбиток на характері.

Аналіз досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання зазначеної проблеми. Дослідженням різних аспектів зазначеної проблеми займалися багато науковців, зокрема Лагода О.О., Нечаєва Г.І., Павленко Н.С., Кадурина Д.І. та інші. Їх праці спиралися на теоретичне забезпечення підґрунтя з даної теми, що слугувало для нас базою для подальшого аналізу досліджуваної теми на прикладі художньої гімнастики. Варто відмітити, що, за даними Н.С. Павленко (2008 р.), біль у спині, яка виникає у дитинстві віком 13-17 років, з яких 26 % займаються спортом або іншими фізичними навантаженнями, стає хронічною проблемою у майбутньому житті. Кадурина Д.І. зосереджує нашу увагу на тому, що захворювання, мова про яке йдеться у нашій статті, є наслідком слабкості зв'язкового апарату. Причиною цього явища є молекулярні зміни всередині основного структурного білка організму – колагену. Дані дослідження сприяли подальшій розробці матеріалу, що стосується нашої статті [4].

**Мета дослідження** – проаналізувати та виявити необхідність нестандартного підходу до планування тренування з художньої гімнастики для спортсменок з синдромом гіпермобільності спини, який включатиме у собі полегшення больового синдрому та у свою чергу оптимізує тренувальний процес усієї команди.

**Виклад основного матеріалу.** Коли відбувається відбір у секцію з художньої гімнастики, тренери, зазвичай, звертають увагу на природні здібності дитини до гнучкості. Чим більша амплітуда рухів у суглобах майбутньої гімнастки, тим більший професійний інтерес викликає вона у кваліфікованого тренера. Ця надмірна гнучкість приносить результати гімнасткам до 14-18 років, бо саме у цей період відбувається фаза інтенсивного зросту у підлітків. Починає проявлятися сколіоз, частіші та довші болі у спині [1].

У літературі описується багато клінічних проявів дисплазії, основним із яких є гіпермобільність суглобів. Існує низка методик діагностики гіпермобільності, проте найпопулярнішою є методика С. Carter, J. Wilkinson у модифікації Р. Beighton et al. (1999), згідно з якою визначають пасивне приведення великого пальця кисті до передпліччя, пасивне перерозгинання мізинця кисті до 90°, в ліктьовому суглобі – до 10° та більше, в колінному суглобі – до 10° та більше, торкання долонями підлоги при нахилі хребта вперед із розігнутими колінними суглобами. Кожна ознака оцінюється в 1 бал. Сума балів 0-2 свідчить про відсутність гіпермобільності, 3-4 – легкий ступінь, 5-8 – виражений ступінь, 9 – генералізована форма [2].

Отже, після виявлення у вихованниці такого роду відхілення та після скарг самої дитини ми повинні знати, що дана хвороба не лікується. Але є низка рекомендацій, щодо профілактики та способів зниження больового відчуття у

дітей, які цим страждають. У планування тренувального процесу обов'язково потрібно ввести ЛФК. Хоча з її допомогою не можна прибрати повністю розтягнення зв'язок, натомість можна укріпити м'язи, що оточують проблемний суглоб або ділянку хребта. Міцний м'язовий каркас візьме на себе функцію зв'язок та допомагатиме стабілізувати суглоб. Зменшити навантаження на больову ділянку( якщо проблеми вже на обличчя) або спочатку тренувань давати ОФП та ЛФК, а вже потім поступово паралельно приступати до освоєння обов'язкових компонентів художньої гімнастики (якщо це початок занять дитини, у якої ви виявили дану проблему). Рекомендується також вводити заняття плаванням, так як саме цей вид спортивної діяльності допомагає розслабитися всім групам м'язів, що сприятиме гармонійному розвитку мускулатури, але головне – не зашкодить перенавантаженню суглобів, так як у воді маса тіла менша [3].

**Висновки.** Під час аналізу досліджень вищезазначених науковців ми виявили, що проблема гіпермобільності серед підлітків дуже розповсюджена, особливо серед тих, хто займається спортом. Художня гімнастика – той вид спорту, який вимагає постійного, надмірного навантаження на суглоби, а особливо спину. Велика кількість гімнасток з дитинства вже скаржаться на болі у спині, що з додатковими відомостями вже свідчить про відхилення, якому присвячена дана робота. Отже, з доповіді знаємо, що цей синдром невиліковний, але при правильному плануванні тренування з дитинства та певного підходу до дітей з гіпермобільністю, можна уникнути ускладнень в плані посилення больових відчуттів та змалечку “спорудити” м'язовий корсет, який не дасть проявитися синдрому. Своєчасно це стане запобіжною дією для розвинення у гімнасток втоми та роздратування, а отже і напруги у команді.

При своєчасному застосуванні всіх профілактичних дій та роботи направленої на запобігання виникненню проблеми, яка постає перед нами, тренер зберігатиме здоров'я своїм вихованцям, а також оптимізує тренувальний процес команди, що призведе до підвищення результатів спортсменів та знизить ризик пошкодження їх опорно – рухового апарату.

### **Література**

1. Павленко Н.С. Эпидемиология болевых синдромов у детей и подростков / Н.С. Павленко // Боль и ее лечение. Режим доступа: <http://www.painstudy.ru/>
2. Лагода О.О. Новые подходы к диагностике функциональных и структурных нарушений опорно-двигательного аппарата у юных спортсменов / О.О. Лагода // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2001. — N 4. — С. 10-12.

3. Нечаева Г.И. Дисплазия соединительной ткани: терминология, диагностика, тактика ведения пациентов / Г.И. Нечаева, И.А. Викторова. — Омск: Типография БЛАНКОМ, 2007. — 188 с.

4. Кадурина Т.И. Дисплазия соединительной ткани. Руководство для врачей / Т.И. Кадурина, В.Н. Горбунова. — Санкт-Петербург: ЭЛБИ-СПб, 2009. — 704 с.

*Лень Олег*

*Науковий керівник:*

доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум»

імені Т.Г.Шевченка *Терентьєва Н.О.*

## **ПАРАОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ ЯК СКЛАДОВА СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ (окремі аспекти)**

**Постановка проблеми.** Величезна кількість людей в світі займається спортом. Деякі з них навіть обрали цей вид діяльності як професію. Це видатні та звичайні спортсмени: атлети, плавці, лижники, футболісти, борці та інші. Для професійних спортсменів, спорт – це не просто професія, це їхнє життя.

Сучасність гарно розуміє важливість та користь від занять спортом та фізичною культурою. Проте рівень охоплення населення, особливо працездатного віку, фізкультурно-оздоровчою та спортивною діяльністю в декілька разів нижчий порівняно з європейськими країнами. У свідомості більшості українського суспільства фізична культура практично не сприймається як важливий засіб оздоровлення населення, організації дозвілля, соціалізації молоді та інших суспільних груп. Не достатньо пристосована до вітчизняних соціально-економічних процесів та світових тенденцій існуюча система спорту вищих досягнень.

**Метою** статті є окреслення стану параолімпійського спорту у свідомості громадян країни порівняно з іншими країнами.

**Виклад основного матеріалу.** За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я понад 1 мільярд людей мають якусь форму інвалідності, а це майже 15 % населення світу. У людей з інвалідністю вища ймовірність бути безробітними. В Україні понад 2 мільйони 800 тисяч людей мають статус інваліда, з них 151 тисяча це діти.

В останні десятиріччя особлива увага фахівців приділяється проблемі соціальної і фізичної реабілітації інвалідів засобами фізичного виховання з метою відновлення здоров'я, залучення їх до суспільно-корисної праці. У зв'язку з цим проблема реабілітації інвалідів набуває особливої гостроти.

Головна ціль будь-якого демократичного суспільства – рівність усіх верств і груп населення, незалежно від їх статусу, походження та фізичного стану. На жаль, не завжди представники різних груп населення почувають себе рівними серед інших. Зокрема, це люди з обмеженими можливостями, які щодня стикаються з відсутністю спеціальної інфраструктури, спеціалізованих робочих місць чи просто звичайного людського ставлення.

Саме тому в Україні, як і в усьому світі, порушується тема інклюзивного суспільства, де громадяни з інвалідністю включені в активне життя громади і живуть на рівних правах з представниками інших груп населення. Одним із шляхів толерантності, рівності та взаємоповаги до інвалідів – є спорт. Адже саме завдяки спортивним іграм люди з обмеженими можливостями можуть почуватись на рівних з іншими людьми. Інвалідність – це не захворювання чи вирок, це соціальне явище. Люди з особливими можливостями є такими ж самими повноцінними членами суспільства, які надихають своїм прикладом багатьох, зокрема, здорових людей.

Сьогодні існують значні проблеми в діяльності спортивних шкіл, як основного резерву підготовки спортсменів вищої кваліфікації. У більшості спортивних шкіл недостатньо коштів на організацію повноцінної навчально-спортивної роботи. Недостатньо також коштів на придбання обладнання, інвентарю, спортивної форми, виїздів спортсменів на навчально-тренувальні збори та змагання. Спортивні бази, на яких проводяться спортивні заняття, у переважній більшості перебувають у незадовільному стані. А починаючи з 2014 року Україна взагалі втратила свій єдиний український Національний центр паралімпійської підготовки і реабілітації інвалідів, який знаходиться в м. Євпаторія в зв'язку з окупацією Криму Російською Федерацією. Альтернативи цій базі в Україні допоки немає. Цей Національний центр паралімпійської та дефлімпійської підготовки та реабілітації інвалідів вважався одним із найкращих у світі, який безумовно зіграв ключову роль в успішних виступах українських паралімпійців.

Основні принципи, норми і правила функціонування паралімпійського руху, діяльності Міжнародного паралімпійського комітету, міжнародних федерацій із видів спорту, національних паралімпійських комітетів, організації та проведення Паралімпійських ігор сконцентровані в Олімпійській хартії Міжнародного олімпійського комітету. Це основний правовий документ спорту. По суті, Олімпійська хартія виконує три основні завдання:

1) Олімпійська хартія як основний інструмент конституційного характеру визначає й відроджує фундаментальні принципи та невід'ємні цінності олімпізму;

2) Олімпійська хартія – це статут Міжнародного олімпійського комітету;

3) Олімпійська хартія визначає основні права й обов'язки трьох головних складників Олімпійського руху, а саме: Міжнародного олімпійського та Міжнародного паралімпійського комітету, міжнародних федерацій і національних олімпійських комітетів, а також організаційних комітетів Олімпійських та Паралімпійських ігор, які повинні дотримуватись Олімпійської хартії [1].

Важливе місце серед джерел посідає Всесвітній антидопінговий кодекс. Кодекс є основним і універсальним документом, на якому ґрунтується антидопінгова програма в спорті. Конвенція базується на принципах поваги до гідності, недискримінації, залучення та включення, поваги до особливостей, рівності можливостей, доступності, рівності між чоловіками і жінками і поваги до прав дітей.

Тривалий час відбувався відтік спортсменів та тренерів міжнародного рівня за кордон та в інші сфери діяльності. Через відсутність економічних стимулів, незначною є участь спонсорів у фінансуванні підготовки спортсменів та проведенні масштабних спортивних заходів. Зокрема, підготовка спортсменів до складу паралімпійської збірної команди України здійснюється протягом багатьох років. Проте, для досягнення спортсменами високих спортивних результатів на міжнародній спортивній арені можливо, перш за все, за умови створення для них сприятливих умов для тренування, починаючи зі спортивної школи, та забезпечення відповідної етапності підготовки.

Спорт вищих досягнень поділяється на олімпійський і професійний. Принциповою особливістю олімпійського спорту є наявність змагальної діяльності та підготовки до неї, а основною метою – досягнення максимально можливого результату в олімпійських видах спорту. Крім того, досягаються й інші важливі соціальні цілі: зміцнення здоров'я, фізичне та моральне вдосконалення людей, розповсюдження принципів олімпізму, розвиток міжнародної співпраці тощо.

Завдяки системній організаційній та практичній роботі Національного комітету спорту інвалідів України, Українського центру з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт» та спортивних федерацій з нозологій, українські спортсмени з інвалідністю не тільки досягнули неймовірно високих результатів, а ще й кожен виступ українських спортсменів щоразу дивує світ неймовірними перемогами.

Подібна динаміка спостерігається в усіх без винятку видах спорту. Українські спортсмени з інвалідністю долають нові рубежі та, здобуваючи перемоги у багатьох видах спорту, гордо прославляють на високих паралімпійських та дефлімпійських п'єдесталах ім'я нашої держави. І це незважаючи на стрімкий розвиток спорту інвалідів у більшості країнах світу.

Наразі Україна у паралімпійському спорті належить до когорти провідних країн і може конкурувати в медальному заліку з усіма державами крім Китаю, оскільки кількість спортсменів-учасників даної країни в рази перевищує сумарну кількість паралімпійців декількох країн разом.

**Висновки.** Не варто забувати, що в повсякденному житті українські інваліди піддаються різноманітній дискримінації. Від соціальної при працевлаштуванні, до побутової – відсутність пандусів, поручнів та інших засобів, призначених для полегшення життя людей з обмеженими можливостями. Якщо в цивілізованому світі інваліди на найвищому рівні інтегровані в соціум, то у нас паралімпійський спорт часто є чи не єдиним соціальним ліфтом для інваліда. Тому спортсмени з передових країн виступають на Паралімпіадах більше заради задоволення, у той час, як українські атлети воюють за свій добробут і життєві перспективи.

У паралімпійському спорті вдалося створити систему, яка не просто працює, а офіційно визнана Міжнародним Паралімпійським комітетом найкращою в світі. Можливо, це взагалі єдина позиція, за якою наша країна є справжнім світовим лідером. Тобто, сьогодні ми пожинаємо плоди 20-річної системної роботи.

### **Література**

1. Олімпійська хартія. Київ: Олімпійська література, 1999. 96 с.
2. The International Olympic Committee: URL: <http://www.olympic.org/ioc>.

***Мельникова-Егорченко Наталія***  
***Науковий керівник:***

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка **Лисенко Л.Л.**

## **МЕТОДИЧНИЙ ПІДХІД ДО РЕАЛІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВОЇ ТЕРАПІЇ ДЛЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ**

*Здоров'я – це ще не все,  
але все без здоров'я – ніщо.*



**Постановка проблеми.** Проблема відновлення порушених функцій у дітей з особливими потребами є надзвичайно актуальною. Останнім часом спостерігається розширення сфер інтеграції даних осіб у житті суспільства і збільшуються їх шанси на участь у рекреативній діяльності, аж до участі в спортивних заходах.

Необхідність і ефективність фізичної культури і спорту полягає не тільки у фізичному і психічному розвитку осіб з особливими потребами, але і в тому, що вони сприяють їх соціальній адаптації, реабілітації, інтеграції до навколишнього середовища [2].

Певні результати можуть бути отримані при реабілітації, яка розпочата у ранні терміни і проводиться комплексно, систематично, протягом тривалого періоду часу. Однак і при цьому досягнуті результати можуть бути недостатніми. Не завжди вдається досягти значної (достатньої) рухової і соціальної адаптації осіб із порушеннями психофізичного розвитку. Це визначає необхідність пошуку нових підходів і методів, спрямованих на оптимізацію реабілітаційних впливів, що особливо стосується школярів молодшого шкільного віку.

На сьогодні Міністерство освіти і науки України визначає навчання дітей з особливими освітніми потребами, як інклюзивне навчання. Тобто це такий спосіб отримання освіти, коли учні або студенти з особливими освітніми потребами навчаються в загальному освітньому середовищі за місцем свого проживання, – і це є альтернативою інтернатній системі, за якою вони утримуються та навчаються окремо від інших дітей, або домашньому та індивідуальному навчанню [4].

Питання інклюзії розглядається не тільки в аспекті створення доступного освітнього середовища для дітей з особливими освітніми потребами. Інклюзивна освіта в широкому сенсі передбачає створення рівних можливостей для всіх категорій дітей в Україні. Жоден з них не має відчувати себе іншим – і це головне завдання інклюзії.

