

Міністерство освіти і науки України  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Сумський державний університет  
Курський державний університет (Росія)  
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ  
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
І МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 17–18 квітня 2014 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2014

УДК 37.091.214.18:796:005.591.6(063)  
ББК 74.584(4)738.8  
I-66

ISSN 2312–8119

*Рекомендовано до друку  
вченою радою Сумського державного університету  
(протокол № 8 від 10 квітня 2014 року)*

**Інноваційні** технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доповідей I Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 17–18 квітня 2014 р. – Суми : Сумський державний університет, 2014. – 131 с.

До збірника увійшли наукові тези студентів, магістрантів, аспірантів, молодих учених і науковців з актуальних проблем теорії, методики й організації спортивної та оздоровчої діяльності. Висвітлено методологічні, технологічні та методичні аспекти в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту. Представлено вітчизняний та закордонний досвід організації процесу фізичного виховання.

УДК 37.091.214.18:796:005.591.6(063)  
ББК 74.584(4)738.8

© Сумський державний університет, 2014

## ЗМІСТ

	С.
СЕКЦІЯ 1–2.....	7
Sergienko V. N. THE PROBLEMS OF TESTING THE LEVEL OF MOTOR FITNESS STUDENTS.....	8
Shepieliev A. Y. COMPARISON OF ANTHROPOMETRIC BODY FEATURES OF HIGHCLASS VOLLEYBALL PLAYERS.....	10
Pesotskiy S. M. PROBLEMS OF TEACHING STUDENTS TO PLAY MINI-FOOTBALL.....	12
Берест О. О. ПРОФЕСІЙНІ ВМІННЯ ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ЗАНЯТЬ З ФІТНЕС-АЕРОБІКИ.....	14
Бойко В. Н. ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БИАТЛОНИСТОВ В УСЛОВИЯХ ВУЗА.....	16
Бурла А. О. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ БІАТЛОНИСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ ПІДГОТОВКИ.....	18
Денисенко В. И. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ СумГУ.....	22
Долгова Н. О. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СУЧАСНОГО СТАНУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В УНІВЕРСИТЕТІ МАРІЇ КІУРІ-СКЛОДОВСЬКОЇ.....	24
Корж С. А., Лысенко А. В. МОТИВАЦИЯ В ТРЕНЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	27
Мукшин В. П. Мукшин О. В. МОНИТОРИНГ ЧИННИКІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ.....	29
Полищук Т. В. К ВОПРОСУ ВНЕДРЕНИЯ НОВЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ.....	32
Скворцова П. О. МЕТОДИКА ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ БІАТЛОНИСТОК.....	34
Слизька Д. І. ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ.....	36
Токар В. АНАЛІЗ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ СТУДЕНТОК СУМСЬКОГО РЕГІОНУ.....	38
Федоришин О. В. ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ГРАВЦІВ У НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС.....	40

Хвалебо Г. В., Кураева В. В., Смирнов С. А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	42
Щеткин Ю. Ю., Рубан М. Д. МЕТОДИКА ПРОФИЛАКТИКИ, УРЕГУЛИРОВАНИЯ И РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ У ПОДРОСТКОВ.....	45
СЕКЦІЯ 3.....	49
Босько В. М. СПРЯМОВАНІСТЬ ПЛАВАННЯ НА ПРОФІЛАКТИКУ ТА КОРЕКЦІЮ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ.....	50
Мельник В. В. ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ДЕФИЦИТА ВРЕМЕНИ.....	52
Савчук О. В., Пушкар А. В. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ПЛАВЦІВ 12–17 РОКІВ.....	54
СЕКЦІЯ 4.....	56
Karkoszka G. MOTORIAL ABILITY AND SOMATIC COMPONENTS RELATING TO HEALTH BEHAVIOUR IN FEMALES STARTING EDUCATION AT UNIVERSITY.....	57
Siryk A. E. INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS WITH POOR HEALTH.....	59
Stasiuk R. M. PEDAGOGICAL CONDITIONS OF MOTIVATIONAL- VALUE RELATION OF STUDENTS TO PHYSICAL CULTURE.....	61
Берест О. О. ПАРАМЕТРИ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІТНЕС-АЕРОБІКОЮ.....	63
Возний А. П. ТІЛЕСНІСТЬ ЛЮДИНИ ЯК ФЕНОМЕН РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (МЕТОДОЛОГО-СИНЕРГЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ).....	65
Котов В. Ф. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК СКЛАДОВА ЗАГАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА.....	69
Король С. А. ПРОЯВ ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНОГО ПІДХОДУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ.....	71
Кравчик К. ІННОВАЦІЇ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ПОЛЬЩІ: ДОСВІД ЦЕНТРУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УНІВЕРСИТЕТУ МАРІЇ КЮРІ-СКЛОДОВСЬКОЇ.....	73
Бондаренко Х. О. СУЧАСНА ЕСТЕТИКА СПОРТУ.....	76

Висоцька О. М. ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ У БІГУ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ.....	78
Заворотько Т. М. ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНИХ ПРОГРАМ ДЛЯ МОТИВАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ.....	80
Приходько А. М. АКТУАЛЬНІСТЬ ЗБАЛАНСОВАНОГО ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	82
Рогоза І. К. ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВІВ СТУДЕНТОК ЩОДО ЗАНЯТЬ ФІТНЕС-АЕРОБІКОЮ.....	84
Руденко С. В. ВИКОРИСТАННЯ САМОКОНТРОЛЮ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ БОДІБЛДИНГОМ.....	86
Самофалова О. А. ОФІСНА ГІМНАСТИКА ДЛЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ БАНКІВСЬКОЇ СПРАВИ.....	88
СЕКЦІЯ 5.....	90
Бондаренко М. О., Хоменко В. С. НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В УКРАЇНІ.....	91
Гливенко С. В. СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ И РОЛИ СПОРТИВНОЙ ЭЛИТЫ В СОЦИАЛЬНО-ПОЛИТИЧЕСКОЙ ЖИЗНИ ГОСУДАРСТВА.....	96
Король С. А. СУТНІСТЬ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕТНОСТІ ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	99
СЕКЦІЯ 6.....	102
Пуина К., Libovych H., Kushnir I., Pavlyshyn O. CROSSFIT AS MODERN MEANS OF PHYSICAL EDUCATION.....	103
Gladchenko O. R., Siryk A. E. BADMINTON AS MEANS OF THE DEVELOPMENT OF HUMAN INTELLECT.....	105
Дорофеева Г. А., Грищенко П. П. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЛЮДИ С РАЗНЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ.....	107
Кибенко Е. И., Афанасьев Е. И., Маршалко А. С. РАЗВИТИЕ БАСКЕТБОЛА В ГОРОДЕ ТАГАНРОГЕ.....	110
Кибенко Е. И., Ляшенко А. С., Баркова Н. В. РАЗВИТИЕ ЧИРЛИДИНГА В ГОРОДЕ ТАГАНРОГЕ.....	113
Курило Ю. С. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИКОРИСТАННЯ ДЖАЗ-ФАНКУ ДЛЯ СТУДЕНСЬКОЇ МОЛОДІ.....	117
Рабізо А. В. МЕТОДИЧНИЙ ПІДХІД ДО ОЗДОРОВЧОЇ ЗАРЯДКИ СТУДЕНТІВ.....	119

