

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
випуск 2019

Чернігів – 2019

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 – 2019

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, 2019 – 75 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 № 4 від 30.10.2019 р.)

© Національний університет
«Чернігівський колегіум» імені
Т.Г.Шевченка, 2019

© Автори, 2019

*к.пед.н., доц. Ольга Багінська, к.пед.н., доц. Людмила Лисенко,
к.пед.н., доц. Олена Воєділова*

МИСТЕЦТВО СКАЗАТИ ПРОСТО ПРО СКЛАДНЕ У РОБОТІ М.М. ОГІЄНКА: УПРАВЛІННЯ АДАПТИВНИМ ФУНКЦІОНУВАННЯМ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННЯ І СПОРТІ

Робота зі студентами вимагає постійного пошуку підходів, методів та засобів навчання у відповідності до потреб часу, освітніх стандартів та з врахування особливостей саме цих студентів, яких ми сьогодні навчаємо.

Можна віднестися формально, вичитати матеріал, перевірити знання і виставити бал. Та чи відображує цей бал рівень компетентності студента, як на довго запам'ятає він отриманий матеріал, що зможе використати в практичній діяльності?

Відомо, що емоції які ми переживаємо, асоціації, які виникають при проходженні матеріалу сприяють його кращому засвоєнню.

Дуже цікавим і незвичним був підхід Миколи Миколайовича до пояснення складних і таких незрозумілих явищ для студентів. Він спонукав до пошуку, роздуму, іноді збивав зпантелику, але, в кінцевому результаті, добивався не просто засвоєння матеріалу, а його осмислення, усвідомлення і виникнення свого, власного, бачення. Механізмом акту вчення була асоціація, яка спирається на чуттєве пізнання.

Звичайно, асоціативний підхід не новий в педагогічній науці. Ми знаємо асоціативну теорію навчання, методологічні основи якої були розроблені Дж. Локком. Саме в його роботах сформульований термін "асоціація".

Однак, саме інтерпретація цієї теорії, унікальний підхід та підбір таких асоціацій, що не залишали байдужими студентів, з елементами гумору та акцентом на актуальні для студентів теми та питання – дозволяли досягати високої ефективності навчання та міцності засвоєнням знань.

Цікавим в методиці викладання Миколи Миколайовича було поєднання асоціативного і проблемного навчання. Це викликало у студентів прагнення до самостійних пошуків розв'язання проблемної ситуації (змодельованої) шляхом аналізу умов та мобілізації наявних у них знань. При цьому проблемну ситуацію можна було спроектувати на реальну більш складну і незрозумілу проблему теорії та методики фізичного виховання або спортивного тренування. І складні питання ставали доступнішими та зрозумілішими.

Ми знаємо, що педагог продовжує жити в тих справах які розпочав, ідеях, якими зумів запалити серця своїх учнів. А ті, в свою чергу, своїх учнів, трансформуючи їх через призму нових потреб.

На сьогодні ідеї Миколи Моколайовича не тільки не втратили значущості, але і актуалізувалися, трансформувалися в сучасні напрямки педагогіки та теорії та методики фізичного виховання.

А в багатьох питаннях він випереджав свій час.

Поняття управління, кібернетичний підхід став вже необхідною умовою ефективного педагогічного процесу. Поряд з кібернетикою та біологічною кібернетикою Когана, з'явилися підручники «Педагогічна кібернетика» та інші. Ми все більше звикли розглядати педагогічні явища та процес фізичного виховання і спортивного тренування з позиції кібернетичного підходу.

Створення саме функціональної системи управління будь то процесом фізичного виховання чи спортивного тренування, як одна з провідних ідей, на сьогодні є ключовою позицією всієї системи освіти на всіх її рівнях. Ми починаємо розробку будь якого питання з постановки мети, що саме, який корисний результат хочемо отримати і, саме це, обумовлює параметри системи, її компоненти, канали зв'язку. А управління адаптивним функціонування організму людини передбачає ще і володіння інформацією про параметри цієї системи з позиції педагогіки, психології, фізіології та біофізики людини, розуміння закономірностей процесу адаптації та комплексний підхід до вирішення питання.

Ми, в нашій професійній діяльності, постійно маємо справу з адаптацією: психологічною, соціальною, адаптацією до фізичного навантаження, до специфічних умов діяльності та інше.

Вона неодмінно буде відбуватися. Однак, ціна цієї адаптації може бути різною. І тут не можна не згадати проблемну ситуацію із «скарбнички» Миколи Миколайовича про те як ми обираємо ковбасу в магазині... згадується, що коли звучав цей приклад всі дивувалися, але активізувалися. Було цікаво до чого ж ковбаса до «ціни» адаптації. І на простому, доступному прикладі ставало зрозуміло.

Дійсно, якщо перенести приклад на спортивне тренування, то ми можемо підготувати спортсмена швидше (скоротити період та питому вагу загальної підготовки), форсуючи, відразу підтягуючи на спеціальну підготовку – наслідок швидкий, нестійкий результат з високою ціною адаптації, і підвищений ризик травматизму. Але, ми можемо і інакше. Трохи повільніше, але зберігаючи його здоров'я, забезпечу стійкий результат і спортивне довголіття.

Якраз забезпечення оптимальної ціни адаптації і можливе при управлінському підході до процесу навчання або тренування.

Педагог формулює мету, знає вихідні параметри системи, будує модель спираючись на загальні закономірності процесу адаптації. І чим більше інформативних параметрів ми враховуємо при побудові моделі тим точніше вона буде.

- фізіологічні особливості
- вплив різних режимів чергування вправ з відпочинком,
- закони біофізики через призму педагогічної кінезіології і т.д. в залежності від мети
- специфічність адаптації до конкретної діяльності.

Саме так, педагогічна кінезіологія, її застосування в роботі фахівця з фізичної культури і спорту було відображено в роботах Миколи Миколайовича.

Велике значення належить отриманню зворотної інформації, чим точніше, оперативніше та об'єктивніше вона буде, тим ефективніше управління. Які канали зворотної інформації доцільніше використовувати також зумовлено метою та найбільш значущими параметрами системи.

Як підсумок слід зазначити, що будь яке дослідження, педагогічна діяльність, навіть повсякденні речі, розглянуті з позиції управління адаптивним функціонуванням організму людини оптимізують цю діяльність, роблять її більш ефективною, доцільною, економічною.

Але, найголовніше, те що Микола Миколайович вчив нас думати, а не сліпо використовувати готові шаблони.

Так, наприклад, залишилась в пам'яті розгублена студентка, у якої спитали: «Як зняти трактор з забору?»...І різні варіанти відповіді. Та, врешті решт, «А навіщо його знімати?». Якщо є потреба, то можна розглянути різні варіанти. Але треба знати для чого ми щось робимо, системоутворюючий фактор.

Задавайтеся питанням «для чого»? Шукайте відповіді чому, першопричину? Намагайтеся зрозуміти як це працює, як взаємопов'язані процеси та явища та чим обумовлені? Розвивайтеся, самовдосконалюйтеся, вчіться думати, навчатися та навчати.

Борисенко Володимир
Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент
Козерук Юлія

МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ТЕСТУВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ

Постановка проблеми. Координаційні якості характеризують можливості організації та керування рухом. Їх прояв пов'язаний з подоланням координаційних труднощів, які виникають при вирішенні різноманітних рухових завдань [2; 6]. В останні роки з'явилися роботи, автори яких пропонують різноманітні рухові тести для діагностики розвитку координаційних здібностей [6]. Водночас, координаційні якості – це складний комплекс властивостей, тому майже неможливо визначити єдиний критерій для їхньої оцінки [1; 7]. Незважаючи на визнане значення координаційних якостей у більшості випадків це уніфіковані вправи та шкали їх оцінювання, за якими порівнюються отримані результати стандартизованих спроб.

Мета дослідження. За допомогою аналізу та узагальнення літературних джерел окреслити методологічні основи тестування координаційних якостей.

Методи дослідження. В ході проведення дослідження були застосовані наступні методи: аналіз та узагальнення даних наукової літератури.

Виклад матеріалу. Аналіз тематичних джерел [1-7] дав змогу виділити головні критерії ефективності тестових випробувань. Враховуючи ці положення розглянемо загальноприйняті методики тестування координаційних якостей на предмет основних вимог, яким мають відповідати вибрані тестові вправи. Визначено, що тест повинен бути надійним, тобто давати стійкі показники вимірювання, та валідним, тобто вимірювати саме ті показники, для вимірювання яких він створений. Валідність тесту розглядають як узагальнену міру достовірності всього процесу тестування, це поняття визначає, що вимірює тест і наскільки якісно це здійснюється [5; 6]. Поняття валідності використовується для загальної характеристики тесту щодо відповідності отриманих результатів меті та вимогам оцінювання. Валідність дає змогу визначити, чи може тест адекватно діагностувати ступінь розвитку тієї чи іншої якості.

Потрібно відмітити, що, оскільки прояв координаційних якостей зумовлений функціонуванням рухового, слухового, зорового, тактильного, вестибулярного аналізаторів [2], то у обстежуваних із патологічними змінами ці якості не можуть оцінюватись відповідно до уніфікованих шкал

загальноприйнятих тестових випробувань. Існуючі не чисельні рекомендації щодо вирішення цієї проблеми відрізняються як за характером рекомендованих тестів, так і за нормативними оцінками їхніх результатів. Науковці зазначають, що тести, які використовуються для контролю рухових якостей повинні мати також прогностичну валідність (яка також називається критерійно-зумовленою валідністю) [1; 5; 6]. Це означає, що вони повинні передбачати напрями та можливості поліпшення стану рухової підготовленості обстежуваних. Проте, не диференціюючи тестові вимоги та шкали їх оцінювання, не враховуючий характерні особливості окремого індивіду, зробити це неможливо. Можливість порівняння результатів тесту з результатами стандартизованої групи все ж таки не надасть потрібної інформації про тестовану якість, якщо тест недостатньо надійний. Згідно з твердженнями літературних джерел надійність тесту можна забезпечити чіткою стандартизацією процедури тестування та визначенням оптимальної кількості спроб, необхідних для досягнення кращого результату [6].

Однак жоден з використовуваних тестів не передбачає вибір технічних засобів вимірювання, здатних забезпечити стандартизацію процедури тестування та виключити суб'єктивну оцінку педагога, що проводить тестування. Тобто, результати тестування залежні від особистих якостей людини, що проводить тестування, а отже, впливають на узгодженість тесту, що є необхідною умовою забезпечення його надійності. Очевидно й те, що ці тести можна виконувати з різними деталями техніки, що значно знижують їх ефективність. Вчені зосереджують увагу на тому, що на надійність тесту певною мірою впливає таке явище як «тренуваність на тест» [6]. Тому тести потрібно використовувати тільки як засіб контролю, а не застосовувати як звичайну фізичну вправу. Максимально підвищити надійність вимірювання та валідність використання тесту можна дотримуючись основних умов його створення:

- дати ясне та недвозначне теоретичне, наукове обґрунтоване визначення умінь, які треба перевірити, тобто з'ясувати вихідні методологічні та методичні його орієнтири;

- точно встановити умову та операції, яких слід дотримуватися під час проведення тесту та спостереження за його виконанням, тобто забезпечити стандартизацію процедури;

- тести, які пропонуються до використання у групах повинні бути чітко диференційовані з урахуванням основних дидактичних принципів доступності та індивідуалізації;

- кількісно визначити результати спостережень, щоб переконатися, що вимірювальні шкали, які використовуються, мають всі необхідні якості та узгоджені відповідно до нозологічних характеристик обстежуваних;
- необхідність метрологічно обґрунтованого вибору технічних засобів, що забезпечують точність вимірювань у процесі тестування [6; 7].

Висновки. Різноманіття прояву координаційних якостей зумовлює необхідність розроблення об'єктивних критеріїв, що дозволяють здійснювати якісне та кількісне їх оцінювання. За результатами проведеного аналізу та узагальнення літературних джерел здійснено спробу окреслення методологічних основ тестування координаційних якостей. Це дає можливість стверджувати, що система тестування та оцінювання розвитку координаційних якостей вимагає належного наукового доопрацювання з урахуванням особливостей контингенту груп досліджуваних і виду рухової діяльності.

Використані джерела

1. Борисенко В.В. Методи контролю в процесі занять фізичними вправами / В.Борисенко, К. Козерук, А. Денисовець, Ю. Козерук // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал / голов.ред. А.А.Сбруєва. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2019. – № 5 (89). С. – 23-29.
2. Кожевникова Л. Формування оптимальної структури координаційних здібностей студентів педагогічних спеціальностей / Л. Кожевникова, С. Федорчак, Г. Ванькова // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. – Львів, 2009. – Т. 2. – С. 60-65.
3. Колумбет О.М. Координаційні здібності студентів (теоретичні та методичні основи стимульованого розвитку): навчально-методичний посібник / О.М. Колумбет. – К.: РВУФК, 2013. – 122 с.
4. Лях В.И. О классификации координационных способностей / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 7. – С. 28-30.
5. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: [уч. пос.] – Донецк, 2005. – 290 с.
6. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: [підруч.] / Л. П. Сергієнко – К.: КНТ, 2010. – 776 с.
7. Скалій Т. В. Педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей і підлітків: дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Херсонський держ. ун-т. – Херсон, 2006. – С.145-169.

Булєєв Максим
Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка

Жара Ганна

СПОСОБИ, МЕТОДИ ТА ЗАСОБИ МОТИВАЦІЇ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

Постановка проблеми. Проблема самореалізації особистості не є новою. І в минулому, і в даний час ця проблема цікавила і цікавить представників різних дисциплін: філософії, психології, соціології, історії, педагогіки, суспільствознавства та ін. Спортивна діяльність являє собою одну зі сфер діяльності, де людина може проявити свою досконалість, використовуючи рухові можливості для досягнення певних результатів. Завдяки високій конкуренції ця діяльність має чіткі критерії оцінки результатів, вимагає від людини значної активності і високої мотивації. У цьому контексті особливої значущості набувають дослідження взаємозв'язків самореалізації та мотивації у спорті.

Мета дослідження. Метою роботи є узагальнення методів, способів і засобів мотивації дітей шкільного віку до занять спортом.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з досліджуваної теми.

Результати дослідження та їх обговорення. Серед актуальних публікацій та досліджень з теми, що розглядається, можна відмітити такі. Є. П. Ільїн розкрив основні питання теорії та методології вивчення мотивації, де особлива увага приділяється аналізу уявлень про сутність мотиву, його структуру, різновиди. Автор пропонує власну концепцію мотивації і мотивів, яка базується на критичному розгляді та синтезі наявних у психології поглядів на цю проблему [1]. Вивченню спортивної мотивації присвячена низка досліджень [1–5]. Велика увага приділяється професійно важливим особистісним якостям спортсменів і психологічним особливостям їх діяльності. При цьому автори відзначають, що знання з психології мотивації людина може використовувати в цілях саморегуляції поведінки: актуалізуючи певні й залучаючи додаткові мотиви, можна керувати власними вчинками [1].

У дослідженнях мотивації дітей до занять спортом спостерігаються різні підходи та закономірності. Наприклад, посилаючись на досвід Л. П. Кічатінова, Є. П. Ільїн пропонує досліджувати мотивацію методом створення проблемної

ситуації шляхом виключення мотиву або заміни його іншим за умови збереження обраного виду діяльності, наприклад: «Ти хочеш гуляти з мамою і татом, тому що вони купують тобі морозиво. А якщо морозива не буде, ти підеш гуляти з ними? Підеш. Чому?» [2. с. 329].

У результаті дослідження Г. Ю. Куртової, що вивчала мотивацію до занять важкою атлетикою спортсменок високої спортивної кваліфікації, було встановлено, що спортсменки високої спортивної кваліфікації, які займаються важкою атлетикою, мають стійку мотивацію до самоготрувального процесу. Матеріальна мотивація не є такою, що домінує, в системі мотивів українських важкоатлеток [4].

Дослід В. О. Тищенко показує, що більшість із опитаних спортсменів не уявляють своє життя без спорту, однак, лише третина респондентів впевнена у реалізації свого спортивного потенціалу і однозначно вбачає свою самореалізацію у спортивній галузі. Решта респондентів відзначають, що при відкритті інших перспективних можливостей вони готові відмовитись від спортивної спрямованості і займатись чимось іншим, а спортом займатись у вільний час. Виявлення цілей спортивної діяльності, які домінують, дозволило авторці вибудувати ієрархію особистісних змістів (домінантних мотивів) респондентів щодо 10 мотивів категорій. Згідно отриманих результатів автором відзначено, що мотив досягнення успіху у спорті домінує у значній частки респондентів, вагомими відсотковими частками мотиву фізичного самоствердження, мотиву соціального самоствердження та соціально-емоційного мотиву. Найменш вагомим, на переконання автора, є раціонально-рольовий мотив, що природно для людей, які ведуть активний спосіб життя. Менш значущі також показники соціально-морального мотиву, що свідчить про не здатність повноцінно реалізувати і почувати себе в командній роботі [5].

На нашу думку, мотивації спортсменів найкраще показано у дослідженні Б. Б. Шаповалова, присвяченого вивченню формування мотивації досягнення успіху у спортивно обдарованій молоді [3]. Автор емпіричним шляхом з'ясував, що ефективність формування мотивації досягнення успіху у спортивно обдарованій молоді залежить від таких чинників:

- формування домінантних мотивів спортивної діяльності;
- формування вміння ставити мету;
- розвиток вміння планувати спортивну діяльність, оволодіння її основними операціями та досягнення результатів;
- розвиток вміння адекватно проявляти свої емоційні стани, зокрема, й негативні; керувати своїми емоціями загалом [3].

Сучасне покоління школярів (покоління Z) відрізняється більшою прагматичністю, прагненням до соціального самоствердження, проявами

лідерства. Тому провідними для них будуть дещо інші мотиви порівняно з попередніми поколіннями: матеріальний, соціального самоствердження і соціально-моральний мотиви.

Для такого виду спорту як хортинг, на нашу думку, найкращими способами мотивації школярів будуть:

- практичне спрямування набутих навичок;
- створення ситуації успіху.

Серед засобів мотивації відмічаємо такі:

- авторитет тренера;
- пізнавальна діяльність з вивченням нових рухів, техніки і власних відчуттів від їх здійснення.

Перспективними методами мотивації школярів до занять хортингом вважаємо:

- створення ситуації пізнавальної новизни;
- створення ситуації емоційно-цілісних переживань;
- метод здивування (wow-ефект);
- пізнавальні ігри.

Висновки. У роботі розглянуто мотивації, які спонукають дітей шкільного віку до занять спортом. На основі аналізу попередніх досліджень з'ясовано, що зміна поколінь зумовлює зміну мотивів, зокрема, до занять спортом. Визначено перспективні способи, засоби і методи мотивації школярів до занять національним видом спорту України –хортингом.

Використані джерела

1. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб. : Питер, 2000. 502 с.
2. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб. : Питер, 2002. 512 с. (Серия «Мастера психологии»).
3. Шаповалов Б. Б. Формування мотивації досягнення успіху у спортивно обдарованій молоді : дис... канд. псих. наук : 19.00.07 Академія управління МВС.К., 2007.С. 162–182.
4. Куртова Г. Ю. Дослідження мотивації занять важкою атлетикою спортсменок високої спортивної кваліфікації. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт; гол. ред. Носко М. О. Чернігів, 2005. С. 73.
5. Тищенко В. О. Мотивація самореалізації в спорті. Наука і освіта : Науково-практичний журнал Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського. Одеса, 2013. № 4. 238с. С. 214–217.

Бурдукало Юлія, Купрієнко Альона

Науковий керівник:

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

Багінська Ольга

ВПЛИВ ОКРЕМИХ ПОКАЗНИКІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ ТА ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ГІМНАСТОК- ХУДОЖНИЦЬ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Постановка проблеми. Сучасний спорт висуває високі вимоги до рухових і функціональних можливостей організму школярів, оскільки досягнення високих спортивних результатів вимагає функціонування на межі функціональних можливостей спортсмена [4].

Ріст спортивних результатів за останні роки вимагає підвищення функціональних можливостей у юних спортсменів, особливо це стосується видів спорту з ранньою спортивною спеціалізацією.

Якщо проаналізувати правила змагань з художньої гімнастики можна визначити стійку тенденцію до ускладнення програм та суттєве підвищення навантажень вже в молодшому шкільному віці (І. Руда, 2010). Отже, постає питання про недостатність контролю за функціональним станом тільки два рази на рік.

Тренеру необхідно отримувати термінову інформацію про стан гімнастки для управління процесом її підготовки і, як наслідок, для збереження її здоров'я в навчально-тренувальному процесі.

Передбачалось що виявлення інформативних показників функціонального стану, які впливають на ефективність спортивного тренування та доступні для дослідження в навчально-тренувальному процесі, дозволить доповнити систему контролю в художній гімнастиці та підвищити якість навчально-тренувального процесу.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити доцільність застосування окремих показників функціонального стану гімнасток-художниць в системі контролю в навчально-тренувальному процесі.

Виклад основного матеріалу. На основі аналізу науково-методичної літератури та для вивчення функціонального стану гімнасток-художниць нами було визначено найбільш інформативні та доступні для застосування в системі

контролю в художній гімнастиці функціональні проби: проба Летунова, Індекс Руффьє (дослідження функціонального стану ССС), проба Серкіна та проба Штанге (дослідження функціонального стану апарату зовнішнього дихання)

Проведене дослідження дозволило дійти до висновку, що у гімнасток середнього шкільного віку спостерігається переважно високий рівень адаптації ССС до фізичних навантажень.

Для визначення характеру адаптації організму на різноспрямоване навантаження по особливостях відновного періоду застосовується проба Летунова.