Наразі законодавчо схвалено вживання терміну «діти з особливими освітніми потребами». Його використовують щодо дітей до 18 років, які потребують додаткової навчальної, медичної і соціальної підтримки з метою покращення здоров'я, розвитку, навчання, загальної якості життя та соціалізації, тобто включення в громади своїх однолітків та інших дітей. Метою інклюзивного навчання є покращення навчального середовища, забезпечення потреби всіх учнів з повагою до їхніх здібностей та можливостей [4].

Учителям та учням відкривається все розмаїття способів навчання, а його методи мають бути особистісно орієнтованими – з урахуванням індивідуальних особливостей навчально-пізнавальної діяльності дітей з особливими потребами.

Перевагами інклюзивного навчання є:

- усунення бар'єрів в системі освіти та системі підтримки дітей з особливими потребами;
- залучення батьків до процесу навчання;
- діти з особливими освітніми потребами отримують можливість для нормальної соціалізації, розвитку своїх сильних сторін і талантів та подальшої інтеграції в суспільство, вступ до професійних та вищих навчальних закладів;
- у дітей з особливими освітніми потребами формуються соціальні компетенції для налагодження дружніх стосунків з ровесниками у школі та поза її межами; моделюються належні способи взаємодії з колективом;
- створюється атмосфера спокійного прийняття відмінностей інших людей.

Для навчання дітей з особливими освітніми потребами було розподілено програми з корекційно-розвиткової роботи за нозологіями: з порушеннями зору; з порушеннями слуху; затримкою психічного розвитку; з порушеннями інтелектуального розвитку; з помірною розумовою відсталістю; з тяжкими порушеннями мовлення; з порушеннями опорно-рухового апарату; програми розвитку для дітей з особливими освітніми потребами дошкільного віку [4].

В своїй професійній діяльності, працюючи у комунальній установі «Обласному центрі комплексної реабілітації дітей з інвалідністю «Відродження» і проводячи заняття з танцювальної терапії ми стикнулися з проблемою організації самого заняття, адже для групових занять діти диференціюються лише за віком (0-3 роки- групи «Матері і дитини»; 4-6 років – молодша група; 6-12 років – молодша група; 12-18 років – старша група), а не за нозологією. Це потребує пошуку дієвих шляхів вирішення даної проблеми.

**Метою дослідження** є обґрунтування методичного підходу до реалізації занять з танцювально-рухової терапії для дітей з особливими потребами.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** За останній час спостерігається тенденція зростання кількості дітей з тяжкими формами дитячого церебрального паралічу (ДЦП), що викликає значні труднощі в їхньому лікуванні і комплексній медико-психолого-педагогічній реабілітації.

Основною ознакою, яка характеризує клінічну картину ДЦП, є рухові порушення, які, у першу чергу, відзначаються патологією м'язового тону, здатністю утримання статичної та динамічної стійкості у різних положеннях, виконувати довільні рухи, необхідні для самообслуговування і активної життєдіяльності.

Фізичне виховання дітей з ДЦП повинно сприяти підвищенню рівня їх підготовки до трудової діяльності, формуванню навичок правильного виконання основних рухів, поліпшенню фізичного стану здоров'я.

При частковій або повній втраті рухливості у дітей перш за все сповільнюється процес оволодіння руховими вміннями і навичками, порушуються функції рівноваги, швидкості й точності.

Для вирішення корекційно–виховних і оздоровчих завдань передусім необхідно збільшити рухову активність дітей з ДЦП, розширюючи зміст і форми всієї системи фізичного виховання дітей: у школі уроки фізичної культури, заняття ЛФК, позакласні й позашкільні заняття з фізичної культури. У цій роботі активну участь повинен брати весь педагогічний колектив школи, батьки, спеціалісти з фізичної реабілітації [2].

Рухова активність, що відповідає можливостям організму дітей, удосконалює їх фізичний статус, сприяє гармонійному розвитку рухових якостей, підвищує емоційний стан, створює необхідні передумови для виконання трудових завдань. Цілеспрямовані заняття фізичними вправами забезпечують корекцію рухових порушень і підвищують працездатність організму людини.

Фахівці з ЛФК і фізичного виховання, що працюють у спеціальній школі для дітей з порушеннями опорно-рухового апарату, ставлять перед собою такі завдання: поліпшення рухливості в суглобах; стабілізація опороздатності, підвищення працездатності організму, навчання правильного дихання; відновлення рухової активності; виховання схеми тіла (пози) і постави, тренування системи рівноваги, поліпшення координації рухів (відновлення їх ритмічності й узгодженості) [2].

Ефективність фізичних вправ залежить від стану інтелекту, пам'яті, ступеня зацікавленості школяра заняттями, тобто від активної участі самої дитини з порушенням у відновленні порушених функцій.

Загальними і обов'язковими принципами для методики ЛФК є наступне: регулярність, систематичність і безперервність застосування лікувальної гімнастики; суворі індивідуалізація вправи ЛФК; застосування засобів і форм ЛФК відповідно до стадії захворювання, його тяжкості, віку дитини, її психічного розвитку; поступове, строго дозоване збільшення фізичного навантаження [2].

Однією з форм організації занять для дітей з особливою потребою є музично-ритмічні заняття, в процесі яких дитина розширює свій руховий досвід (рухаючись в незвичний для дитини спосіб, вона досягає певних особистісних змін).

Заняття з танцювально-рухової терапії дозволяють дітям з особливими потребами відчувати гармонію частин тіла, оскільки рух однієї частини тіла впливає на все тіло і ми можемо відчувати себе єдиною цілістю.

Танцювально-рухова терапія дозволяє дітям "побачити" один одного, вчитись наслідувати рухи один одного та досягати соціальної взаємодії шляхом невербальних стосунків. А також відчувати різні поверхні цього світу, навчитись спілкуватися на різних рівнях, віднайти контакт із природою. Такі заняття дозволяють також пережити певний досвід, який діти беруть із життя і який будує їхню особистість. Танцювально-рухова терапія розвиває креативність, додає впевненості в житті, покращує самопочуття і настрої [1].

На занятті з танцювально-рухової терапії ми застосовуємо методи психорегуляції емоційних станів, методику розвитку важливих психічних процесів (пальчикова гімнастика, методи розвитку уваги, методи розвитку уявлення, методи розвитку відчуття, методи розвитку мислення, методи розвитку пам'яті, методи розвитку уяви) [3].

Заняття розпочинається з загально-розвивальних вправ, які направлені на загальний фізичний розвиток, але з урахуванням нозологій у дітей присутніх на занятті або їх корекцію. Вправи повинні бути доступні для виконання і легкі за навантаженням. Вони повинні підготувати м'язи і суглоби до подальшого навантаження. Це підготовча частина заняття.

В основній частині заняття, ми використовуємо танцювально-рухові вправи, вправи під музичний супровід, танцювально-ігрові вправи і рухливі ігри які направлені безпосередньо на вирішення тієї чи іншої задачі заняття, або направлені на розвиток важливих психічних процесів.

Ці вправи повинні в подальшому позитивно впливати на вирішення цієї чи іншої проблеми стосовно нозології захворювання кожної дитини присутньої на занятті.

Також на занятті ми обов'язково використовуємо вправи на імпровізацію.

Заключна частина заняття включає вправи на розслаблення, релаксацію і відновлення.

Упродовж двох років впровадження танцювально-рухової терапії в практику ми спостерігали позитивні зміни у стані дітей з особливими потребами, було відмічено, що діти які на індивідуальному або груповому занятті з ЛФК не могли виконати ту чи іншу вправу, на занятті з танцювально-рухової терапії починали виконувати той чи інший рух, адже танцювальна терапія, по-перше, дає дитині можливість усвідомити, як і чому щось відбувається в її тілі. По-друге, за допомогою спеціальних вправ допомагає зняти чи знизити рівень «заблокованості» тіла, що впливає на ефективність управління рухами.

**Висновки.** На основі аналізу літературних джерел та власного пошукового досвіду обґрунтовано методичний підхід до реалізації занять з танцювально-рухової терапії для дітей з особливими потребами.

### **Література**

1. Бочелюк В.Й., Турбарова А.В. Психологія людини з обмеженими можливостями. Навч. Посібник. – К.: Центр учбової літератури, 2011. – 264 с.
2. Гаман М. М. Навчальні програми для 5-9 (10) класів спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для дітей з порушеннями опорно-рухового апарату. /Фізична культура /. - К., 2016. - 43 с.
3. Мельникова Н. С. Активізація пізнавальної активності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Вип. 144 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка; гол. Ред. Носко М. О. – Чернігів: ЧНПУ, 2017. - 375-379 с.
4. Сайт Міністерства освіти і науки України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://mon.gov.ua/ua/osvita/inklyuzivne-navchannya/osvita-ditej-z-osoblivimi-potrebami/navchalni-programi/korekcijni-programi>

*Населевець Павло, Василенко Лариса*

*Науковий керівник:*

викладач кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання  
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка

**Вітченко А.М.**

## **ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*Без здоров'я і мудрість  
незавидна, і мистецтво бліде, і  
сила в'яне, і багатство без  
користі, і слово безсиле.*

*Герофіл*

**Постановка проблеми.** Одним із пріоритетних напрямів державної політики в галузі освіти є життя та здоров'я людини. в той же час охорона власного здоров'я – це обов'язок кожної людини, яку він не може перекладати на оточуючих людей. Людина повинна усвідомлювати цінність здоров'я як власного щастя, мати вміння і навички активно зберігати і розвивати здоров'я. Отже, особливе значення набуває завдання формування у підростаючого

покоління важливих компетентностей до збереження та зміцнення здоров'я, через усвідомлене, раціонально-ціннісне та практико-орієнтоване ставлення до власного здоров'я [1,4,6]. Однією з таких компетентностей є здоров'язбережувальна компетентність, яка, згідно Державного стандарту початкової загальної освіти, має формуватись у процесі вивчення навчальних предметів «Основи здоров'я» та «Фізичне виховання».

Окремі сторони формування здоров'язбережувальної компетентності молоді, аналізують у своїх працях Д.Вороніна, В.Бобрицька, О.Митчик, О.Сапожник; формування культури здоров'я – Ю. Драгнєва, Г. Кривошея, Н. Башавець; формування здорового способу життя – О. Леонтєва, В. Бабаліч, Л. Соколенко, Ю. Бойко, С. Лапаєнко, Л. Дурова, О. Вакуленко, Н. Завидівська, О. Марків тощо. Дослідники науково обґрунтовують необхідність переходу системи освіти до формування в учнів здоров'язбережувальної компетентності, яка базується на вікових особливостях учнів, спрямованих на збереження фізичного, соціального, психічного і духовного власного здоров'я та оточуючих.

**Мета дослідження** – систематизувати шляхи формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури.

**Виклад основного матеріалу.** Навчання у сучасній школі ґрунтується на засадах компетентнісного підходу. Як зазначається у Державному стандарті базової і повної загальної середньої освіти, компетентнісний підхід сприяє формуванню ключових і предметних компетентностей. До ключових компетентностей належить вміння вчитися, спілкуватися державною, рідною та іноземними мовами, математична і базові компетентності в галузі природознавства і техніки, інформаційно-комунікаційна, соціальна, громадянська, загальнокультурна, підприємницька і здоров'язбережувальна компетентності.

Аналіз сучасних досліджень українських науковців дає змогу констатувати що під поняттям здоров'язбережувальної компетентності слід розуміти характеристики, властивості людини, спрямовані на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – свого та оточення [1,2,4,6]

Так, за Д. Вороніним, здоров'язберігаюча компетентність передбачає не тільки медико-валеологічну інформативність, а й застосування здобутих знань на практиці, володіння методиками зміцнення здоров'я й запобігання захворювання.

І. Анохіна розглядає здоров'язберігаючу компетентність як «готовність самостійно вирішувати завдання, пов'язані з підтримкою, зміцненням та

збереженням здоров'я як свого, так і оточуючих» [1]. На думку О. Ващенко «здоров'язбережувальна компетентність» – це комплекс знань, умінь, ставлень та цінностей, які спрямовані на збереження й укріплення здоров'я – свого та оточуючих, на уроках та в позаурочній діяльності [5]. Л. Татарнікова виділяє головні напрями організації шкільного навчання на засадах здоров'язбереження: формування здоров'язберігаючого мислення; структурований навчальний процес; введення в навчальний процес здоров'язберігаючих технологій; введення здоров'язберігаючого аналізу занять та здоров'язберігаючої експертизи навчального процесу; здійснення дослідно-експериментальної здоров'язберігаючої роботи [6].

Сучасні вітчизняні та зарубіжні автори для формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку пропонують в навчальний процес включати різноманітні педагогічні технології (арттерапія, музикотерапія, данстерапія, ароматерапія, ритмотерапія), використовувати бінарні уроки, звертати увагу на особистісно-орієнтоване навчання. Слід зауважити, що потрібно перш за все розвивати мотивацію, створювати умови для набуття нових якостей, необхідних для того, щоб людина берегла сама себе [5].

Вчені наголошують, що особлива роль у формуванні здоров'язбережувальних компетенцій належить початковій школі, яка є «стартовим майданчиком» соціалізації, оскільки в ній відбувається становлення дитини як суб'єкта навчальної діяльності. В умовах початкової школи важливо навчити школярів використовувати резервні сили свого організму, навчити жити в суспільстві здоровою людиною, налагоджувати стосунки, спілкуватись із людьми, передбачати наслідки своєї поведінки, вміти приймати своєчасні рішення. Основна робота з реалізації цього завдання покладається на вчителів початкових класів та вчителів фізичної культури.

На основі аналізу літературних джерел нами було визначено наступні педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури:

- 1) забезпечення взаємозв'язку теоретичної і практичної підготовленості учнів за рахунок системного формування теоретичних знань про стан здоров'я та свідоме ведення здорового способу життя;
- 2) створення здоров'язбережувального середовища, що спрямоване на виховання свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я, позитивне відношення учнів до самостійних занять фізичними вправами;
- 3) розробки системи засобів, що спрямовані на формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку з впровадженням різноманітних інноваційних методик.

**Висновки.** Отже, формування здоров'язбережувальної компетенції – це цілеспрямований і структурований процес, який охоплює формування мотивації до здоров'язбережувальної діяльності та регулярної рухової активності, засвоєння теоретичних знань і практичних умінь, підвищення фізичної підготовленості та функціональних можливостей.

### **Література**

1. Анохина И. А. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни: Методические рекомендации / И. А. Анохина. – Ульяновск. УИПК – ПРО, 2007. – 80 с. – (серия «Здоровый ребёнок»; вып. 2).
2. Байбара Т. М. Компетентнісний підхід в початковій освіті: теоретичні засади /Т. М. Байбара // Початкова школа. 2010. №8.
3. Бережна Л. К. Програмно-цільовий підхід до організації роботи школи сприяння здоров'ю / Л. К. Бережна // Управління школою (Основа). 2007. № 19–21. С. 63–66.
4. Бойченко Т. Є. Здоров'язберігаюча компетентність як ключова освіти України // Основи здоров'я і фізичної культури. 2008. №11-12.
5. Ващенко О. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах / О. Ващенко, С. Свириденко// Директор школи. 2006. № 20. С. 12–15. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2014, № 9 (43) 107
6. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи:Бібліотека з освітньої політики / під заг. ред. О. В. Овчарук. – К. : «К.І.С.», 2004. –112 с.

*Песоцький Денис, Воронін Максим*

*Науковий керівник:*

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка **Лисенко Л.Л.**

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЛЬОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ БОКСЕРІВ ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

**Постановка проблеми.** Сучасний бокс - це сплав гарної фізичної підготовленості, стабільної техніки, гнучкої й різноманітної тактики й великої сили волі спортсменів [1].

У спортивній діяльності, як в тренувальному процесі, так і в умовах



змагань, спортсмен постійно зустрічається з перешкодами, для подолання яких необхідно докласти максимум вольових зусиль. Подолання перешкод, тобто досягнення бажаних результатів залежить від ефективності зусиль [4].

Ми вважаємо, що визначення рівня вольової підготовленості спортсменів боксерів груп попередньої базової підготовки і встановлення взаємозв'язку її з результативністю спортсменів дозволить обґрунтувати засоби і методи удосконалення надійності змагальної діяльності спортсменів,

**Метою дослідження** є визначити вплив рівня розвитку вольових якостей спортсменів боксерів груп попередньої базової підготовки на їх результативність.