Щеткин Ю. Ю., Петрова Т. Н. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОПЫТ ВОСПИТАНИЯ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ КОМПЛЕКСНОЙ МЕТОДИКОЙ ЗАГОРОДНЫХ ВЫЕЗДОВ.....	121
Юнак А. П. ИГРОВЫЕ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ.....	125
Корягина Ю. В., Нопин С. В. СИСТЕМЫ ДИАГНОСТИКИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ.....	127

## **СЕКЦІЯ 1**

**ТЕХНОЛОГІЇ E-LEARNING  
В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ  
ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

**E-LEARNING TECHNOLOGIES  
IN THE SYSTEM OF TRAINING OF PHYSICAL  
EDUCATION AND SPORT SPECIALISTS**

## **СЕКЦІЯ 2**

**ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ  
В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

**IMPROVING THE QUALITY OF EDUCATION  
IN THE PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

## **THE PROBLEMS OF TESTING THE LEVEL OF MOTOR FITNESS STUDENTS**

Sergienko V. N., the Department of Physical Education,  
Associate Professor  
*Sumy State University*  
*gnilica@mail.ru*

The problem of testing and evaluation of motor readiness of the students still has not been solved, it proves both its complexity and the possibility of an alternative approach to its solving. [1]

The difficulties faced in developing the test to assess motor fitness of students are different. First of all they are due to the lack of fundamental dependence linking indicators of motor abilities and other characteristics, the second point is the lack of clear criteria of the testing, and the third is the choice of a method for evaluating motor readiness [2].

Currently, all issues relating to the test exercises, their quantity, regulatory implementation and evaluation of the results are regulated by the physical education teachers. Analysis of their experience and capabilities underlines this fact, it causes the appearance of a large number of test systems, the lack of standards for the evaluation and makes it impossible to compare the level of motor fitness of students at different times at different schools, regions etc. It ultimately leads to a lack of control of a single motor readiness of the students. Today testing of students is an element of physical education and education as a whole, that is why it must meet the requirements that reflect legal, resource, organizational and other aspects of the functioning of these systems. Thus, we can formulate the following requirements: the number of test exercises must be as minimal as possible; the test should be relatively simple, the usage of sophisticated technical means should be excluded; the test should not cause injuries, etc.

The evaluation of motor fitness of students depends on two essential different approaches: 1) each test trial has standards in



accordance with which the level of motor readiness is determined, 2) the integrated motor readiness assessment is developed and it is based on the transformation of a multidimensional system of measurement (seconds, meters, number of repetitions) into a one-dimensional one (points). Most experts in the theory and methodology of physical education support an integrated approach to the assessment of motor fitness of students, however, they argue about the quantity and quality of the required parameters.

Thus, you need a standard system of testing the level of motor fitness, the usage of which will lead to the improvement of the educational process and the motor abilities of students of different sexes and different age groups.

### **Reference:**

1. Bakanova A. F. The building a system of state standards in assessing the physical fitness of the students in Ukraine / A. F. Bakanova // Physical Education students. – 2012. – № 2. – p. 8–12.
2. Mukusheva A. Evaluation of physical fitness of students / A. Mukusheva, L. Kudashova // The theory and a technique of physical training. – Almaty : Kazakh. Acad. Sport and Tourism, 2012. – № 4. – p. 85–89.

## COMPARISON OF ANTHROPOMETRIC BODY FEATURES OF HIGHCLASS VOLLEYBALL PLAYERS

Shepieliev A. Y., cand. sc. (biology), Associate Professor  
*Sumy State University*  
*ukraine shepelev@ukr.net*

Introduction . One of the factors determining skills of athletes in certain sport is body build features[2]. Sport result depends a lot on morphologic features of the sportsman, that is one of the selective factors determining the sportsman's perspective [4]. Purpose of research is studying of peculiarities anthropometric and somatometric indices of super league, premier league and first league teams. Object and methods of research were 18 sportsmen (19-26 years old), 6 in each group, masters of sport, candidates for masters of sport in volleyball. 1<sup>st</sup> group consisted of super league team, 2<sup>nd</sup> – premier league team, 3<sup>rd</sup> – first league team that take part in the Ukrainian Championship 2012–2013. Anthropometric study was made according to V. V. Bunak schemes [1]. Statistical mathematics methods were applied [3].

Results of research and their discussion. As it follows from the results of research data, the sportsmen body length of the 1<sup>st</sup> group in relation to the 2<sup>nd</sup> group is larger at 0,99% ( $p < 0,05$ ), in relation to the 3<sup>rd</sup> group- at 2,56% ( $p > 0,05$ ), and indices of the 2<sup>nd</sup> group in relation to the 3<sup>rd</sup> – at 1,43% ( $p < 0,05$ ). Body weight of the 1<sup>st</sup> group in relation to the 2<sup>nd</sup> group is larger at 1,68% ( $p < 0,05$ ), to the 3<sup>rd</sup> – at 2,73% ( $p > 0,05$ ), 2<sup>nd</sup> group in relation to the 3<sup>rd</sup> – at 1,80% ( $p < 0,05$ ). Breadth of shoulder in the 1<sup>st</sup> group in relation to the 2<sup>nd</sup> and 3rd group is larger at 1,12% ( $p < 0,05$ ) and 1,69% ( $p < 0,05$ ), 2<sup>nd</sup> group in relation to the 3<sup>rd</sup> is larger at 0,89% ( $p < 0,05$ ).

Length of wrist in the 2<sup>nd</sup> group in relation to the 1<sup>st</sup> group is larger at 0,82% ( $p < 0,05$ ), in relation to the 3<sup>rd</sup> - at 0,86 ( $p < 0,05$ ), 1<sup>st</sup> group in relation to the 3<sup>rd</sup> – at 0,21 ( $p < 0,05$ ). Total length of foot in the 1<sup>st</sup> group in relation to the 2<sup>nd</sup> and 3rd group is larger at 1,52% ( $p < 0,05$ ) and 1,72% ( $p < 0,05$ ) respectively, 2<sup>nd</sup> group in relation to

the 3<sup>rd</sup> – at 0,49% ( $p < 0,05$ ). Transverse diameter of chest and antero-posterior diameter of chest of the 1<sup>st</sup> group in relation to the 2<sup>nd</sup> group is larger at 0,89% ( $p < 0,05$ ) and 0,33% ( $p < 0,05$ ) respectively, in relation to the 3<sup>rd</sup> – at 3,83 % ( $p > 0,05$ ) and 0,35% ( $p < 0,05$ ), 2<sup>nd</sup> group in relation to the 3<sup>rd</sup> – at 2,75% ( $p > 0,05$ ) and 0,39% ( $p < 0,05$ ) respectively. Shoulder distal epiphysis in the 2<sup>nd</sup> group in relation to the 1<sup>st</sup> group is larger at 0,34% ( $p < 0,05$ ), to the 3<sup>rd</sup> – at 1,08% ( $p < 0,05$ ), 1<sup>st</sup> group in relation to the 3<sup>rd</sup> – at 0,66% ( $p < 0,05$ ). Diameter of the hip and shin distal epiphysis in the 2<sup>nd</sup> group in relation to the 1<sup>st</sup> group is larger at 0,04% ( $p < 0,05$ ) and 0,04% ( $p < 0,05$ ) respectively, in relation to the 3<sup>rd</sup> – at 1,58% ( $p < 0,05$ ), and 0,94% ( $p < 0,05$ ), 1<sup>st</sup> group in relation to the 3<sup>rd</sup> – at 1,10% ( $p < 0,05$ ) and 0,81% ( $p < 0,05$ ) respectively.