За результатами, які ми отримали із цієї функціональної проби можна зробити висновок, що майже всі учасники дослідження мають нормотонічний тип реакції організму на фізичні навантаження. Для нормотонічного типу реакції характерним є: прискорення частоти пульсу на 60-80% (в середньому на 6-7 уд. за 10 сек.), взагалі не більше 100%; помірне підвищення систолічного АТ до 15-30% (приблизно на 20-30 мм рт.ст.); помірне зниження діастолічного АТ на 10-15% (5-10 мм рт.ст.), яке зумовлено зменшенням загального периферичного опору внаслідок розширення судин периферичного судинного русла. Даний тип реакції вважається сприятливим, так як свідчить про адекватний механізм пристосування організму до фізичного навантаження. Збільшення хвилинного обсягу кровообігу (ХОК) під час такої реакції відбувається за рахунок оптимального та узгодженого збільшення, як ЧСС, так і ударного обсягу серця. Функціональний стан серцево-судинної системи оцінюється як добрий або високий [7].

Також нами було визначено Індекс Руффьє, який застосовується для визначення адаптації до навантаження. Широко використовується при масових обстеженнях школярів. Вимірюється ЧСС сидячи (P1), потім виконується 30 глибоких присідань за 30 сек. Вимірюють ЧСС стоячи (P2) і рахується ЧСС через 1 хвилину відпочинку (P3). $I_p = [(P1 + P2 + P3) - 200] / 10$. Оцінка результату: I_p менше 0 - відмінний результат, 1...5 - хороший, 6...10 - задовільний, 11...15 - слабкий, понад 15 - незадовільний [7]. Даний дослід показав нам, що більшість гімнасток-художниць мають хороший рівень адаптації до навантажень. Це говорить про те, що дитина яка займається постійно гімнастичними вправами має тренований організм, який добре адаптується до фізичних навантажень.

Для виявлення залежності між окремими показниками функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи та ефективністю змагальної діяльності нами було проведено кореляційний аналіз. Виявлено середній кореляційний зв'язок між більшістю показників та ефективністю змагальної діяльності. Найбільший зв'язок отримано з показниками які характеризують

складність змагальної вправи (оцінки D1-D), що пояснюється важливістю рівня функціональної готовності для виконання елементів пов'язаних з суттєвим м'язовим напруженням та великою координаційною складністю. Це дозволяє рекомендувати дані показники оцінки функціонального стану гімнасток-художниць, окрім проби Штанге, для включення в комплексну систему контролю в процесі спортивного тренування в художній гімнастиці.

Висновки. Отже, на даному етапі правила з художньої гімнастики вимагають високої функціональної підготовленості спортсменок. Через великі фізичні навантаження на організм гімнасток виникає потреба здійснення поточного та оперативного контролю функціонального стану у навчально-тренувальному процесі, як складової системи управління підготовкою спортсменок. Виявлена кореляційна залежність між ефективністю змагальної діяльності та окремими показниками функціонального стану гімнасток дозволяє включити найбільш значущі з них в систему отримання зворотної інформації у процесі підготовки.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні кола доступних показників діагностики функціонального стану гімнасток, в якості каналу зворотного зв'язку, в процесі управління формуванням необхідних адаптаційних реакцій їх організму в межах макроциклу.

Використані джерела

1. Анализ результатов чемпионата мира по художественной гимнастике в Москве / Р.Н. Терехина, И.А. Винер, М. Шишковская, Е.А. Пирожкова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 10 (68). – С. 124.

2. Быстрова И. В. Психолого-педагогическая технология управления адаптацией гимнасток к спортивной деятельности (на примере групповых упражнений): канд. дис./ И. В. Быстрова. – СПбГУФК им. Лесгафта, 2008. – 22 с.

3. Зеленкина И.Н. Особенности физической подготовленности юных спортсменок в художественной гимнастике / И.Н. Зеленкина, О.И. Загrevский // Вестник Томского государственного университета. Психология и педагогика. – 2011. – № 348. – С. 115–119.

4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583с

5. Правила змагань з художньої гімнастики – К.: Технічний комітет по художественной гимнастике, 2017.–80 с.

6. Художня гімнастика для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної

майстерності / Ж.А. Білокопитова, Т.В. Нестерова, А.М. Дерюгіна, В.А. Бесонова. – К.: Республіканський науково-методичний кабінет, 1999. – 115 с.

7. М.Ф. Хорошуха, О.О. Приймаков / Спортивна медицина – К.: Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, 2009. – 308 с.

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 Ольга

ЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СУМІСНОСТІ ГІМНАСТОК- ХУДОЖНИЦЬ У ГРУПОВИХ ВПРАВАХ

Постановка проблеми. Кожен вид спорту має певні критерії. Відповідність індивідуальних особливостей спортсмені цим критеріям є запорукою успішності в даному виді спорту. Художня гімнастика – складно координаційний вид спорту. Особливо цікавими та складними є групові вправи. Гімнасткам потрібно вміти керувати своїм тілом, узгоджувати технічні елементи з роботою предмета, а в групових вправах їм потрібно також стежити за всім, що відбувається на килимі для виступу, членами команди, предметами. Також великого, а іноді і вирішального значення набуває сумісність гімнасток в команді.

Психологічну сумісність в групових вправах досліджували І.Е. Артамонова, 1990; Т.С. Лисицька, 1995; Ж.А. Білокопитова, О.О. Тимошенко, А.М. Дячук, 2001; Т.В. Нестерова, 2005; О.С. Кажанова, 2009; І.І. Ігнатова, 2006; І.В. Бистрова 2008, Е.Г. Хацкалева, 2015. При вивченні сучасних правил змагань ще більше актуалізується питання підбору членів команди. Гімнасткам потрібно працювати злагоджено та обдуманно, тому що одне не правильно прийняте рішення під час виступу може кардинально вплинути на результат.

Отже, актуальність теми зумовлена тим, що

- Групові вправи – найскладніший вид змагальної програми в художній гімнастиці (Ж.А. Білокопитова, 2001; Т.В. Нестерова, О.С.Кожанова, 2009);

- 5 гімнасток повинні виконувати вправи з однаковою амплітудою, в однаковому темпі, виражати емоції, співпрацювати між собою при цьому робити це як єдине ціле (Ж.А. Білокопитова, О.О. Тимошенко, А.М. Дячук, 2001; Е.Г. Хацкалева, 2015)

- Психологічна сумісність гімнасток в команді розглядається як значимий фактор на рівні з руховою і технічною сумісністю, але в методичній літературі не виявлено найбільш важливих показників такої сумісності.

- Визначення і розробка системи критеріїв психологічної сумісності гімнасток в команді дозволить підвищити ефективність змагальної діяльності, забезпечити позитивний клімат в колективі спортсменок.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати сучасні підходи до визначення психологічної сумісності гімнасток-художниць у групових вправах.

Виклад основного матеріалу. В процесі дослідження нами було розглянуто аспекти в яких особливого значення набуває психологічна сумісність гімнасток-художниць у групових вправах. Серед яких виявлено:

1. Синхронне виконання танцювальних доріжок та технічних елементів.
2. Відчуття партнера та точність взаємодій без порушення ритмічної структури руху.
3. Відчуття предмета власного та предмету партнерів.
4. Відчуття та прогнозування змін рухової поведінки партнерів та швидке реагування на них.
5. Підтримка та контроль один одного в команді.
6. Настонова та вплив тренерів перед виступом.

На основі аналізу науково-методичної літератури визначено, що для забезпечення психологічної сумісності, а саме зазначених нами вище аспектів, необхідно враховувати:

- індивідуально-типологічні властивості нервової системи. В роботах Е.П.Ільїна, зазначається, що на психологічну сумісність у команді суттєво впливають індивідуально-типологічні особливості нервової системи спортсменів, отже це може бути критерієм сумісності та позначатися фактично на всіх окреслених нами аспектах;

- точність диференціювання за просторовим часовим та силовим параметрами рухової координації, здатність відтворювати емоційні образи;
- рівень дружелюбності та альтруїзму;
- схильність до співпраці;
- низький рівень агресії;
- відсутність схильності до домінування над іншими.

Висновки. Психологічна сумісність повинна враховуватися при відборі спортсменок до складу команд у групових вправах, як запорука ефективності та стабільності виступу команди. Критеріями такого відбору мають бути показники, які найбільш об'єктивно відображають значимі для даної діяльності якості. Серед найбільш інформативних слід відзначити індивідуально-типологічні властивості нервової системи, якість управління рухами в умовах відтворення емоційних образів та особистісні якості спортсменки. Розробка такої системи критеріїв з шкалами оцінки дозволить підвищити якість системи відбору та ефективність змагальної діяльності.

Вітченко Альона
Науковий керівник:

к.п.н., доц., кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка

Лисенко Л.Л.

ОБГРУНТУВАННЯ ІНТЕГРОВАНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Постановка проблеми. Нині в Україні набуває особливого значення діяльність, спрямована на формування здоров'я учнівської молоді. Широкий спектр освітніх інновацій, які знайшли відображення в нормативно-правових документах нашої країни та апробовані в процесі фізичного виховання, дають поштовх з принципово нової позиції розглядати підходи до формування здоров'я дітей шкільного віку.

Відповідно до концептуальних основ реформування освіти «Нова школа: основи Стандарту освіти» дитині недостатньо дати лише знання, ще важливо навчити користуватися ними. Знання та вміння, взаємопов'язані з ціннісними орієнтирами учня, формують його життєві компетентності, потрібні для успішної самореалізації у житті, навчанні та праці.

Розв'язання завдань виховання здорового компетентного покоління потребує створення нових сучасних технологій та методик, через які можна забезпечити формування у зростаючого покоління ціннісного ставлення до власного здоров'я і до здоров'я оточуючих, мотивації на його збереження,

системи наукових і практичних знань про здоров'я і чинники його збереження, поведінку і діяльність, зорієнтованих на збереження власного здоров'я, тобто здоров'язбережувальної компетентності.

Молодший шкільний вік є найбільш сприятливим для вирішення даних завдань. Це період коли закладається фундамент подальшого фізичного розвитку, активно розвиваються інтереси і звички, формується характер.

Правильно організований освітній процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку допоможе вирішити проблему формування здоров'язбережувальної компетентності школяра, як основи його культури здоров'язбереження, ціннісного ставлення до здоров'я, світоглядної орієнтованості на здоров'язбереження та ін. Досягати здоров'язбережувальної компетентності діти зможуть, набуваючи здоров'язбережувальних життєвих навичок, які, на нашу думку, являють собою комплекс доведених до автоматизму дій, спрямованих на свідомий вибір моделі поведінки і діяльності та забезпечують збереження фізичного, соціального, психічного і духовного здоров'я дитини.

Одним із напрямків формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання може бути організація навчання на засадах інтегрованого навчання.

Проблемі інтеграції в освіті присвячено наукові праці таких учених, як І. Бех, О. Вознюк, С. Гончаренко, Н. Данько, О. Дубасенюк, Є. Калініна, І. Козловська, М. Іванчук та ін.

Погоджуємося з ученими Вознюк О. і Дубасенюк О., які вважають, що сукупність теоретичних положень, що пояснюють суть феномену інтеграції у сучасній педагогіці, об'єднані загальним поняттям «*інтегративний підхід*»: у результаті інтеграції раніше самостійні елементи поєднуються та певним чином синтезуються в цілісну систему на основі встановлення функціональних взаємозв'язків, взаємного переходу та доповнення, керування, зближення теорій навчання і виховання, об'єднання в системах організації освіти та її змісту [2].

Концептуальні засади інтегративного підходу у процесі фізичного виховання школярів в сучасній навчально-методичній літературі розкрито недостатньо. Дослідження Боднар І. [1] свідчать про ефективність інтегративних уроків фізичної культури для учнів 1–3 груп здоров'я, які сприяли інтеграції дітей зі зниженими можливостями в колективі та підвищення їх активності. Кругляком О. [4] здійснено реалізацію міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку. Москаленко Н. [6]. досліджувала особливості побудови інтегрованого уроку фізичної культури у початковій школі, що вносять

ефективні зміни у дітей, посилюють пізнавальний інтерес, сприяють всебічному розвитку особистості. Вільчковський Е., Денисенко Н., Шевченко Ю. розглядали можливість інтеграції рухів і музики у фізичному розвитку дітей дошкільного віку [2].

Ми поділяємо думку Москаленко Н., Полякової А., Торбанюка Г., що інтегроване навчання – це навчання, яке цілісно забезпечує пізнавальну діяльність особистості учня, розвиває творчу активність, яка включає в себе і пізнання, і спілкування, і гру, і посильну працю. Інтегрована діяльність передбачає внутрішнє прагнення до активної участі у навчальному процесі, пошук дитиною самостійних шляхів вирішення проблем [7].

Однак, потребує наукового обґрунтування можливості інтегрованого навчання у фізичному вихованні, яке ґрунтується на комплексному підході, і передбачає сукупність послідовних та взаємозв'язаних дій учителя і учня, які спрямовані на формування цілісного відношення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих. Це обумовлює необхідність перетворень у вирішенні даного питання на основі створення нових інтегрованих технологій.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та розробка інтегрованої технології формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу дослідження. На основі аналізу сучасної навчально-методичної літератури та експериментальних даних [5] нами було обґрунтовано та розроблено інтегровану технологію формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання (рис. 1). Технологія складається з окремих (концептуальний, процесуально-змістовий, результативний), але взаємопов'язаних між собою блоків, що забезпечують цілісність процесу формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку,

Метою функціонування розробленої нами інтегрованої технології є формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання.

Концепція побудови авторської інтегрованої технології полягає у створенні ціннісної установки на формування, збереження та зміцнення здоров'я за рахунок ефективного управління руховою і пізнавальною діяльністю дітей молодшого шкільного віку в процесі занять фізичними вправами. Невід'ємною складовою концепції є принцип спряженого впливу на рухову і дихальну систему.

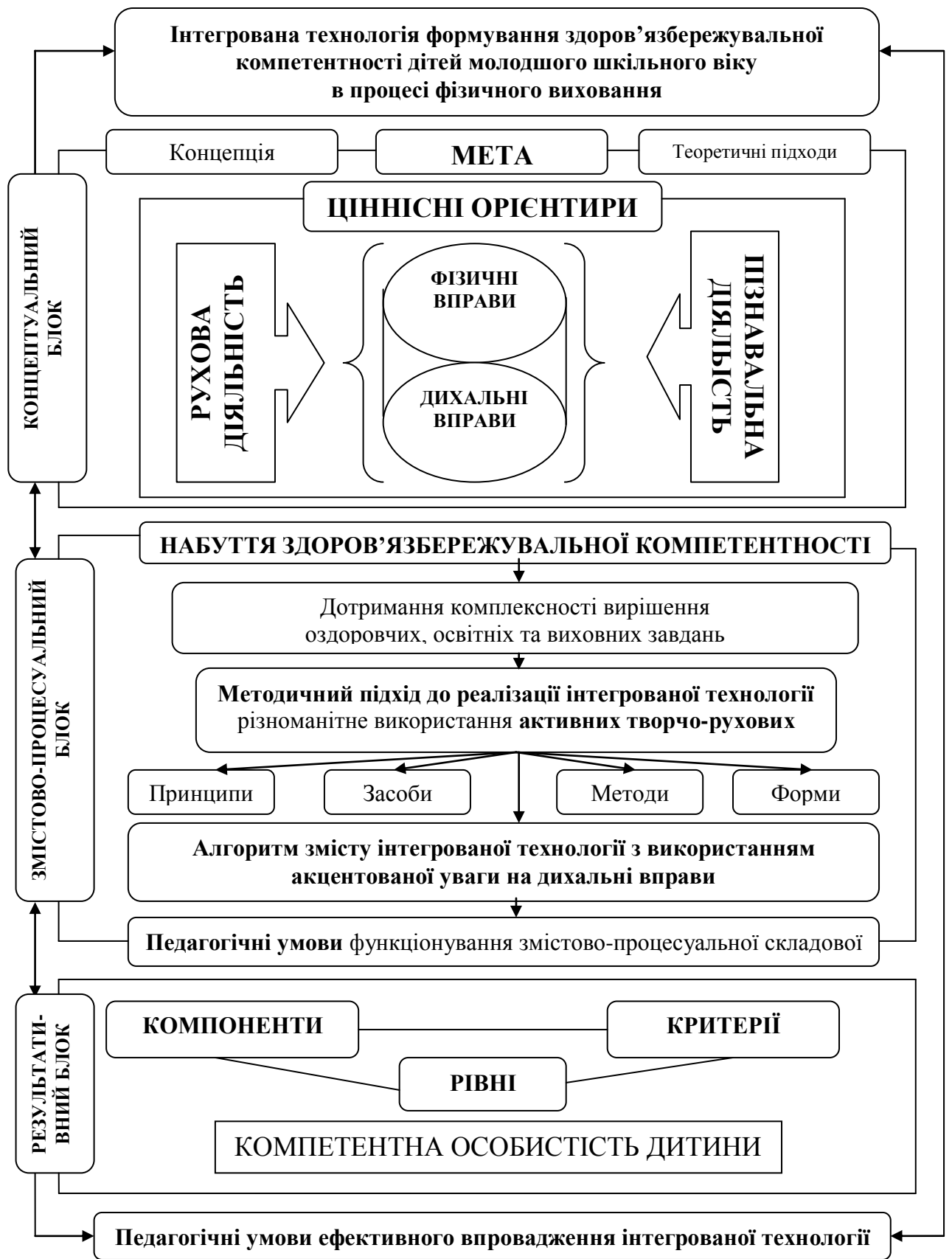


Рис. 1. Інтегрована технологія формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання

Інтегрована технологія формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку спрямована на поєднання фізичної і пізнавальної діяльності дітей та передбачає здійснення педагогічного процесу в напрямку:

– *руховому*, відбувається вирішення завдань формування рухових умінь та навичок, управління рухами, розвиток фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей організму, збільшення рівня рухової активності формування навичок правильного дихання;

– *пізнавальному*, що спрямовується на розвиток пізнавальної сфери дитини, саморозвитку, самовдосконалення та самовиховання тощо;

– *аксіологічному* – виховання, спрямоване на формування ціннісних установок щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання.

В авторській інтегрованій технології ми передбачаємо спряжену дію, загальноприйнятих засобів фізичного виховання – фізичних вправ, так і не традиційних оздоровчих, в нашому випадку – дихальних вправ. Дихання – є інтегральним показником функціонування організму людини, а застосування дихальних вправ в поєднанні з фізичними вправами виступає фактором підвищення адаптації організму до рухової діяльності.

Фізичні вправи сприяють збільшенню сили дихальних м'язів, поліпшенню газообміну в легенях і тканинах. Важливо під час занять свідомо узгоджувати рухи з диханням, лише при цьому відбуватиметься вдосконалення механізму дихання, встановлюватиметься більш повноцінно координація в роботі м'язів і внутрішніх органів, які починають працювати економічніше. Дихання, зі своєї сторони, впливає на рухову діяльність дитини.

В процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку необхідно ставити акценти не тільки на підвищення рівня рухової діяльності за рахунок інтеграції фізичних та дихальних вправ, а й на необхідність цілеспрямованого впливу, через активізацію пізнавальної діяльності дитини.

Взаємозв'язок між пізнавальною та руховою діяльністю в інтегрованій технології передбачає підсилення оздоровчого, освітнього та виховного значення процесу фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку та сприяє формуванню у дітей навичок самостійної пошукової діяльності.

Змістово-процесуальний блок інтегрованої технології формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку узгоджується з концептуальними засадами та вимогами НУШ та чинними програмами розвитку, навчання і виховання дітей молодшого шкільного віку в контексті формування, збереження і зміцнення здоров'я та набуття здоров'язбережувальної компетентності [8].

Основними складовими змістовно-процесуального блоку інтегрованої технології є: підходи, завдання, принципи, методи, засоби, форми, алгоритм забезпечення реалізації технології.

Підґрунтям до побудови змістово-процесуального блоку інтегрованої технології формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку у процесі фізичного виховання стали *методологічні підходи*: системний, компетентнісний, культурологічний, діяльнісний, особистісно-орієнтований.

Авторська інтегрована технологія формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку спрямована на комплексне вирішення оздоровчих, освітніх та виховних завдань .

Методичний підхід до реалізації авторської інтегрованої технології передбачає інтеграцію рухової та пізнавальної діяльності на основі впровадження в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку активних творчо-рухових завдань.

Для успішного здійснення діяльності з формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання необхідно дотримуватися певних вимог. Важливо, щоб знання про формування, збереження і зміцнення здоров'я надавалися логічно, послідовно та зорієнтовано на можливості дітей системою. Це вимагає підбору *принципів*, які б окреслювали загальне спрямування процесу формування здоров'язбережувальної компетентності в дітей молодшого шкільного віку, вимоги до його змісту, методики й організації.

При визначенні принципів функціонування авторської методики спиралися на сутність поняття здоров'язбережувальна компетентність та особливості її формування у дітей молодшого шкільного віку. Нами було виокремлено дві групи принципів: *загальні дидактичні* (науковості, доступності, систематичності й послідовності, активності і самостійності, зв'язку навчання з практикою, співробітництва і співтворчості, саморозвитку, індивідуалізації та інші) та *специфічні принципи* функціонування розробленої інтегрованої технології (принцип наступності і неперервності, принцип удосконалення життєвих навичок, принцип мотиваційного забезпечення освітнього процесу, принцип інтеграції, принцип творчої спрямованості, принцип освітньої рефлексії, принцип спряженої дії).