**Виклад основного матеріалу.** Аналіз отриманих даних за тестом «самооцінки сили волі» показує, що в даній групі 20% спортсменів боксерів мають великий рівень прояву сили волі і 80 % – середній.

Загальний рівень сили волі даної вибірки досліджуваних складає ( $20,4 \pm 0,6$  бала), що показує діагностування середнього рівня розвитку сили волі, але наближений до високого. Коефіцієнт варіації становить 8,8%, що свідчить про однорідність вибіркової сукупності (табл. 1).

Наполегливість та впевненість – виявлення волі, яке характеризується невідворотнім активним досягненням наміченої цілі, контролем своєї поведінки, подолання багатьох труднощів, не дивлячись на короткотривалі невдачі. Наполеглива людина здатна до довготривалого і неослабного напруження енергії, невідворотному руху до наміченої цілі. Тобто наполегливість – є уміння активно викликати дії, потрібні для переборення труднощів, енергійно діяти і досягати мети [2].

Таблиця 1

**Рівень розвитку сили волі та наполегливості спортсменів боксерів, n=15**

| Статистичні показники | Самооцінка сили волі | Самооцінка наполегливості |
|-----------------------|----------------------|---------------------------|
| $\bar{X}$             | 20,4                 | 16                        |
| %                     | 68 %                 | 88,9 %                    |
| $S \bar{X}$           | 0,6                  | 0,7                       |
| S                     | 1,8                  | 2,1                       |
| V                     | 8,8                  | 13,1                      |
| $\xi$                 | 0,05                 | 0,08                      |

Аналіз отриманих даних за тестом «самооцінки наполегливості» показує, що в даній групі 50% спортсменів боксерів мають високий рівень розвитку наполегливості і 50% – середній. Загальний рівень наполегливості даної вибірки досліджуваних складає ( $16 \pm 0,7$  бала), що показує діагностування

середнього рівня розвитку наполегливості, але наближений до високого. Коефіцієнт варіації становить 13,1%.

Цілеспрямованість, як вольова якість у боксерів розвинена на середньому рівні, середній бал складає  $27,3 \pm 1,9$ , що становить 51,6% (рис. 1), коефіцієнт варіації складає 23 %, що свідчить про неоднорідність спостережень.

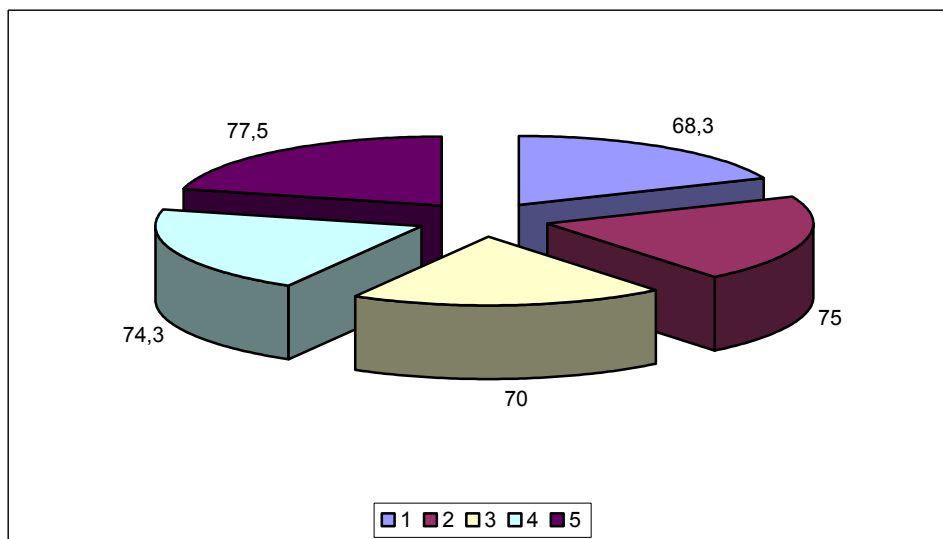


Рис. 1 Рівень прояву вольових якостей у спортсменів боксерів

*Примітка: 1 – цілеспрямованість; 2 – сміливість; 3 – наполегливість; 4 – ініціативність; 5 – витримка*

50% боксерів мають середній рівень розвитку цілеспрямованості, 50% – високий рівень. Високий рівень розвитку цілеспрямованості зумовлює міцність всієї структури. Низький рівень розвитку цілеспрямованості приводить порушення єдності структури вольових якостей [2, 3].

Сміливість як вольова якість у боксерів розвинена на середньому рівні, середній бал складає  $30 \pm 1,7$  бала, що становить 75%.

Наполегливість як вольова якість у боксерів розвинена на середньому рівні, становить 74,3%. Середній рівень розвитку вольової якості наполегливість мають 90% боксерів та 10% – високий.

Ініціативність як вольова якість у боксерів розвинена також на середньому рівні, становить 74,3%. Середній рівень розвитку даної вольової якості мають 40% боксерів та 60% – високий

Витримка як вольова якість у боксерів розвинена на високому рівні, становить 77,5%. По даній вольовій якості 60% боксерів мають середній рівень її розвитку і 40 % – високий.

Найвищий рівень спостерігається в прояву такої вольової якості у спортсменів боксерів, як витримка – 77,5%, сміливість та ініціативність – 75% (рис. 1.). Нижчий рівень прояву вольових якостей спортсменів-боксерів спостерігається за такими якостями, як цілеспрямованість – 68,3%, наполегливість – 70%.

Для визначення впливу рівня розвитку вольових якостей спортсменів боксерів на результативність нами було проведено кореляційний аналіз. Дані даного аналізу наведено в табл. 2 (дані, що мали слабкий кореляційний зв'язок та не мали його взагалі до таблиці не включено).

Таблиця 2

**Кореляційна залежність між результатом спортсменів боксерів та рівнем розвитку їх вольових якостей**

| Вольові якості       | r    | рівень значимості |
|----------------------|------|-------------------|
| Самооцінка сили волі | 0,7  | p= 0,02           |
| Настирливість        | 0,74 | p= 0,01           |
| Цілеспрямованість    | 0,56 | p= 0,09           |
| Сміливість           | 0,9  | p= 0,0002         |
| Наполегливість       | 0,48 | p= 0,1            |
| Ініціативність       | 0,74 | p= 0,01           |
| Витримка             | 0,32 | p= 0,034          |

Воля як активна сторона свідомості людини, котра в єдності з розумом і почуттями регулює поведінку і діяльність в важких умовах, і має три структурних компонента: пізнавальний (пошук правильних рішень); емоційний (само переконання, в першу чергу на основі моральних мотивів діяльності); виконавчий (регулювання фактичного виконання рішень засобом свідомого само примушування).

В структурі вольової підготовленості виділяють такі якості, як цілеспрямованість (ясне бачення перспективної мети), рішучість і сміливість (можливість до розумного ризику в поєднанні зі своєчасністю і обдуманістю), настійливість і упертість (здібність до мобілізації функціональних резервів, активність в досягненні цілей та подолання перешкод), витримка та самообладання (ясність розуму, здібність управляти своїми мислями і діями в умовах емоційного збудження), самостійність і ініціативність (вміння намічати цілі і визначати шляхи їх досягнення) [3].

В наших дослідженнях отримано данні про наявність тісного кореляційного зв'язку між результатом в змагальній діяльності спортсмена боксера і рівнем розвитку цілеспрямованості ( $r=0,56$  при  $p<0,09$ ), сміливості ( $r=0,9$  при  $p<0,0002$ ), наполегливості ( $r=0,48$  при  $p<0,1$ ), ініціативності ( $r=0,74$  при  $p<0,01$ ), витримки ( $r=0,32$  при  $p<0,3$ ).

**Висновки.** Встановлено, що роль вольових якостей в різних видах спортивної діяльності різна, вони розподілені на три групи: ведучі для даного виду спорту вольові якості, ближні до ведучих і наступні за ними [3]. Для боксу виділено такі ведучі вольові якості, як ініціативність та самостійність, що

погоджується з отриманими нами даними, найбільш тісний кореляційний зв'язок визначено між кваліфікацією боксерів та ініціативністю ( $r=0,74$ ). Ближні до ведучих якостей у боксі є рішучість і сміливість ( $r=0,9$ ).

### **Література**

1. Атилов А. А. Современный бокс. – Ростов на Дону.: Феникс, 2003. – 312 с.
2. Ильин Е. П. Психология воли. – Санкт-Петербург: Питер, 2000. – 288 с.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К. : Олимпийская литература, 1997.– 584 с.
4. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. – Л., 1977. – 54 с.

*Петрик Дмитро  
Науковий керівник:*

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка **Восділова О.М**

## **ВПРОВАДЖЕННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ВМІНЬ ТА НАВИЧОК САМОЗАХИСТУ ЮРИСТІВ АКАДЕМІЇ ДЕРЖАВНОЇ ПЕНІТЕНЦІАРНОЇ СЛУЖБИ**

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі життя, в незалежній Україні, у всіх вищих спеціалізованих навчальних закладах, які готують спеціалістів для правоохоронних органів одним з пріоритетних напрямків є збалансована та найефективніша організація спеціальної фізичної підготовки. Не виключенням є і Академія Державної пенітенціарної служби в котрій готують фахівців-юристів для Державної-кримінально виконавчої служби України [3; 4].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Теоретичними аспектами системи фізичної підготовкою молоді, яка приходить в силові структури, розвитку фізичних якостей, формування професійних навичок, підвищення психологічної готовності, у тому числі й персоналу пенітенціарних установ, займалися М. О. Боришак Г. П. Васьянов, А. А. Головач, С. М. Дейнеко, О. Л. Іванов, А. В. Зиков, Л. В. Сітовська, Є. В. Кін, М. О. Носко, О. А. Філоненко, Н. В. Ческідов та ін. [1; 2]. У свою чергу, остаточно, в науково-методичній літературі та існуючих результатах наукових досліджень

не існує досконалої педагогічної технології формування вмій та навичок самозахисту юристів та співробітників Державної кримінально-виконавчої служби України.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати педагогічну технологію формування вмій та навичок самозахисту юристів Академії Державної пенітенціарної служби.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження даної проблеми відбувалося за допомогою таких методів: аналіз літературних джерел, документів та педагогічне спостереження.

Ефективність впровадження розробленої педагогічної технології формування вмій та навичок самозахисту юристів Академії Державної пенітенціарної служби процесі навчальних занять спеціальної фізичної підготовки перевірялася в паралельному порівняльному педагогічному експерименті [3].

У дослідженні прийняли участь дві групи курсантів другого курсу юридичного факультету Академії ДПтС, які були сформовані згідно наукових вимог, по 20 осіб в кожній. Обидві групи займалися згідно тематичного плану, експериментальна група, додатково, відвідувала секцію з рукопашного бою і займалась за експериментальною методикою. Педагогічний експеримент тривав 9 місяців.

Курсанти експериментальної групи відвідували заняття зі спеціальної фізичної підготовки згідно розкладу занять, тривалість заняття 2 академічні години. Заняття включали в себе елементи акробатики, ударну техніку рук та ніг, кидкову техніку, вправи на розвиток фізичних якостей, захист від ударів рук та ніг, захватів і обхватів, прийоми затримання та захист від нападу ножом або палицею. Підбір вправ на кожному занятті виконувався з дотриманням принципу вибірково-варіативної дії та з метою оздоровчих впливів на організм курсантів.

Результати аналізу змін показників фізичного розвитку та здоров'я контрольної та експериментальної груп курсантів Академії ДПтС демонструють, що за 9 місяців навчального процесу у курсантів обох груп відбулися позитивні зрушення. Співвідношення показників між групами залишається подібним вихідному рівню, що свідчить про високу якість організації освітнього процесу в навчальному закладі за напрямком формування техніки прийомів самозахисту. Але ретельний аналіз результатів дослідження дозволяє виявити, що додаткові заняття за розробленою технологією з рукопашного бою сприяли більш успішному розвитку провідних критеріїв фізичної та технічної підготовки, що відобразилося на статистично достовірній зміні показників.

У результаті аналізу даних паралельного порівняльного педагогічного експерименту виявлено достовірні відмінності між показниками технічної підготовленості, мотивації до занять рукопашним боєм у курсантів контрольної та експериментальної груп.

Таблиця 1

Показники фізичної та технічної підготовленості курсантів Академії ДПтС

|  | До впровадження технології |                        | Після впровадження технології |                        |
|--|----------------------------|------------------------|-------------------------------|------------------------|
|  | Контрольна група           | Експериментальна група | Контрольна група              | Експериментальна група |
| Фізична підготовленість                              | 7                          | 7,5                    | 7,8                           | 8,6                    |
| Технічна підготовленість                             | 7,6                        | 7,7                    | 8,1                           | 8,9                    |
| Мотивація на вдосконалення технічної підготовленості | 7                          | 8                      | 8                             | 9,4                    |

Виявлено більший та статистично достовірний приріст показників технічної підготовки та фізичного розвитку у курсантів під впливом регулярних занять за розробленою технологією з рукопашного бою в додатковий час. В експериментальній групі достовірно змінилися показники фізичної підготовки.

Фізична підготовленість після впровадження технології в контрольній групі зросла на 0,8 в експериментальній на 1,1 відповідно. Технічна підготовленість, на яку було витрачено більше часу, в контрольній групі збільшилась на 0,5, а в експериментальній групі – 1,2. Показники мотивації на вдосконалення технічної підготовленості в контрольній групі збільшились на 1, а в експериментальній 1,4 відповідно. Останній критерій дає змогу зрозуміти, що після впровадження педагогічної технології формування вмінь та навичок самозахисту з'являється психологічна стійкість та витривалість щодо професійної діяльності юристів.

**Висновки.** В результаті розроблення та впровадження педагогічної технології формування вмінь та навичок самозахисту юристів Академії Державної пенітенціарної служби ми встановили, що в результаті аналізу даних паралельного порівняльного педагогічного експерименту виявлено достовірні

відмінності між показниками технічної підготовленості, мотивації до занять рукопашним боєм у курсантів контрольної та експериментальної груп.

**Перспективи подальших досліджень.** Планується здійснити удосконалення педагогічної технології формування вмінь та навичок самозахисту юристів Академії Державної пенітенціарної служби.

#### **Література:**

1. Горпинич О. Вплив занять рукопашним боєм у комплексі з психологічним тренінгом на підвищення рівня адаптації до навчально-службової діяльності курсантів / О. Горпинич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2014. – № 4. – С. 61–65.

2. Кін Є. В. Сучасні технології навчання працівників ОВС прийомам рукопашного бою : навч. посіб. / Є. В. Кін; ред. В. О. Тюріна. – К. : Науковий світ, 2001. – 72 с.

3. Петрик Д. П. Шляхи навчання самозахисту майбутніх офіцерів Державної кримінально-виконавчої служби України / Д. П. Петрик // Наукові дискусії кафедри педагогіки, психології і методики фізичного виховання : тези доповідей. – Чернігів : ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2016. – С. 8–10.

4. Про Державну кримінально-виконавчу службу України : Закон України від 23 чер. 2005 р. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2713-15> (дата звернення: 10.05.2018).

*Петрик Ірина, Римар Олена*  
*Науковий керівник:*

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка **Багінська О.В.**

## **СТВОРЕННЯ СИТУАЦІЇ УСПІХУ НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ПРІОРИТЕТНИЙ НАПРЯМОК СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Постановка проблеми.** Формування сучасної системи освіти в Україні, її спрямованість на гуманізацію навчально-виховного процесу школярів вимагає зміни орієнтирів та задоволення нових освітніх потреб школярів .

Одним з важливих напрямків даної системи є створення сприятливих умов для розвитку кожної особистості в освітньому процесі.

В окремих сучасних педагогічних системах наголошується на доцільності і необхідності створення ситуації успіху в процесі навчання. На теренах вітчизняної педагогічної думки над проблемою створення ситуації успіху працювали К. Д. Ушинський, В. О. Сухомлинський, А. С. Макаренко, С. Л. Соловейчик, Г. І. Щукіна, І. Ф. Харламов та ін .

Виникає протиріччя між значимістю процесу фізичного виховання для формування та збереження здоров'я дитини, важливості забезпечення її життєво необхідними руховими вміннями та навичками, розвитку оптимального рівня рухових якостей і низьким рівнем мотивації сучасних школярів до занять фізичними вправами.