Conclusions. There is no significant difference in most medium, minimum and maximum indices between the super league team and premier league team because of increased physical activity and selection in the master teams. Comparing to the first league team these indices are much higher. Therefore knowing the specific characteristic features of volleyball players we can not only determine the movement capabilities of sportsmen, but also recommend some type of physical exercises that will correspond motor activity regime in each group, as well as roles (attacker, libero).

### **Literature:**

1. Bunak V. V. Anthropometry / V. V Bunak. – M. : 1941. – 368 p.
2. Chepulenias Alhirdas. Age and body build of high rank skiers / A. Chepulenias, B. Statkyavichune // Theory and practice of physical culture – 2011. – № 12. – p. 3–6.
3. Lapach S. M. Stastic methods in medical-biological researches using Excel / S. M. Lapach, A. V. Chubenko, P. M. Babich. – K. : Marion, 2000. – 320 p.
4. Shaldin V. V. Improving sport results of skaters considering level of morphological features / V. V. Shaldin, Y. D. Pushkarev, D. A. Dyatlov // Theory and practice of physical culture. – 2010. – № 2. – p. 14–18

## **PROBLEMS OF TEACHING STUDENTS TO PLAY MINI-FOOTBALL**

Pesotskiy S. M., senior teacher  
*Sumy State University*  
*kfv@sport.sumdu.edu.ua*

Teaching mini-football in high school has a number of specific features: the level of mastering students in technical elements is not formed due to the lack of initial training in mini-football in high school. There is the refracting of gaming experience when playing mini football indoor.

Most students can play football and possess the basic skills of the game. But facing with the rules of playing mini football, sportsmen need to change not only the basic technical elements and principles but also the behavior during the game. The mini football coach should be able to present educational material competently, without breaking already formed ideas about playing football. Thus, there is a complicated task of correcting technical and tactical skills of the student and maintaining his interest in playing mini football which stands before the teacher of physical culture.

The analysis of the literature indicates the lack of addressing the problem of teaching mini-football in high school. Authors [1; 2] indicate some aspects of training mini football, the main methodological principles which include individualization and differentiation of technical and tactical training, followed the emphasis on team play.

Playing mini football differs from playing football a lot, though there is a similar set of rules and regulations in it. The main rules of playing mini football include: the teams consist of no more than 5 players, field size, weight of the ball, gate size are less than in football. We need indoor playground, special equipment, the number of judges is two arbitrators, the duration of the match is two halves of 20 minutes each, there are special rules when scoring goals (the goal is not scored if the ball bounces off the goalkeeper),

there is no offside.

When teaching mini-football in high school the teacher must operate not only the basic provisions and rules of the game, but also he must know how to build a training process, have his own training experience and principles. One of the main methodological principles of teaching mini-football is differentiated and personalized approach to coaching mini football.

The coach usually operates with the already formed technical base of the student, making minor adjustments to the implementation of the technical elements, and focuses on solving tactical problems. The construction of the training process in a professional team of Sumy State University in the first division of Ukraine is based on the development of basic techniques, learning tactical situations and improving technical and tactical skills.

The study found that theoretical, technical training of mini football players, the development of their physical qualities, the differentiation and individualization of tactical training influence the teaching mini-football in high school. The prospect of further research is in studying the impact of speed and agility on the technical and tactical level of training mini-football. We need to research the further analysis of the technical elements of owning transmission and reception of the ball, as well as psychological preparation of athletes.

### **Literature:**

1. Balaban B. A. Features of preparation of student teams to the Cup short-term events / B. A. Balaban, V. G. Lunin // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical education and sport.* – 2012. – № 2. – P. 13–16.
2. Bezyazychny B. I., Modern methods of explosive force in futzalistic / B. I. Bezyazychny, O. V. Siryi, G. A. Lisenchuk, Y. A. Horchanyuk // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical education and sport.* – 2011. – № 12. – p. 9–11.

# ПРОФЕСІЙНІ ВМІННЯ ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ЗАНЯТЬ З ФІТНЕС-АЕРОБІКИ

Берест О. О., викл.

*Сумський державний університет*

*olga.berest.67@mail.ru*

Серед різноманіття видів фізкультурно-спортивної діяльності та засобів фізичного виховання вирізняється фітнес-аеробіка. Існує велика кількість різноманітних засобів фітнес-аеробіки, які надають можливість ефективного впливу як в цілому на фізичний стан так і на окремі групи м'язів.

Постійне оновлення логічно побудованих та науково обґрунтованих програм, високий емоційний фон занять завдяки музичному супроводу та танцювальному стилю рухів дозволяють аеробіці вже протягом двох десятиріч утримувати високий рейтинг серед інших видів фізкультурної діяльності [1].

Аналіз літературних джерел, теоретико-методичні та експериментальні дослідження дали змогу визначити наступний об'єм професійно-педагогічних знань, вмінь і навичок викладача фітнес-аеробіки.

Теоретико-методичні знання:

- коротка історія, характеристики оздоровчої аеробіки;
- загальне поняття про предмет «Оздоровча аеробіка» та методи її викладання, класифікація видів та базових рухів;
- основи техніки виконання рухів, основи фізичного впливу на організм;
- правила складання та поєднання комбінацій рухів, основи теорії викладання, поняття про методи та прийоми початкового навчання, специфічні особливості викладання оздоровчої аеробіки.

Професійно-педагогічні вміння та навички:

- володіти правильною технікою базових рухів класичної аеробіки;

- володіти достатнім рівнем фізичної підготовки;
- проводити частину або ціле заняття «вживу», під музичний супровід з необхідним темпом;
- володіти специфікою методики виховання фізичних якостей, у тому числі під час розминки, стретчингу, силового партнерського тренування та ін.;
- володіти методикою складання комбінацій рухів аеробної частини заняття;
- правильно називати та показувати вправи, а також пояснювати техніку їх виконання;
- чітко подавати команди та розпорядження, за необхідності здійснювати підрахунок;
- вміти використовувати міміко-жестукулярні та моторні засоби спілкування;
- використовувати різноманітні методологічні прийоми викладання в залежності від ситуації на занятті та рівня підготовки студентів;
- помічати допущені помилки під час виконання вправ та вміти своєчасно їх усувати;
- дотримуватись норм техніки безпеки та профілактики спортивного травматизму під час занять;
- проявляти вимогливість та підтримувати необхідну дисципліну.

Таким чином, у результаті дослідження були виявлені основні теоретико-методичні компоненти професійної діяльності фахівців для організації та проведення занять із фітнес-аеробіки.

### **Література:**

1. Теоретико-методические и технологические основы базовой аэробики в учебном процессе вуза: учеб. пособие / Л. В. Льюк, Т. К. Сахорнова, В. И. Михеев, Т. М. Пикар, Г. М. Котельникова : Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта. – СПб, 2012. – 180 с.

## ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БИАТЛОНИСТОВ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Бойко В. Н., ст. преп.  
*Сумский государственный университет*  
*kfv@sport.sumdu.edu.ua*

В биатлоне определяющими факторами соревновательной деятельности являются скорость прохождения дистанции, время подготовки и ведения стрельбы, точность стрельбы [1]. Тренировочный процесс биатлонистов, обучающихся в высших учебных заведениях, имеет свои специфические особенности, влияющие на достижение высоких спортивных результатов. Это значительная психическая нагрузка, возрастные особенности занимающихся, дефицит времени.

Сегодня достигнуть больших успехов в спорте можно только за счет интенсификации учебно-тренировочного процесса. Эффективность этого пути в современных условиях подтверждают до 80% опрошенных преподавателей-тренеров, занимающихся спортивным совершенствованием студентов.

Сам процесс интенсификации спортивной подготовки предусматривает, четыре этапа:

- отбор;
- мотивацию и мобилизацию;
- формирование программы подготовки;
- деятельностьную реализацию программы [2].

Наряду с этим, форсирование нагрузки для студентов первого и второго курсов не всегда оправдано. Надо учитывать возрастные особенности юношей и девушек 17–18 лет: психика и организм их еще очень подвижны и чрезмерные нагрузки могут отрицательно сказываться на росте их спортивного мастерства. На этих курсах влияние физической нагрузки на организм следует ограничивать, уменьшив количество соревнований, напряженных тренировок и снизив нагрузку в период сессии на 50–70%.



Для спортсменов вуза целесообразно составлять перспективные (многолетние) планы, ставя при этом реальные цели и задачи. Решение таких задач должно быть рассчитано по этапам, исходя из возможностей спортсмена и конкретных условий его деятельности. Планировать необходимо все главные разделы подготовки биатлонистов: физическую, стрелковую, психологическую, техническую и тактическую. Особое внимание, конечно, уделяется специальной физической и стрелковой подготовке, от которых в основном зависит рост достижений.

Очень важно, особенно в современных условиях развития рыночных отношений, когда выпускники вуза должны обладать высокой конкурентоспособностью, знать и уметь реализовывать на практике сочетание учебы с интенсивными занятиями спортом. Практика бесконечных академических отпусков уже давно себя изжила. Да и сегодняшние студенты неохотно прибегают к ней. Наш опыт и опрос студентов-спортсменов показывает следующую систему мероприятий, позволяющую решать такую проблему. Это, прежде всего, четкое планирование студентами учебно-тренировочного процесса, своего рабочего времени, составление индивидуальных планов обучения, продление сроков сдачи экзаменационных сессий.

### **Литература:**

1. Зубрилов Р. А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне [монография] / Р. А. Зубрилов. – К. : СПД «Зубрілов», 2012. – 352 с.
2. Раевский Р. Т. Инновационные подходы к интенсификации спортивной подготовки студентов / Р. Т. Раевский, В. Ф. Петелаки // Современная стратегия и инновационные технологии физического совершенствования студуденческой молодежи / под ред. Р. Т. Раевского. – Одесса : Наука и техника, 2010. – С. 87–92.

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ БІАТЛОНІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ ПІДГОТОВКИ**

Бурла А. О., викл.  
*Сумський державний університет*  
*kfv@sport.sumdu.edu.ua*

Останнім часом у зв'язку з бурхливим розвитком і популярністю біатлону у країнах СНД і за їх межами значно підвищилась майстерність спортсменів.

В юнацькому віці, як правило, до секції біатлону приходять юні лижники, які отримали певні навички у лижних гонках. Однак питання індивідуалізації тренування спортсменів, раціональне планування та розподіл засобів підготовки у річному циклі вивчені ще недостатньо, а вирішення цієї проблеми відкриє нові резерви для покращання спортивних результатів юних біатлоністів.

Одним із таких резервів у біатлоні є визначення оптимального співвідношення засобів, спрямованих на розвиток швидкісних, швидкісно-силових якостей, а також удосконалення швидкісної і силової витривалості на етапах річного циклу.

Вибір раціонального співвідношення засобів та методів фізичної підготовки багато в чому визначає успішність роботи з юними спортсменами, проте досліджень, присвячених підготовці юних біатлоністів, недостатньо. Серед них можна відзначити праці В. Ф. Маматова (1980), І. Г. Гибадуллина (1991, 2006), А. Л. Кривенцова (1981), Г. Я. Шидловського (1987), Ю. С. Пядухова (1989), В. В. Мулика (1999, 2002), В. І. Чеботкевича (1997), А. І. Кудренко, А. О. Бурли (2008–2010).

У сучасній теорії та практиці біатлону проблема загальної і спеціальної фізичної підготовки на ранніх етапах багаторічного спортивного тренування залишається недостатньо розробленою, що підтверджується відсутністю науково обґрунтованих рекомендацій щодо побудови і контролю

процесу фізичної підготовки динаміки розвитку фізичних якостей на різних етапах річного тренувального циклу. Саме вирішення цих проблем стало предметом наших досліджень.

На сьогодні найважливішим завданням для тренерів є пошук нових, найбільш ефективних засобів і методів спеціальної підготовки біатлоністів, а також їх розподіл у річному циклі підготовки. Саме швидкісно-силові і силові вправи завдяки своєму локальному впливу можуть посилити тренувальні навантаження, не перевантажуючи вегетативні системи організму.

Мета дослідження полягає в удосконаленні фізичної підготовки юних біатлоністів 13–16 років на етапі попередньої базової підготовки.

Завдання:

1. Проаналізувати теоретико-методичні основи фізичної підготовки юних біатлоністів у підготовчому та змагальному періодах річного циклу.

2. З'ясувати значущість факторів, що впливають на динаміку спеціальної підготовленості юних біатлоністів на етапі попереднього базової підготовки.

3. Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність засобів загальної та і спеціальної підготовки юних біатлоністів 13–16 років на різних етапах попередньої базової підготовки.

Основним нашим завданням на першому етапі педагогічного експерименту було виявлення експериментальним шляхом найкращого співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки юних біатлоністів на етапі попередньої базової підготовки.

Для вирішення цього завдання нами був організований та проведений перший етап основного педагогічного експерименту. Для комплектування дослідницьких груп нами були відібрані підлітки 13–14 років, які мали стаж занять біатлоном не менш ніж один рік. Юні біатлоністи були розділені за показниками антропометричних вимірів та проведеного тестування рівня фізичної підготовленості на дві рівноцінні групи:

контрольну та експериментальну.

Юні біатлоністи обох груп тренувалися в однакових умовах на спортивно-тренувальній базі «Динамо» (урочище «Токарі») за однаковою програмою для навчально-тренувальних груп ДЮСШ другого року навчання. Різниця полягає лише в різному розподілі засобів фізичної підготовки (табл. 1).