Основним *засобом* реалізації інтегрованої технології формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку є традиційні засоби фізичного виховання – фізичні вправи, гігієнічні фактори, оздоровчі сили природи та нетрадиційні – дихальні вправи, завдання дослідницького та пізнавально-пошукового характеру тощо.

При реалізації інтегрованої технології пропонуємо використовувати широкий спектр *методів* навчання: *активні та інтерактивні методи навчання* (мозковий штурм, «групи, що дзижчать», «Дерево цілей», проєктні методи, метод суспільних ресурсів (зустрічі з фахівцями певної галузі), шкала думок тощо), *проблемно-пошукові методи навчання* (метод case-study), *дослідницькі методи, методи інтерактивного навчання та методи візуалізації знань* (скрайбінг).

Впровадження авторської інтегрованої технології формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання має пройти 4 етапи. Для ефективної реалізації кожного з етапів інтегрованої технології нами розроблено комплекс методичного забезпечення, який відповідає основній концепції авторської технології.

Для ефективної організації впровадження інтегрованої технології формування здоров'язбережувальної компетентності в процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку необхідно дотримуватися певних педагогічних умов: компетентність вчителя, зацікавленість дітей і батьків в необхідності формування ціннісного відношення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, наявність здоров'язбережувального освітнього середовища в закладі загальної середньої освіти.

Отже, змістово-процесуальний блок інтегрованої технології формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання спрямований на формування у дітей здоров'язбережувальної компетентності в процесі інтеграції пізнавальної та рухової діяльності засобами дихальної гімнастики.

Результативний блок інтегрованої технології формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання передбачає окреслення та обґрунтування критеріїв, показників та рівнів сформованості здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку.

Передбачуваним результатом та системоутворюючим фактором авторської інтегрованої технології є компетентна особистість дитини щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я

Висновок. Розроблена нами інтегрована технологія являється логічно сформованою системою, що складається зі взаємопов'язаних та взаємообумовлених блоків, що базуються на відповідних *концептуальних положеннях*:

- створення стійкої системи спрямованості інтересів і потреб особистості (аксіологічної установки), зорієнтованої на здоров'язбереження та здоров'ярозвиток;
- дотримання принципу спряженої дії на рухову і дихальну системи;
- єдність і узгодженість рухового та інтелектуального компонентів діяльності в процесі фізичного виховання;
- реалізація інтегрованого (комплексного) вирішення завдань фізичного виховання (освітньої, оздоровчої і виховної).

Література

1. Боднар, І. (2015) Інтегративне фізичне виховання школярів спеціальної медичної групи. *Молода спортивна наука України*, 19(2), 21-29.
2. Вільчковський, Е.С., Денисенко, Н.Ф., Шевченко Ю., (2011) *Інтеграція рухів і музики у фізичному розвитку дітей старшого дошкільного віку*: Навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 128.
3. Вознюк, О. В., Дубасенюк, О. В. (2009). *Цільові орієнтири розвитку особистості у системі освіти : інтегративний підхід*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 684.
4. Кругляк, О. (2004) Реалізація між предметних зв'язків вчителями фізичної культури та початкових класів у процесі фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку. *Молода спортивна наука України*. 1, 35-39.
5. Лисенко, Л. Л. (2011) Технологія оздоровлення дітей молодшого шкільного віку на основі впровадження дихальних вправ у систему фізичного виховання в загальноосвітній школі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія № 15, К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 486-492.
6. Москаленко, Н, Алфьоров, О. (2016) Організаційно-методичні аспекти сучасного уроку фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 1, 196-200.
7. Москаленко, Н., Полякової, А., Торбанюка, Г. Інтегроване навчання у фізичному виховання дітей молодшого шкільного віку. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*, Випуск 31, 90-97.
8. Нова українська школа: порадник для вчителя / під заг. ред. Бібік Н.М. – К.: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017, 206.

Жидок Софія, Козерук Дарина
Вінницький медичний університет імені М.І. Пирогова
Наукові керівники: кандидат педагогічних наук, доцент
Козерук Юлія
кандидат педагогічних наук, доцент
Кудін Сергій

ВПЛИВ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ ТА ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА РІВЕНЬ ДЕПРЕСІЇ У ЖІНОК РІЗНОГО ВІКУ

Постановка проблеми. Всесвітні дослідження доводять, що депресія стає найрозповсюдженішою хворобою нашого часу. Депресія негативно впливає на робочу активність населення, що спричиняє соціально-економічні кризи в країнах [6].

Особливості формування рухово-координаційних якостей у людей з різним станом здоров'я, а також позитивний вплив фізичних вправ на осіб, що страждають від стресу, депресії, тривожності розкриваються в роботах багатьох науковців [6; 7]. Тим не менше, вплив розвитку координаційних якостей та фізичних навантажень на рівень депресії у жінок різного віку залишається недостатньо дослідженим.

Для дослідження впливу розвитку координаційних якостей та фізичних навантажень на рівень депресії у жінок різного віку ми обрали шкалу депресії Бека (ШДБ), адже багатьма дослідженнями доведено, що показники цієї шкали є надійними індикаторами рівня депресії, а також дозволяють диференціювати депресію від тривожності.

Мета-аналіз багатьох досліджень із використанням ШДБ показав, що ця шкала є надійним інструментом для оцінки рівня депресії. ШДБ має високий рівень внутрішньої узгодженості та стабільності, які є основними критеріями оцінки надійності психологічних тестів, відповідно до стандартів американської психологічної асоціації [1].

Проаналізовані показники ШДБ у двох незалежних гетерогенних за віком вибірках. Першу вибірку склали жінки різного віку, що не відвідують жодну спортивну секцію – контрольна група (КГ). Другу групу склали жінки різного віку, що регулярно відвідують тренажерні зали або займаються фітнес-тренуваннями – експериментальна група (ЕГ).

Тест Шапіро-Уїлка показав, що в обох вибірках розподіл даних відрізняється від нормального (гаусівського). Тому були застосовані непараметричні методи статистичного аналізу: для порівняння незалежних вибірок був застосований U-критерій Мана-Уїтні; а в описовій статистиці замість

середніх арифметичних значень були узяті медіани. Не дивлячись на те що описова статистика показала порівняно великі значення стандартного відхилення, критерій Мана-Уїтні показав, що між двома вибірками існує суттєва різниця у значеннях показників шкали депресії Бека із рівнем значущості $p \leq 0,001$. Згідно результатів статистичного аналізу, рівень когнітивно-афективних симптомів депресії та соматичних проявів депресії у ЕГ на 50% менший, ніж у контрольній (табл. 1., табл. 2.).

Таблиця 1

Результати порівняння загального рівня депресії у обстежуваних, що займаються фітнесом та у КГ

Незалежні вибірки:	Valid N:	Описова статистика:		U-критерій Мана-Уїтні:	
		Медіана:	Standard deviation:	U:	p (значущість):
КГ	42	9,000	6,604	384,500	0,000013

Таблиця 2

Результати порівняння когнітивно-афективних симптомів депресії у обстежуваних, що займаються фітнесом та у КГ

Незалежні вибірки:	Valid N:	Описова статистика:		U-критерій Мана-Уїтні:	
		Медіана:	Standard deviation:	U:	p (значущість):
КГ	42	6,000	4,718	490,500	0,001
ЕГ	40	3,000	2,792		

Загальний рівень депресії у ЕГ виявився на 44,44% меншим, ніж у контрольній групі (табл. 3.).

Таблиця 3

Результати порівняння соматичних проявів депресії у обстежуваних, що займаються фітнесом та у КГ

Незалежні вибірки:	Valid N:	Описова статистика:		U-критерій Мана-Уїтні:	
		Медіана:	Standard deviation:	U:	p (значущість):
КГ	42	4,000	2,882	373,000	0,000008
ЕГ	40	2,000	2,169		

Графічне відображення середніх значень показників депресії у контрольній та експериментальній групах представлено на (рис. 1-3.)

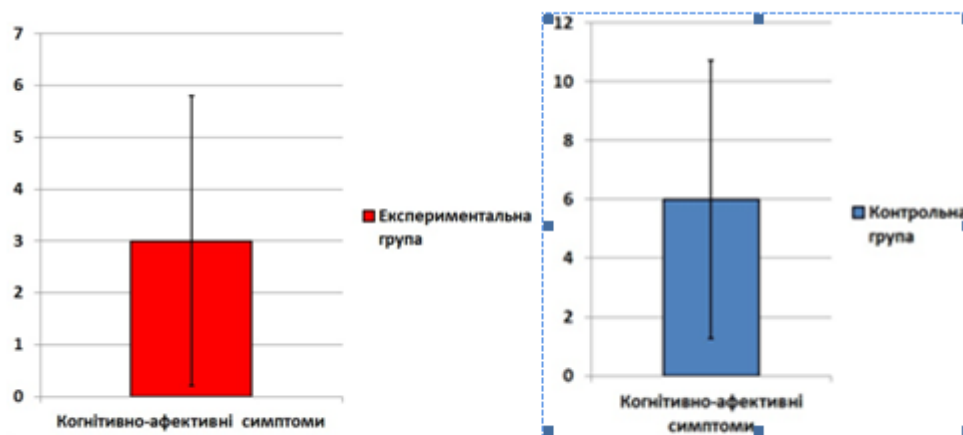


Рис.1. Графічне відображення середніх значень показників депресії у контрольній та експериментальній групах за когнітивно-афективними симптомами

Настільки значний вплив розвитку координаційних якостей на показники депресії може бути обумовлений рівнем ГАМК- та глутамат-ергійної іннервації у мозочку, адже відомо що саме мозочок відповідає за тонку регуляцію точної координації рухів людини [4; 5]. Відомо також, що зміни ГАМК- та глутамат-ергійної іннервації у мозочку можуть призводити до розвитку шизофренії та розладів настрою [2; 3].

Так, існує багато доказів того, що ГАМК-ергійна сигнальна система залучена у патогенез шизофренії та розладів настрою [2].

Показано, що у осіб із шизофренією, біполярним афективним розладом та значним депресивним розладом суттєво знижена експресія GABA_B субодиниць 1 та 2 (GABBR1 та GABBR2) у латеральних ділянках мозочка. На підставі останніх досліджень, вчені пропонують застосовувати ГАМК-ергійні препарати для лікування розладів настрою, зокрема депресії [2].

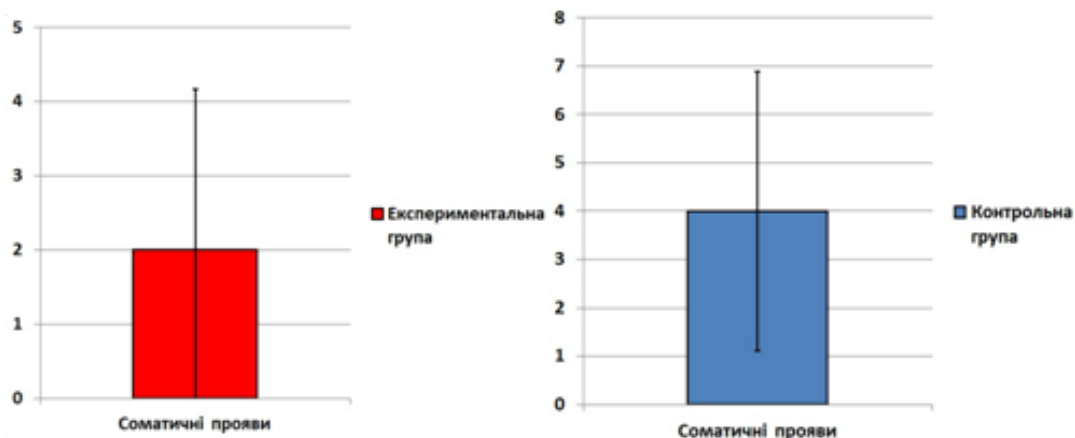


Рис.2. Графічне відображення середніх значень показників депресії у контрольній та експериментальній групах за соматичними проявами

На підставі проведеного дослідження, ми пропонуємо альтернативний підхід, а саме – застосовувати вправи на розвиток координаційних якостей для корегування помірних депресивних станів.

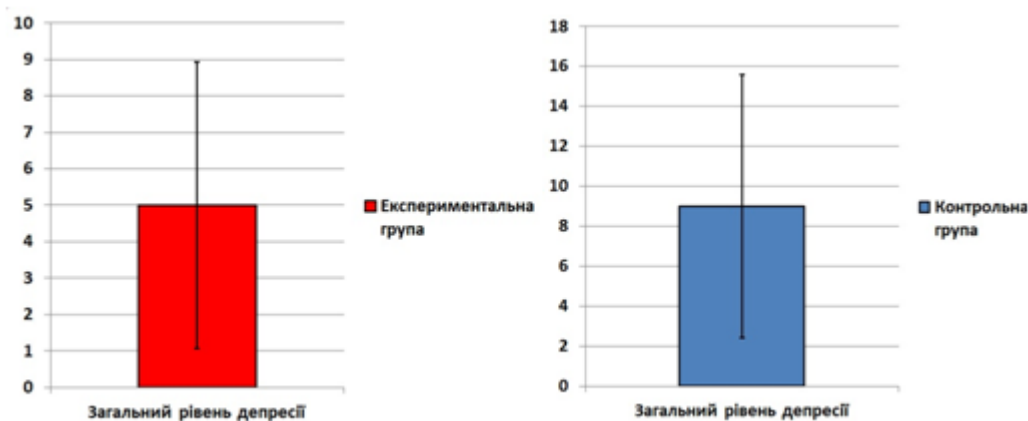


Рис.3. Графічне відображення середніх значень показників депресії у контрольній та експериментальній групах за загальним рівнем діпресії

Висновки. Результати нашого дослідження демонструють потенційну дієвість такого підходу. Такий підхід потенційно є більш гуманним, адже ГАМК-ергійні препарати можуть мати суттєві побічні ефекти, можуть викликати психологічну залежність та структурні зміни у головному мозку. Тому ми пропонуємо використовувати координаційні вправи та регулярні фізичні навантаження для корекції емоційного стану осіб із помірним рівнем депресії.

Використані джерела

1. Beck A. T., Steer R. A., Carbin M. G. Psychometric properties of the Beck Depression Inventory: Twenty-five year sofevaluation // Clinical psychology review. – 1988. – Т. 8. – №. 1. – С. 77-100.
2. Fatemi, S. H., Folsom, T. D., Rooney, R. J., & Thuras, P. D. (2013). Expression of GABA A α 2-, β 1- and ϵ -receptor sareal tered significantly in the lateral cerebellum of sub jectswiths chizophrenia, major depression and bipolar disorder. Translational psychiatry, 3(9), e 303.
3. Fatemi, S. H., Stary, J. M., Earle, J. A., Araghi-Niknam, M., & Eagan, E. (2005). GABA ergic dysfunction in schizophrenia and mood disorders as reflected by decreased levels of glutamic acid decarboxylase 65 and 67k Da and Reel in proteins in cerebellum. Schizophreni aresearch, 72(2-3), 109-122.
4. Fine, E. J., Ionita, C. C., & Lohr, L. (2002). The history of the development of the cerebellar examination. In Seminars in neurology (Vol. 22, No. 04, pp. 375-384). Copyright© 2002 by Thieme Medical Publishers, Inc., 333 Seventh Avenue, NewYork, NY 10001, USA. Tel.:+ 1 (212) 584-4662.

5. Wolf, U., Rapoport, M. J., & Schweizer, T. A. (2009). Evaluating the affective component of the cerebellar cognitive affective syndrome. *The Journal of neuro psychiatry and clinicalneuro sciences*, 21(3), 245-253.

6. Кучма, А.О. Депресія – хвороба чи природний стан сучасного суспільства / А.О. Кучма, Є.С. Хоменко; наук. кер.: Г.Ю. Будко, Л.І. Карпенко // Актуальні питання теоретичної та клінічної медицини : збірник тез доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції студентів та молодих вчених, м. Суми, 20-21 квітня 2017 р. / Відп. за вип. М.В. Погорелов. – Суми : СумДУ, 2017. – С. 192-193.

7. Ляшевич А.М. Подолання стресу фізичними навантаженнями / А.М. Ляшевич // Біологічні дослідження – 2015: Збірник наукових праць. – Житомир: ПП «Рута», 2015. – С.412-414.

Жула Ганна, Камінська Юлія, Коленко Олександра
Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спорту
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка
Жула Лідія

ОПЕРАТИВНИЙ КОНТРОЛЬ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ВОЛЕЙБОЛІСТОК ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В ПРОЦЕСІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Постановка проблеми. У волейболі існує безліч засобів і методів для статистичного аналізу змагальної діяльності. З розвитком комп'ютерної техніки з'явилися нові інформаційні технології, що розширюють можливості запису техніко-тактичних дій у процесі гри.

Аналіз літературних джерел, програм, нормативних документів, узагальнення досвіду провідних спеціалістів з волейболу дозволили виявити суперечності між:

– підвищенням вимог федерації волейболу України до якісно-професійного проведення змагань суперліги, з одного боку, та недостатнім технічним забезпеченням команд, з іншого;

– необхідністю якісного проведення оцінювання техніко-тактичних дій волейболісток та недостатнім рівнем готовності до цього статистів.

Важливе практичне значення проблеми та недостатня розробленість її в теорії й практиці, виявлені суперечності зумовили вибір теми дослідження.

Мета дослідження полягає у доведенні ефективності оперативного контролю техніко-тактичних дій волейболісток методами комп'ютерної

статистики «Datavolley4 media» в процесі змагальної діяльності.

Виклад основного матеріалу. Оперативний контроль змагальної діяльності у волейбол, являється дуже важливим так як служить джерелом об'єктивної інформації о техніці виконання прийомів та ефективності тренувального та змагального процесу волейболісток.

Контроль за змагальною діяльністю волейболісток повинен бути спрямований, по-перше, на фіксацію всіх без винятку дій гравців, які беруть активну участь у розігруванні м'яча, по-друге, на отримання інформації про діяльність кожної волейболістки та команди в цілому, а також на забезпечення оперативності інформації [2, 3].

Аналіз техніко-тактичних дій проводився за допомогою комп'ютерної програми «Datavolley4 media».

До початку XXVIII чемпіонату України з волейболу італійську програму «Datavolley4 media» використовували тільки два жіночих волейбольних клуби та два чоловічих. З вересня 2018 року федерацією волейболу України були проведені курси з ознайомлення та навчання статистів у волейбольних клубах та командах. На сьогодні у кожній команді є спеціально навчена людина яка веде статистику матчу під час гри.

Для кожної команди є свій логін та пароль (який не можна нікому передавати) для входу в програму. Перед початком матчу статист за годину до матчу відкриває програму та заносить показники.

Завдання дослідження було проаналізувати техніко-тактичні дії першого кола чемпіонату XXVIII України з волейболу серед жіночих команд суперліги та визначити найбільш результативних волейболісток високої кваліфікації.

Отже, XXVIII чемпіонат України з волейболу серед жіночих команд суперліги розпочався 13 вересня 2018 року. У першому колі змагань було проведено сім турів, загалом волейболістки зіграли 56 ігор [1, 4].

За загальною статистикою змагальної діяльності волейболісток з 14 ігор на 1-му місці по кількості набраних очок знаходиться команда «Орбіта» м. Запоріжжя – 891 очко, а у команди «Хімік» м. Южне, яка знаходиться на 1-му місці загальної таблиці за кількістю виграних ігор має 843 очка, але за кількістю зіграних партій у команди «Хімік» на 6 партій менше.

Команда «Університет-ШВСМ» м. Чернігів за кількістю набраних очок 710, займає 5-те місце, але за кількістю виграних ігор – 7-ме місце.

Загальну статистику першого кола змагань представлено на сайті Федерації волейболу України [4].

Отже, якщо оцінювати окремо кожну технічну дію та кількість набраних очок, то за рейтингом ми можемо бачити які технічні елементи є переважними у кожній команді. За позитивної ефективністю виконання технічних дій

команда «Хімік» знаходиться на 1-му місці як і за кількістю виграних ігор, тобто вони витрачають менше часу на отримання перемоги та допускають меншу кількість помилок.

За допомогою програми «Datavolley4 media» також підраховується й індивідуальна статистика кожного гравця. Загалом у чемпіонаті України серед жіночих команд суперліги грають 8 команд, волейболісток які грають – 97 жінок. По результатам першого кола змагань з 7 турів за загальною кількістю набраних очок з 97 волейболісток на 1-му місці Міленко Олександра команда «Галичанка-ТНЕУ» – 229 очок, на 2-му місці Жула Ганна «Університет-ШВСМ» – 214 очок і на третьому місці Камінська (Українець) Юлія «Університет-ШВСМ» – 204 очка.

Також на сайті федерації волейболу України наведена статистика ігор по ігровим амплуа, а саме: ліберо (libero), догравальник (wing-spiker), центральний блокуючий (middle-blokker), діагональний гравець (opposite) та зв'язуючий гравець (setter) [4].

Висновки. Аналіз таблиць статистики техніко-тактичних дій показав, що волейболістки команди «Університет-ШВСМ» за кількістю виконують більше технічних дій і відповідно набирають більшу кількість очок але на фоні отримання максимального навантаження (грають майже без заміни) роблять більше помилок ніж гравці інших команд, звідси і нижчий рівень коефіцієнта загального індивідуального рейтингу.

Отже, використання програми «Datavolley4 media» збільшує інформативність, доступність та оперативність отримання інформації, що має важливе значення для корегування техніко-тактичних дій у процесі змагальної діяльності. Тренера мають можливість розглянути статистичні показники команди суперника та планувати тактичні дії на гру.