Припускалося, що формування ситуації успіху на уроці фізичної культури позитивно відбиватиметься на підвищенні рівня мотивації до занять.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та розробити алгоритм створення ситуації успіху на уроці фізичної культури в школі.

**Виклад основного матеріалу.** В процесі створення ситуації успіху в навчальній діяльності вчителем, застосовується наступний алгоритм дій:

- установка на діяльність (емоційна підготовка учня до розв'язання навчального завдання);
- забезпечення діяльності (створення умов для успішного розв'язання);
- порівняння одержаних результатів із передбачуваними (свідоме ставлення до результату своєї навчальної праці).

Отже, якщо ситуація успіху створюється учителем послідовно і свідомо, її структура повинна враховувати всі названі компоненти.

У пошуках власного підходу до розробки шляхів створення ситуації успіху А.С. Белкін радив:

- ретельно вивчати особистість кожної дитини;
- орієнтуватись на реакції дітей під час успіхів чи невдач (досліджувати не лише випадкові прояви характеру, а й сталу поведінку, емоції, головним чином те, що збуджує, що штовхає дитину до діяльності);
- спостерігати, чи збігаються результати діяльності з домаганнями дітей. І прагнути формувати рівень цих домагань;
- окреслювати для кожної дитини і дитячого колективу взагалі радісну оптимістичну перспективу, а якщо випало розчарування – пом'якшити його;
- досягти емоційного комфорту в колективі, атмосфери доброзичливості та взаємодопомоги.

Формула успіху в кожного може дещо відрізнятись. Але основні її складові такі: мета, бажання віри, знання.



Виокремлюються такі прийоми створення ситуації успіху:

1. «Похвала». Використовуючи цей прийом, вчитель вселяє в дитину віру в себе, віддає їй своє серце, відкрите для добра і співчуття, – в цьому запорука успішного виховання.

2. «Анонсування». Йдеться про ті випадки, коли вчитель заздалегідь попереджає школяра про здавання нормативів, змагання, самостійну та контрольної роботи, про майбутню перевірку знань. Тим, хто сумнівається в собі така підготовка створює психологічну установку на успіх, дає впевненість в силах.

3. «Холодний душ». На уроці у здібних учнів можна спостерігати, що періоди підйому, зльоту можуть змінюватися розслабленням; сумлінне ставлення до своїх обов'язків іноді послаблюється. Такі учні дуже емоційні, активно реагують на успіхи і невдачі. Оцінки переживають бурхливо.

4. «Еврика». Суть цього педагогічного прийому полягає в тому, щоб створити умови, при яких дитина, виконуючи навчальне завдання, несподівано для себе дійшла висновку, що розкриває невідомі для нього раніше можливості. Вона повинна отримати цікавий результат, який відкрив перспективу пізнання. Заслуга вчителя буде полягати в тому, щоб не тільки помітити це особисте відкриття, але і всіляко підтримати дитину, поставити перед ним нові, серйозніші завдання, надихнути на їх вирішення.

Так само варто відзначити, що виконання різнорівневих завдань: по формі, по складності, за обсягом, припускає різну розумову діяльність і допомагає врахувати індивідуальні особливості дітей, вчить дітей розраховувати свої сили і можливості, досягати певної планки, напружуючи всі сили. Тільки так знання будуть рости. А там, де буде успіх, там буде і інтерес.

Проаналізувавши і порівнявши різні літературні джерела щодо створення ситуації успіху на уроці в школі, можна розробити такий алгоритм для уроку фізичної культури.

Відповідно до розробленого алгоритму формування «ситуації успіху» на уроці фізичної культури нами було конкретизовано окремі складові даної системи.

В першому блоці при формуванні позитивної мотивації пріоритетним напрямком є створення уявлення про значимість рухової активності в житті людини, своєрідності та неповторності кожної людини, в тому числі і її рухової поведінки, здібностей, можливостей, які її і обумовлюють. Усвідомлення своїх сильних сторін, задатків. Формування системи знань про рухову активність. Сприяння формуванню фізичної культури особистості.

Створення твердої переконаності учнів у власних силах та можливостях, їх персональної винятковості та важливості докладених зусиль дитини в

діяльності, що здійснюється. Налаштування і прогнозування успішного результату діяльності. Підвищення рівня мотивації учнів можливими результатами здійсненої діяльності.

Другий блок передбачає наявність складових, які дозволять учневі відчувати себе комфортно. Використовуючи сучасні інноваційні та педагогічні технології, вчитель передбачає розкриття творчого потенціалу кожного учня. Дозволяє відчути результативність своєї діяльності, забезпечує рівневі технології навчання.

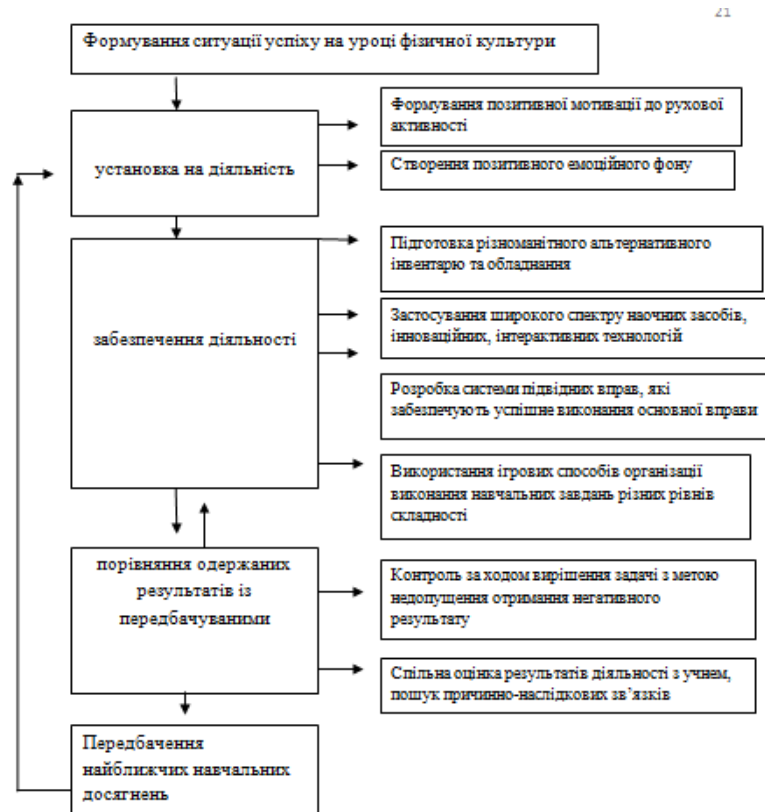


Рис. 1 Алгоритм формування «ситуації успіху» на уроці фізичної культури

В третьому блоці великого значення набуває висока та адекватна оцінка деталей діяльності. Вчитель допомагає емоційно пережити не результат в цілому, а якоїсь окремої деталі, проводить поточний контроль з метою недопущення закріплення помилок та виникнення негативного результату. Переживання успіху навіює дитині впевненість у своїх силах, виникає бажання повторного досягнення хороших результатів, відчуття внутрішнього комфорту, що поліпшує ставлення до фізичної культури і спорту.

На основі отриманих результатів формулюється модель майбутньої доцільної рухової поведінки, яка базується на поточних досягненнях дитини з урахуванням її можливостей для успішного вирішення рухових задач, що

обумовлює внесення коректив та доповнень у перший блок та продовження циклу.

**Висновок.** Розроблена модель може бути впроваджена в практику роботи загальноосвітніх навчальних закладів з метою апробації.

### **Література**

1. Белкин А.С. Ситуация успеха. Как ее создать. Кн. для учителя. — М.: Просвещение, 1991.
2. Боришевський М.Й. Гуманізм педагогічної системи В.О. Сухомлинського /
3. Гуревич К.М. Индивидуально-психологические особенности школьников. - М.: Знание, 1988.- 80 с.
4. Інноваційні технології та сучасний урок літератури / Упорядник І.Кузьменчук. — Київ, Видавничий дім "Шкільний світ", 2006.
5. Карпенчук С.Г. Теорія і методика виховання. - К.: Вища школа, 1997.- 304 с.
6. Крюкова Д. До проблем удосконалення навчально-виховного процесу в навчальному закладі // Рідна школа. - 2003.-№ 8.- С. 10-11.
7. Назаренко Г.І. Створення ситуації успіху // Позашкільна освіта — 2011. -№ 11.- С.11-15

*Польгуй Дарина*

## **ВИЗНАЧЕННЯ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ТА АНТРОПОМЕТРИЧНИХ МОДЕЛЕЙ ВІДБОРУ ЮНИХ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА БАЙДАРКАХ ДЛЯ ПОДАЛЬШОЇ ЇХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ НА СПРИНТЕРСЬКИХ ТА СТАЙЄРСЬКИХ ДИСТАНЦІЯХ**

**Постановка проблеми.** Пошук обдарованих спортсменів є важливою задачею, від рішення якої залежить успіх всієї багаторічної підготовки. В теорії та методиці спортивного тренування накопичено велику кількість матеріалу про відбір перспективних спортсменів у плаванні, легкій атлетиці, гімнастиці та ігрових видах спорту. Подібні розробки є також і у веслувальному спорті, проте їх все ще недостатньо, адже у веслувальному спорті відбір має стихійний характер і фактично він представляє собою масовий запис до секції, що в подальшому приводить до значного відсіву, який складає 50-55% (Ємчук І.Ф., 1981; Воронов П.М.,1995; Брянкин С.В., 1982; Созін Ю.М.,2016). Проблема

орієнтації та відбору вже давно стала самостійною наукою. Прогнозуючи можливості дитини, тренер ставить за мету пошук талановитих спортсменів з подальшою їх вузькою спеціалізацією. У сучасних умовах спорту вищих досягнень особливе значення має раннє виявлення найбільш обдарованих та перспективних спортсменів, так як рекордні досягнення демонструються саме тими спортсменами, що володіють найбільш оптимальними показниками, характерними для даного виду спорту.

Серед показників, які визначають успішність виступу у веслуванні, одне з основних місць займають показники тілобудови, які враховуються при спортивному відборі на різних етапах багаторічної підготовки, виборі дистанції, комплектуванні екіпажів байдарок двійок та четвірок, у визначенні місця в екіпажі (рульовий / загірбаючий), і т.д. Такі показники, як тотальні розміри тіла, його пропорції, особливості статури, впливають на фізичну працездатність, змагальну діяльність, вибір спортивної спеціалізації, та як показують дослідження, мають значний вплив на формування індивідуального стилю веслування та техніку гребкових рухів.

**Мета дослідження** – вдосконалення системи відбору у веслуванні на байдарках шляхом визначення морфофункціональних моделей, які базуються на антропометричних показниках спортсменів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Неможливо не погодитися, що провідними критеріями при відборі у секцію з веслування є показники статури, морфофункціональні особливості спортсмена. Аналіз та вивчення літературних джерел з даної теми дав нам змогу класифікувати типи веслувальників, виходячи з їх статури, параметрів та розмірів кінцівок.

Виходячи з показників довжини тулуба, рук та ширини плечей, можна визначити наступні соматичні типи веслувальників:

- 1) **Довгий тип** – довгий тулуб, довгі руки;
- 2) **Широкий тип** – широкі плечі, довгі руки;
- 3) **Короткий тип** – руки та тулуб короткі.

Всі вище наведені типи спортсменів, що розрізняються по індивідуальним характеристикам, вимагають від тренера точного визначення спеціалізації спортсмена на певній дистанції. Для спринтерів – ця дистанція складає 200 метрів, у стайєрів ця дистанція складає 500 метрів. То ж тренер визначивши антропометричні дані спортсмена має змогу будувати тренувальний процес відштовхуючись від прогнозування перспективності того чи іншого типу на певній дистанції:

а) **довгий тип:** ефективність веслування для даного типу обумовлено співвідношенням «руки – тулуб». Спортсмен з довгими руками та тулубом має можливість спеціалізуватись на стайєрських дистанціях, що включають

дистанції 1000 метрів / 5000 метрів / марафон (від 18 кілометрів). Різниця між довжиною рук та тулуба у даного типу складає 14-30 сантиметрів у юнаків, та 10-25 сантиметрів у дівчат. Зріст – 185 см і вище для юнаків, та 180 і вище для дівчат.

б) **широкий тип:** ефективність веслування даного типу залежить від здатності спортсмена розвертати тулуб під час гребкових рухів, що допомагає спортсмену додатково задіяти під час проходження дистанції м'язи спини та ніг. Спортсмени широкого типу, як правило, мають чудові результати на дистанціях 500 метрів, адже дана дистанція специфічна, бо під час проходження її, спортсмену необхідно постійно підтримувати заданий темп, без зниження частоти гребків по дистанції, і тому задіюючи м'язи спини та розвертаючи тулуб, спортсмен має змогу прикладати більших зусиль для гребка. Довжина рук у даного типу до 120 сантиметрів у юнаків та 115 сантиметрів у дівчат. Зріст як правило 175 – 185 сантиметрів у юнаків, та 170-180 сантиметрів у дівчат.

в) **короткий тип:** недостатня довжина тулуба та рук компенсується високим темпом та частотою гребків (від 120 до 140 гребків за хвилину). Як правило, до короткого типу відносять спортсменів зі зростом 155-170 сантиметрів (юнаки), та 150 – 160 сантиметрів у дівчат. Ці спортсмени мають успіхи на коротких, спринтерських дистанціях, де необхідно демонструвати високий темп та частоту. До спринтерських дистанцій відносять 100 та 200 метрів.

Також, нами були зібрані, вивчені та обчислені середні антропометричні показники юнацької збірної України з веслування на байдарках (табл.1) , які можна використовувати у відборі та орієнтації спортсменів для пошуку обдарованих та схильних до специфіки даного виду спорту та дистанції спортсменів.

Таблиця 1.

Середні антропометричні показники юнацької збірної України з веслування на байдарках (у см).

| Антропометричні показники          | Середнє значення (у см) |
|------------------------------------|-------------------------|
| Зріст                              | 174,8 (+- 2,45 см)      |
| Вага                               | 67,1 (+- 1,34 см)       |
| Окружність грудної клітини         | 88,2 (+- 1,67 см)       |
| Довжина тулуба                     | 64,6 (+- 0,73 см)       |
| Розмах рук                         | 177,4 (+- 3,57 см)      |
| Довжина витягнутої руки вперед     | 81,9 (+- 1,61 см)       |
| Різниця між довжиною рук та тулуба | 17,3 (+- 0,12 см)       |

**Висновки.** Пошук обдарованих, антропометрично- та функціонально-схильних спортсменів є важливою задачею, від рішення якої залежить успіх всієї багаторічної підготовки. Дані, наведені у роботі – можуть стати додатковими критеріями, для успішного відбору та орієнтації юних спортсменів у веслувальному спорті.

**Перспективи подальших досліджень.** Планується застосування даної моделі відбору та орієнтації у роботі дитячо-юнацької спортивної школи №1 міста Чернігова з веслування на байдарках та каное.

*Разумна Каріна*  
*Науковий керівник:*

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка **Лисенко Л.Л.**

## **МЕТОДИКА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В ТХЕКВОНДО**

**Постановка проблеми.** Тхеквондо – древньокорейське бойове мистецтво, яке популярне сучасному світі. Причина такої популярності полягає в тому, що цей вид єдиноборства умістив в себе древні принципи і методи тренування з тенденціями сучасного спорту. Саме це зробило тхеквондо унікальною системою саморозвитку і фізичного виховання, а також видовищним і динамічним видом спорту. (Ключников Е. Ю., 2007) Окрім цього, тхеквондо являє собою складнокоординаційний вид спорту. Питання координації є відкритим не тільки у спортивній діяльності людини, а і в повсякденному житті. Високий рівень розвитку координації рухів є важливою складовою успіху людини в різних сферах її діяльності. (Лях В.І., 2006).

Актуальність розробки даної проблеми зумовлена зростом популярності цього виду спорту серед людей різного віку та недостатня забезпеченість теоретико-методичними матеріалами процесу розвитку координації в даному виді спорту.

**Метою дослідження** є розробка педагогічної технології розвитку координації рухів дітей молодшого шкільного віку в тхеквондо.