Таблиця 1

**Порівняльна характеристика показників фізичної підготовленості підлітків наприкінці педагогічного експерименту (грудень)**

Показники	Група	n	X	S	m	V%	t	P
Біг на 30 м з ходу, с	експер.	12	4,30	0,09	0,03	2,1	-	<0,05
	контр.	12	4,60	0,18	0,05	3,9	5,14	
Біг на 1000 м, с	експер.	12	202,00	3,65	1,05	1,8	1,30	>0,05
	контр.	12	200,00	3,92	1,13	2,0		
Підтягування на поперечині, кількість разів	експер.	12	12,00	1,68	0,49	14,0	2,95	<0,05
	контр.	12	10,00	1,63	0,47	16,3		
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	експер.	12	38,00	3,08	0,89	8,1	3,23	>0,05
	контр.	12	34,00	2,97	0,86	8,7		
Піднімання і опускання прямих ніг з вису, кількість разів	експер.	12	12,00	2,38	0,69	19,8	1,26	>0,05
	контр.	12	11,00	1,35	0,39	12,3		
Стрибок у довжину з місця, см	експер.	12	215,00	5,40	1,56	2,5	5,38	<0,05
	контр.	12	200,00	8,00	2,31	4,0		
Човниковий біг 4x9 м	експер.	12	10,50	0,77	0,22	7,3	-	<0,05
	контр.	12	11,12	0,60	0,17	5,4	2,23	
Біг на 3000 м (хв/с)	експер.	12	10,52	0,28	0,08	2,7	3,40	<0,05
	контр.	12	10,24	0,07	0,02	0,7		

На загальну фізичну підготовку у підготовчому періоді в експериментальній групі відводилося приблизно від 70 до 80% загального часу, на спеціальну і комплексну підготовку – від 20 до 30%. На загальну фізичну підготовку підлітків

контрольної групи відводилося від 20 до 30% загального часу.

Час, відведений на загальну фізичну підготовку в експериментальній групі у перші два роки тренувань був розподілений так: на силову підготовку відводилося 50% загального часу, на швидкісну і швидкісно-силову підготовку – 25%, на розвиток загальної і спеціальної витривалості – 20%, на вдосконалення гнучкості та координаційних здібностей – 5%.

Час, відведений на загальну фізичну підготовку в контрольній групі у перші два роки тренувань був розподілений таким чином: на силову підготовку відводилося 20% загального часу, на швидкісну і швидкісно-силову підготовку – 25%, на розвиток загальної і спеціальної витривалості – 50%, на вдосконалення гнучкості та координаційних здібностей – 5%. Характеризуючи зміни показників рівня фізичної підготовленості підлітків на першому етапі педагогічного експерименту, необхідно зазначити, що більш значні зміни показників фізичної підготовленості юних біатлоністів контрольної групи порівняно з експериментальною групою відбулися у двох тестах з восьми: з бігу на 1000 і 3000 м. Але достовірні зміни між показниками на початку експерименту і наприкінці його відбулися лише у бігу на 3000 м ( $t=3,40$ ;  $P>0,05$ ).

Отже, можна зробити висновок, що застосування силових і швидкісно-силових вправ на етапі попередньої базової підготовки дозволяє юним спортсменам у значній мірі розвинути силу тих груп м'язів, на які у більшій мірі лягає навантаження під час бігу на лижоролерах і на лижах.

### **Література:**

1. Афанасьев В. Г. Основы функциональной подготовленности системы «Биатлон – биатлонист» / В. Г. Афанасьев. – Владимир, 2004. – 62 с.
2. Бурла А. О. Співвідношення засобів спеціальної підготовки в сучасному біатлоні / А. О. Бурла, А. І. Кудренко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2010. – С. 145–148.

## ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ СумГУ

Денисенко В. И., ст. преп.  
Сумский государственный университет  
*kfv@sport.sumdu.edu.ua*

Физическое воспитание в вузах является важным средством воспитания подрастающей молодежи. С помощью физического воспитания укрепляется здоровье студентов, повышается их трудоспособность, развиваются физические (двигательные) качества. Главные задачи физического воспитания в высшей школе: обеспечение разностороннего физического развития и укрепления здоровья студентов; вооружение их знаниями основ теории, методики и организации физического воспитания.

В последнее время в СумГУ (с 2011 года по настоящее время) используются инновационные формы проведения занятий по физическому воспитанию. К ним относятся: 1) проведение занятий по принципу спортивных секций. Это значит, что набирается группа по интересу в секцию и составляется только из тех, кто хочет заниматься избранным видом спорта. Остальные студенты выбирают те секции, где у студентов что-то получается или что-то умеют. А те студенты, которые не изъявили заниматься спортом, определяются в группу ОФП (общефизической подготовки); 2) новый подход к изучению более простых видов спорта по своим техническим характеристикам, это:

- игра в бадминтон (особенно для девушек);
- футзал с новой мотивацией проведения занятий (юноши);
- флорбол (юноши).

В этом простом подходе к учебному процессу и состоит инновация учебного процесса. Студенты с интересом посещают занятия физического воспитания по видам спортивных специализаций.

*Занятия по бадминтону.* Предложили вместо волейбола и студенты заинтересовались этим видом.

*Занятия по футболу, футзалу.* Одним из приоритетных видов спорта в СумГУ – футбол, футзал.

*Занятия по плаванию.* Плавание – один из наиболее популярных видов спорта среди студенческой молодежи.

*Занятия по атлетической гимнастике.* В классическом университете предмет физического воспитания преподается на стыке науки и практики, постоянно внедряется что-то – новое. Поэтому атлетическая гимнастика это то, что кроется в девизе: «Мгновенье, ты прекрасно в движении», и это увлекает студентов. Это выражение также относится к занятиям по *настольному теннису*.

*Занятия по флорболу.* Считается, что флорбол во многом похож на хоккей на льду. Флорбол – творческая игра сплоченного коллектива. Двигательная активность составляет 85%.

*Занятия по фитнес-аэробике.* Оздоровительную аэробику отличает эмоциональная насыщенность занятий, простота и вариативность применяемых средств.

*Занятия по ОФП.* Для тех студентов, кто не изъявил желания заниматься в занятиях по видам спорта, имеет возможность ходить на занятия по ОФП.

В результате рационального подхода к формам проведения занятий, у студентов появляется повышенный интерес к предмету «Физическое воспитание» и как показатель – улучшенное посещение занятий.

### **Литература:**

1. Денисенко В. И. Методические рекомендации «Техника и тактика игры в бадминтон» / В. И. Денисенко, В. Ф. Котов. – Сумы : СумДУ, 2011. – 24 с.
2. Денисенко В. И. Методические рекомендации «Техника игры в флорбол» / В. И. Денисенко, П. Н. Индык, А. Е. Шепелев. – Сумы : СумДУ, 2011. – 25 с.

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СУЧАСНОГО СТАНУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В УНІВЕРСИТЕТІ МАРІЇ КЮРІ-СКЛОДОВСЬКОЇ

Долгова Н. О., ст. викл.

*Сумський державний університет*

*kfv@sport.sumdu.edu.ua*

Упродовж останніх років інтенсивні інтеграційні процеси в міжнародному освітньому середовищі зумовлюють зростання інтересу вітчизняних дослідників до вивчення позитивних досягнень і недоліків освітніх систем різних країн з метою їх взаємозбагачення.

Використання емпіричних методів є необхідною базою для здійснення порівняльно-педагогічного дослідження, зокрема інтерв'ю, бесід, включеного спостереження, вивчення продуктів діяльності, електронного листування тощо.

Під час перебування в університеті імені Марії Кюрі-Склодовської в Любліні (UMCS) нами було з'ясовано, що педагогічний штат СФВіС складається з 31 особи, у тому числі 4 фахівця з танців, 2 спеціалістів із реабілітації. На СФВіС працює три доктора наук з педагогіки Т. Белецький (Т. Bielecki), К. Нелешчук (К. Nielezczuk), М. Тарновський (М. Tarnowski) та дидактичні фахівці (викладачі фізичного виховання і тренери різної спеціалізації). Професор Т. Белецький зауважив, що у 2007 році шляхом об'єднання СФВіС та КУ АСС було створено Центр фізичної культури UMCS (Centrum Kultury Fizycznej UMCS).