Використані джерела

1. Волейбол в Україні – все про волейбол на сайті volleyballinua.
2. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. Учебное пособие для специалистов. М.: ТВТ Дивизион, 2009. 208 с.
3. Носко Р.В. Методи статичної обробки результатів змагальної діяльності волейболістів. 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. II. С. 211-213.
4. ФВУ. Офіційний сайт. fvu.in.ua/news/252-fvu-26.

Жула Ольга, Кімейчук Христина, Булавчик Марія

*Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спорту
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка*

Жула Лідія

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ У ВОЛЕЙБОЛІ

Постановка проблеми. У теорії спортивного тренування фізичну підготовку умовно поділяють на загальну та спеціальну. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості у волейболі відбувається водночас із зростанням спортивної кваліфікації при виконанні тренувальних завдань визначеної інтенсивності. Кількість різних проявів окремих рухових якостей дуже велика, їх удосконалення потребує застосування різних методик [2, 5].

Мета дослідження полягає в узагальненні методики розвитку швидкісних якостей у волейболі.

Виклад основного матеріалу. Ігрова діяльність у волейболі характеризується багатством змісту та різноманітністю дій. Комплексний і різнобічний характер вправ у волейболі вимагає високої фізичної підготовленості спортсменів [5]. Більшість технічних прийомів волейболу потребує наявності високого рівня швидкості у гравців, яка значною мірою виявляється як швидкість реакції, гранична швидкість окремих рухів, швидкість пересувань різними способами. Швидкість реакції відносять до елементарних проявів швидкості, які детерміновані механізмами спадковості на генному рівні та підлягають тренуванню в обмеженому обсязі [4, 6].

Гранична швидкість окремих рухів добре розвивається під час стартових прискорень (ривків) на 3-9 м [1, 6].

Швидкість у волейболі – це здатність максимально швидко оцінити ігрову ситуацію, переміститися до місця контакту з м'ячем і виконати техніко-тактичні дії в мінімальний для визначених умов час [3, 5]. Найважливішою при грі в захисті є швидкість реакції, якщо брати до уваги, що швидкість польоту м'яча після нападаючого удару без перешкод – приблизно 30 м/с, а час польоту м'яча до поверхні майданчика після удару на 6-8 м від сітки – 0,10-0,12 с [5, 6].

Дії гравців за такої ситуації: побачити м'яч; оцінити швидкість і напрямок польоту м'яча; вибрати план дій і почати здійснювати його. Основна доля часу припадає на фіксацію м'яча, що рухається, очима – уміння бачити предмет і стежити за ним. Тренувальні вимоги: поступове збільшення швидкості польоту м'яча, раптова поява м'яча (закрита сітка, через блок тощо), скорочення дистанції (близько, ближче, ще ближче), дії гравців на очікувану або несподівану команду (сигнал) тренера [2, 4].

Реакція вибору – вибір потрібної рухової відповіді з низки можливих відповідно до зміни поведінки партнера або ігрової ситуації. Основні вимоги до тренування: поступове збільшення кількості можливих змін ігрових ситуацій, зміни положення тулуба гравця, що нападає, напрямку розбігу, руху руки, яка виконує удар по м'ячу.

Швидкість реакції на м'яч і реакції вибору – підгрунття тактичної підготовленості гравців у волейболі [2, 3].

Швидкість пересування – здатність максимально швидко пересуватися до місця зустрічі з м'ячем з наступним виконанням технічного прийому. Пересування у грі застосовуються при виборі місця для атакуючих і захисних дій. Пересування бувають різні, їх особливості обумовлені характером виконання наступних дій [5]. Засоби тренування: ривки та прискорення на 3-9 м; біг з максимальною швидкістю зі зміною напрямку та різкими зупинками; імітаційні вправи; вправи з м'ячами; ігрові комбінації; рухливі та спортивні ігри [6].

Швидкість окремих рухів – здатність у найкоротший проміжок часу виконати удар по м'ячу, зробити передачу, виконати приймання м'яча, винести руки над сіткою при блокуванні, виконати стрибок для нападаючого удару [1]. Засоби тренування: метання, стрибки, імітація технічних прийомів, вправи з м'ячами, ігрові комбінації [6].

Швидкість обумовлюється рухливістю нервових процесів, ступенем володіння технічними прийомами, фізичною підготовленістю, рухливістю в суглобах [5]. Для розвитку та удосконалення швидкості у волейболі, потрібно дотримуватись наступних вимог:

- виконання вправ після якісної розминки та максимальної готовності організму до рухової діяльності;
- тривалість однієї серії вправ та інтервали відпочинку повинні бути такими, щоб не знижувалась гранична швидкість спортсмена;
- кількість повторень у кожній серії вправ не повинна перебільшувати 45 разів;
- виконання вправ для розвитку швидкості в першій половині тренувального заняття [1].

Також у волейболі велике значення має комплексне поєднання швидкості і сили. Найбільш точним показником рівня розвитку швидкісно-силових якостей є відрив загального центру ваги при стрибках вгору. Однак пересування по майданчику також вимагають швидкісно-силової підготовки, яку можна оцінити при про біганні коротких відрізків. Для розвитку швидкісно-силових якостей слід застосовувати спеціальні і підготовчі вправи, спрямовані на проявлення найбільшої сили в умовах максимально швидких рухів. Одним із

найпоширеніших методів є вправи з вантажем (пояс з піском, свинцем). Але для виховання максимальної сили використовують штангу. Другим методом розвитку швидкісно-силових якостей є повторне виконання вправ, у яких спеціалізується гравець. (наприклад, нападаючий удар). Їх слід виконувати у максимальному темпі у звичних умовах. При повторенні таких вправ необхідно добиватись того, щоб кожна наступна спроба виконувалась без зниження швидкості. Це можливо при дотриманні інтервалів відпочинку, необхідних для відновлення функцій організму. Для відновлення функцій слід своєчасно переключати діяльність спортсмена. (Після серії нападаючих ударів - передача на точність). Якщо ж ми відпрацьовуємо прийом м'яча з високою інтенсивністю протягом 4-5 хвилин, то потрібно дати відпочинок на 1-2 хвилини і знову продовжувати вправу. Велику увагу при розвитку швидкості слід звертати на уміння розслабити м'язи. Фаза розслаблення під час виконання будь-якої вправи чергується з фазою напруження м'язів. Оптимальне співвідношення цих фаз допомагає краще працювати м'язовій системі [2, 6].

Висновки. У результаті теоретичного аналізу встановлено, що розвиток швидкості, як і інших рухових якостей, головним чином відбувається у процесі фізичної підготовки. Спеціальна фізична підготовка волейболі спрямована на розвиток рухових якостей відповідно до його специфіки та особливостей змагальної діяльності.

Ефективними шляхами розвитку та удосконалення швидкісних якостей є використання різноманітних вправ на досягнення встановлених параметрів рухової діяльності за рахунок варіативного використання різноманітних умов діяльності. Основна роль відводиться спеціально підібраним вправам.

Використані джерела

1. Волейбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ, 2009. 138 с.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для ВУЗов. Изд. 5. М.: Академия, 2008. 520 с.
3. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. Учебное пособие для специалистов. М.: ТВТ Дивизион, 2009. 208 с.
4. Куц О.С., Цись Д.І. Програма з фізичного виховання для спортивного навчального відділення волейболу. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. 39 с.
5. Носко М.О., Архипов О.А., Жула В.П. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник]. К.: «МП Леся», 2015. 396 с.
6. Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи. Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 2001. 196 с.

Глющенко Богдан

Науковий керівник:

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

Лисенко Людмила

СПЕЦІАЛЬНІ ЗАСОБИ РОЗВИТКУ УВАГИ СПОРТСМЕНІВ- БОКСЕРІВ

Постановка проблеми. Функція уваги є домінуючою формою організації психічної діяльності людини і від її стану залежить успіх у різних видах діяльності [2]. Дослідження уваги в спорті показують, що спортивна діяльність найбільш успішно відбувається при правильній організації уваги (А.Ц. Пуні, П. А. Рудік).

Ефективність навчально-тренувальної і змагальної діяльності в боксі багато в чому залежить від зосередження та розподілу уваги, швидкості переключення уваги, інтенсивності. Висока ступінь розвитку уваги у боксерів обумовлює більш успішний виступ у змаганнях, тому виникає потреба пошуку та обґрунтування ефективних методик розвитку уваги.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування особливостей розвитку уваги в навчально-тренувальному процесі підготовки боксерів.

Виклад основного матеріалу. Увага в житті і діяльності кожної людини виконує багато різних функцій. Особливо важливо розвивати її у спортсменів, зокрема, боксерів.

Бокс – динамічний вид спорту (рис.1), тому від спортсмена вимагається напружена увага, яка активізує потрібні і гальмує непотрібні в даний момент психологічні і фізіологічні процеси, сприяє організованому і цілеспрямованому відбору інформації, що поступає в організм, відповідно до необхідних потреб, забезпечує виборчу і тривалу зосередженість психічної активності на одному і тому ж об'єкті або виді діяльності.



Рис. 1 Бокс, як вид спорту

Для боксера довільна увага потрібна там, де зникає безпосередня зацікавленість, і спортсмен свідомим зусиллям направляє свою увагу відповідно до завдань, які перед ним встають, з цілями, які він собі ставить.

Характер цього переходу мимовільної уваги в довільну і довільної в мимовільну має центральне значення для практичної правильної організації роботи, зокрема навчально-тренувальної.

Увага боксера характеризується одночасним сприйняттям великої кількості інформації, об'єктів, рухів. Спортсмену необхідно тримати у полі уваги суперника, рефері, тренера, судів, спортивне оснащення, правильно виконувати поставлені завдання, швидко приймати рішення, не відволікатися на будь-які зайві подразники.

Стійкість уваги для боксера має велике значення. Адже часто закінчення поєдинку вирішується однією-двома ефективними діями під час атаки або захисту. Тож головне завдання боксера – зберегти високий рівень концентрації уваги, не припуститися помилок, протягом всіх раундів.

Особливо це необхідно у вирішальні моменти, наприклад, в кінці поєдинку, коли рівень стресу та втоми надзвичайно великий. Особлива концентрація уваги необхідна боксеру при вирішенні тактичних завдань.

Індивідуальні вправи для тренування уваги боксера:

- невідривне спостереження центральним зором за одним нерухомим об'єктом («нічого не бачу збоку»);
- невідривне спостереження основним зором за одним нерухомим об'єктом та контроль боковим зором за іншим нерухомим об'єктом (розміщення другого нерухомого об'єкта періодично змінюється, постійно розширюючи кордони переміщення).

Для успішної діяльності на рингу спортсмену необхідно навчитися передбачати бойову ситуацію, передбачати події. Багатогранна підготовка спортсменів забезпечує розвиток у них такої здатності. Процес цей тривалий.

Ефективність його багато в чому залежить від рівня розвитку уваги й спостережливості. Розвиток цих властивостей в навчально-тренувальному процесі здійснюється за допомогою різних спеціальних вправ розвитку властивостей уваги спортсменів-боксерів (рис. 1)

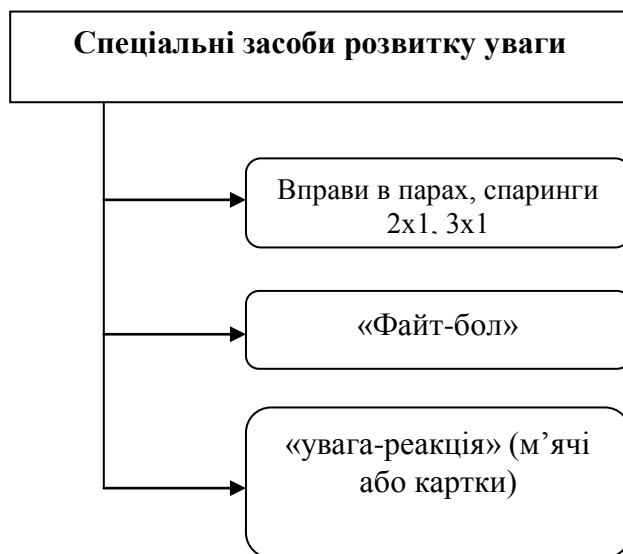


Рис. 1. Класифікація спеціальних засобів розвитку уваги спортсменів-боксерів

Першим кроком на шляху розвитку уважності і спостережливості є розвиток зосередженості свідомості на певних рухових діях (вибір спеціальних підготовчих і імітаційних вправ, спрямованих як на розвиток швидкості і точності рухів, так і на формування вміння розподіляти увагу одночасно на пересуванні й спрямованості удару суперника, на рухах інших боксерів і на початок власної відповідної дії). Вправи в парах можуть бути використані для розвитку всіх властивостей уваги (вибірковості уваги, її обсягу, стійкості і переключення, а також розподілу), але *за умови конкретизації завдання*.

Формування уважності є важливою ланкою в розвитку тактичного мислення у боксерів. Успіх роботи в цьому напрямку може бути забезпечений шляхом систематичної конкретизації моментів, на які слід звертати увагу спортсмена.

Прояв миттєвої реакції дуже важливий в боксі, адже вона необхідна і в атакуючій і в захисній техніці ведення бою, від неї в цьому виді спорту залежить результат.

Багато для тренування реакції в боксі використовують заняття з тренером або спаринг-партнером на лапах. При цьому намагаються утримувати свого супротивника в полі зору, передбачаючи його рухи. До того ж досвідчений тренер не тільки підставляє подушки для відпрацювання удару, але і сам намагається несподівано атакувати ними. Спортсмен навчається блискавично реагувати, ухилятися, тримати правильну дистанцію, і інтуїтивно відчувати, як

і що йому потрібно робити. Перші етапи цієї роботи передбачають деякі психологічні зусилля, а також затрати часу на придбання деякого початкового досвіду. Тому для зменшення часу, потрібного боксеру для розуміння майбутніх дій суперників потрібно наполегливо займатися в спарингах, причому постійно з різними противниками, навчаючись у кожного з них. Доповнювати всю цю роботу необхідно спеціалізованими вправами.

Оскільки у кожного свої природні задатки, то починати необхідно з *кидків тенісного м'ячика в стіну і ловлі його рукою*, спочатку однією, потім іншою, а потім, комбінуючи їх, така проста вправа допоможе розвинути уважність, координацію і взаємодію мозку з кінцівками.

Ще корисно робити *маятник з пляшкою*, це різновид того що колись робив Майк Тайсон з мішечками наповненими піском (потрібно наповнити пляшку з водою і прив'язати її, наприклад, до перекладини, потім ставши на 25 сантиметрів від неї штовхнути від себе і ухилятися коли вона полетить в обличчя).

Третя вправа - кидки в обличчя тенісних м'ячів з різної відстані, задача спортсмена - ухилятися.

Файт-бол: тенісну кульку яка кріпиться еластичною мотузкою або розтягується гумовою стрічкою до спеціального головного убору. Потрібно методично бити по ньому кулаками, щоб він, відскакуючи назад, не досяг вашого обличчя або торса. Таким чином відбувається тренування на поліпшення реакції на реальній швидко рухомій цілі та розвиток концентрації та розподілу уваги.

Висновки. Встановлено, що розвиток уваги відноситься до важливих задач спортивного тренування спортсменів. Велика ступінь розвитку уваги обумовлює більш високий рівень тренуваності боксерів. В зміст загальної психологічної підготовки боксерів слід обов'язково включати методики цілеспрямованого розвитку професійно-значимих властивостей і якостей уваги – вміння його концентрувати, зберігати високу стійкість, перерозподіляти, в потрібний момент відволікатись від сторонніх подразників, збиваючих факторів.

Використані джерела

1. Локштанов В.И. Развитие внимания боксеров в процессе технико-тактического обучения / В. И. Локштанов // Бокс. Ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 25–27.
2. Наатанен Р. У. Увага та функції мозку. – М.:МГУ, 1997. – 559 с.

Коваленко Аліна, Максименко Катерина

Науковий керівник:

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

Лисенко Людмила

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ І ПРОВЕДЕННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМ З ДІТЬМИ 3-6 РОКІВ

Постановка проблеми. Відповідно до Закону України «Про дошкільну освіту» одним із пріоритетних напрямів освітнього процесу в дошкільних навчальних закладах є фізичне виховання дітей. Воно спрямоване на охорону і зміцнення здоров'я, підвищення опірності й захисних сил дитячого організму, поліпшення його працездатності, своєчасне формування у малюків життєво важливих рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей і забезпечення належного рівня фізичної підготовленості й фізичної культури взагалі, на виховання стійкого інтересу до рухової активності, потреби в ній, вироблення звички до здорового способу життя.

Завдання та зміст фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах визначаються вимогами Базового компоненту дошкільної освіти в Україні, чинною програмою розвитку, навчання та виховання дітей дошкільного віку «Я у світі».

Однак організація роботи з фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах потребує удосконалення. Про це свідчить наявність значної кількості дітей з дисгармонійним фізичним розвитком, а також із недостатнім розвитком основних рухів та фізичних якостей. Фіксується досить високий відсоток дітей, які часто хворіють на респіраторні інфекції та мають хронічні недуги.

Недостатній фізичний розвиток і низька фізична підготовленість дошкільнят здебільшого пояснюються зниженням їх рухової активності. Потреба дітей в рухах задовольняється лише на 30-50%. Гіподинамію спричинюють часті респіраторні захворювання, нераціональна побудова рухового режиму й загального режиму дня, недостатнє перебування дітей на свіжому повітрі тощо.

Виходячи з вищезазначеного, у дошкільній фізкультурній освіті залишається актуальним пошук ефективних оздоровчих технологій з метою зміцнення здоров'я, покращення рівня фізкультурної освіченості дітей дошкільного віку. Сучасним напрямком активізації рухової активності дітей

дошкільного віку є дитячий фітнес [1, 2, 3], який спрямовано на здоровий спосіб життя дитини, залучання її до занять різноманітних форм оздоровчого фітнесу та на вирішення задач гармонійного розвитку дитини, адаптації до сучасного стилю життя.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування методичних рекомендацій щодо організації і проведення фітнес-програм з дітьми 3-6 років.

Виклад основного матеріалу. Дитячий фітнес направлений на формування фізично досконалої людини, зміцнення здоров'я та підвищення її працездатності. Сучасний напрямок роботи дитячого фітнесу спрямований на формування у дітей мотивації до занять фізичною культурою, зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, підвищення фізичної та розумової працездатності.

Особливості побудови фітнес програм для дітей дошкільного віку визначаються віковими групами: 3-6 років - Babies; 7-11 років – Kids; 12-16 років – Juniors.

Побудова фітнес-програм для дітей вікової групи 3-6 років – Babies обумовлена:

- чітким визначенням типу фітнес-заняття (фізичне, розумове, інтегроване (поєднання фізичного заняття з іграми, що розвивають мову, мислення, логіку, пам'ять, увагу, уяву тощо);
- змістовною стороною заняття, що обумовлено програмою для кожної вікової групи;
- структурою заняття;
- способами організації дітей на занятті (фронтальний, груповий, поточний, колове тренування).

Основні види фітнес-програм для дітей 3-6 років це: «BABY DANCE» (асоціативно-танцювальний урок), «TINY TON» (ігровий урок) (таблиця 1).

Таблиця 1

Методичні рекомендації до організації і проведення фітнес-програм «BABY DANCE», «TINY TON» з дітьми 3-6 років

BABY DANCE	TINY TON
Вид уроку	
асоціативно-танцювальний урок	ігровий урок
Структура уроку	
<i>Підготовча частина</i> – привітання (поклон), розминка під музику (вправи на увагу, з проговорюванням куплетів пісень, тощо)	<i>Підготовча частина</i> – привітання (поклон), розминка носить ігровий характер (ігрові завдання з ходьбою та бігом)

<p><i>Основна частина</i> – проведення заняття з хореографічною спрямованістю, екзерсис.</p> <p><i>Заклучна частина</i> – вправи в положенні сидючи, лежачи (вправи на розтягування)</p>	<p><i>Основна частина</i> – проведення ігор й ігрових вправ в стрибках, метанні, лазінні, рівновазі, нескладні, естафети та ігри з м'ячем .</p> <p><i>Заклучна частина</i> – ігри середньої або малої інтенсивності для зменшення рухового навантаження.</p>
Методичні рекомендації	
<p>Інструктору звернути увагу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вміння дітей рухатися відповідно до різного характеру музики; - переходити від помірного до швидкого або повільного темпу; - відзначати в русі сильну частку такту - погоджувати з музикою рухи 	<p>Інструктору звернути увагу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вміння дітей володіти виконанням основних рухів; - поступове збільшення навантаження на протязі підготовчої і основної частин і зменшення його в заклучній частині.

При побудові фтнес-програм для дітей вікової групи 3-6 років – Babies слід звернути увагу:

- на чіткий вибір типу фітнес-заняття;
- на змістову сторону заняття, що обумовлено програмою для кожної вікової групи;
- на структуру заняття, яка обумовлена фазами працездатності людини (структура заняття включає наступні компоненти: підготовчий (підготовка організму дитини до заняття), аеробний (розвиток серцево-судинної і дихальної систем організму), танцювально-хореографічний та ігровий, релаксаційний (відновлення після занять, зняття напруги та розслаблення);
- на способи організації дітей на занятті (фронтальний, груповий, поточний);
- на оцінку функціонального стану дітей.

Висновки. На основі аналізу літературних джерел визначено, що дошкільний вік – це період, коли відбуваються найбільш інтенсивні процеси росту і розвитку організму, формування особистості дитини. Саме в цьому віці закладаються основи майбутнього стану здоров'я, фізичної підготовленості, розумової діяльності, які вкрай не обхід ні для всебічного гармонійного розвитку дитини.

Сучасним напрямком активізації рухової активності дітей дошкільного віку є дитячий фітнес.