**Виклад основного матеріалу.** Сучасне тхеквондо вміщає в себе 5 основних дисциплін, які інтегровані в єдиний тренувальний комплекс:

- Кібон доньчжак – основна техніка, фундамент.

- Пхумсе – спеціальні комплекси формальних вправ, які імітують поєдинок

- Кйоругі – поєдинок.
- Хосинсульт – бойова взаємодія і самозахист.
- Кйокпха – демонстративна техніка.

Враховуючи різноманітність і не схожість розділів, питання координації стає дуже гострим. Складна техніка тхеквондо (удари з розворотом, в стрибку, ведення поєдинку, балансування на одній нозі) вимагає обширне вивчення питання розвитку даної фізичної якості. Здатність реагувати на помилки суперника, орієнтування в просторі і відчуття площі корту, рівновага – все це вимагає спеціального підходу до тренування. Аналізуючи наповненість групи з тхеквондо, середній вік дітей 10 – 11 років. На етапі початкової підготовки спортсмени отримали базові координаційні здібності. З ростом класифікації спортсменів є необхідність наближення завдань на координацію рухів до безпосередньо поєдинку або його частини.

**Висновки.** Взявши до уваги вивчену літературу і наукові роботи з приводу цього питання, враховуючи власний педагогічний досвід, були розроблені та підкореговані вправи такі як:

- робота на реакцію з тенісними та волейбольними м'ячиками;
- робота з координаційною драбинкою;
- робота на баланс за допомогою подушок та лавки;
- робота на узгодження ступу і блоків, максимально наближена до поєдинку;
- робота на переключення уваги за допомогою кольорових фішок.

### Література

1. Гаськов А.В. Теоретичні аспекти побудови спортивного тренування в єдиноборствах: Монографія / О.В. Гаськов, В.А. Кузьмін: - Красноярський державний університет. – Красноярськ - 2002. – 356 с.
2. Градополов К.В. Бокс: Підручник для інститутів фізичної культури./ Градополов К.В. - М.: Фізкультура і спорт - 2005. – 422 с.
3. Заціорский, В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания) / В.М. Заціорский. — 2-е изд. — М.: Издательство «Фізкультура и спорт», 1970. — 199 с.
4. Бернштейн, Н.А. О ловкости и её развитии / Н.А. Бернштейн. — Москва: ФиС, 1991. — 288 с
5. Двейрина, О.А. Координационные способности: определение понятия, классификация форм проявления / О.А. Двейрина // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». — 2008. — № 1 (35). -- С. 35-38.

6. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

*Рубан Тетяна*

*Науковий керівник:*

доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум»

імені Т.Г.Шевченка *Терентьєва Н.О.*

## **РОЗВИТОК РУХОВИХ /ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ (коротка характеристика)**

**Постановка проблеми.** Сучасний волейбол висуває високі вимоги до рухових якостей та функціональних можливостей гравців. Гра, що триває 1,5-2 години, і передбачає активні прийоми, незаплановані заздалегідь швидкі пересування, стрибки, падіння й інші дії, змушує гравців до не лише до постійних тренувань, а й до усвідомлення їх значущості та розвитку чітко визначених і доцільних у цій грі якостей. Гравці у волейбол повинні мати високий рівень швидкісно-силових здібностей та спеціальної витривалості (в середньому за гру спортсмени виконують близько 100 стрибків, 250 ривків та пробігають близько 800 м). Відповідно, школярі повинні мати чітку й швидку адекватну реакцію, спостережливість, високу швидкість пересування на невеликих відрізках (дистанціях), значну швидкість скорочення м'язів, високу стрибучість та інші якості в різних їх сполученнях.

**Метою дослідження** є окреслення окремих рухових / фізичних якостей гравців у волейбол.

**Виклад основного матеріалу.** Гравець у волейбол не має заміни і тому повинен мати високий рівень фізичної підготовленості та певні психофізіологічні властивості нервової системи, які в поєднанні з ігровим мисленням забезпечують успішність змагальної діяльності та навчально-тренувального процесу: концентрація та переключення уваги, оптимальний рівень емоційного напруження тощо. Знання закономірностей розвитку відповідних якостей дозволить тренеру знайти правильне співвідношення в роботі над технікою фізичних вправ і кількісним результатом, виокремити вікові та інші особливості, які необхідно враховувати для найбільш



ефективного розвитку, встановити оптимальну міру комплексного поєднання в розвитку якісних особливостей граців.

Під руховими (фізичними) якостями розуміють якісні особливості рухової дії: силу, швидкість, витривалість, спритність і рухливість в суглобах. Обидва терміни – «рухові» і «фізичні» якості є правомірними в науці про фізичне виховання, оскільки акцентують увагу на дії різних механізмів, що визначають якісні особливості.

З точки зору зв'язку з центрально-нервовими регуляторними процесами управління рухами застосовують термін «рухові якості». За умови виокремлення біомеханічної характеристики рухів застосовують термін «фізичні якості». Окреслюючи якісні особливості рухової дії з позицій фізіологічного та психологічного регулювання (прояв волі людини), вживають термін «психомоторні якості».

Рухові якості поділяють на відносно самостійні групи: швидкісні, силові тощо. Та оскільки спостерігаються подібні психофізіологічні механізми, очевидно стає штучність виокремлення сили, швидкості, витривалості, спритності як відносно самостійних якісних особливостей (особливо спритності). Пошук спільних компонентів і механізмів прояву різних якостей змінює їх диференціацію, спричиняє уточнення складу. Окремі якості, які вважалися простими, являють нині більше простих і відносно незалежних один від одного. Допоки неможливо надати завершену класифікацію, та це не є метою тез.

Кожна рухова якість, незалежно від складності структури, містить ряд компонентів, окремі з яких відображають будову рухового апарату і тіла в цілому, інші – особливості функціонування регулюючих систем. Наприклад, спритність (і точність рухів) більшою мірою обумовлена впливами ЦНС порівняно з морфологічними та біохімічними компонентами; прояв сили і швидкості значною мірою залежить від морфологічного компонента (зростання, ваги), від біохімічних і гістологічних перебудов в м'язах і в організмі в цілому.

Виокремлюють загальні і спеціальні компоненти рухових якостей. Загальні властиві декільком руховим якостями (наприклад, вольова якість наполегливості або терплячості при різних видах прояву витривалості). Спеціальні компоненти обумовлюють специфічність певної якості. Завдяки наявності загальних компонентів відбуватися перенесення тренуваності однієї якості на інші. Розвиток одних компонентів може призвести до гальмування інших, тому розвиток однієї якості може призвести до зниження рівня прояви іншого.

Розрізняють також прості і складні рухові якості. До останніх відносять, зокремад, спритність і влучність. Неодмінним компонентом деяких з них є психічні якості (наприклад, у влучності – якість окоміру). Якісні особливості рухових дій у своїй елементарній формі притаманні новонародженим і виявляються в безумовних рефлексах. Тому застосовують термін “розвиток”, що позначає зміни, що відбуваються в організмі.

Розвиток рухових якостей відбувається відповідно до фаз. Розвиток однієї якості супроводжується розвитком й інших якостей, які спеціально не розвиваються на часі. Надалі розвиток однієї якості може гальмувати розвиток інших – «дисоціація фізичних якостей». Один з відомих механізмів такого явища – антагонізм між анаеробними і аеробними процесами: розвиток одних уповільнює розвиток інших, і навпаки.

Надзвичайно значущим для гравців у волейбол є розвиток “вибухової сили”. Виконання більшості технічних прийомів волейболі (подачі, нападальні удари, блокування, приймання м’яча, гра в захисті) вимагає прояву здатності нервово-м’язової системи переборювати опір із зростаючою швидкістю м’язового скорочення.

Для виконання нападального удару потрібний комплексний розвиток сили м’язів кисті, плечового поясу, тулуба. Тому спеціальна підготовка гравця у волейбол має бути спрямована на розвиток швидкісно-силових здібностей.

Ефект швидкісно-силового тренування залежить від оптимального подразнення нервової системи, кількості м’язових волокон, що сприймають імпульси, витрат енергії при розтягуванні-скороченні м’язів. Тому інтервали відпочинку між серіями вправ має бути достатнім для відновлення працездатності гравців.

У спеціальному силовому тренуванні має переважно застосовуватися режим роботи, що відповідає режиму функціонування м’язів у грі. Локально спрямований вплив такого навантаження призводить до формування морфофункціональної спеціалізації організму спортсменів, відповідно, вправи мають виконуватися з високою швидкістю скорочення м’язів. У процесі розвитку “вибухової сили” можна застосовувати незначні (за вагою – 10-14 % від максимуму) навантаження, але надмірне захоплення навантаженнями при виконанні спеціальних вправ стримує зростання спеціальної силової підготовленості, тому що в цьому випадку навантаження переноситься також на інші м’язові групи.

**Висновки.** У теорії спортивного тренування розвиток фізичних якостей гравців під час фізичної підготовки умовно поділяють на загальний та спеціальний як і фізичну підготовку.

Загальна фізична підготовка спрямована, в першу чергу, на розвиток рухових здібностей спортсмена, а спеціальна – на удосконалення специфічних якостей та здібностей гравця в волейбол (близьких до змагальної діяльності за обсягом та інтенсивністю навантажень, характером рухів, рівнем розвитку рухових здібностей, їх поєднанням в специфічну морфофункціональну структуру).

Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості відбувається водночас із зростанням спортивної кваліфікації при виконанні тренувальних завдань визначеної інтенсивності. Кількість різних проявів окремих рухових здібностей дуже велика, їх удосконалення потребує застосування різних методик..

### **Література**

1. Розвиток рухової активності у віковому аспекті. URL: [http://allref.com.ua/uk/skachaty/rozvitok\\_ruhovoi\\_aktivnosti\\_u\\_vikovomu\\_aspekti](http://allref.com.ua/uk/skachaty/rozvitok_ruhovoi_aktivnosti_u_vikovomu_aspekti)
2. Навчальна програма для дитячих-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ, 2009. 129 с.

*Синиця Артем*

*Науковий керівник:*

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка **Воєділова О.М**

## **ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В МЕЖАХ НЕФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТИ**

**Постановка проблеми.** Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури є цілісною системою професійно-педагогічної освіти, що спонукає до комплексного розгляду та розв'язання нагальних проблем підготовки учителів фізичної культури в контексті новітніх тенденцій галузі знань «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» і сучасних цивілізаційно-парадигмальних трансформацій [1]. Ефективність формування компонентів професійно-педагогічної компетентності, готовності до розв'язання соціально-виховних завдань і розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів забезпечується за допомогою створення інноваційного освітнього середовища,

що характеризується відкритістю й автономністю, інформаційною насиченістю та інтегративністю, гнучкістю та синхронізованістю та креативністю [5].

**Мета дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні системи формування особистості майбутніх учителів фізичної культури засобами неформальної освіти.

**Завдання дослідження:**

1. Дослідити проблему формування особистості майбутнього фахівця з фізичного виховання в доступних літературних джерелах.
2. Визначити ефективні методи та засоби впливу неформальної освіти на особистість майбутніх фахівців з фізичного виховання.
3. Розробити програму формування особистості майбутніх фахівців з фізичного виховання в межах неформальної освіти.

**Об'єкт дослідження** – система професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в межах неформальної освіти.

**Предмет дослідження** – програма формування особистості майбутніх фахівців з фізичного виховання в межах неформальної освіти.

**Методи дослідження:** аналіз та синтез науково-методичної інформації, педагогічні спостереження, теоретичне моделювання.

В результаті теоретичних досліджень проблеми формування особистості майбутнього фахівця з фізичного виховання в доступних літературних джерелах виявлено, що сучасний педагог повинен прагнути втілити в собі якості ідеального, постійно працювати над самовдосконаленням, спрямовувати свою навчальну діяльність у русло підвищення інтелектуального рівня нації, формувати нову генерацію свідомих громадян України [4]. Саме такий вчитель відповідає сучасним нагальним запитам нашого оновленого суспільства. Вища педагогічна освіта будується на засадах професіограми учителя середньої загальноосвітньої школи. У професіограмі відбиті морально-психологічні риси, необхідні для майбутньої навчальної і виховної роботи з дітьми, які слід розвивати в процесі самовиховання і виховання у стінах вузу, та засобами неформальної освіти [5].

Визначено ефективні методи та засоби впливу на особистість майбутніх фахівців з фізичного виховання. З'ясовано що неформальна освіта це- освіта, яка цілеспрямована, спланована особою або організацією, яка забезпечує надання освітніх послуг і здобувається за освітніми програмами та не передбачає присвоєння визнаних державою кваліфікацій за рівнями освіти та отримання встановленого законодавством документа про освіту [4]. Неформальна освіта формується на трьох важливих засадах: вчитися в дії; вчитися взаємодіяти; вчитися вчитися, які реалізуються на тренінгах, семінарах, лекціях, онлайн курсах та інших формах неформальної освіти.

**Висновки.** Розроблено авторську програму формування особистості майбутніх фахівців з фізичного виховання в межах неформальної освіти (рис. 1). Вона передбачає регулярний саморозвиток студента засобами онлайн світи (доступні освітянські онлайн-платформи); громадянської освіти (лекції та семінари, організовані громадськими органами); професійних та особистісних курсів та тренінгів; професійних стажувань. На нашу думку запропонована система заходів позитивно впливатиме на формування особистості майбутнього фахівця з фізичного виховання, а також збагатить його навички професійної майстерності.

### **Література**

1. Алексеева А. В. Застосування тренінгових технологій у процесі підвищення професійної конкурентоздатності особистості / А. В. Алексеева // Практична психологія та соціальна робота. – 2011. – № 9. – С. 34-42.
2. Куліш Н. М. Сучасні вимоги до працівника галузі фізичного виховання / Куліш Н. М., Городинський С. І.: електронний доступ / [http://www.confcontact.com/2013-nauka-v-informatsionnom-prostranstve/fk2\\_kulish.htm](http://www.confcontact.com/2013-nauka-v-informatsionnom-prostranstve/fk2_kulish.htm)
3. Мороз О. Г. Підготовка майбутнього вчителя: зміст та організація / О. Г. Мороз, В. О. Сластьонін. – К., 1997. – 167 с.
4. Немов Р.С. Психологія образования / Немов Р.С. – М., 1998. – 596с.
5. Строяновская Е. В. Тренинг формирования потребности в здоровом образе жизни / Е. В. Строяновская. – К. : Марич В. Н. : Сімейне коло, 2010. – 115 с.

**Синиця Владислав**  
**Науковий керівник:**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка **Восділова О.М**

## **СТИЛІ СПІЛКУВАННЯ СУЧАСНОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З УЧНЯМИ**

**Постановка проблеми.** Відродження національної системи освіти й виховання потребують відійти від авторитарної педагогіки, відновити гуманістичну школу, пройняту добротою, увагою та повагою до дитини, вірою

в її можливості та здібності, а також подолати девальвацію загальнолюдських гуманістичних цінностей і національного нігілізму [1, 3].

Головним принципом національної програми «Освіта» (Україна XXI ст.) проголошується гуманізація освіти, що полягає в утвердженні людини як найвищої соціальної цінності, у найповнішому розкритті її здібностей та задоволенні різноманітних освітніх потреб, забезпеченні гармонії стосунків людини та довкілля, суспільства і природи [2].

**Мета дослідження** – визначення ефективних стилів педагогічного спілкування вчителя фізичної культури з учнями.

**Об'єкт дослідження** – освітній процес на уроці фізичної культури.

**Предмет дослідження** – стилі педагогічного спілкування вчителя фізичної культури з учнями.

В результаті теоретичних досліджень та аналізу власного педагогічного досвіду було виявлено, що теоретико-методичними аспектами педагогічного спілкування вчителя з учнями є розуміння про те, що оптимальне педагогічне спілкування неможливе без високого рівня розвитку культури тих, хто навчає. Тому особливої актуальності набули теоретичні дослідження психології педагогічного спілкування і практичні розробки шляхів підвищення культури його носіїв в умовах нинішнього реформування системи шкільної освіти в Україні [3]. До найважливіших наукових результатів дослідження психологічних аспектів педагогічного спілкування належить передусім визначення типу спілкування — комунікативної стратегії — в умовах шкільного навчання. Виявлено, що до змістових параметрів педагогічного спілкування в навчальному процесі належать: створення найкращих умов для розвитку мотивації учнів і творчого характеру навчальної діяльності; правильне формування особистості школяра; забезпечення сприятливого емоційного клімату навчання, який, зокрема, перешкоджає виникненню «психологічного бар'єру»; управління соціально-психологічними процесами в дитячому колективі; максимальне використання в навчальному процесі особистісних особливостей учителя [1, 4].