Інтерв'ювання польських педагогів засвідчує, що в річних заняттях з фізичної культури в університеті беруть участь близько 9000 студентів. У межах освітньої діяльності педагогічний склад Центру фізичної культури проводить заняття у формі туристичних і рекреаційних заходів.

У бесіді з директором Центру фізичної культури UMCS К. Кравчиком (К. Krawczyk) було з'ясовано, що такі заходи



проводяться у відповідності з програмами, що надаються тренерами-інструкторами та мають бути затверджені ним і ректором університету. Літні та зимові табори фінансуються як університетом, так і за рахунок внесків їх учасників (50% від їх вартості, кожною з сторін). Така форма фінансування дозволяє створити відповідну навчальну базу та привабливі умови для спортивно-туристичних студентських заходів. К. Кравчик зазначає, що важливу роль в такій організації відіграє відповідна реклама різноманітних заходів для студентів, організаційний професіоналізм у проведенні, акцент на оздоровчий вплив, а також перебування на свіжому повітрі, що викликає зацікавлення споживачів цих послуг.

Центр фізичної культури UMCS розташований у центрі академічного містечка, що є зручним для студентів. Технічний стан, незважаючи на 30-річний термін експлуатації, задовільний і забезпечує безпеку своїх користувачів. Крім того, в інфраструктуру Центру фізичної культури UMCS входить комплекс відкритих майданчиків для футболу, гандболу, волейболу, тенісні корти, трибуни для вболівальників. До закритих об'єктів відносяться: 3 спортивні зали, басейн (з модернізованим сталевим дном), сауна, тренажерні зали, фітнес зала, зали бойових мистецтв, велоспінінгу, спортивного скелелазіння. Функціонує лабораторія з сучасним діагностичним обладнанням, в якій проводяться дослідження фізіологічних показників студентів. Дослідження проводиться під керівництвом директора Центру фізичного виховання UMCS К. Кравчика в рамках експерименту докторської дисертації з біомедичних наук.

КУ АСС UMCS проводить набір і навчання у 22 спортивних секціях, що змагаються в університетських лігах і в національних змаганнях. Членами секцій спортивного клубу можуть бути як студенти, так і працівники університету. Склад клубу складається з близько 780 осіб і 22 тренерів. Більшість з них (17) є штатними співробітниками, інші працюють на умовах контракту. У кадровій програмі UMCS одним з пунктів

є укомплектування штату спеціалістами, яких бракує в діючих секціях КУ АСС. Діяльність КУ АСС UMCS в основному фінансується з дотацій бюджету Центру, членських внесків, часткових дотацій університету та грантів з оренди спортивних споруд університету.

К. Кравчик зазначив, що СФВіС у співпраці з КУ АСС UMCS проводять господарську діяльність, а саме публічну рекламу занять в тренажерній залі, занять аеробікою, в басейні тощо. Прибутки від цієї діяльності допомагають функціонуванню всіх спортивних секцій університету. Завдяки маркетинговим зусиллям, широким пропозиціям, відповідній рекламі, високій якості послуг, залученню висококласних тренерів та інструкторів, які демонструють якість своїх занять кожного року комерційні заняття відвідують значна кількість студентів. Вчені переконані, що проведення діагностики в навчальному процесі дозволяє викладачам індивідуалізувати навчально-тренувальний процес, передбачати його наслідки, розробляти стандарти та моделі навчання [1, с. 232].

Емпіричні дослідження уможливили окреслення напрямів діяльності СФВіС разом з КУ АСС, зокрема законодавчий (установлений обов'язок СФВіС вищих шкіл (усіх форм власності) проведення обов'язкових занять з фізичного виховання), інституційний (проведення спортивної, реабілітаційної, рекреаційної й туристичної позанавчальної діяльності, що реалізується у співпраці СФВіС з КУ АСС вишів). Ця діяльність спрямована на задоволення інтересів та індивідуальних потреб студентів і сприяє підвищенню рівня фізичної культури польської інтелігенції.

### **Література:**

1. Bielecki T. Profilowane zajęcia wychowania fizycznego w opinii studentów UMCS w Lublinie / T. Bielecki, K. Krawczyk // Akademicka kultura fizyczna na przełomie stuleci. Tom 2. Uwarunkowania historyczno-socjologiczne. – Krosno : Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa, 2009. – S. 231–242.

## МОТИВАЦИЯ В ТРЕНЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Корж С. А., ст. преп.

Лысенко А. В., ст. преп.

*Сумской государственной университет*

*kfv@sport.sumdu.edu.ua*

Мотивация в спортивной деятельности предполагает наличие факторов и процессов, которые побуждают спортсменов к действию в различных ситуациях. В настоящее время выделяют три группы мотивов: физиологические, психологические и социальные [1]. Способность тренера донести до спортсменов понимание того, что высокий смысл спортивной деятельности заключается в самосовершенствовании, самоутверждении собственного я, в победе не только соперников, но и собственных слабостей, обеспечит один из мощных рычагов положительной мотивации к спортивной деятельности [2]. Спортсмен должен глубоко осознать, что познание жизни и себя возможно только через преодоление сложностей: бороться, чтобы научиться преодолевать любые препятствия, уметь подвергать себя напряжениям, успешно переносить трудности и добиваться успеха – это все мощные мотивы к спортивной деятельности. Поэтому, современный тренер обязан строить учебно-тренировочный процесс с учетом индивидуальной мотивации каждого спортсмена. Не зная особенностей мотивационной сферы личности спортсмена, трудно готовить его к соревнованиям, формировать у него устойчивую, сильно действующую мотивацию.

Тренер, вооруженный информацией об особенностях мотивации своего ученика, выступает как тонкий творец и истинный создатель спортивного результата, а из этого следует, что будущему тренеру необходимо знать механизмы мотивации и уметь использовать эти знания в своей тренерской деятельности. Внедрение новых организационно-методических

приемов физического воспитания и спорта, наличие необходимых современных сооружений, использование и модернизация технических средств создают положительный фон формирования стойких интересов (мотиваций) к спортивным знаниям. В обществе сложилась такая ситуация, когда материальные ценности стали также занимать ведущее место в жизни многих людей. И это не могло не отразиться, как на деятельности спортсменов и тренеров, так и на особенностях их спортивной мотивации. Очень остро эта проблема стоит в спорте высших достижений. Следует отметить, что материальная ориентация может выступать иногда как доминирующая в мотивации тренерской деятельности.

Государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 6.010202 «Спорт» диктует необходимость формирования профессиональных компетенций, в том числе и в тренерской деятельности. Одной из профессиональных компетенций является способность будущего тренера к формированию устойчивой, глубокой мотивации у своих воспитанников к занятиям избранным видом спорта. Однако в учебных планах по профилю подготовки отсутствуют какие-либо дисциплины, направленные на решение подобных задач, в связи с этим возникает необходимость разработки технологии по формированию профессиональной мотивирующей компетенции и ее оформление в виде дисциплины по стандартам третьего поколения.