Побудова фтнес-програм для дітей дошкільного віку обумовлена: чітким визначенням типу фітнес-заняття («BABY DANCE», «TINY TON»); змістовною стороною заняття, що обумовлено програмою для кожної вікової

групи; структурою заняття; способами організації дітей на занятті; оцінкою функціонального стану дітей.

Використані джерела

1. Давыдов В.Ю. Оздоровительный фитнес для детей и взрослых на специальных мячах: учеб. пособие / В. Ю. Давыдов. – ВГАФК. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2004. – 86 с.
2. Сайкина Е.Г. Применение фитнес-технологий в дошкольных образовательных учреждениях / Е. Г. Сайкина// Инновационные педагогические технологии в системе физического образования и оздоровления : сб. материалов науч.-практ. конф. –СПб. : СПб.НИИФК, 2006. – С. 86–91.
3. Филимонова О.С. Физическое воспитание детей 5-6 лет на основе средств фитнеса / О.С. Филимонова, Ю.К. Чернышенко // Физкультура, спорт – наука и практика. –2007. –№ 1–4. –С. 74–75.

Лисенко Людмила, Корнєва Анастасія, Чуб Денис

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

Лисенко Людмила

РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ ТВОРЧОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ-ХОРЕОГРАФІВ

Постановка проблеми. Проблема реформування підготовки сучасного педагога-хореографа зумовлена зміною підходів і технологій навчання у вищій педагогічній школі, які мають зосереджуватися передусім на формуванні професійно значущих якостей випускників, розширенні їх мистецького світогляду, вихованні загальної хореографічної культури, формуванні у них здатності до креативно-інноваційної діяльності. Професійна майстерність майбутнього вчителя хореографії представляє собою поєднання загальнопедагогічних здібностей із мистецтвом відтворення танцювальних умінь та навичок, а, отже, потребує комплексної, довготривалої підготовки в системі педагогічної освіти. Як зазначає М. Юрьєва [3] хореографічна діяльність поліфункціональна й заснована на принципах творчості, яким притаманні образність, асоціативність, емоційність, метафоричність.

Згідно з Національною стратегією розвитку освіти в Україні до 2021 року (2013), Законів України «Про освіту» (2017), «Про вищу освіту» (2014), Концепцією «Нова Українська школа» (2017) головним завданням реформування вищої школи є виховання творчої особистості, здатної здійснювати продуктивну професійну діяльність на високому науковому та фаховому рівнях.

Аналіз сучасних освітніх програм в системі вищої педагогічної освіти показав, що процес підготовки студентів до вирішення професійних завдань творчо є недостатньо ефективним і педагоги-практики відчують особливі труднощі в цьому питанні. Це свідчить про необхідність модернізації системи підготовки бакалаврів хореографічного профілю до творчого вирішення професійних завдань. Творчість є невід'ємною ознакою будь-якої діяльності в цілому, умовою її протікання і результативності. Сучасні вимоги до педагога-хореографа полягають у розвитку умінь творчо вирішувати різні професійні завдання, сутність творчої професії педагога-хореографа – створення танцю.

Дослідження, присвячені педагогічній творчості, спираються на аналіз процесу педагогічної діяльності (В. Кан-Калік, В. Моляко, Н. Нікандров, С. Сисоєва, В. Сластьонін, Т. Щербакова та інші).

Протиріччя між вимогами суспільства і реальним процесом підготовки педагогів-хореографів, між сформованою моделлю вищої освіти, що відрізняється обмеженістю можливостей вибору змісту, освітніх траєкторій, форм підвищення освітнього рівня і необхідністю ефективної реалізації індивідуальних ресурсів особистості студента-хореографа визначили проблему нашого дослідження: які необхідні педагогічні впливи розвитку професійної творчості майбутніх педагогів-хореографів.

Метою дослідження є обґрунтування та систематизація педагогічних впливів розвитку професійної творчості майбутніх педагогів-хореографів.

Виклад основного матеріалу. Підготовка майбутніх педагогів-хореографів, пріоритетною метою якої є становлення висококваліфікованого спеціаліста в галузі хореографічного мистецтва, який володіє спеціальними хореографічними, загально культурологічними, психолого-педагогічними, мистецтвознавчими і менеджерськими здібностями, готового до новаторства і творчості, швидко реагуючого на зміни в професійній діяльності, повинна здійснюватись відповідно до зазначених функцій його діяльності (рис. 1).

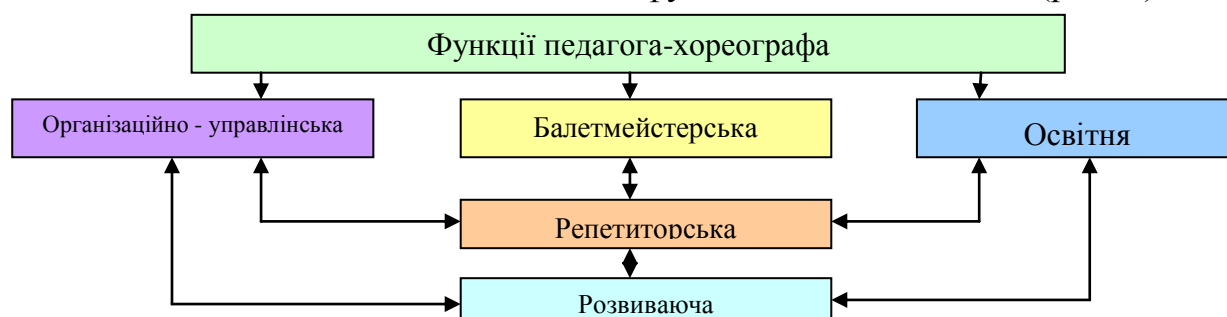
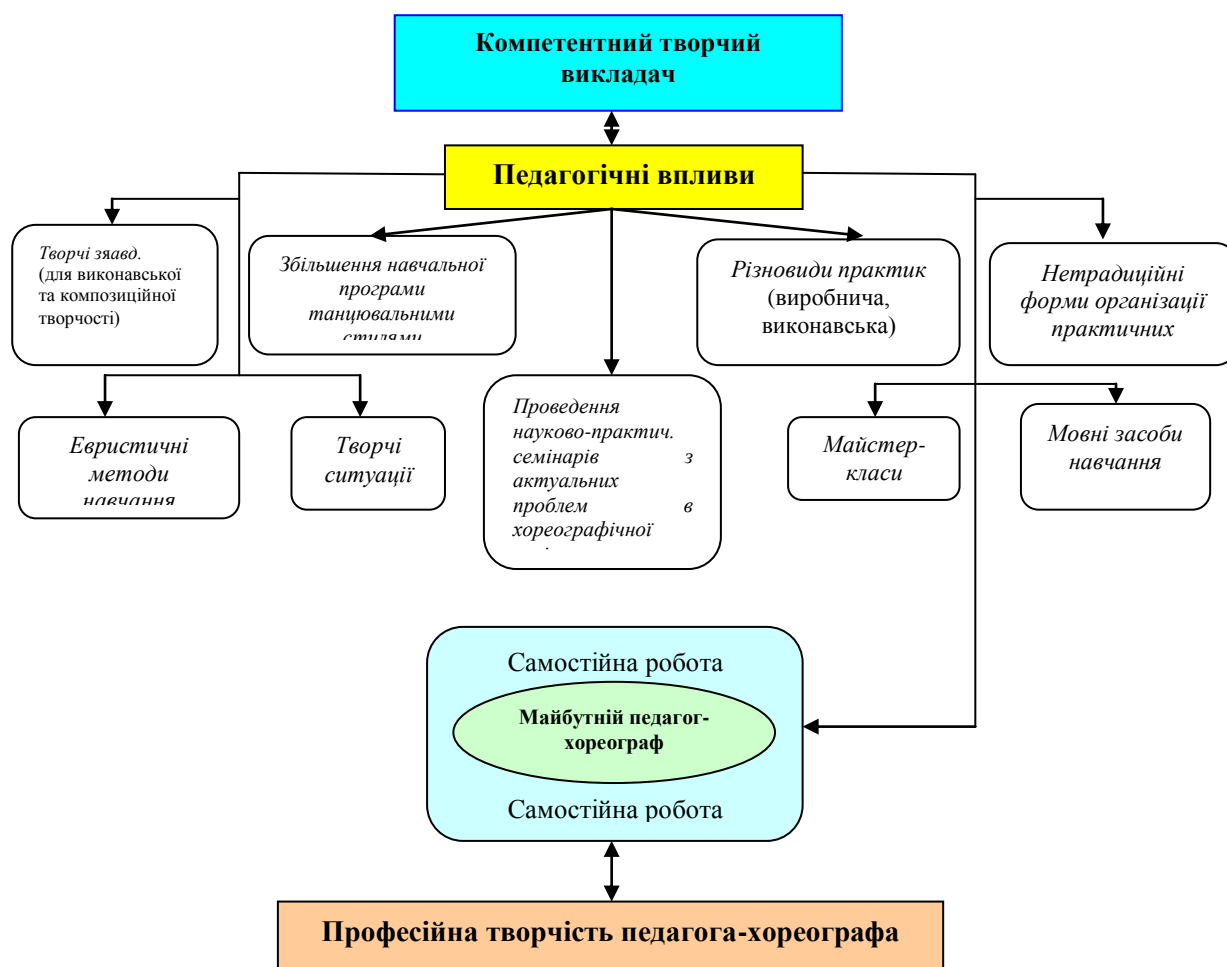


Рис.1 Функції діяльності педагога-хореографа

Педагогічна творчість освітнього процесу підготовки педагога-хореографа має дві сторони: творчість самого організатора навчально-виховного процесу *викладача* і творчість *студентів* як необхідна умова удосконалення викладача і розвитку творчих можливостей студентів. *Викладач*, його рівень знань та компетенцій є складовою розвитку професійної творчості майбутнього педагога-хореографа.

На основі аналізу психолого-педагогічної літератури (І. Зязюна, В. Кан-Каліка, Н. Кузьміної, М. Поташника, В. Сластьоніна) можна сформулювати найважливіші якості викладача, що сприяють успішній творчій діяльності освітнього процесу: здатність до нестандартного рішення; пошуково-проблемний стиль мислення; уміння створювати проблемні, нестандартні навчальні і виховні ситуації; оригінальність у всіх сферах своєї діяльності; творча фантазія, розвинена уява; специфічні особистісні якості (сміливість, готовність до ризику, винахідливість, цілеспрямованість, оптимізм, ентузіазм, настирливість, упевненість, інтуїтивне відчуття нового та оригінального тощо).

На наш погляд, дієвими шляхами покращення професійної творчості студентів хореографів є *педагогічні впливи* представлені на рис. 2.



Розвитку професійної творчості майбутніх педагогів-хореографів сприяє впровадження в навчально-виховний процес різноманітних педагогічних впливів (творчі завдання, творчі ситуації, мовні засоби навчання, евристичні методи навчання, розвиток «емоційного інтелекту», різновиди практик, майстер-класи, нетрадиційні форми організації практичних занять та інші).

Творчі завдання. Творчі завдання можуть бути використані, як для розвитку виконавської творчості (це виразність руху, індивідуальна манера виконання танцювальної композиції), так і композиційної творчості (створення нових танцювальних образів, композицій).

Всі *види хореографічних практик* студентів є невід'ємною частиною підготовки висококваліфікованих спеціалістів і спрямовані на розвиток індивідуальних творчих здібностей студентів, тісний зв'язок із вивченням дисциплін хореографічного циклу, співвіднесенням теоретичних знань з реальним процесом організації навчально-виховного процесу у самодіяльних хореографічних колективах, забезпеченням самостійності та активності студентів.

Умовами успішного розвитку педагогічної творчості майбутнього педагога-хореографа є демократичний характер педагогічного процесу, застосування інтерактивних технологій навчання, творча атмосфера, креативний стиль діяльності викладача, створення моделі індивідуального стилю діяльності майбутнього вчителя хореографії, застосування методики формування індивідуального стилю діяльності майбутнього вчителя хореографії; наявність позитивної мотивації, професійних здібностей, віри студента в себе, особистісної свободи, творчої самоактуалізації, професійних знань, умінь і навичок.

Висновки. Обґрунтовано та систематизовано педагогічні впливи розвитку професійної творчості майбутніх педагогів-хореографів. Використання стимулюючих, освітніх, розвиваючих і виховних управлінських впливів на основі принципу вибірково-варіативної дії та креативного, компетентного управління має забезпечити формування професійної творчості майбутнього педагога-хореографа.

Використані джерела

1. Бережная Е. А. Развитие творческого потенциала будущих хореографов на этапе профессионального обучения / Е.А. Бережная // Вестник Ставропольского государственного университета. Научно-методический журнал. Вып. 52. – Ставрополь, 2007. – С. 5-8.

2. Митакович Л. А. Подготовка будущих педагогов-хореографов к решению профессиональных задач [Текст] / Митакович Лейсан Азатовна //

Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И.Герцена [Текст]. - СПб., 2009. - N 116. - С.185-189.

3. Юрьева М.Н. Содержание и направленность профессиональной подготовки студентов-хореографов в вузах культуры и искусств // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус, № 1 (25), 2015. – С. 95-106.

Мельникова-Егорченко Н.С.

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

ПРОГРАМА З ХОРЕОГРАФІЇ «МРІЯ В РУСІ» ДЛЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Постановка проблеми. На сучасному етапі в Україні відбуваються якісні зміни в системі спеціальної освіти дітей з особливими потребами. Свідченням цього є оновлення змісту навчання відповідно до сучасних провідних світових тенденцій: гуманізації, дитиноцентризму, індивідуального підходу. Як результат, сьогодні все актуальніше і загальніше постають питання щодо зміни освітньої методології, методики та змісту освітньої траєкторії дітей з особливими потребами.

Одним із корекційно-розвиткових компонентів освітньої системи дітей з особливими потребами є заняття з хореографії.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування особливостей розвитку уваги в навчально-тренувальному процесі підготовки боксерів.

Виклад основного матеріалу. Практична користь занять хореографією розкривається через основні завдання, що реалізуються під час їх проведення: формування правильної постави; точності рухів; загально-фізичне зміцнення організму (опорно-рухової, дихальної, серцево-судинної системи); розвиток слухового сприйняття, пам'яті, уваги; формування просторових уявлень, плавності, гнучкості, виразності рухів; формування естетичного смаку, позитивної самооцінки; поліпшення емоційного стану тощо.

Нами розроблена програма занять з хореографії «Мрія в русі» для дітей з особливими потребами, яка впроваджується на базі «Комунального закладу» Обласний центр комплексної реабілітації дітей з інвалідністю «Відродження».

Програма передбачає реалізацію 4-х основних змістових ліній.

Перша лінія «Рухова активність», спрямована на формування життєво необхідних рухових умінь і навичок (ходьба, біг, стрибки, різні пересування, танцювальні кроки, базові елементи хореографії, тощо), розвиток фізичних якостей. Особливе значення мають хореографічні вправи, вони сприяють естетичному вихованню – допомагають зрозуміти красу правильних, легких, виразних рухів; сприяють фізичному розвитку дітей, формуванню правильної постави, розвитку координувції рухів.

Друга лінія «Активізація пізнавальних процесів». Засвоюючи новий для себе вид діяльності - навчання, гра, рухова діяльність - діти активізують свої пізнавальні процеси. У цих видах діяльності розвиваються їх відносини з однолітками і дорослими, відбувається психічний розвиток, формуються психічні новоутворення, завдяки чому діти виходять на новий рівень пізнання світу і самопізнання, відкривають нові власні можливості і перспективи.

Основою даної змістової лінії є використання засобів і методів, спрямованих на розвиток творчого мислення, ерудованості, допитливості дітей з особливими потребами, які підвищують їх емоційний інтерес і ініціативність. Основними засобами цієї змістової лінії є різноманітні ігри для розвитку уваги, пам'яті, відчуття, уваги, мислення [1, 2]. Особливо важливо використання музично-ритмічних ігор, які спрямовані на розвиток слухового сприйняття, сприяння емоційному розслабленню, налагодженню колективних взаємин, артистичності, розвитку мовлення тощо.

Третя лінія «Психоемоційна». В останні роки з'являється все більше дітей з порушенням психо-емоційного розвитку, до яких відносяться емоційна нестійкість, ворожість, агресивність, тривожність - це призводить до труднощів у взаєминах з оточуючими. У зв'язку з тим, що емоційна сфера є провідною сферою психіки і грає вирішальну роль в становленні особистості дитини, тому необхідно направляти роботу на розвиток емоційної сфери дитини. Як зазначає К. Ізард: «Емоції організують сприйняття, мислення і дію».

Під час прояву емоцій, увага дитини сконцентрована на всіх компонентах виразності рухів одночасно. Це дозволяє дітям з особливими потребами переключити свою увагу на позитивний прояв емоцій і налаштуватися на позитивний настрій. Важливим засобом цієї змістової лінії є психопантоміміка – важливий засіб регуляції психологічного, фізичного й емоційного станів.

Четверта лінія «Комунікація через мистецтво» або «*Створи свій, зроби сам, твори*». Спрямована на соціалізацію, комунікацію дитини через мистецтво хореографії (танцю), а також усвідомлення свого «Я» (своїх хореографічних, рухових можливостей, підняття самооцінки і віри в свої сили).

Змістовна лінія передбачає формування в учнів умінь презентувати себе і свої досягнення, критично їх оцінювати, взаємодіяти з іншими через мистецтво

хореографії в середовищі, зокрема в різних культурних заходах тощо. Відчути себе потрібним, показати свої досягнення, вміння, навички. Завдання вчителя показати максимально можливості дитини, підкреслити їх, виділити його досягнення і вміння.

Основою реалізації всіх попередніх ліній є *лінія «Турбота про стан здоров'я»* - це основна лінія, яка охоплює всі попередні і є ключовою при створенні нашої програми. Саме від педагога буде залежати як він буде управляти пристосуванням організму дитини з особливими потребами до впливів фізичних вправ та його педагогічних дій. Важливим положенням реалізації нашої програми є – не нашкодити здоров'ю дитини і реалізувати педагогічну задачу.

Висновки. Встановлено, що проблема корекційно-виховної роботи з дітьми з особливими потребами в сучасному суспільстві стоїть досить гостро і вимагає пошуку обґрунтованих шляхів її вирішення. Висвітлено і охарактеризовано програму занять з хореографії «Мрія в русі» для дітей з особливими потребами.

Використані джерела

1. Мельникова (Егорченко) Н. Активізація пізнавальної активності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання / Н.Мельникова // 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. (Серія: педагогічні науки).

2. Шапкова Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии. – Москва : Советский спорт, 2002.

Петрик Ірина

Науковий керівник:

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

Багінська Ольга

ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ «СИТУАЦІЇ УСПІХУ» НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ШКОЛІ

Постановка проблеми. Формування сучасної системи освіти в Україні, її спрямованість на гуманізацію навчально-виховного процесу школярів вимагає

зміни орієнтирів на задоволення нових освітніх потреб дитини. Однак, впровадження рекомендацій по створенню ситуації успіху в фізичному вихованні має відмінності зумовлені специфікою даного процесу (наявністю рухового компоненту), що вимагає їх адаптації саме до уроку фізичної культури.

Метою дослідження є експериментальна перевірка методики формування «ситуації успіху» на уроці фізичної культури в школі.

Виклад основного матеріалу. В процесі впровадження нами було розроблено методичні та організаційні основи методики формування ситуації успіху на уроці фізичної культури.

Нами було проведено педагогічний експеримент для перевірки ефективності методики формування «ситуації успіху» в умовах загальноосвітнього начального закладу. Сформовані 2 групи: контрольна (66 школярів) та експериментальна (64 школяра).

Було проведено дослідження за допомогою опитувальника Т. Елерса для вивчення мотивації досягнення успіху [2, С.512-513] серед учнів контрольної та експериментальної груп, що дозволило визначити рівень мотивації дітей до початку впровадження методики та після. За допомогою цієї методики, ми виявили, що на початку року у 8 класі і в контрольній, і в експериментальній групах був середній рівень мотивації до успіху. Після впровадження нами методики формування «ситуації успіху» у експериментальній групі, в кінці року рівень їх мотивації підвищився до відносно високого, а мотивація контрольної групи залишився на середньому рівні.

Проаналізувавши показники 9-го класу, ми виявили, що рівень мотивації на початку року в контрольній та експериментальній групах знаходився в межах середнього. В кінці року у контрольній групі показники залишилися на тому ж рівні, що і на початку, а в експериментальній, після впровадження методики, показник збільшився до відносно високого.

Якщо порівняти результати, які ми отримали з двох експериментальних груп, в яких було впроваджено методику формування «ситуації успіху», то виявлено, що суттєвіші зміни відбулися у експериментальній групі 8-го класу у порівнянні з 9-м. Це зумовлено віковими особливостями дітей, зміною життєвих орієнтирів та навантаженням учнів 9-го класу підготовкою до ДПА (визначено на основі анкетування).

Проведене паралельно анкетування свідчить про те, що у дітей змінилося ставлення (покращилося) до самих уроків фізичної культури. У відповідях дітей експериментальної групи з'явилися відповіді, які свідчили про усвідомлення ними значущості фізичної культури, вміння формулювати цілі діяльності з

фізичної культури та планувати рухову активність. Школярі формулювали власну думку про оптимальний розвиток свого фізичного потенціалу.

Окрім підвищення рівня мотивації спостерігалося покращення якості виконання рухових дій та приріст рівня розвитку рухових якостей, що також може, опосередковано, свідчити про ефективність даної методики.

Висновки. Впровадження даної методики в навчально-виховний процес мало позитивний ефект, що підтверджується довідкою про впровадження та результатами анкетування, опитування та педагогічного тестування.