В результаті дослідження сучасних підходів та європейського досвіду [1–4] до стилів спілкування вчителя з учнями виявлено, що у структурному плані культуру спілкування вчителя утворюють дві складові: знання, вміння, навички, зовнішня презентабельність як уособлення його особистісних якостей; операційні засоби здійснення взаємовідносин такі, як наказ, приклад, прохання, примус, заохочення, схвалення тощо, що розглядаються як способи реалізації самого процесу спілкування. Для оптимального впливу на учня і особливо забезпечення його подальшого особистісного розвитку важливе значення має

перцептивне вміння вчителя розуміти школяра, що в психології часто називається емпатією.

Визначено ефективні стилі педагогічного спілкування вчителя фізичної культури з учнями. Важливою характеристикою педагогічного спілкування є його стиль. Необхідно підкреслити, що стиль спілкування педагога з дітьми - це категорія соціальна і моральна. Найбільш плідно спілкування на основі захопленості спільною діяльністю [2, 5]. Цей тип спілкування складається на основі високих професійно - етичних установок, на основі його ставлення до педагогічної діяльності в цілому. Оволодіння основами педагогічного спілкування - це творче завдання вчителя. Він повинен вирішувати її, знаходячи свій індивідуальний стиль спілкування.

Уміння знайти потрібну інтонацію, вираз обличчя, рух, жест - саме цього деколи не вистачає починаючому вчителю. Вчителю просто необхідно володіти словом, засобом переконання. Це ключ до вирішення багатьох ситуацій, а часом і конфліктів, які виникають у процесі виховної діяльності. Недарма древні греки казали, що освіта не дає паростків у душі, якщо воно не проникає до значної глибини. А це проникнення можливо лише в гармонійній єдності високого професіоналізму, акторської та ораторської майстерності вчителя.

**Висновки.** Враховуючи сучасні тенденції змін в освіті України, стає зрозумілим, що застосування традиційних підходів та стилів спілкування в сучасних умовах не ефективно. На нашу думку найбільш сучасними стилями спілкування вчителя фізичної культури з учнями в Новій українській школі є здатність вчителя «піднятися» до рівня учня; високий рівень емпатії фахівця з фізичного виховання, спілкування на основі захоплення спільною творчою діяльністю, спілкування, що ґрунтується на дружньому ставленні. Ми передбачаємо, що зміна стилю спілкування вчителя фізичної культури з учнями повинна позитивно позначитись на мотивації до занять фізичними вправами, взаєморозуміння між об'єктами освітнього процесу та вдосконалення системи освіти в Україні.

### Література

1. Воевутко Наталя Юріївна Професійна підготовка вчителів у республіці Кіпр у ХХ столітті: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Воевутко Наталя Юріївна; Маріупольський державний університет, Міністерства освіти і науки України. – Маріуполь, 2013. – 280 с.
2. Дяченко Л. М. Психолого-педагогічна підготовка майбутніх учителів загальноосвітніх шкіл в університетах Федеративної Республіки Німеччина: стан і реалії: метод. рек. / Л. М. Дяченко. – Київ : ДКС центр, 2016. – 84 с.

3. Котун К. В. Педагогічна освіта Фінляндії у контексті європейського виміру: метод. рек. / Котун Кирил Васильович. – К.: Вид. Ін-ту обдарованої дитини, 2014. – 60 с.

4. Модернізація педагогічної освіти в європейському та євроатлантичному освітньому просторі: монографія / авт. кол. : Н. М. Авшенюк, В. О. Кудін, О. І. Огієнко, та ін. – К.: Педагогічна думка, 2011. – 232 с.

*Суд Анастасія*

*Науковий керівник:*

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка **Воєділова О.М**

## **ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ 10-11 КЛАСІВ**

**Постановка проблеми.** Фізичний стан учнів протягом останнього десятиріччя різко погіршився внаслідок поглиблення соціально-економічної, екологічної та демографічної криз. У навчальних закладах України навчається значний відсоток учнів, який має певні вади в стані здоров'я постійного чи тимчасового характеру, котрі пов'язані з недоліками фізичного розвитку і зниженими функціональними можливостями організму. Понад 40 % дітей дошкільного віку страждають на різні хронічні захворювання, а за час шкільного навчання частка юнаків та дівчат з функціональними і органічними вадами сягає 80 %, практично здоровими є лише 5 % випускників середніх загальноосвітніх шкіл. Тому у сучасному житті використання занять фізичними вправами усе більше спрямовано не на досягнення високих результатів, а на підвищення їхнього оздоровчого впливу на учнів. (Усатова І.А., 2014).

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які нині інтенсивно розвиваються. Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми, котрі становлять основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп (ФОГ) (Круцевич Т.Ю., 2012). На нашу думку, ці ж форми занять можна використовувати в загальноосвітніх навчальних закладах для підвищення оздоровчого впливу фізичних вправ на організм старшокласників.



**Мета дослідження** – обґрунтувати фізкультурно-оздоровчі інновації в уроці фізичної культури для 10 – 11 класів.

**Виклад основного матеріалу.** Сучасні тенденції у світовому оздоровчому русі супроводжуються появою нових термінів і понять цього соціокультурного феномену. Одним з таких понять є «фітнес», яке отримало за останні роки широке поширення.

Мета цих занять полягає в покращенні стану здоров'я та підвищенні функціональних можливостей організму.

Завдання оздоровчого фітнесу визначаються змістом та спрямованістю занять. До основних завдань слід віднести:

- 1) покращення здоров'я, профілактика захворювань;
- 2) розвиток рухових якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності);
- 3) підвищення працездатності;
- 4) підвищення рухової активності за браком часу, відведеного на рухову активність у режимі дня;
- 5) формування правильної постави;
- 6) покращення психічного стану;
- 7) нормалізація маси тіла за рахунок активізації обмінних процесів;
- 8) посилення інтересу до занять фізичною культурою;
- 9) формування потреби систематично займатися фізичною культурою і спортом, збагачення знань про активний відпочинок;
- 10) раціональне харчування.

Малорухливі учні, які бажають розпочати займатися фізкультурно-оздоровчими вправами повинні дотримуватися логічної послідовності в руховій активності. Фізичні вправи низької інтенсивності можуть бути рекомендовані всім.



Рис.1. Класифікація аеробіки (за М. М. Булатовою, Ю. А.Усачовим)

У Міністерстві молоді та спорту висловили переконання, що починаючи з 2017 року проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості громадян стане головним показником системи контролю за станом фізичного розвитку та здоров'я українців, сприятиме формуванню у них потреби в руховій активності, формуванню здорового способу життя, патріотизму та національної свідомості Система оцінювання складається з тестів на витривалість, силу, швидкість, спритність та гнучкість.

На нашу думку, найефективнішим шляхом вирішення оздоровчих завдань – є фітнес, тому що фітнес – одна з найпопулярніших у всьому світі систем оздоровлення, яка дозволяє задовольнити сучасні потреби різних вікових груп населення. Також, завдяки фітнесу та його різновиди, можна розвивати такі фізичні якості: витривалість, силу, швидкість, спритність та гнучкість.

З метою виявлення готовності старшокласників до впровадження інновацій в урок фізичної культури нами було проведено опитування учнів 10-х класів ЗНЗ № 33 м. Чернігова щодо впровадження інновацій в урок фізичної культури. За результатами опитування 85% учнів проголосували за зміни, 15% учнів – проти впровадження інновацій до уроку фізичної культури. Після проведення експериментальних уроків, котрі були побудовані на основі фінесу різних напрямків деякі учні змінили своє рішення, 90% - за, 10% - проти.

Структура занять у запропонованій технології фізкультурно-оздоровчих інновацій складається з трьох загальноприйнятих частин: підготовчої, основної та заключної. Кожна з частин поділяється на блоки: підготовча - на інформаційний та розминочний, основна - на аеробний або варіативний; заключна - заминочний. Це забезпечило можливість комплексного використання фізкультурно-оздоровчих інновацій (фітнес-технології) різноманітних напрямків та засобів оздоровчого фітнесу в процесі фізкультурно-оздоровчих занять фізичними вправами.

Фітнес-технологія включає в себе аеробну, силову, релаксуючу та змішану направленість заняття.

Аеробний напрямок:

- 1) базова аеробіка;
- 2) танцювальна аеробіка;
- 3) степ-аеробіка;
- 4) фітбол-аеробіка;
- 5) тай-бо, кі-бо, бокс-аеробіка.

Силовий напрямок:

- 1) функціональне тренування;
- 2) інтервальне тренування;

- 3) табата;
- 4) шейпінг;
- 5) тренажерний зал (якщо є можливість, в ЗНЗ №33 є власний тренажерний зал).

Релакс-напрямок:

- 1) стретчинг
- 2) калланетика
- 3) пілатес

Кількість уроків з фізичної культури в стандартному класі – 2 уроки на тиждень, тому, на нашу думку, один урок в тиждень має бути аеробної, силової або змішаної (аеробна + силова) направленості, а другий – релаксуючої (стретчинг + калланетика, пілатес + стретчинг). Це найбільш ефективно поєднання фітнес-технологій. При регулярному відвідуванні таких уроків з фізичної культури, результат буде помітний вже через півроку. Ця система підходить для учнів, які мають основну та підготовчу медичні групи. Для учнів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, заняття повинні мати релаксуючий напрямок.

**Висновки.** Аналіз науково-методичної літератури дозволив обґрунтувати значимість занять фітнесом як ефективного засобу фізичного виховання, що забезпечує різносторонній вплив на організм і сприяє формуванню стійкого інтересу до систематичного використання засобів фізичної культури і спорту з метою покращення та вдосконалення фізичного розвитку учнів. Таким чином, теоретично доведено, що заняття з фітнесу мають позитивний вплив на організм учня - всебічно розвивають його (витривалість, силу, швидкість, спритність та гнучкість). Разом з цим стимулює підвищення інтересу до занять фізичними вправами, і може бути повноцінним розділом програми з фізичного виховання.

### Література

1. Дубинська О. Я. Курс лекцій з теорії фізичної культури, фізичне виховання різних груп населення : навч.-метод. посіб. складено відповідно до освітньо- професійної програми підготовки магістрів напряму 8.010201 «Фізичне виховання», спеціальності 8.01020101 «Фізичне виховання» / Дубинська О. Я. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. – 248 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Круцевич Т.Ю. Том 2, Київ: Олімпійська література, 2012. - 368 с.
3. Навчальна програма з фізичного виховання для загальноосвітніх навчальних закладів 10 – 11 класи, рівень стандарту.
4. Усатова І. А.Сучасні фітнес-технології, як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я: навч.-

метод. посіб. / І. А. Усатова. С. В. Цаподой. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 88 с.

*Татарчук Вікторія*

*Науковий керівник:*

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка **Воєділова О.М**

## **ІННОВАЦІЙНА ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ НАВЧАННЯ НА УРОЦІ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ «SIMPLE STUDY»**

**Постановка проблеми.** Використання традиційних методів навчання на уроках з фізичної культури з року в рік значно знижує ефективність досягання поставлених вчителем задач та знижує інтерес учнів до занять [1, 2].

Це можна порівняти з одноманітним раціоном харчування кожного дня. Споживаючи одні й ті самі страви, ми перенасичуємо наш організм поживними речовинами, котрі в них містяться. Тимпаче людина потребує різноманітності не тільки у харчуванні, а й виконанні тих чи інших справ, своїй зовнішності та проведенні відпочинку.

То чому ж ми їмо різноманітну їжу, намагаємося щонайбільше змінювати види діяльності, а продовжуємо навчати дітей за шаблонами, які не ефективно використовувати на сучасних дітях?

**Мета дослідження.** Виявити ефективність емоційного впливу та комунікативних зв'язків на засвоєння дітьми основних задач уроку, підвищити рівень зацікавленості учнів до занять при застосуванні інноваційної педагогічної технології навчання на уроці з фізичної культури «Simple study».

**Виклад основного матеріалу.** Концептуальна частина. Технологія базується на використанні інтуїтивних методів навчання та виховання дітей їхніми ж однолітками (однокласниками). Принципом технології є «прості» та зрозумілі методи навчання, а особливо виклад їх у тій формі, яка буде близькою для учнів, щоб підвищити ефективність опанування нового матеріалу.

Особливості змісту. Технологія «Simple study» покликана зробити процес навчання більш цікавим, доступним для дітей та ефективнішим. Суть технології в тому, що викладання нової інформації учням буде від їх однокласників (однолітків). Тобто процес навчання відбуватиметься не стандартно «вчитель-учень», а по іншій схемі - «вчитель-учень-учень». Така тактика буде мати

високий рівень засвоєння саме рухових навичок в процесі фізичного виховання [3]. Також впровадження цієї технології підвищить комунікацію серед дітей, адже вони звикли до спілкування у школі тільки на перервах між уроками. У даній технології основним є те, що діти для навчання один одного використовують «свою зрозумілу мову», свій сленг, а не терміни з підручника. Через це процес навчання підкріплюється емоційною складовою, котра подовжує зберігання нової інформації в пам'яті дитини [1]. Це підвищує зацікавленість та комунікацію дітей в класі, їх позицію серед однолітків.

Процесуальна частина - процес навчання буде відбуватися у такій послідовності:

- Вчитель оголошує основні задачі уроку та ділить клас на два відділення.
- Кожному відділенню дається задача, якої вони повинні навчитися.
- Вчитель надає матеріал для вивчення задачі( кінограми/ відео) та показує виконання.
- Відділення самостійно, за певний відведений час, у довільній формі вчаться виконувати поставлену задачу, допомагають один одному, вчаться на «спробах та помилках».
- Після вивчення відділення об'єднуються й учні повинні за певний відведений час навчити один одного новому матеріалу.
- Для закріплення вивченого відділення змішують і утворюють дві команди, після чого влаштовується естафета.

Технологія може впроваджуватися для учнів 5-11 класів. Для її застосування потрібно обирати середні та легкі за складністю основні задачі уроку.

**Висновки.** Дана технологія гіпотетично покликана, по-перше, урізноманітнити уроки фізичної культури, тим самим викликати інтерес та бажання відвідувати заняття, підвищити ефективність рухової активності дітей на уроках. По-друге, емоційна складова, яка виникає під час комунікації дітей між собою, позитивно впливає на засвоєння нового матеріалу. По-третє, діти пояснюють новий матеріал своїм однокласникам вже переосмисленим та відтвореним ними у простій формі та простими словами. За допомогою такого позитивного впливу технології, діти мають змогу зняти емоційну напругу набуту під час інших уроків.

### Література

1. Власова О. І. Педагогічна психологія: Навч. посібник / О. І. Власова. – К. : Либідь, 2005. – 400 с.

2. Денисенко Н. Ф. Через рух – до здоров'я дітей : Навчально-методичний посібник / Н. Ф. Денисенко, О. П. Аксьонова. – Тернопіль : Мандрівець, 2010. – 88 с.

3. Лисенко Л. Л. Педагогічні технології навчання культурі рухів дівчат 10 – 12 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 „Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)” / Л. Л. Лисенко. – К., 2008. – 20 с.

*Шульга Євгенія*

## **ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ОВАРІАЛЬНО-МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛУ НА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЛЕГКОАТЛЕТОК-СПРИНТЕРІВ НА ЕТАПІ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ**

**Постановка проблеми.** В останні роки жінки зайняли вагоме місце в міжнародному спортивному русі, вони активно беруть участь у змаганнях найвищого рангу, їх престиж на міжнародній спортивній арені постійно зростає. Рівень жіночих рекордів безперервно підвищується і за темпами зростання в ряді видів спорту навіть перевищує рівень чоловічих.

Аналіз літератури та досвіду практичної роботи показав, що останнім часом у легкій атлетиці відбувається зменшення відмінностей в тренуванні чоловіків і жінок.