### **Литература:**

1. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2010. – 352 с.
2. Колесник И. С. Повышение профессионализма тренера как один из ведущих факторов роста спортивного мастерства спортсменов / И. С. Колесник // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 5. – С. 36–37.

## МОНІТОРИНГ ЧИННИКІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ

Мукшин В. П., заслужений тренер України

Мукшин О. В., магістрант

*Сумський державний університет*

*mukshin@rambler.ru*

За останні роки на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу, кубках світу, всесвітніх універсіадах та інших офіційних міжнародних змаганнях значно загострилася конкуренція серед кваліфікованих лижників-гонщиків. Не рідкісні випадки, коли на різних по довжині і складності змагальних дистанціях переможців від призерів відділяють десятки, а часом і соті частки секунди.

У зв'язку з цим у лижних гонках, як і в багатьох інших видах спорту, ведеться постійний пошук резервів для підвищення спортивних результатів спортсменів. Не викликає сумніву, що в цьому процесі головною детермінантою є система підготовки спортсменів, що вимагає постійного оновлення теоретико-методичних основ, а також комплексного підходу при розробці шляхів вдосконалення її структури та змісту.

Однією зі складових багаторічної системи підготовки спортсменів, її різних етапів, макро-, мезо- і мікроструктури тренувального процесу, включаючи змагальну діяльність є техніко-тактична підготовка, рівень якої найчастіше робить вирішальне значення при розподілі місць у підсумковому протоколі змагань [1].

Не менш важливим розділом в системі підготовки спортсменів вважається індивідуалізація процесу тренування з урахуванням ступеня впливу на організм спортсмена-лижника екзогенних (природні умови, складність лижних трас, якість спортивного інвентарю, мастила лиж та інше) і ендогенних (ефективність функціонування різних органів і систем, у тому

числі, однією з найбільш важливих – системи енергозабезпечення м'язової діяльності) чинників.

Аналіз доступної науково-методичної літератури з зимових видів спорту свідчить, що в сучасних умовах розвитку лижних гонок особливості взаємозв'язку техніко-тактичної майстерності спортсмена з рівнем його результативності змагання вивчені недостатньо.

У зв'язку з викладеним актуальним є комплексне навчання техніко-тактичної майстерності кваліфікованих лижників-гонщиків, як чинника, що лімітує змагальну результативність спортсменів з урахуванням впливу екзогенних та ендогенних факторів.

У процесі аналізу науково-методичної та спеціальної літератури як вітчизняних, так і зарубіжних авторів була вивчена змагальна діяльність лижників-гонщиків високого класу, особливості техніко-тактичних дій на різних дистанціях траси. Дані фахівців вказують, що за рахунок удосконалення техніко-тактичної майстерності в лижних гонках можна підвищити спортивний результат на 2–6% [2], при цьому зниження енерговитрат при пересуванні на підйомах в окремих випадках досягає 8–10%.

Проведені нами дослідження підтверджують існуючі положення про раціональні техніко-тактичні моделі, і так само показали, що лижники-гонщики, які в умовах змагань в оптимальному співвідношенні застосовували різні лижні ходи і техніко-тактичні дії, що відповідають складності лижної траси, показали більш високі спортивні результати.

Прогнозуючи тактично грамотну побудову змагальної боротьби необхідно в оптимальному співвідношенні поєднувати чинники, що сприяють підвищенню ефективності та економічності бігу. Непродуманий розподіл сил на дистанції передчасно знижує працездатність гонщиків і, в кінцевому підсумку, веде до зменшення середньої швидкості пересування по дистанції.

Як встановлено нами 70% з числа опитаних спортсменів

ураховують, а 30% – не враховують чинник жеребкування у визначенні тактичного варіанту проходження змагальної дистанції, та у визначенні індивідуального тактичного варіанту розподілу сил на спринтерських дистанціях: 40% лижників проходять дистанцію з максимальною швидкістю, 35% – дотримуються групи лідерів протягом всієї дистанції, а 25% з них розвивають максимальну швидкість на фінішній ділянці дистанції лижної гонки; 35% – проходять трасу з максимальною швидкістю, 40% – дотримуються групи лідерів протягом всієї дистанції. Отримані експериментальні дані підтверджуються існуючими теоретико-методичними положеннями, що існують у системі підготовки спортсменів із лижних гонок.

Таким чином, ефективність змагальної діяльності кваліфікованих лижників-гонщиків обумовлена наявністю у них арсеналу ефективних техніко-тактичних прийомів та показниками спеціальної підготовленості. Їх динаміка обумовлена технічними характеристиками, якістю спортивного інвентарю й змащення лиж, рівнем функціонального стану спортсмена і енергозабезпечення м'язової діяльності.

Отримані результати досліджень доповнили існуючі теоретичні положення і конкретизували динаміку структури та змісту техніко-тактичної майстерності кваліфікованих лижників-гонщиків. Результати досліджень можуть використовуватися при розробці програм підготовки кваліфікованих спортсменів у лижному спорті.

### **Література:**

1. Мулик В. Сравнительный анализ соревновательной деятельности на различных дистанциях лыжных гонок / В. Мулик, Г. Хохлов // Наука в олимпийском спорте. – 2004. – № 1. – С. 31–38.
2. Семейкин А. И. Подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков: учеб. пособие / А. И. Семейкин, А. Н. Степнов. – Омск, 2007. – 200 с.

## **К ВОПРОСУ ВНЕДРЕНИЯ НОВЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

Полищук Т.В., ст. преп.

*Харьковский национальный медицинский университет  
ol\_polischuk@mail.ru*

Новый подход к формированию здорового образа жизни студенческой молодежи требует кардинальных изменений, более высокой профессиональной подготовки специалистов, обновления методической документации, учебных планов, программ, обеспечивающих процесс нововведений[1].

Одним из важных условий обновления является использование новых информационных технологий (НИТ). Однако, несмотря на значительные потенциальные возможности НИТ в системе высшего образования, в частности в области физического воспитания, эти технологии еще не нашли должного применения.

Сказанное выше позволяет заключить, что проблема применения НИТ в области физического воспитания является весьма актуальной. Обозначились вполне определенные потенциальные возможности использования этих технологий в процессе физического воспитания студентов вузов. Эти возможности заключаются в создании информационного банка данных систематизации педагогической информации, в оперативном представлении ее по запросу пользователя, применении информации в учебных целях, анализе и оценке результатов педагогических воздействий по принципу обратной связи [2].

Представляется целесообразным постановка задачи по разработке программы и методики применения информационных технологий в процессе физического воспитания в рамках вузовской программы подготовки студентов.



Для этого, на наш взгляд, необходимо:

- разработать программы-комплексы упражнений, позволяющие направленно осуществлять коррекцию проявляемых двигательных качеств;
- познакомить преподавателей с возможностями использования информационных технологий в процессе проведения занятий, пояснить содержание упражнений и особенности воздействия их на организм студента;
- подготовить преподавателя к работе с программными комплексами и отработать их применение в реальной практике;
- обучить студентов пользованию компьютерными программными комплексами, направленными на развитие двигательных качеств.

Создание обучающих и контролирующих программ на основе математического моделирования, накопление базы данных, организация оперативного тестирования и определение отставаний в развитии того или иного двигательного качества, выдача программ с учетом индивидуальных, личностных особенностей, по нашему убеждению, позволит совершенствовать использование информационных технологий в процессе физического воспитания студентов вузов.