Використані джерела

1. Глассер У. Школы без неудачников. Пер. с англ. / Общ. ред. и предисл. В. Я. Пилиповского. – М.: Прогресс, 1991. – 184 с.
2. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин – СПб.: Питер, 2004. – 701 с.
3. Петрик І.Р., Римар О. Створення ситуації успіху на уроці фізичної культури як пріоритетний напрямок сучасної системи фізичного виховання // Наукові дискусії кафедри ППіМФВ. Тези доповідей. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г.Шевченка. – 2018. – С. 54-56.
4. Пехота О.М. Освітні технології / О. М. Пехота, А. З. Кіктенко, О. М. Любарська та ін.; За заг. ред. О. М. Пехоти. – К.: А.С.К., 2001. – 256 с.
5. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании / Е.И. Рогов – М.: Владос – 1995 – 529с.
6. Романовский А.Г.Философия достижения успеха: Учебное пособие./ А.Г. Романовский, Б.Е. Михайличенко – Харьков: НТУ «ХПИ», 2003. – 691 с.
7. Хуторской А. В. и др. Проектирование и реализации на школьных уроках человекообразного типа образования. Программа педагогического эксперимента Научной школы А.В.Хуторского на 2008-2010 гг. // Интернет-журнал "Эйдос". - 2008. - 12 июля.- <http://www.eidos.ru/journal/2008/0712-7.htm>
8. Шарко В.Д. Сучасний урок: технологічний аспект / Посібник для вчителів і студентів. – К. : СПД Богданова А.М., 2007. – 220 с.
9. Шкільна навчальна програма з фізичної культури для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів – 2018-2019 – Режим доступу:<https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-5-9-klas>

Рижик Тетяна, Василенко Лариса

Науковий керівник:

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

Лисенко Людмила

ПРАКТИКА ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ СІНКВЕЙНУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Постановка проблеми. Взаємозв'язок пізнавальної й рухової діяльності учнів у процесі занять фізичними вправами є дуже важливим, він підсилює забезпечення освітнього, оздоровчого і виховного ефектів.

Використовуючи сучасні інноваційні технології, зокрема технології активного, інтерактивного навчання, значною мірою можна підвищити ефективність навчального процесу, досягти високого інтелектуального та фізичного розвитку учнів, забезпечити оволодіння ними навичками саморозвитку особистості, можливістю думати, творити.

Метою дослідження є обґрунтування можливості використання методу сінквейн на уроках фізичної культури.

Виклад основного матеріалу. Сінквейн (інша назва – сенкан, від англ. cinquain) виник у США на початку ХХ століття. Основоположницею жанру сінквейну вважають американську поетесу Аделаїду Крепсі, яка після знайомства з книгою «Сто віршів стародавньої Японії» відкрила для себе світ японського хайку. Саме ці твори дали їй можливість створити свій поетичний оригінальний стиль – станс, який мав 22 склади і складався приблизно з 5 рядків. Після виходу збірника «Поезія» («Verse») станси Аделаїди стали надзвичайно популярними в Америці та у всьому світі.

Сінквейн – це мала віршована форма для фіксації емоційних оцінок та опису миттєвих вражень, відчуттів, асоціацій; невеликий за обсягом твір, що характеризує тему чи предмет і складається з п'яти рядків та укладається за певним планом. Написання сінквейна є формою вільної творчості, що вимагає від автора вміння знаходити в інформаційному матеріалі найбільш суттєві елементи, робити висновки і коротко їх формулювати. Здатність резюмувати інформацію, викладати складні ідеї, почуття і уявлення в декількох словах - важливе вміння. Сінквейн - швидкий, але потужний інструмент для рефлексії, синтезу, узагальнення понять та інформації. Він вчить осмислено використовувати поняття і визначати своє ставлення до розглянутої проблеми, використовуючи всього 5 рядків [1, 2, 3].

Складаючи сінквейн, учень реалізує свої особистісні здібності: інтелектуальні, творчі, образні. Правильно складений сінквейн має яскраво виражене емоційне забарвлення.

Згідно з правилами віршування, традиційний сінквейн складається з п'яти неримованих рядків:

1-й рядок має містити іменник або займенник, який позначає об'єкт обговорення.

2-й рядок – два прикметники або дієприкметники, що описують і характеризують тему.

3-й рядок складається з трьох дієслів про характерні дії об'єкта.

4-й рядок є фразою, за допомогою якої висловлюється особисте враження, розуміння теми (іноді вдалим є використання цитати з тексту, прислів'я).

5-й рядок – це одне слово-резюме (зазвичай іменник), синонім до теми, що являє собою підсумок і висловлює сутність об'єкта.

Використання сінквейну на уроці фізичної культури є дієвим засобом активізації пізнавальної та творчої діяльності учнів (таблиця 1), який не лише допомагає організувати учнів і спрямувати їх увагу на конкретному понятті, а й сприяє індивідуалізації навчання, забезпечує мовленнєвий розвиток. Лаконічність цього методу розвиває здатність резюмувати інформацію, висловлювати стисло думку декількома значущими словами, короткими висловами (як індивідуально, так і в парах).

Таблиця 1

Приклад використання сінквейну в процесі фізичного виховання

1.	Фізкультура	Спорт.
2.	Оздоровча, корисна	Професійний, аматорський.
3.	Закаляє, допомагає, виховує	Тренуватися, змагатися, перемагати.
4.	У здоровому тілі здорових дух	Професійний спорт - це життя.
5.	Здоров'я.	Перемога

Існує декілька варіантів завдань з використанням даного прийому.

Скласти сінквейн самостійно (в парі/групі) з опорою на картинку. Це завдання розвиває у учнів вміння творчо працювати з поданою інформацією, визначати суть, приходити до висновків і вміти їх сформулювати.

Наприклад, учні спочатку мають визначити про що буде йти мова на уроці фізичної культури (рис.2), а потім разом охарактеризувати методом сінквейну в процесі естафет;

Проаналізувати неповний сінквейн визначити відсутній рядок з опорою на інформацію в існуючих рядках;

Коректувати та/або вдосконалити готовий сінквейн.



Рис. 1 Варіанти асоціативних картинок для уроку фізичної культури

Шляхом написання сінквейна учні можуть показати не тільки свої знання, а й розуміння предмета, своє ставлення до суті пройденої теми. Зібравши таку значну кількість інформації, вчитель фізичної культури може краще зрозуміти, чи добився він бажаного результату і краще скорегувати подальше навчання.

Висновки. Встановлено, що одним з прийомів технології активізації пізнавальної діяльності учнів на уроці фізичної культури є сінквейн, який формує вміння та навички виділяти головне, синтезувати та аналізувати інформацію, викладати складні ідеї, почуття і уявлення в декількох словах. Визначено, що можливість використання сінквейну на уроці фізичної культури можливе на всіх етапах: на стадії виклику, осмислення, рефлексії. Цей прийом надає учням можливості сказати те, що вони думають, а вчителю зрозуміти,

наскільки глибоко учень бачить і розуміє проблему, яка порушена на уроці фізичної культури.

Використані джерела

1. Афанасьєва Т. М. Синквейн как форма творческого задания в индивидуальной и групповой работе педагога-психолога / Т. М. Афанасьєва // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http:// www.spbarpo.com/](http://www.spbarpo.com/)
2. Евтух М.А. Синквейн как форма работы на уроке [электронный ресурс]: сайт МБОУ режим доступа <http://school45.pupils.ru/stranitsy-uchitelej/786/10759/>
3. Синквейн. [электронный ресурс]: Википедия – свободная энциклопедия. - режим доступа <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D1%E8%ED%EA%E2%E5%E9%ED>

Римар Олена, Шелупець Ірина, Смірнова Анастасія

Науковий керівник:

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

Багінська Ольга

ЗНАЧЕННЯ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ ТА МОЖЛИВОСТІ ЇЇ УДОСКОНАЛЕННЯ

Постановка проблеми. Хореографічна підготовка є важливою складовою процесу спортивного тренування в художній гімнастиці та забезпечує підвищення якості виконання технічних елементів та виконавської складової оцінки змагальної вправи. Вона є досить специфічна, оскільки окрім базових хореографічних вправ застосовуються вправи специфічні тільки для художньої гімнастики. Розробка ефективної методики хореографічної підготовки з врахуванням специфіки художньої гімнастики дозволить підвищити якість змагальної діяльності в цілому.

Хореографія стала невід'ємною складовою підготовки спортсменів у багатьох видах спорту. Вона виховує культуру рухів, удосконалює фізичну підготовленість, розвиває артистичність, відчуття музики та ритму. Хореографічна підготовка у спорті – це система вправ і методів дії, спрямованих на виховання рухової культури, на розширення арсеналу виражальних засобів, що поєднує елементи хореографії та рухи художньої

гімнастики: хвилі, махи, вправи на розслаблення, стрибки, рівновагу, повороти тощо. Завдяки розмаїттю засобів і методів проведення занять хореографічна підготовка дозволяє розвивати гнучкість, координацію, зміцнює м'язовий апарат. Хореографічна підготовка у спорті базується головним чином на класичній основі, розробленій у балеті. Проте вона має ряд характерних особливостей, які визначаються відмінностями у меті і завданнях, що стоять перед спортсменками і балеринами. Хореографічна підготовка у спорті є частиною навчально-тренувального процесу і пов'язана з іншими видами підготовки. Це і визначає її специфіку. Високі вимоги до спортивної майстерності сприяли поглибленій спеціалізації тренерів, що привело до виникнення такого поняття як тренер-хореограф.

Мета дослідження. Встановити значення хореографічної підготовки в спортивному тренуванні на сучасному етапі та визначити напрямки її розвитку.

Виклад основного матеріалу. У тренувальному процесі хореографія є одним із видів підготовки, а у змагальній діяльності при оцінюванні виступів спортсменів хореографія є одним із критеріїв оцінювання. Отже, завдяки включенню у тренувальний процес засобів хореографії підвищується майстерність виконання вправ спортсменами, що у свою чергу впливає на кінцевий результат їх змагальної оцінки.

Сучасні змагальні програми у гімнастичних і танцювальних видах спорту вимагають від спортсмена розвитку провідних фізичних якостей, функціональних можливостей і є синтезом вправ акробатики, гімнастики і хореографії. Виконання вправ насамперед вимагає правильної постави, балансу, динаміки переміщень і граціозності виконання рухів. Фізична підготовка пред'являє певні вимоги до спортсмена в залежності від виду спорту, кваліфікації спортсмена, розвитку певних фізичних якостей та технічних дій. Це зумовлює певні відмінності при методиці викладання того або іншого виду спорту. Фізична підготовка в художній гімнастиці вирішує завдання розвитку і підтримання високого рівня рухових якостей – гнучкості, координаційних здібностей, швидкості, сили, швидкісно-силових якостей, їх сполученого удосконалення з технікою вправ і здібності до прояву цих фізичних якостей в умовах змагальної діяльності. Фізична підготовка поділяється на: спеціальну фізичну підготовку, спрямовану на розвиток спеціальних фізичних якостей (СФП) та загальну фізичну підготовку (ЗФП).

Спортивні програми на змаганнях повинні бути різноманітними за побудовою і структурою, і відображати збалансованість між елементами складності (у гімнастичних видах) чи базовими фігурами і акробатичними елементами у танцювальних видах спорту, які об'єднані між собою

стилістично забарвленою танцювальною хореографією. Також велике значення при побудові програм має зміст, динаміка виконання елементів і з'єднань, ритм і стиль музичного твору, костюми спортсменів.

Отже, завдяки гармонійному поєднанню всіх компонентів, емоційному забарвленню і стилю виконання програма стає видовищною і яскравою, що у свою чергу надає перевагу при оцінюванні виступів кожного спортсмена або всієї команди.

Хореографічна підготовка в художній гімнастиці - багаторічний, цілорічний, спеціально організований процес всебічного розвитку, навчання та виховання. Завдання спортивної підготовки з художньої гімнастики:

Всебічно гармонійний розвиток.

Розмірний розвиток фізичних якостей (спритності, швидкості, гнучкості, стрибучості, функції рівноваги, витривалості).

Формування спеціальних занять, умінь і навичок, необхідних для успішної діяльності в художній гімнастиці.

Виховання морально - вольових та морально - етичних якостей.

Розвиток естетичних якостей (музичні, танцювальні, виразності і артистизму).

У процесі занять хореографією, природно, розвиваються певні фізичні якості: збільшується рухливість в суглобах, сила м'язів, витривалість. Однак для успішного освоєння складних стрибків, рівноваг, поворотів необхідний цілеспрямований розвиток потрібних якостей, базуючись на сучасних науково - методичних засадах, розроблених в спорті.

Важливе місце в побудові уроку займає методика складання навчальних комбінацій, тобто різних сполук з рухів класичного і народних танців, стрибків, рівноваг, поворотів, акробатичних елементів і т.п. Тут існують певні закономірності, які необхідно враховувати:

Вік та можливості учениць, періодизацію спортивного тренування, етап підготовки.

Логічний зв'язок рухів, а саме:

Положення тіла в кінці кожного руху має служити вихідним положенням для виконання наступного.

Всі компоненти комбінацій повинні крім самостійного значення мати і додаткове (функцію зв'язку).

Оптимальні труднощі комбінації. Не слід применшувати або переоцінювати можливості гімнастки.

Елемент новизни та різноманітності. Потрібно органічно поєднувати добре знайомі елементи з нещодавно освоєними елементами, не захоплюючись при цьому надмірно

У перший час заняття початківців повинні бути коротше, потім їх тривалість збільшується, за рахунок чого розширюється програма з ініціативи викладача. Проте щодня збільшувати тривалість занять не рекомендується, оскільки організму важко справлятися з надмірними навантаженнями, що веде до поступового, неухильного регресу. Важливо не кількість, а якість занять. Якщо виконувати вправи з відчуттям, з толком, з розстановкою, то можна досягти оптимальних результатів.

Саме в процесі занять хореографією спортсменки найближче стикаються з мистецтвом. У займаються виховується правильне відчуття краси рухів, здатність передавати в них певні емоційні стани, різні настрої, переживання, почуття. Крім того, при заняттях хореографією розвивається гнучкість, координація рухів, зміцнюється опорно-руховий апарат, підвищується щільність тренування (за рахунок можливості проведення занять одночасно з цілою групою), що позитивно впливає на серцево - судинну і дихальну системи організму, сприяє розвитку спеціальної витривалості.

Висновки. На сьогодні існує розбіжність стосовно ролі і місця хореографії у тренувальному процесі спортсменів. У результаті аналізу наукової і спеціальної літератури з гімнастичних видів спорту і регламентів

змагань було встановлено, що хореографія має вплив на кінцевий результат змагальної діяльності і безпосередньо впливає на оцінку, яку отримує спортсмен при виконанні змагальної програми. Згідно цього неодмінною умовою при підготовці спортсменів у гімнастичних видах спорту є включення засобів хореографії у тренувальний процес. Виявлено доцільність розробки спеціальної системи вправ, які дозволяють здійснювати підготовки саме до виконання гімнастичних композицій.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні сучасних методик хореографічної підготовки в спорті та розробці комплексів спеціальної хореографічної підготовки з врахування специфічних вимог даного виду спорту.

Використані джерела

1. Біленька, І.Г. (2017), Музично-ритмічне виховання у видах спорту естетичної спрямованості. Навчальний посібник, ХДАФК, Харків.
2. Кизім, П.М., Луценко, Л.С., Батєєва, Н.П. (2016), "Удосконалення змагальної програми жіночої пари з акробатики засобами хореографії на етапі спеціалізованої базової підготовки", Слобожанський науково спортивний вісник, No 2(52), С. 55-60.
3. Луценко, Л.С. (2002), "Хореографическая подготовка в акробатическом рок-н ролле", Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту, No 28, С. 67-74.

4. І. Шипіліна Хореографія в спорті, Ростов-на-Дону, 2004р.
5. Художня гімнастика під ред. Л. Орлова, М., 1965р.
6. Г. Боброва Художня гімнастика в школі, М., 1978р.
7. Жіноча гімнастика під ред. Л. Лансон, М., 1976р.
8. Т. Лисицька Хореографія в гімнастиці, М., 1984р.
9. Художня гімнастика під ред. Т. Лисицький, Підручник для інститутів фізичної культури, М., 1982р.
10. Андрєєва Р.І. Особливості побудови навчально-тренувального процесу гімнасток-художниць/Р.І. Андрєєва // Молода спортивна наука України.–2009.Т.1. С. 6-9. 4.
11. Андрєєва Р.І. Значення координаційних здібностей у підготовці гімнасток-художниць/ Р.І. Андрєєва//Молода спортивна наука України.- 2008.Т.1. С.6-9.

Рябченко Денис

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка

Кійко Тетяна

МОТИВАЦІЯ ПІДЛІТКІВ ДО ЗАНЯТЬ ВЕЛОСПОРТОМ

Постановка проблеми. Спрямованість на збереження творчого та фізичного довголіття людини, зміцнення її здоров'я - одне з основних завдань людства. Молодь недовірливо ставиться до досвіду старшого покоління, що закликає берегти та зміцнювати своє здоров'я з молоді. Все це примушує посилювати освітній бік навчально-тренувального процесу, щоб молодь могла розглядати здоров'я, як ціннісний дар.

Недостатня рухова активність є причиною багатьох захворювань сучасної людини, зумовлює сповільнення розвитку в дитячому і підлітковому віці, прискорює передчасне старіння та зменшення тривалості життя, понижується імунітет молодого організму, створюються передумови до формування слабкого, нетренованого серця і розвитку серцево-судинної недостатності [3; 8].

Причиною зменшення рухової активності з віком є стрімкий розвиток нових технологій та безграмотності молоді в питаннях здоров'язбереження, її байдужості до свого здоров'я, що визначається укладом життя, яке склалося в

нашому суспільстві, низьким соціально-економічним рівнем, а також ставленням до здоров'я людей як до складової виробничих відносин. Про таку ситуацію академік М. Амосов (1989) сказав коротко: «Народ здоровий, якщо здорове суспільство» [1, С.22].

Результати проведеного аналізу літературних джерел засвідчують, що інтерес до фізичної культури в молоді невисокий. Лише 33,9 % шістнадцятирічних і 39,5 % сімнадцятирічних юнаків мають високий і вищий від середнього рівні інтересу до фізичної культури. У 11,4–11,7 % респондентів інтерес до виконання фізичних вправ відсутній або сформувався негативне ставлення. На думку ряду науковців, причинами низького інтересу старшокласників до фізичної культури можуть бути: недостатнє організаційно-методичне та матеріально-технічне забезпечення навчального процесу, неадекватність фізичних навантажень фізичним можливостям учнів, невисокий рівень освіченості старшокласників у галузі фізичної культури та небажання вчителя фізичної культури змінювати методи та підходи викладання, застосовувати фізкультурно-оздоровчі технології у своїй роботі[2; 7, С. 18].

Актуальність збереження здоров'я дітей і підлітків у навчальних закладах визначена відповідно до «Національної доктрини розвитку освіти України у ХХІ ст.», Закону України «Про освіту», Закону України «Про вищу освіту», державних освітніх стандартів [4; 5]. Тому, впровадження до освітнього процесу фізкультурно-оздоровчих технологій, а саме занять велоспортом, є необхідністю і мотивує до здорового способу життя дітей та підлітків.

Проблемі тренувального процесу у велоспорті присвячені наукові праці Ф. П. Сулова, А. З. Колчинської, В. М. Платонова, М. М. Булатової, Т. В. Самоленко, Л. Є. Шестерової, Ту Яньхао та ін. Водночас, слід зазначити, що нами практично не виявлено робіт, що відбивають зміст навчально-тренувального процесу підлітків, що займаються велоспортом, що стало поштовхом до вибору даної теми «Мотивація підлітків до занять велоспортом».

Об'єктом дослідження є освітній процес, що впливає на формування мотивації підлітків до занять велоспортом. Предметом – фактори, що впливають на підвищення мотивації до занять велоспортом.

Хочемо зазначити, що велоспорт є фізкультурно-оздоровчою технологією, яка змінює стиль і якість освітнього процесу. Велотренування спрямоване на різнобічний розвиток рухових якостей - сили, швидкості, гнучкості, координаційних здібностей, витривалості і є функціональною базою для розвитку спеціальних фізичних якостей. У велосипедистів розвиток витривалості обумовлюється енергетичним потенціалом переважно аеробного і частково анаеробного характеру, що дає можливість покращити функціональні показники стану здоров'я та самопочуття.

Головним завданням тренерів, учителів фізичної культури є застосування у своїй роботі також різних методів заохочення для підтримки та культивування в учнів відчуття успіху, впевненості у своїх силах та сприяння підвищеної внутрішньої мотивації у тих, хто займається велоспортом та може вже продемонструвати різні позитивні впливи фізичних навантажень [6; 9]. Формуванню мотивації в учнів до занять велоспортом сприяють також:

- формування позитивного, ціннісного ставлення до фізкультурно-оздоровчих занять;
- виявлення інтересу до занять велоспортом;
- масові оздоровчо-спортивні заходи, що проходять в місті;
- особистий приклад вчителів, тренера;
- нові (інноваційні) форми і засоби проведення уроків;
- цікаві форми проведення секційних занять з велоспорту;
- бажання самоствердитись в оточенні та у змаганні з іншими;
- вплив колективу;
- бажання мати підтянуту форму тіла;
- бажання бути здоровим і зовнішньо привабливим;
- для розвитку кар'єрних можливостей;
- наслідування особистого кумира (улюбленого спортсмена, кінозірки);
- бажання проводити дозвілля цікаво, корисно, спільно з друзями.