Також під час побудови навчально-тренувального процесу більшість тренерів не враховують особливості жіночого організму.

**Мета дослідження** – вивчити особливості впливу оваріально-менструального циклу на працездатність легкоатлеток-спринтерів на етапі спортивного удосконалення.

**Виклад основного матеріалу.** Відомо, що середні показники фізичного розвитку і функціональних можливостей жінок нижче, ніж у чоловіків. Так, у жінок ріст і вага менша, тулуб трохи довший, а кінцівки коротші, ніж у чоловіків; ширина тазу дещо більша, а ширина плечей менша; клубові кістки у жіночого тазу більше розгорнуті, внаслідок цього тазостегнові суглоби знаходяться трохи далі один від одного [4].

Мускулатура у жінок розвинена менше, ніж у чоловіків, і не перевищує 35% від ваги тіла (у чоловіків 40 - 50%). Відкладення жирової тканини у жінок більше, ніж у чоловіків (28 проти 18%, за С. П. Летунова і Р. Е. Мотилянская),

що призводить до менш вигідного співвідношення між м'язовою масою і вагою тіла [1].

Функціональні здібності органів кровообігу і дихання у жінок трохи менші, ніж у чоловіків. Менша величина жіночого серця визначає більш низький ударний об'єм. У зв'язку з цим хвилинний об'єм серця забезпечується більшою частотою його скорочень. Серцеві скорочення і дихання в спокої у жінок частіші, ніж у чоловіків. У них також менша життєва ємність легень, легенева вентиляція і поглинання кисню у хвилину. У цілому трохи слабшому фізичному розвитку жінок відповідають і більш слабкі функції їх органів і систем.

Незважаючи на вище вказані анатомічні відмінності та функціональні можливості, більшість тренерів у роботі з жінками використовують ті ж засоби і методи, що і при підготовці чоловіків. Обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень у жінок часто наближається до обсягу й інтенсивності занять із чоловіками [2].

Також при подудові навчально-тренувального процесу більшість тренерів не враховують вплив оваріально-менструального циклу на працездатність спортсменок.

Проведши дослідження ми бачимо, що відбуваються коливання працездатності легкоатлеток-спринтерів в залежності від фаз оваріально-менструального циклу.

Так у менструальній фазі показники середнього значення працездатності мають найнижчий рівень, котрий підвищується у постменструальній фазі і значно знижується з приближенням овуляторної фази. Потім у постовуляторній фазі рівень працездатності підвищується і з приближенням передменструальної фази знову знижується.

Враховуючи тенденції до зниження працездатності у період овуляторної фази, цю фазу необхідно використовувати як інтервал відпочинку, зону психічної і фізичної підготовки спортсменки до чергового виконання рухових дій [6]. Це стосується також передменструальної та менструальної фази. Хоч кожен жіночий організм індивідуальний і кожна спортсменка по різному переносить ці фази циклу, проте це слід пам'ятати завжди, і потрібно враховувати як з точки зору раціональної побудови тренувального процесу, так і з точки зору збереження нормального оваріально-менструального циклу спортсменки.

Найбільш сприятливим для підвищення тренувального навантаження є постменструальна та постовуляторна фази оваріально-менструального циклу. У ці фази можна використовувати вправи, спрямовані на підвищення швидкісних

можливостей, збільшення навантажень як за обсягом, так і по інтенсивності [3,5].

**Висновки.** Жіночий організм має ряд анатомічних та фізіологічних відмінностей порівняно з чоловічим і ні в якому разі не слід забувати про це при побудові начально-тренувального процесу жінок. Спроба якнайшвидше досягти спортивних успіхів губить не тільки майбутні рекорди, але і здоров'я.

При плануванні тренувальних занять необхідно враховувати не тільки дні менструальної фази, але й дні, попередні й наступні. Працездатність жінок хоча і досягає кульмінаційної точки за кілька днів до початку менструальної фази, проте найбільші можливості для тренувань та участі у змаганнях часто створюються вже через кілька днів після закінчення менструальної фази. Тому потрібно, щоб ритмічним хвилеподібним коливанням менструального циклу відповідала така сама крива тренувальних навантажень. Зокрема, на час підвищеної працездатності до і після менструального періоду треба планувати максимальні тренувальні зусилля і «прикидки». А на період зниженої працездатності рекомендується планувати тиждень з найменшим навантаженням.

Провевши дослідження ми бачимо, що є висока залежність працездатності жінок-спринтерів на етапі успортивного удосконалення від фаз оваріально-менструального циклу і побудова начально-тренувального процесу у легкоатлеток-спринтерів з урахуванням структури ОМЦ дозволить покращити сумарну працездатність спортсменок, створити передумови для забезпечення оптимального стану організму під час навчально-тренувальної роботи, а також в кінцевому результаті підвищити рівень досягнень.

### Література

1. Аршавская Э.И., Розанова В.Д. Физиология и физкультура// Изд. «Знание». М.: 2008. – с. 358.
2. Ахметов Р. Ф., Кутек Т. Б., Максименко Г. М. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с.
3. Белина О. Н. Динамика физической работоспособности у спортсменов в процессе оваріально-менструального цикла// Спортивная медицина и управление тренировочным процессом (Москва 17-18 марта 1998 г.) – с. 156.
4. Гогін О. В. Легка атлетика: курс лекцій / О. В. Гогін - Харк. держ пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. - Харків : ОВС, 2001. - 112 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997.– 584 с.
6. Фомин Н. А, Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – с. 150.



*Шумська Наталія*  
*Науковий керівник:*

викладач кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання  
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка  
**Вітченко А.М.**

## **РОУП-СКІППІНГ – СУЧАСНА ТЕХНОЛОГІЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ**

**Постановка проблеми.** На сьогодні в сучасному суспільстві прослідковується тісний зв'язок між здоров'ям людини – її фізичним розвитком та оволодінням фізичною культурою в цілому. Основи фізичного та психічного здоров'я людини закладаються ще в дошкільному віці, а шкільний період для виховання здорової, загартованої, фізично витривалої людини та для формування її характеру є надзвичайно важливим.

За статистичними даними Ю.Є. Докукіна, Ю.Л. Дяченко, С.В. Панченко та ін. майже 60% дітей середнього шкільного віку мають відхилення в стані здоров'я, кількість підлітків, які страждають хронічними захворюваннями сягає 70%. Науковці Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, Н.В. Москаленко, Б.М. Шиян, І.О. Омельченко, К. Corder, J.Quay зазначають, що основними причинами такої ситуації є дефіцит рухової активності, який негативно впливає на фізичний розвиток, стан здоров'я та рухову активність школярів [4,7].

За даними авторів О.В. Андрєєвої [1], Є.І. Жуковського [5] школа не вирішує повною мірою проблеми задоволення біологічної потреби дітей у рухах. Уроки фізичної культури лише на 15% компенсують необхідний для дитячого організму об'єм рухової активності. На сьогодні практично 55% дітей середнього шкільного не відвідують оздоровчі гуртки та спортивні секції, не займаються різними видами фізкультурно-оздоровчої діяльності, не звертають належної уваги на найпростіші форми рухової активності, такі, як ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки, рухливі перерви, спортивні години [1,3]. Таким чином, актуальною залишається проблема пошуку засобів, форм та методів збільшення рухової активності учнів середнього шкільного віку.

Одним зі шляхів вирішення вище зазначеної проблеми у сучасних умовах, як вважають В.С. Ашанін, В.О.Кашуба, Н.В. Москаленко, Ю.Ю. Борисова є широке впровадження в навчально-виховний процес дітей середнього шкільного віку сучасних фітнес-технологій.

**Мета дослідження** є характеристика роуп-скіппінгу як нетрадиційної технології збереження і зміцнення здоров'я дітей середнього шкільного віку.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** На сьогодні актуальним стає питання вдосконалення системи фізичного виховання дітей старшого шкільного віку, яке в свою чергу привертає до себе надзвичайно велику увагу і породжує критику в контексті тенденцій розвитку освітніх систем. Для України це особливо актуально у напрямі подальшого розвитку системи фізичного виховання підростаючого покоління, адже сьогодні освіта України характеризується динамікою поглиблення процесів удосконалення змісту, форм і методів навчання школярів [6].

Аналіз літератури, дає змогу зазначити, що сучасна система фізичної культури в школі вимагає перегляду її змісту, вдосконалення і модернізації, що дозволяють, з одного боку, формувати соціально активну особистість у гармонії з фізичним розвитком, а з іншого – залучати особу до ціннісно-мотиваційних складових фізичної культури, пов'язуючи їх цілями і потребами особистості в саморозвитку й самовдосконаленні [1,2,4]. Таким чином, система фізичного виховання сама по собі є потужним засобом формування, збереження та зміцнення здоров'я дитини, яким, зрозуміло, аж ніяк не можна нехтувати.

Справжнє бачення проблеми дозволяє нам розглядати фітнес як інновацію в області фізичної культури, значиме соціально-культурне явище, цілеспрямований систематичний процес занять оздоровчої спрямованості, який сприяє фізичному розвитку, підвищенню рівня фізичної підготовленості дітей. В той же час, він може позиціонуватися і як чинник формування в соціумі культурних цінностей нового тисячоліття, свободи вибору, самостійності, толерантності, а обґрунтування його наукових і методологічних основ – як один з перспективних шляхів підвищення ефективності і якості фізкультурної освіти дітей середнього шкільного віку в умовах модернізації [6].

Стратегія інтеграції фітнесу в фізичну культуру дітей середнього шкільного віку повинна бути спрямована на формування цінностей здорового способу життя; виховання активної особистої позиції в досягненні гармонічного розвитку; реструктуризацію дозвілля з використання засобів фітнесу. Саме тому існує безліч найрізноманітніших програм, які в тій чи іншій мірі є невід'ємною складовою частиною фітнесу.

Однією з таких фітнес-технологій є роуп-скіппінг. Роуп-скіппінг – новий вид рухової активності, який поєднує комбінації стрибків, акробатичних елементів, танцювальних елементів з однією або двома скакалками, які виконуються індивідуально або в групах. Спрямованість роуп-скіппінгу різнобічна: **оздоровча спрямованість** – навантаження помірної та низької інтенсивності; **рекреативна спрямованість** – ігри, естафети зі скакалками, шоу-програми; **спортивна спрямованість** – проведення змагань з роуп-скіппінгу, обов'язкова і довільна програми.

Роуп-скіппінг має свої особливості: стрибки через скакалку розвивають витривалість, швидкість, силу; скіппінг зміцнює дихальну і серцево-судинну системи; вправи скіппінгу розвивають м'язи (тренуються усі групи м'язів: рук, ніг, плечей, пресу, спини, сідниць і т.п., а підвищення тонусу м'язів, позбавляє від в'ялості шкіри); вправи скіппінгу розвивають правильну поставу, спритність, координацію, «стрибучість»; можна застосовувати на заняттях оздоровчої та спортивної спрямованості; вправи скіппінгу спалюють зайві калорії (доведено, що під час скіппінгу калорій спалюється більше, ніж під час бігу); застосування роуп-скіппінгу на заняттях з фізичного розвитку підвищує інтерес школярів до занять, формує навички регулярних занять фізичними вправами, створює великі можливості для творчого пошуку нетрадиційних форм організації та проведення занять; стрибки, що виконуються під музичний супровід розвивають відчуття ритму, тому, що вони можуть виконуватися в різному характері, в різноманітних ритмічних сполученнях [3].

Вправи і стрибки через скакалку також виховують бистроту, стрибучість, відчуття простору, відчуття часу, тому, що вони можуть виконуватися з різною швидкістю, висотою польоту, із змінним темпом, пересуваючись у різних напрямках.

**Висновок.** Отже, велика різноманітність інноваційних засобів, методів і форм занять дозволяють створювати необмежені можливості для формування, зміцнення і збереження здоров'я підростаючого покоління. Застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні дітей середнього шкільного віку не лише розширює вибір засобів і оновлює методичні підходи, але і сприяє розвитку основних рухових здібностей, характерних для цього виду фізкультурно-спортивної діяльності, а також ефективному вирішенню завдань занять.

Застосування елементів роуп-скіппінгу на заняттях з фізичної культури досить ефективно та доступне, має широку варіативність рухів, не залежить від погодних умов, дозволяє тренувати одночасно велику кількість груп м'язів, зміцнює серцево-судинну, дихальну систему, дозволяє розвивати координаційні можливості, швидкісно-силові якості і витривалість.

### Література

1. Андрєєва О.В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : дис. д-ра наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Андрєєва Олена Валеріївна: Національний ун-т фізичного виховання і спорту України. –К., 2014. –455 с.

2. Билецкая В. В. Особенности использования фитнес- и велнес-технологий в физическом воспитании студентов / В. В. Билецкая, И. Б.

Бондаренко // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти : VI регіональна науково-методична конференція, 23–24 червня, 2011 р. – К., 2011. – С. 30–32.

3. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні /М.М. Булатова, Ю.О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 320-354.

4. Доукіна Ю. Є. Фізичне виховання підлітків у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів : навч-метод. посіб. / Ю. Є. Доукіна, Г. А. Коломоєць, М. В. Тимчик. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. –172 с.

5. Жуковський Є.І. Самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність школярів (інструктивно-методичні матеріали) / Є.І. Жуковський. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка,2013.–44 с.

6. Семененко В. П. Використання фітнес-програм у процесі фізичного виховання школярів / В. П. Семененко, В. В. Білецька // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 3. – С. 85–90.

7. Quay J. Physical Education: Integrating Curriculum Trough Innovative PE Projects / J. Quay, J.Peters. –Human Kinetics, 2012. –112 p.

*Яремко Сергій., Зайнагатдінов Максим*

*Науковий керівник:*

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка **Лисенко Л.Л.**

## **ІНДИВІДУАЛЬНИЙ СТИЛЬ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРІВ З ФУТБОЛУ В ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОМУ СПОРТІ**

**Постановка проблеми.** Процес спортивного тренування – це педагогічний процес, керівником якого є тренер, а успіхи спортсменів багато в чому залежать від якостей його особистості (А. Лалаян, А. Деркач, А. Ісаєв, Г. Бабушкін, Г. Ложкін та інші).

Аналіз літератури (А. Лалаян, А. Деркач, А. Ісаєв, Г. Бабушкін, Г. Ложкін, А. Кочетков, А. Бузник, Н. Волянюк, Н. Дорошенко та інші) показав великий інтерес дослідників до проблеми професійної діяльності тренера. В даній проблемі особливо важливим є питання вивчення факторів, які обумовлюють ефективність педагогічної майстерності. Однак, саме це питання не знайшло достатнього теоретичного обґрунтування. Зокрема педагогічні фактори дуже

слабо досліджувались в спортивних іграх, де вони впливають на ефективність діяльності тренера і на зростання спортивних досягнень спортсменів.

**Метою дослідження** є визначення індивідуального стилю педагогічної діяльності тренерів з футболу груп початкової підготовки.

**Виклад основного матеріалу.** Для визначення домінантного стилю діяльності тренера з футболу в дитячо-юнацькому спорті ми використовували опитувальник розроблений А. Марковою, А. Ніконовою (адаптований Е. Мельник та О. Силич), який враховує: змістовні характеристики стилю (переважна орієнтація педагога на процес або результат праці); динамічні характеристики стилю (гнучкість, стійкість, переключення тощо); результативність (рівень навичок, а також інтерес).

В результаті опитування тренерів з футболу, які працюють в групах початкової підготовки визначено, що у більшості з них домінує розмірковуючо-імпровізаційний стиль (РІС) педагогічної діяльності, складає  $0,61 \pm 0,02$  бали, що становить 61% (табл. 1).

Таблиця 1

**Прояв індивідуального стилю педагогічної діяльності тренерів з футболу груп початкової підготовки, n=20**

| Статистичні показники | Домінуючий індивідуальний стиль педагогічної діяльності |                     |                               |                          |
|-----------------------|---|---------------------|-------------------------------|--------------------------|
|                       | Емоційно-імпровізаційний                                | Емоційно-методичний | Розмірковуючо-імпровізаційний | Розмірковуючо-методичний |
| $\bar{X}$             | 0,54  | 0,56                | 0,61                          | 0,54                     |
| %                     | 54  | 56                  | 61                            | 54                       |
| S                     | 0,11  | 0,12                | 0,09                          | 0,12                     |
| $S \bar{X}$           | 0,03  | 0,028               | 0,02                          | 0,027                    |
| V                     | 20,4  | 21,4                | 14,7                          | 22,2                     |

Для тренера з РІС характерні орієнтація на процес і результати навчання, адекватне планування освітнього процесу. Порівняно з тренерами емоційних стилів тренер з РІС проявляє меншу винахідливість у підборі й варіюванні методів навчання, не завжди здатний забезпечити високий темп роботи, рідше практикує колективні форми роботи. Тренер впливає на спортсменів непрямим шляхом (підказками, уточненнями тощо).

Серед опитуваних тренерів на другому місці домінує емоційно-методичний стиль (ЕМС) педагогічної діяльності, складає  $0,56 \pm 0,02$  бали, що становить 56%.

Для тренера з ЕМС характерні орієнтація на процес і результати навчання, адекватне планування освітнього процесу, висока оперативність, деякі переваги інтуїтивності. Орієнтуючись як на процес, так і на результати навчання, тренер адекватно планує навчально-виховний процес, уважно

стежить за рівнем розвитку всіх спортсменів, важливою складовою його діяльності є контроль. Такого тренера відрізняє висока оперативність, він часто міняє види роботи на тренуванні, практикує колективні форми роботи. Використовуючи настільки ж багатий арсенал методичних прийомів, що і тренер з ЕІС, він прагне активізувати спортсменів не зовнішньою привабливістю, а зацікавити особливостями самого виду спорту.

Серед опитуваних тренерів на третьому місці домінує емоційно-імпровізаційний стиль (ЕІС) педагогічної діяльності та розмірковуючо-методичний стиль (РМС), які складають по  $0,54 \pm 0,03$  бали, що становить 54%.

Тренера з ЕІС відрізняє переважна орієнтація на процес навчання. Пояснення нового матеріалу такий тренер будує логічно, цікаво, однак у процесі пояснення в нього часто відсутній зворотний зв'язок зі спортсменами. Під час виконання вправ тренер звертається до великої кількості спортсменів, в основному сильних, що цікавлять його, дає їм різноманітні завдання в швидкому темпі, але мало дає їм говорити і проявляти самостійність.

Для тренера характерно недостатньо адекватне планування навчально-виховного процесу. Для відпрацювання на тренуванні він вибирає найбільш цікаві вправи; менш цікаві, хоча і важливі, він залишає для самостійного виконання. У діяльності недостатньо представлені закріплення і повторення вправ, контроль за їх виконанням. Характерна інтуїтивність, що виражається в невмінні проаналізувати особливості своєї діяльності.

Орієнтуючись переважно на результати навчання й адекватно плануючи навчально-виховний процес, тренер з РМС проявляє консервативність у використанні засобів і способів педагогічної діяльності.

Висока методичність (систематичність закріплення, повторення навчального матеріалу, контролю навичок та вмінь) поєднується з малим, стандартним набором використовуваних методів навчання, перевагою репродуктивної діяльності спортсменів, рідкісним проведенням колективних обговорень. В процесі завдань тренер звертається до невеликої кількості спортсменів, особливу увагу приділяючи слабким.

Отже, серед опитаних тренерів з футболу груп початкової підготовки домінує розмірковуючо-імпровізаційний стиль (61,4%) (рис.1), однак у кожного з тренерів в різному ступені проявляються і всі інші індивідуальні стилі, але один з них є домінуючим.

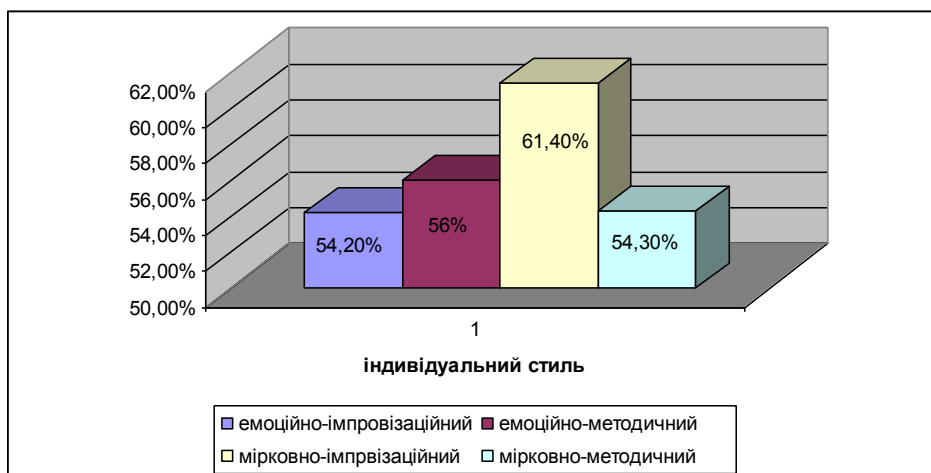


Рис. 1 Прояв індивідуального стилю тренерів з футболу груп початкової підготовки

Наприклад, у тренера 1 домінують емоційно-методичний стиль (70%) (рис. 2), слабкий прояв РІС (40%); у тренера 2 – домінують МІС (70%), дуже низький прояв ЕІС (30%); у тренера 3 – ЕІС (73%) і майже на рівні 50% всі інші стилі.

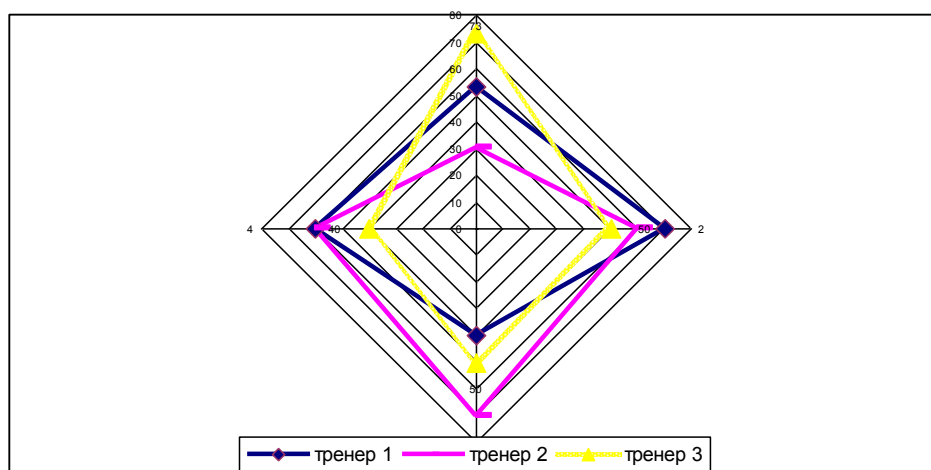


Рис 2. Приклади домінування індивідуального стилю педагогічної діяльності тренерів з футболу груп початкової підготовки

**Висновки.** У зв'язку з тим, що у кожного тренера проявляється домінування індивідуального стилю педагогічної діяльності, а при цьому він використовує усі інші стилі, то необхідна розробка рекомендацій для всіх стилів управління, з метою забезпечення якісної підготовки тренерів.

Ефективність керівництва залежить від ступеня виразності й оптимального ефективного поєднання в особі тренера вроджених задатків та здібностей набутого професійного і життєвого досвіду.

### Література

1. Бабушкин Г. Д. Специфика деятельности тренера / Г. Д. Бабушкин. - ОГИФК. – Омск, 1985. – 68 с.

2. Бузник А. И., Волянюк Н. Ю., Дорошенко Н. Н. Психология взаимодействия «тренер-спортсмен». – Киев, 2003. – 60 с.

3. Психология тренера: теория и практика : методические рекомендации / Е. В. Мельник, Е. В. Силич, Н. В. Кухтова. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2014. – 58 с.



## РЕЗОЛЮЦІЯ

В ході конференції були проаналізовані сучасні проблеми в галузі фізичної культури та спорту та актуалізовані напрямки їх вирішення: професійна підготовка фахівця з фізичного виховання та управління адаптацією до фізичного навантаження в процесі занять фізичними вправами.

Ураховуючи актуальність, теоретико-методологічну та методичну важливість пропозицій викладених у доповідях і виступах присутніх, конференція рекомендує:

- Підготувати збірник студентських наукових праць для розповсюдження та популяризації здобутків молодих науковців.
- Враховуючи високу активність та ініціативність студентів щодо підготовки наукових робіт та достатній рівень компетентності при доповідях прийнято рішення стимулювати студентську наукову діяльність, підтримувати інтерес та зацікавленість молоді в творчій та науковій самореалізації.
- Поширювати провідні науково-педагогічні ідеї серед студентської молоді в різних формах організації студентської наукової роботи.
- Сприяти розширенню меж студентської науково-практичної конференції через залучення більшої кількості студентів факультету, університету та інших ЗВО.
- Сприяти практичній реалізації наукових ідей студентів, впроваджувати результати студентських наукових досліджень в практику.
- Ініціювати створення студентсько-викладацької робочої групи з метою підготовки грантових програм для реалізації науково-педагогічних ідей молоді.
- Ініціювати круглий стіл з участю педагогів-практиків, науковців, викладачів, студентів з метою вирішення актуальних проблем в галузі фізичної культури та спорту.

## ЗМІСТ

|  |    |
|--|----|
| <p><i>сенко Людмила, Багінська Ольга, Воєділова Олена</i><br/>ВНЕСОК ОГІЄНКА МИКОЛИ МИКОЛАЙОВИЧА В РОЗВИТОК<br/>НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ РОБОТИ НА ФАКУЛЬТЕТІ ФІЗИЧНОГО<br/>ВИХОВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ<br/>«ЧЕРНІГІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ» ІМЕНІ Т.Г. ШЕВЧЕНКА</p> | 5  |
| <p><i>Вахненко Вікторія, Степаненко Юлія</i><br/>БІОМЕХАНІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ<br/>БАЗОВИМ ЕЛЕМЕНТАМ, ЯК ПРІОРИТЕТНИЙ НАПРЯМ<br/>ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ХУДОЖНІЙ<br/>ГІМНАСТИЦІ</p>   | 10 |
| <p><i>Говорунова Карина</i><br/>РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ У ГРАВЦІВ У ЖІНОЧИЙ<br/>ПРОФЕСІЙНИЙ ФУТБОЛ (окремі аспекти)</p>  | 11 |
| <p><i>Гордієнко Ярослав, Кудін Олександр, Власюк Сергій</i><br/>РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ<br/>ФУТБОЛІСТІВ</p>  | 15 |
| <p><i>Гусак Євгенія</i><br/>РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК<br/>ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ KANGOO JUMPS™</p>   | 20 |
| <p><i>Єрмоленко Олександр</i><br/>ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ПРЕВЕНТИВНОГО ВИХОВАННЯ<br/>ШКОЛЯРІВ В ПРОЦЕС ЗАНЯТЬ КОНТАКТНИМИ ВИДАМИ<br/>СПОРТУ</p>   | 24 |
| <p><i>Жула Ольга, Коленко Олександра, Кімейчук Христина</i><br/>МЕТОДИ СТАТИСТИЧНОЇ ОБРОБКИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ<br/>ВОЛЕЙБОЛІСТОК</p>  | 27 |
| <p><i>Зуб Олексій, Кислуха Аандрій</i><br/>МУЗИЧНИЙ СУПРОВІД ЯК ФАКТОР АКТИВІЗАЦІЇ ПІЗНАВАЛЬНОЇ<br/>ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ КІКБОКСЕРІВ</p>   | 30 |

|  |    |
|--|----|
| <b>Карандеї Микола</b><br>СТИМУЛЮВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ<br>ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ<br>ЗАСОБАМИ «STREET WORKOUT»       | 34 |
| <b>Картель Дмитро, Колесніченко Олександр</b><br>СИСТЕМА УДОСКОНАЛЕННЯ НАДІЙНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ<br>ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ДЗЮДОЇСТІВ                            | 37 |
| <b>Козир Андрій</b><br>ТЕХНОЛОГІЯ ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ В<br>ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ КОНТАКТНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ   | 41 |
| <b>Корнєва Анастасія, Арсланова Каріна</b><br>ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ<br>МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ<br>КУЛЬТУРИ | 43 |
| <b>Кузьменко Роман</b><br>ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНУВАНЬ<br>СПОРТСМЕНІВ-ПАУЕРЛІФТЕРІВ   | 48 |
| <b>Кузніцина Анастасія</b><br>ПРОБЛЕМА СИНДРОМУ ГІПЕРМОБІЛЬНОСТІ СПИНИ ПІД ЧАС<br>ЗАНЯТЬ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ   | 50 |
| <b>Лень Олег</b><br>ПАРАОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ ЯК СКЛАДОВА СПОРТУ ВИЩИХ<br>ДОСЯГНЕНЬ (окремі аспекти)  | 53 |
| <b>Мельникова-Єгорченко Наталія</b><br>МЕТОДИЧНИЙ ПІДХІД ДО РЕАЛІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З<br>ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВОЇ ТЕРАПІЇ ДЛЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ<br>ПОТРЕБАМИ           | 56 |
| <b>Населевець Павло, Василенко Лариса</b><br>КОМПЕТЕНТНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА<br>УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ                                    | 61 |

|   |    |
|---|----|
| <b><i>Песоцький Денис, Воронін Максим</i></b><br>ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЛЬОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI СПОРТСМЕНІВ БОКСЕРІВ ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ  | 64 |
| <b><i>Петрик Дмитро</i></b><br>ВПРОВАДЖЕННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ВМІНЬ ТА НАВИЧОК САМОЗАХИСТУ ЮРИСТІВ АКАДЕМІЇ ДЕРЖАВНОЇ ПЕНІТЕНЦІАР  | 68 |
| <b><i>Петрик Ірина, Римар О</i></b><br>СТВОРЕННЯ СИТУАЦІЇ УСПІХУ НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ПРІОРИТЕТНИЙ НАПРЯМОК СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ   | 71 |
| <b><i>Польгуй Дарина</i></b><br>ВИЗНАЧЕННЯ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ТА АНТРОПОМЕТРИЧНИХ МОДЕЛЕЙ ВІДБОРУ ЮНИХ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА БАЙДАРКАХ ДЛЯ ПОДАЛЬШОЇ ЇХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ НА СПРИНТЕРСЬКИХ ТА СТАЙЄРСЬКИХ ДИСТАНЦІЯХ | 75 |
| <b><i>Разумна Каріна</i></b><br>МЕТОДИКА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В ТХЕКВОНДО   | 78 |
| <b><i>Рубан Тетяна</i></b><br>РОЗВИТОК РУХОВИХ /ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ (коротка характеристика)   | 80 |
| <b><i>Синиця Артем</i></b><br>ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В МЕЖАХ НЕФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТИ   | 83 |
| <b><i>Синиця Владислав</i></b><br>СТИЛІ СПІЛКУВАННЯ СУЧАСНОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З УЧНЯМИ  | 85 |
| <b><i>Суд Анастасія</i></b><br>ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ З ФІЗИЧНОЇ   |    |

|  |     |
|--|-----|
| КУЛЬТУРИ УЧНІВ 10-11 КЛАСІВ  | 88  |
| <i>Татарчук Вікторія</i><br>ІННОВАЦІЙНА ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ НАВЧАННЯ НА<br>УРОЦІ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ «SIMPLE STUDY»   | 92  |
| <i>Шульга Євгенія</i><br>ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ОВАРІАЛЬНО-МЕНСТРУАЛЬНОГО<br>ЦИКЛУ НА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЛЕГКОАТЛЕТОК-СПРИНТЕРІВ НА<br>ЕТАПІ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ         | 94  |
| <i>Шумська Наталія</i><br>РОУП-СКІППІНГ – СУЧАСНА ТЕХНОЛОГІЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ І<br>ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В<br>ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ | 97  |
| <i>Яремко Сергій, Зайнагатдінов Максим</i><br>ІНДИВІДУАЛЬНИЙ СТИЛЬ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ<br>ТРЕНЕРІВ З ФУТБОЛУ В ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОМУ СПОРТІ                             | 100 |
| <b>РЕЗОЛЮЦІЯ</b>   | 104 |

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

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
студентів факультету фізичного виховання

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЧЕРНІГІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ»  
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 – 2018**