В наш час економічної кризи - велосипед є одним з доступних засобів рухової активності для дітей різного віку. Сьогодні йде популяризація данного виду рухової активності, що пов'язано з формуванням навичок здорового способу життя та вирішенням проблем екологічного характеру, а саме зменшенням шумового забруднення, кількості викидів CO₂ в атмосферу тощо. В містах з'являються велодоріжки для безпечного проїзду по тротуарах та автодорогах, створюються оздоровчі веломаршрути, що дає змогу залучати до цього процесу членів сім'ї.

Висновки. Лише цілеспрямований освітній процес та родинне виховання може забезпечити розуміння учнями значення рухової активності для правильного фізичного розвитку, у зміцненні здоров'я підрастаючого покоління та формування мотивацій до здорового способу життя.

Використані джерела

1. Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі. Збірник наукових праць за матеріалами І науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Ужгород, 19-20 квітня 2018 року). –Ужгород: в-воБест-Принт, 2018. –123с.

2. Анастасова О. Ю. Здоров'яформуючі технології в сучасному освітньому просторі. Актуальні проблеми збереження психологічного здоров'я підростаючого покоління: матеріали Всеукр. психол.-пед. Демиденківських читань. Бердянськ: БДПУ, 2013. С. 84–86.

3. Воскобойнікова Г.Л., Кійко Т.Б., Міненко А.О. Сучасні проблеми формування індивідуального здоров'я студентів у вищій педагогічній освіті. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Чернігів : ЧНПУ, 2016. Вип. 139. Т. II. С. 20–24.

4. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 р. № 2145-19. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (Дата звернення 11.11.2019).

5. Закон України «Про вищу освіту» від 01.07.2014 р. № 1556-VII (із змінами). URL: <http://zakon.rada.gov.ua/go/1556-18> (Дата звернення 10.11.2019)/

6. Лещенко Г.А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.09. – Кривий Ріг, 2002. – 18 с.

7. Мелега К.П. Сучасні технології здоров'язбереження: навчальний посібн. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2018. 200 с. - С.62-66.

8. Фізична активність і якість життя людини [текст]: зб. тез доп. III Міжнар. наук.-практ. конф.(11–13 черв. 2019 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк : Вежа-Друк, 2019.

9. Шмалей С. В., Щербина Т. І. Реалізація здоров'яформувальної технології у процесі фізичного виховання учнівської молоді. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2015. Вип. 5(1). С. 276–280.

Сіраш Ірина

Науковий керівник:

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

Воєділова Олена

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ЕЙДЕТИКИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

Постановка проблеми. Система знань, що постійно розширюється в багаторічному процесі фізичного виховання, набуває все більшого

загальноосвітнього значення і сприяє розвитку інтелекту школярів. Освітня суть фізичного виховання тісно пов'язана із вихованням пізнавальної активності і таких психофізіологічних якостей особистості як увага, пам'ять, мислення та сприйняття. Реалізуючи завдання фізичного виховання в освітньому процесі, необхідно поряд з передачею знань оптимізувати пізнавальні процеси безпосередньо в ході занять фізичними вправами, спонукаючи учнів до осмислення рухових завдань, їх аналізу і корекції [3].

Активізуючи розумову діяльність школярів, слід використовувати завдання, що вимагають напруження інтелектуальних сил дитини. Тут, зрозуміло, необхідно враховувати, що можливості пізнавальної активності залежить від віку учнів, обсягу і змісту засвоєних знань, досвіду їх практичного застосування і рухового досвіду взагалі [3]. Під впливом занять фізичними вправами розвивається рухова, слухова, зорова пам'ять, спостережливість і увага [2]. Таким чином, у процесі занять фізичними вправами вчитель та учні повинні прагнути не до одностороннього розвитку, а до гармонії розуму душі і тіла. Ефективно спланована та реалізована рухова активність допомагає учням краще засвоювати навчальний матеріал та поліпшує рівень їх фізичної підготовленості. А використання нетрадиційних підходів для інтелектуального розвитку школярів в процесі занять фізичними вправами може оптимізувати процес їх фізичного виховання. Прогресивним у цьому напрямку вважаємо використання елементів ейдетики в процесі фізичного виховання школярів.

Мета дослідження – вивчити поняття ейдетики та можливість використання її прийомів у фізичному вихованні школярів.

Об'єкт дослідження – педагогічний процес з фізичного виховання.

Предмет дослідження – особливості використання її прийомів у фізичному вихованні школярів.

Результати дослідження. «Ейдетика» (від давньо-грецького «εἶδος» — образ, зовнішній вигляд), також «Всеосяжний спогад» — це психологічний або медичний термін, який визначається як здатність згадувати чи відтворювати зображення, звуки, запахи об'єктів чи тактильні відчуття про них в пам'яті з граничною точністю. Слово **ейдетичний** стосується здатності отримувати надзвичайно докладний, яскравий і детальний спогад (не винятково — проте у першу чергу) візуальних образів. Ейдетика - це такий метод, що допомагає запам'ятати і відтворити будь-яку інформацію з максимальною точністю та деталізацією, спираючись на логічну картинку «вибудовану» в голові [4, 5].

Вивченням ейдетики та розробкою авторських підходів за вивчення проблеми займалися О. Пашенко, В. Тирських, О. Серікова, О. Кушнір та інші.

Вперше методи запам'ятовування розділив на мнемотехнічні та ейдетичні відомий учений-психолог А. Лурія. Однак те, що пам'ять людини тісно

пов'язана з її уявою та уявленнями – «ейдосами», було відомо ще древнім грекам.

Використання творчих ігор для розвитку особистості займалися Д. Менжерицька, Є. Мінський, Б. Нікітін, В. Петрусенський, А. Тютюношків, С. Шмаков та інші [1].

Використовуючи методи ейдетики, створюється психологічна ситуація успіху, покращується нейродинаміка мозку дітей, відбувається корекція дефектів центральної нервової системи та поведінки дітей. Методика «ейдосу» є системою спеціально розроблених завдань, вправ, термінів, розвиваючих ігор, що подаються в певній послідовності. За допомогою методів ейдетики можна вчити дітей запам'ятовувати казки, оповідання, вірші, назви картин та їх авторів, ряд цифр і слів [1].

Спеціально адаптовані елементи ейдетики у фізичному вихованні можуть дати позитивні результати у формуванні пізнавальної активності школярів, підвищити їх інтелектуальний розвиток, вдосконалити прояв психофізіологічних властивостей, пам'яті, зокрема. Крім того, елементи ейдетики зроблять процес фізичного виховання більш різноманітним, сучасним та цікавим для учнів.

Використання елементів ейдетики може сприяти вдосконаленню рухової, короткочасної та довготривалої пам'яті, уяви дітей, збагатить їх руховий досвід, додасть креативності у процес фізичного виховання.

Висновки. Для підвищення якості викладання фізичної культури в школі пропонуємо використовувати адаптовані до фізичного виховання елементи ейдетики. Передбачаємо, що це дозволить оптимізувати процес розвитку особистості в освітньому процесі.

Використані джерела

1. Борщ М. Використання ейдетики у творчості Василя Сухомлинського [Електронний ресурс] Режим доступу до ресурсу: <https://www.cuspu.edu.ua/ua/ntmd/konferentsiy/konferentsiia-24-25-veresnia-2015-roku/sektsiia-3/3838-vykorystannya-eydetyky-u-tvorchosti-vasylyya-sukhomlynskooho>, 2018.

2. Гогунів Е. Н., Март'янов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М., - 2000.

3. Кривець Ю.І. Вплив занять фізичним вихованням на розумову працездатність студентів // Розвиток європейського простору очима молоді: економічні, соціальні та правові аспекти - 28 квітня 2017. С. 2492 – 2496.

4. Пащенко О. Ейдетика для розвитку й навчання / О. Пащенко // Дошкільнє виховання. – 2010. – №10. – С. 16–18.

5. Система ейдетики[Електронний ресурс]Режим доступу до ресурсу: <https://www.ya-roditel.ru/professionals/pedagogika/sistema-eydetiki/>, 2018.

Синиця Артем, Кузніцина Анастасія

Науковий керівник:

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

Воєділова Олена

ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В МЕЖАХ НЕФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТИ

Постановка проблеми. Стрімкі темпи розвитку суспільства висувають перед педагогами нові вимоги, щодо формування навичок майбутнього у підростаючого покоління. До цих навичок найчастіше відносять так звані 4К компетентності (креативність, комунікативність, колоборація, комунікація). В той же час педагогічні спостереження та результати співбесід з педагогами свідчать про недостатній рівень розвитку цих навичок у самих вчителів, фахівців в сфері фізичного виховання та спорту, зокрема. Крім того, аналіз існуючих навчальних планів та програм підготовки фахівців в сфері фізичного виховання та спорту дає підстави стверджувати, що в процесі підготовки майбутніх педагогів, формуванню навичок розвитку перерахованих вище компетентностей приділяється недостатньо уваги, або не приділяється зовсім. Тому виникає протиріччя між існуючою системою підготовки майбутніх педагогів та вимогами суспільства до них. Одним зі шляхів подолання цих протиріч вбачаємо у впровадженні форм та засобів неформальної освіти в систему підготовки фахівців в сфері фізичного виховання та спорту, розвиток «м'яких навичок» (далі «softskills»), зокрема.

Мета дослідження полягає в експериментальній перевірці ефективності системи формування особистості майбутніх учителів фізичної культури засобами неформальної освіти.

Об'єкт дослідження – система професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання.

Предмет дослідження– ефективність впровадження авторської програми формування особистості майбутнього фахівця з фізичного виховання в межах неформальної освіти.

Методи дослідження: аналіз та синтез науково-методичної інформації, педагогічні спостереження, узагальнення власного педагогічного досвіду, аналіз документації, теоретичне моделювання, статистична обробка отриманих даних.

Результати дослідження. В результаті дослідження рівня прояву професійних компетентностей студентів під час педагогічної практики, які брали участь у проекті «New вчитель (Фізична культура)» було виявлено, що дана група продемонструвала високий рівень володіння способами виправлення помилок (4,86 бали). При чому, слід відмітити, що ці студенти в педагогічній діяльності використовували нетрадиційні інструменти задля досягнення ефективності педагогічного процесу, наприклад, для виправлення помилок використовували відео зйомку та самоаналіз учнем техніки виконання вправи.

Таблиця 3.1.

Показники рівня професійної підготовленості студентів контрольної і експериментальної групи

№	Показники	Контрольна група (n=18)	Експериментальна група (n=17)	різниця, %
		до експер., бали	після експер., бали	
1	Володіння способами виправлення помилок	4,61±0,5	4,86±0,38	6%
2	Володіння способом організації учнів на уроках	4,52±0,51	4,71±0,49	4%
3	Володіння способами активізації учнів	4,58 ±5,50	4,86±0,38	6%
4	Здійснення індивідуального підходу	4,68±0,48	4,57±0,53	3%
5	Вміння використовувати виховні засоби та методики	4,68±0,48	4,71±0,49	1 %
6	Рівень ініціативи та активності	4,64±0,44	4,91±0,49	1%

7	Комунікативні навички	7,36±0,74	9,02±0,63	18%
8	Лідерські якості	6,71±0,93	9,25±0,89	28%
9	Креативне мислення	7,01±0,86	9,25±0,72	25%
10	Загальна кількість балів	90,45±9,27	94,86±0,49	5%

При визначенні середнього рівня володіння способом організації учнів на уроках виявлено, що експериментальна група володіє цією навичкою на високому рівні (4,71 бали). Для цього вони використовували такі методи організації як «Учитель = учень» або «Урок-лото», на яких учитель та учень могли мінятися місцями, а на «Уроках-лото» могли виграти собі подарунки. При аналізі середнього рівня володіння способами активізації учнів встановлено, що дана група володіє цією навичкою на високому рівні (4,86 балів). При чому студенти використовували різні життєві ситуації, анекдоти та танці. При визначенні середнього рівня володіння навичкою здійснення індивідуального підходу встановлено, що даний показник знизився, але це не є негативний результат, адже це свідчить про те, що студенти даного проекту зуміли сконцентрувати свою увагу не на одному учневі, а на цілому класі і тому дана група володіє цією навичкою на високому рівні (4,57). При визначенні середнього рівня вміння використовувати виховні засоби та методики встановлено, що дана група володіє навичкою на високому рівні (4,71 бали). При чому студенти експериментальної групи проводили такі заходи «Мій спорт найулюбленіший», «Спорт для населення». При порівнянні середнього рівня ініціативи та активності встановлено, що дана група володіє цією навичкою на високому рівні (4,71 бали) адже студенти зуміли змінити свої підходи до проведення уроку з фізичної культури і зрозуміли наскільки це може бути цікаво. При визначенні середнього рівня комунікативних навичок виявлено, що дану групу володіє даною навичкою на високому рівні (9,02 бали). При визначенні середнього рівня лідерських якостей встановлено, що дана група володіє на високому рівні (9,25 бали). І при цьому експериментальна група постійно виступали першою і завжди була у всьому зацікавлена. При визначенні середнього рівня креативного мислення встановлено, що дана група цим показником володіє на високому рівні (9,52 бали). При визначенні загальної кількості балів було визначено, що вона зросла на 5% (94,86 бали).

В результаті порівняння результатів дослідження контрольної та експериментальної груп, виявлено несуттєву різницю ($p > 0,05$), але покращення

більшості показників чітко вказує на позитивні тенденції в напрямку підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту, а також підтверджує, позитивний вплив використання інструментів неформальної освіти.

В свою чергу рівень володіння навичками використання інструментів неформальної освіти впливає на загальний рівень підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту. В результаті кореляційного аналізу виявлено середні зв'язки між володіння способами активізації учнів і володіння способом організації учнів на уроках ($r=0,41$); володіння виховними заходами та методиками і володіння способами активізації учнів ($r=0,30$); рівнем ініціативи та активності і здійсненням індивідуального підходу ($r=0,32$); загальною кількістю балів і володінням способами організації учнів на уроках ($r=0,49$); загальною кількістю балів і володінням способами активізації учнів ($r=0,45$).

Отримані факти підтверджують позитивний вплив впровадження програми «Формування особистості майбутнього фахівця в межах неформальної освіти» на показники якості професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та формування їх особистості.

Висновки. В результаті аналізу літературних джерел, педагогічних спостережень, узагальнення власного педагогічного досвіду та теоретичного моделювання було розроблено програму «Формування особистості майбутнього фахівця з фізичного виховання в межах неформальної освіти». Результати впровадження розробленої програми в практику підтверджують позитивний вплив програми на показники якості професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та формування їх особистості. В результаті порівняння результатів дослідження контрольної та експериментальної груп, виявлено не суттєву різницю ($p>0,05$), але покращення більшості показників чітко вказує на позитивні тенденції в напрямку підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту, а також підтверджує, позитивний вплив використання інструментів неформальної освіти.

Використані джерела

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. Андрущенко В. Формування особистості вчителя в сучасних умовах / Андрущенко В., Табачек І. // Політ. менеджмент – 2005. – № 1. – С. 58-69.
3. Войцях Т. Тренінговий табір для тренерів як спеціальна форма неформальної додаткової професійної освіти та розвитку професійної компетентності соціального педагога / Т. Войцях // Рідна школа. – 2014. – № 4/5. – С. 62-67.

4. Тарарина Е. В. АРТ-коучинг: техніки простих рішень / Елена Тарарина. – К. : Саммит-Книга, 2015. - 86 с.

5. Фарун Х. Динамікарізноманіття: як реалізувати потенціал різноманіття під час тренінгу: посіб. для фасилітаторів у сфері освіти актив. громадськості / ред.: Х. Фарун, Е. Сковрон, Н. Цімерман. – Київ : Інша освіта, 2015. – 75 с.

Татарчук Вікторія

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

Восділова Олена

ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ В ПАУЕРЛІФТИНГУ

Постановка проблеми. Відновлення спортивної працездатності і нормального функціонування організму після тренувальних і змагальних навантажень – невід’ємна складова частина правильно організованої системи спортивного тренування, не менш важлива, ніж раціональний режим навантаження. Проблема вибору та дозування тренувальних навантажень, засобам відновлення у різних видах спорту присвячено чимало фундаментальних праць (В. Зациорський, 1970; Л. Волков, 1990; Л. Матвеев, 1991; Ю. Верхошанський, 1991; В. Платонов, 2004 та інші).

Фізичне навантаження супроводжується визначними функціональними і структурними змінами організму, які лежать в основі втоми.

Уміння тренера управляти станом втоми і відновлення визначають культуру тренування та його ефективність. Накопичення втоми (без відповідного відновлення) може обумовити розвиток перевтомлення і перетренування, зниження працездатності, припинення росту спортивних результатів.

Розрізняють відновлення в ході самої роботи, раннє відновлення (безпосередньо після навантаження, яке зводиться фактично до відновлення кисневого боргу) і пізнє відновлення (завершення відновлення енергетичних ресурсів із зрушенням до надмірного анаболізму, відновлення і підвищення основних функцій і працездатності).

З інших найважливіших фізіологічних характеристик відновлювального процесу, які необхідно враховувати при підборі і дозуванні засобів

відновлення, треба назвати нерівномірність його перебігу та гетерохронність (неоднозначне відновлення різних функцій і різних параметрів однієї і тієї ж функції).

Здібність організму до відновлення піддається тренуванню: не випадково швидкість відновлення – один з основних діагностичних критеріїв оцінки реакції на навантаження і рівня тренуваності. Доведена можливість активної направленої дії на перебіг відновлювальних процесів для прискорення усунення відчуття втоми, яка викликана навантаженням структурних і функціональних змін в організмі, що служить одним із засобів управління підготовкою спортсменів.

Основний шлях оптимізації відновлювальних процесів – це раціональне планомірне використання педагогічних, психологічних, гігієнічних, медико-біологічних засобів з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів-пауерліфтерів.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування важливості систематичного та планомірного застосування відновлювальних засобів в пауерліфтингу.

Об'єкт дослідження – процес відновлення в структурі спортивного тренування пауерліфтерів.

Предмет дослідження – засоби відновлення в пауерліфтингу.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених задач використано такі методи дослідження: аналіз, синтез, порівняння та узагальнення інформації з джерел та власного досвіду.

Виклад основного матеріалу. Зростання рівня спортивних досягнень здійснюється не тільки за рахунок побудови навчально-тренувального процесу, вибору засобів спеціальної фізичної підготовки, раціональної техніки виконання змагальних вправ пауерліфтерів, але й за рахунок відновлення й стимуляції працездатності їх організму [1, 2, 8].

Відновлення – це процес біологічного врівноваження організму спортсмена (його окремих функцій, органів, тканин, клітин) після інтенсивних тренувальних і змагальних навантажень. Для повнішого та швидшого відновлення організму спортсменів у пауерліфтингу застосовуються загальноприйняті у спорті засоби, які можна об'єднати в три основні групи: педагогічні, психологічні і медико-біологічні.

В.М. Платонов [6] зауважує, що використання засобів відновлення може не лише знизити втому спортсмена, прискорити перебіг відновлювальних процесів. Кожна відновлювальна процедура сама по собі є додатковим навантаженням на організм, яке ставить певні вимоги, часто значущі, до діяльності різних функціональних систем організму. Ігнорування цього може

призвести до зворотної дії додаткових засобів – посилення втоми, зниження працездатності, порушення перебігу пристосувальних процесів і виникнення інших негативних реакцій.

Тому необхідно уявляти тренувальні впливи і відновлювальні процедури у вигляді двохсторінєдиного складного процесу [3, 5, 6]. Об'єднання засобів відновлення і тренувальних впливів у певну систему і є одним із головних питань управління працездатністю і відновлювальними процесами у програмах тренувальних занять і мікроциклів пауерліфтерів.

Окрім того, слід зазначити, що втома пауерліфтерів настає в результаті напруженої м'язової діяльності, формується по-своєму в ході виконання кожної змагальної вправи, яка потребує участі 5 певних функціональних систем і механізмів пауерліфтера. Тому відновлювальні процедури також повинні враховувати, які змагальні вправи або тренувальні засоби виконував спортсмен, які групи м'язів отримали найбільше навантаження тощо.

При цьому очевидно, що необхідно знаходити можливості для поєднання тренувальних впливів і відновлювальних заходів, які б суворо враховували специфіку впливів на організм пауерліфтера.

Центральне місце у проблемі відновлення працездатності спортсменів відводиться педагогічним засобам. Застосовуються вони безпосередньо у процесі навчально-тренувальних занять і передбачають раціональний розподіл навантажень у місячних і тижневих циклах, впродовж тренувальних занять. На заняттях використовуються різні методи відновлення – переключенням'язів з однієї вправи на іншу; силові вправи, що виконуються з різним режимом і темпом, із різних вихідних положень і у складних умовах руху, тобто спеціально організованою м'язовою діяльністю.

В останні роки психологічні засоби відновлення набули значного поширення. Ці засоби умовно розділяються на три групи: психотерапевтичні, психопрофілактичні та психогігієнічні. До психотерапевтичних належать навіюваний сон-відпочинок; м'язоварелаксація, спеціальні дихальні вправи; до психопрофілактичних – психорегулювальне тренування (індивідуальне та колективне), музика, світломузика; до психогігієнічних – зниження негативних емоцій, різнобічний відпочинок, комфортабельні умови побуту тощо. В.М. Платонов [6] до найважливіших психологічних засобів відновлення відносить: аутогенне тренування і його модифікації (психорегулювальне тренування, навіяний сон-відпочинок, самонавіювання, відеопсихологічні впливи). Важливу роль при цьому надається організації побуту і дозвіллю та багатьом іншим засобам.

Психологічна саморегуляція найчастіше застосовується перед тренуванням або змаганнями, а також після них [7]. У ній визначається два

основних методи: самопереконавання та самонавіювання. Якщо спортсмен надмірно збуджений, то йому потрібні психологічні засоби зниження цього стану за допомогою методів навіювання, самонавіювання, природного регулювання дихання, чергування рухів із напруженням та розслабленням м'язів, перенесення думок тощо. Зниження збудженості поєднують із легким масажем, музикою, прийманням теплих ванн або душу. Після інтенсивних фізичних навантажень для швидкого відновлення організму можна використовувати метод послідовного розслаблення найбільших м'язових груп.

Медико-біологічні засоби можуть сприяти підвищенню резистентності організму до навантажень, більш швидкому зняттягострих форм загальної і місцевої втоми, ефективному відновленню енергетичних ресурсів, прискоренню адаптаційних процесів, підвищенню стійкості до специфічних і неспецифічних стресових впливів. В.М. Платонов [6] в групі медико-біологічних засобів розрізняє:

- гігієнічні засоби;
- фізичні засоби;
- харчування[4];
- фармакологічні засоби.

Питання застосування медико-біологічних засобів відновлення більшою мірою входить до компетенції спортивного лікаря. Безконтрольність, недостатня обґрунтованість їх застосування можуть викликати погіршення стану здоров'я спортсменів і знизити адаптаційні можливості їх організму. Тренер і спортсмен мають пам'ятати, що тренувальні навантаження, змагання і відновлюючі процедури представляють собою єдиний складний процес.

Плануючи навчально-тренувальний процес і участь у змаганнях, слід враховувати найважливіші гігієнічні чинники, які можуть суттєво вплинути на працездатність спортсменів та перебіг відновлювальних процесів. При цьому необхідно забезпечити відповідність тривалості і форм проведення занять, спортивного одягу і взуття, зміст розминки, використовуваних засобів, врахувати кліматичні і метеорологічні умови, стан спортивних споруд та спортивного устаткування тощо.

До фізичних засобів відновлення можна віднести фізіотерапевтичні засоби (різновиди масажу, голкотерапія, електропунктура, електроакупунктура, мануальна терапія, світлові та теплові процедури, різновиди електрострумів, ультразвуки тощо).

Високоєфективним відновлювальним засобом є лазня, яка буває сухоповітряною та паровою. Перебування спортсменів у лазні підвищує обмін речовин, покращує кровопостачання шкірного покриву, сприяє виведенню з організму шлаків, води, солей, активізує анаболічні процеси.

Масаж благотивно впливає на стан рухового апарата: м'язи, зв'язки, сухожилки, а через них на шкіру, ЦНС і внутрішні органи. Під впливом масажу покращується кровопостачання м'язів, а продукти робочого розпаду швидко виводяться з організму. У спортивній практиці використовуються такі види масажу: гігієнічний, тренувальний, відновлювальний, попередній, лікувальний. До прийомів масажу належать різновиди погладження, розминання, розтирання, віджимання, поплескування, рублення, струшування, активних і пасивних рухів.

Висновки. Необхідно уявляти тренувальні впливи і відновлювальні процедури у вигляді двохсторінєдиного складного процесу[6]. Об'єднання засобів відновлення і тренувальних впливів у певну систему і є одним із головних питань управління працездатністю і відновлювальними процесами у програмах тренувальних занять і мікроциклів пауерліфтерів.

Визначено, що ефективним шляхом оптимізації відновлювальних процесів спортсменів-пауерліфтерів та підвищення ефективності спортивної підготовки – є раціональне планомірне використання педагогічних, психологічних, гігієнічних, медико-біологічних засобів з урахуванням їх індивідуальних особливостей. Відновлювальні процедури повинні враховувати, види змагальних вправ, тренувальні засоби, що виконував спортсмен, які групи м'язів отримали найбільше навантаження.

Використані джерела

1. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: армрестлинг; бодибилдинг, бенчпресс, пауэрлифтинг: теоритические основы; методика тренировки; системы восстановления; психологическая подготовка; фармакологическая поддержка; сбалансированное питание, М.: Вида-Н, 2004. – 352 с.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт, Ростов – на – Дону: Феникс, 2003. – 384 с.
3. Методики тренировки в пауэрлифтинге [Электронный ресурс] - Режим доступа:<http://plbaza.narod.ru/>
4. Основы питания и восстановления в пауэрлифтинге [Электронный ресурс] - Режим доступа:<http://energy.fatal.ru/glava5.php>
5. Пауэрлифтинг [Электронный ресурс] - Режим доступа:<http://ru.wikipedia.org/wiki/Пауэрлифтинг>
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – С. 705–720.

7. Психологическая подготовка спортсмена в современном пауэрлифтинге [Электронный ресурс] - Режим доступа:<http://fatalenergy.com.ru/power/index.php?newsid=1184594505/>

8. Средства восстановления [Электронный ресурс] - Режим доступа:<http://zdorova.narod.ru/sport/sport22.htm>

Шумська Наталія, Вітченко Альона

СИСТЕМА ЗАНЯТЬ РОУП-СКІПІНГОМ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку суспільства відкриває великі можливості для формування гармонійно розвиненої, суспільно-активної особистості, яка поєднала б у собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість. Сучасна освіта перебуває на новому етапі розвитку – відбувається її модернізація. Варіативність програм, поява нових технологій, зміна змісту шкільної освіти, гуманізація мети і завдань ставлять перед педагогами проблеми, пов'язані з раціональною організацією життєдіяльності школяра.

Різнобічний розвиток дитини неможливий без повноцінного фізичного виховання. Серед багатьох чинників, що впливають на здоров'я та працездатність дитячого організму, важливе значення має рухова активність як біологічна потреба в русі, задоволення якої є найважливішою умовою гармонійного розвитку та виховання дитини.

Загальні положення про значення рухової активності в процесі фізичного виховання дітей розглядаються в працях Е. Вільчковського, В. Телінчі, М. Рунової, Т. Дмитренко, О. Дубогай. Науковці доводять, коли діти систематично займаються фізичною культурою, то вони є бадьорими, працездатними, стійкими до інфекцій та негативних впливів навколишнього середовища.

Розв'язання проблеми оптимізації рухової активності дітей шкільного віку науковці пропонують здійснювати завдяки введенню додаткових занять із фізичної культури на повітрі (Л. Каманова, Г. Юрко, В.Фролова, А. Лістенцова), збільшення обсягу рухової діяльності дітей упродовж дня (Г.Сердек, М. Рунова, Н.Бочарова, Т.Дмитренко, Н.Денисенко), активізації рухової діяльності дітей на прогулянках (М.Алабева), підвищення рухової активності шляхом збільшення їх тривалості (Е.Вільчковський, Г.Сердек) та удосконалення методики проведення занять із фізичної культури (О.Богініч, Е.Вільчковський, М.Єфименко, Г.Лєскова, Т.Осокіна).

Результати багатьох досліджень переконують, що оптимальний рівень рухової активності сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню фізичного та психічного розвитку дітей, лише за умов планомірного і систематичного проведення роботи із фізичного виховання. У зв'язку з цим набуває актуальності проблема впровадження в процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку різноманітних технологій, методик та систем оптимізації рівня рухової активності.

Однією із таких технологій може бути роуп-скіпінг. Враховуючи особливості роуп-скіпінгу його можна вводити в навчальну програму з фізичної культури, як варіативну частину починаючи вже з 1 класу. Навчальною програмою з фізичної культури передбачено виконання звичайних стрибків через скакалку, однак роуп-скіпінг має більший спектр властивостей та поєднує в собі традиційні стрибки на скакалці, складні комбінації стрибків, акробатичні елементи, танцювальні елементи з однією або двома скакалками, які виконуються індивідуально або в групах.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та розробка системи занять роуп-скіпінгом для дітей молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу. На основі аналізу літературних даних [1, 2, 3] та сучасних нормативних документів з фізичної культури нами обґрунтовано та розроблено систему занять роуп-скіпінгом для дітей молодшого шкільного віку в рамках варіативної частини (рис. 1) При складанні системи занять було використано програму «Руховий ігро-тренінг для дошкільнят» (Т.С. Овчиннікової), додаткова освітня програма по роуп-скіпінг «Спортивна скакалка» (Бойко В.В.), робоча програма курсу «Скіпінг» (Самонова Н. А).

Розроблена система занять роуп-скіпінгом реалізується в процесі проведення уроку з фізичної культури (третьій урок фізичної культури) в початковій школі.

Система занять роуп-скіпінгом для дітей молодшого шкільного віку представляє собою єдність мети, завдань, засобів, форм і методів роботи, спрямованих на зміцнення здоров'я та всебічний фізичний розвиток дитини.

Метою реалізації даної системи є: формування у дітей потреби в руховій активності; розвиток фізичних якостей і зміцнення здоров'я дітей; підвищення функціональних можливостей організму; виховання позитивних якостей особистості, норм колективної взаємодії та співпраці у навчальній та змагальній діяльності.

Основними методичними принципами реалізації є:

Принцип індивідуалізації. Передбачає підбір фізичних вправ зі скакалкою в залежності від вікових та індивідуальних особливостей дітей молодшого шкільного віку;

Принцип систематичності та послідовності. Під систематичністю розуміють визначений підбір та дозування фізичних вправ, послідовність, тобто система занять оздоровчої спрямованості;

Принцип єдності передбачає комплексне вирішення оздоровчих, виховних та освітніх задач.



Рис. 1. Система занять роуп-скіпінгом для підвищення рівня рухової активності дітей молодшого шкільного віку

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи та методичні прийоми: словесні (пояснення вправ, вказівки, похвала, команда, розповідь, бесіда, літературні (розучування, обговорювання віршів, проспівування пісень при виконанні рухів); наочні (показ, імітація, участь інструктора з фізичної культури і вихователя в іграх і вправах, звукові і зорові орієнтири); практичні (конкретні завдання, ігрові прийоми, підтримка і допомога); застосування незвичайних вихідних положень, швидка зміна різних положень (сісти, лягти, встати); зміна швидкості або темпу рухів, введення різних ритмічних сполучень, різних послідовностей елементів; зміна способів виконання вправ. Дана система занять спрямована на вирішення оздоровчих, освітніх та виховних завдань (рис. 2).

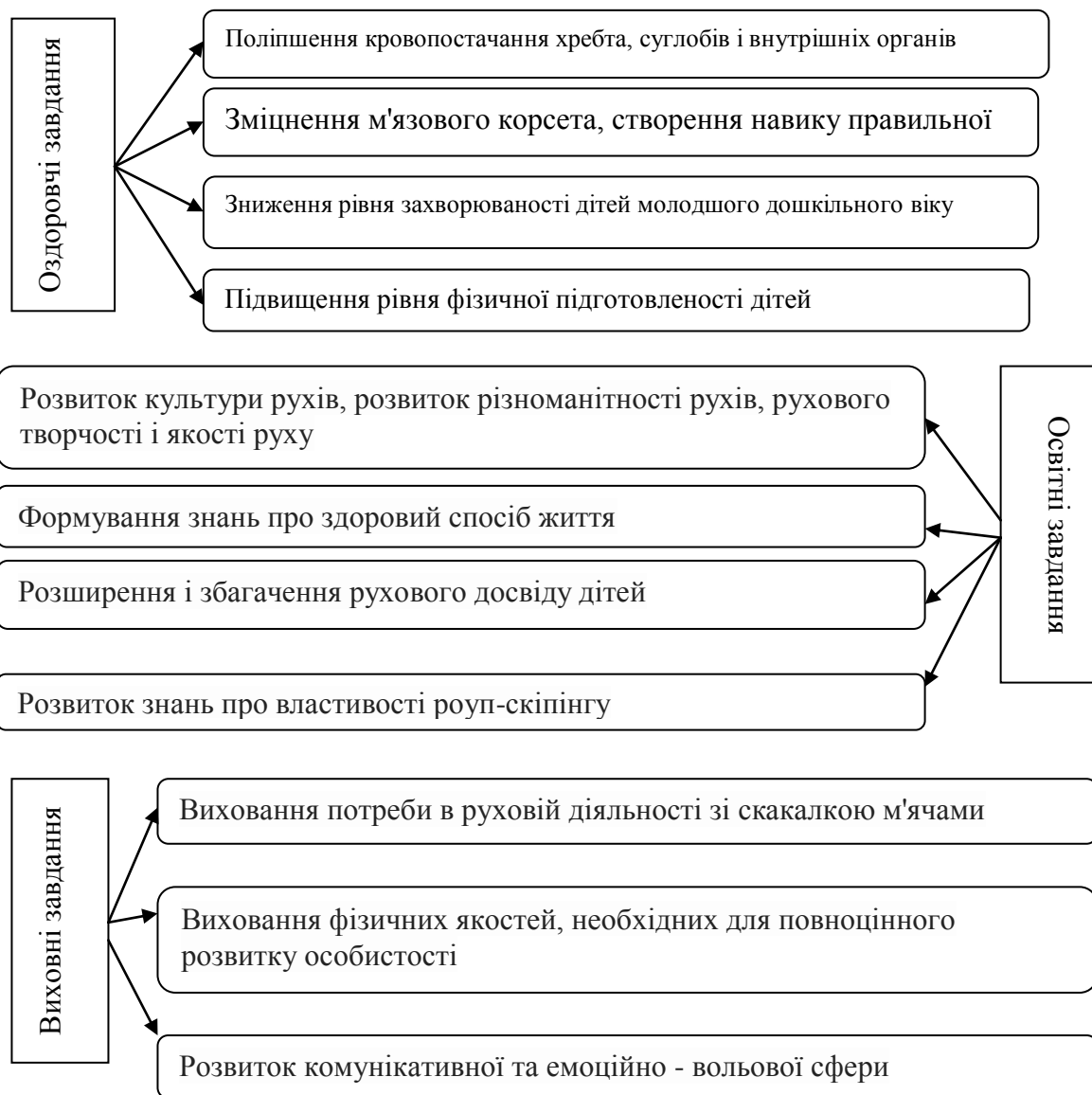


Рис.2 Завдання системи занять роуп-скіпінгом

Зміст комплексу заходів занять роуп-скіпінгом для дітей молодшого шкільного віку складається з чотирьох розділів:

1. Теоретичний (засвоєння необхідних теоретичних знань з фізичної культури).
2. Практичний (навчання життєво важливих рухових умінь і навичок засобами роуп-скіпінгу).
3. Контрольний.

У кожному розділі подається перелік фізкультурних знань, рухових умінь і навичок, що повинні засвоїти діти. Способами перевірки результативності реалізації комплексу заходів є визначення рівня фізкультурної освіченості (теоретичні знання, рівень оволодіння життєво важливими руховими вміннями і навичками) на початку і наприкінці навчального року.

Основними засобами роуп-скіпінгу представлені на рис. 3.

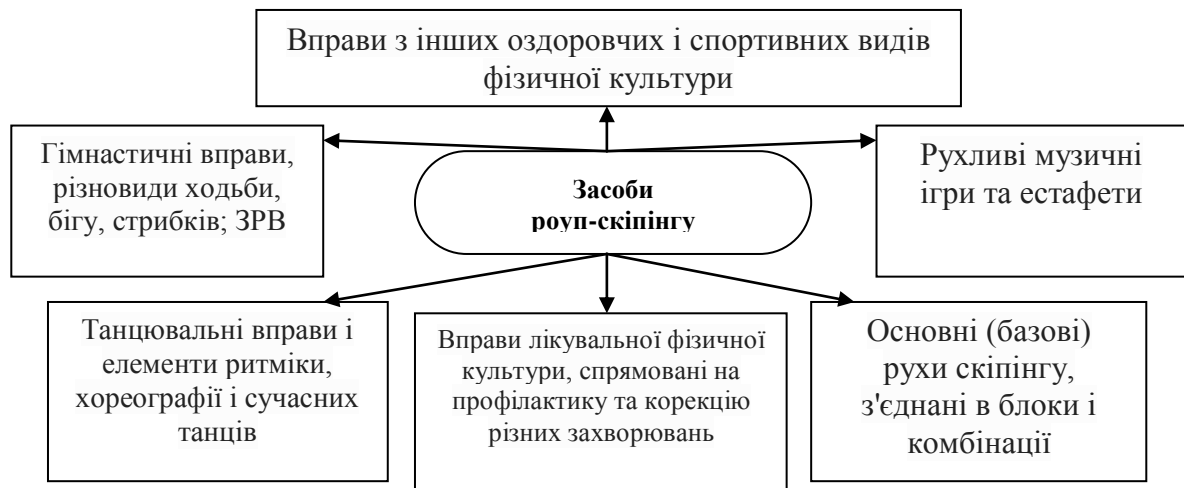


Рис 3. Засоби роуп-скіпінгу

Висновки. На основі аналізу літературних джерел визначено, що в останні роки спостерігається тенденція до зниження показників здоров'я дітей шкільного віку, обумовлених невідповідністю їх рухової активності потребам організму. Встановлено, що рухова активність спрямована на забезпечення нормального розвитку властивих людині фізичних і психічних якостей, підвищення рівня функціональних можливостей організму, збереження і зміцнення здоров'я, крім того, формування здорового способу життя через оптимізацію рухової активності – важливий шлях до відповідального ставлення до свого здоров'я.

Теоретично обґрунтовано можливість застосування елементів роуп-скіпінгу на заняттях з фізичної культури, які мають широку варіативність рухів, дозволяють тренувати одночасно велику кількість груп м'язів, зміцнюють серцево-судинну, дихальну систему, сприяють розвитку координації рухів, швидко-силовим якостям і витривалості. Нами обґрунтовано та розроблено систему занять роуп-скіпінгом для дітей молодшого шкільного віку, яка спрямована на підвищення їх рухової активності. В основі системи занять відображено мету, завдання, принципи на яких вона ґрунтується, засоби скіпінгу, методи та методичні прийоми, етапи реалізації даної програми.

Використані джерела

1. Багандова Т.А. Роль скипинга в физическом воспитании учащихся. Электронный ре-курс: <http://www.eduhmao.ru/info/1/3785/83745/ru>
2. Вітченко А., Шумська Н. Роуп-скіпінг – сучасна технологія збереження і зміцнення здоров'я дітей середнього шкільного віку в процесі занять фізичною культурою// Наукові дискусії кафедри педагогіки, психології і методики фізичного виховання (тези доповідей). – Чернігів : Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, 2018. – С. 5-7.

3. Петров В.А. Скипинг – новая форма физических упражнений / В.А.Петров // Спорт в школе. – 2005. – №1. – С. 38-39

ЗМІСТ

<i>Багінська Ольга, Воєділова Олена, Лисенко Людмила</i> МИСТЕЦТВО СКАЗАТИ ПРОСТО ПРО СКЛАДНЕ У РОБОТІ М.М. ОГІЄНКА: УПРАВЛІННЯ АДАПТИВНИМ ФУНКЦІОНУВАННЯМ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ	4
<i>Борисенко Володимир</i> МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ТЕСТУВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ	7
<i>Булєєв Максим</i> СПОСОБИ, МЕТОДИ ТА ЗАСОБИ МОТИВАЦІЇ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ	10
<i>Бурдукало Юлія, Купрієнко Альона</i> ВПЛИВ ОКРЕМИХ ПОКАЗНИКІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ ТА ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ГІМНАСТОК- ХУДОЖНИЦЬ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	13
<i>Вахненко Вікторія, Степаненко Юлія</i> ЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СУМІСНОСТІ ГІМНАСТОК- ХУДОЖНИЦЬ У ГРУПОВИХ ВПРАВАХ	16
<i>Вітченко Альона</i> ОБҐРУНТУВАННЯ ІНТЕГРОВАНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	18
<i>Жидок Софія, Козерук Дарина</i> ВПЛИВ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ ТА ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА РІВЕНЬ ДЕПРЕСІЇ У ЖІНОК РІЗНОГО ВІКУ	26
<i>Жула Ганна, Камінська Юлія, Коленко Олександра</i> ОПЕРАТИВНИЙ КОНТРОЛЬ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ	

ВОЛЕЙБОЛІСТОК ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В ПРОЦЕСІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	30
<i>Жула Ольга, Кімейчук Христина, Булавчик Марія</i> МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ У ВОЛЕЙБОЛІ	33
<i>Іллющенко Богдан</i> СПЕЦІАЛЬНІ ЗАСОБИ РОЗВИТКУ УВАГИ СПОРТСМЕНІВ- БОКСЕРІВ	36
<i>Коваленко Аліна, Максименко Катерина</i> МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ І ПРОВЕДЕННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМ З ДІТЬМИ 3-6 РОКІВ	40
<i>Лисенко Людмила, Корнєва Анастасія, Чуб Денис</i> РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ ТВОРЧОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ- ХОРЕОГРАФІВ	43
<i>Мельникова-Егорченко Наталія</i> ПРОГРАМА З ХОРЕОГРАФІЇ «МРІЯ В РУСІ» ДЛЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ	47
<i>Петрик Ірина</i> ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ «СИТУАЦІЇ УСПІХУ» НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ШКОЛІ	49
<i>Рижик Тетяна, Василенко Лариса</i> ПРАКТИКА ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ СІНКВЕЙНУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	49
<i>Римар Олена, Шелупець Ірина, Смірнова Анастасія</i> ЗНАЧЕННЯ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ ТА МОЖЛИВОСТІ ЇЇ УДОСКОНАЛЕННЯ	52
<i>Рябченко Денис</i> МОТИВАЦІЯ ПІДЛІТКІВ ДО ЗАНЯТЬ ВЕЛОСПОРТОМ	59
<i>Сіраш Ірина</i>	

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ЕЙДЕТИКИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ	62
<i>Синиця Артем, Кузніцина Анастасія</i> ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В МЕЖАХ НЕФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТИ	65
<i>Татарчук Вікторія</i> ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ В ПАУЕРЛІФТИНГУ	69
<i>Шумська Наталія, Вітченко Альона</i> СИСТЕМА ЗАНЯТЬ РОУП-СКІПІНГОМ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	74

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 – 2019