### **Литература:**

1. Волков В. Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе / В. Ю. Волков // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 5. – С. 5–59.
2. Колос Н. А. Современные информационные технологии в физическом воспитании детей, подростков и студенческой молодежи : монография / Н. А. Колос. – Луцк : Терен, 2011. – 152 с.

# МЕТОДИКА ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ БІАТЛОНІСТОК

Скворцова П. О., магістр  
Сумський державний університет  
*kfv@sport.sumdu.edu.ua*

Сучасний етап підготовки біатлоністок характеризується пошуком нових шляхів і невикористаних резервів навчально-тренувального процесу. Дослідники відмічають, що підвищення якості підготовки спортсменів може бути досягнуте за рахунок виявлення і застосування на тренувальних заняттях спеціальних вправ, які за своїми параметрами відповідають структурі змагальної вправи [1]. У той же час, аналіз спеціальної літератури показав недостатню розробленість рекомендацій з відбору і застосуванню таких вправ у спортивному тренуванні біатлоністок.

Ефективність силової підготовки спортсменів багато в чому залежить від технічної оснащеності тренувального процесу. Протягом останніх років у системі силової підготовки біатлоністів широко використовується ряд методичних підходів, заснованих на традиційних вправах з обтяженням власної маси тіла (присідання, підтягування на поперечині), вправ із зовнішнім обтяженням (гантелі, штанги, набивні м'ячі), вправ з опором пружних предметів (гумові амортизатори), так і вправ на різноманітних спеціальних тренажерних пристроях. Ефективність окремого тренувального засобу визначається за його відповідністю структурі рухів під час пересування на лижах, характером прояву нервово-м'язових зусиль і впливом даного засобу на функціональну систему організму спортсмена.

Таким чином, дуже важливо, щоб силові вправи за своїми характеристиками, відповідали рухам, які виконуються біатлоністами під час змагань. Вправи повинні вибірково впливати на опорні м'язи та м'язові групи, які беруть участь у

виконанні лижних рухів. У даний час у тренажерних пристроях, що застосовуються в біатлоні, є певні недоліки. Так у одних випадках максимум зусиль проявляється на початку руху (блочні тренажери), коли долається інерція спокою або змінюється напрям руху, в інших – у кінці руху (пружини, амортизатори). І те, й інше негативно впливає на техніку роботи рук спортсмена. Очевидно, найбільш ефективними слід уважати такі тренажерні пристрої, під час роботи яких зусилля спочатку підвищуються, а потім – знижуються, відповідно поштовху лижними палицями. Заняття з використанням тренажерів, вправ з опором і обтяженням дуже зручно проводити за методом колового тренування. Вправи виконуються серіями з відпочинком 5–6 хв, за регламентованим часом виконання із заданою частотою рухів. Комплекс складається з 8–10 вправ. Час виконання на кожную вправу в липні складає – 40 с, час на відпочинок – 20 с, усього на комплекс – 8–10 хв та виконується 2–3 рази. У серпні – збільшення часу на виконання кожної вправи на 5–7 с. У вересні вправи виконуються – 60 с, а відпочинок і перехід – 20 с, тобто на комплекс витрачається 10–13 хв і виконується 2–3 рази.

Такий порядок побудови тренувальних занять дає можливість значно інтенсифікувати розвиток швидкісно-силових якостей біатлоністок на певному етапі підготовки.

### **Література:**

1. Левин С. В. Гоночная подготовка биатлонистов-юниоров в подготовительном периоде: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / С. В. Левин. – Санкт-Петербург, 2012. – 24 с.
2. Ратов А. М. Засоби спеціальної підготовки лижників-гонщиків / А. М. Ратов. – Суми : РВВ СумДПУ, 2000. – 30 с.

## ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Слизька Д. І., студ.  
Сумський державний університет  
*kfv@sport.sumdu.edu.ua*

Стан вищої фізкультурної освіти на сучасному етапі розвитку може розглядатися з двох позицій. По-перше, на фоні загальних змін, які відбуваються з вищою спортивною освітою, а по-друге, з урахуванням особливостей програмного змісту навчання фізичним вихованням. У зв'язку з розширенням ринку освітніх послуг і появою нових спортивних спеціалізацій, студентів, які відрізняються від основної маси невеликим обсягом рухової активності, виникло питання вивчення оптимальної системи навчальної діяльності, яка враховує особливості різних груп студентів. Формування системи навчальної діяльності студентів відображено у працях Т. В. Габай [1], І. І. Ільсова [2], А. К. Маркової [3], однак, завдання вивчення особливостей системи навчальної діяльності студентів спортивних спеціальностей вищів до цього часу не знайшло свого вирішення. У зв'язку з цим, особливо гостро постало питання про необхідність реформування вищої освіти. У залежності від характеру проблем, які виникають перед вищою освітою, є можливим відокремити рівні вирішення державних, відомчих, регіональних і вищівських проблем.

Поставлені вище проблеми у повній мірі стосуються і занять з фізичного виховання, але, вони мають ряд особливостей, що вносять певні корективи у сам процес навчання. Ці особливості зв'язані зі змістом освіти та з контингентом студентів. Реформування вищої фізкультурно-спортивної освіти протікає на фоні трьох основних процесів: фундаменталізації, гуманітаризації і демократизації. Таким чином, сучасний етап розвитку фізичного виховання обумовлює поновлення його змісту, появу нових дисциплін і спеціалізацій, а також нових

технологій навчання [4]. Розглянуті шляхи підвищення продуктивності навчальної діяльності дозволяють зробити висновок, що для успішного навчання студентів необхідно дотримуватися певних умов. По-перше, потрібно досліджувати інтереси та сфери діяльності абітурієнтів, які їм до вподоби. Склад студентів багато в чому визначає успіх усієї роботи вищого навчального закладу. По-друге, необхідно вивчати особливості студентів, а також досліджувати ступінь сформованості їх навичок з метою індивідуалізації навчальної діяльності, яка зумовлює успішність і розкриття творчого потенціалу. Присутність даного параграфу пояснюється завданнями дослідження. У процесі роботи були розкриті особливості сучасної вищої освіти, досліджено соціально-психологічна та педагогічна характеристика студентів, які займаються спортом, визначено напрямки підвищення продуктивності навчального процесу, але залишається недостатньо вивченим процес формування оптимальної моделі навчальної діяльності.

Подальші розробки в даному напрямі повинні проводитися з метою підвищення рівня мотивації кожного студента, посилення позицій фізичної культури та здоров'я у свідомій діяльності. Необхідно підвищувати зацікавленість студентів у їх власному здоров'ї, найвищій цінності, яка дана нам природою.

### **Література:**

1. Габай Т. В. Педагогическая психология: учебн. пособ. / Т. В. Габай. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1995. – 160 с.
2. Ильясов И. И. Структура процесса обучения / И. И. Ильясов. – М., 1986. – 200 с.
3. Маркова А. К. Психология труда учителя / А. К. Маркова. – М. : «Просвещение», 1993. – 192 с.
4. Маслов В. Ю. Динамика процесса развития содержания высшего физкультурного образования / В. Ю. Маслов // Теория и практика физической культуры. – 1984. – №12. – С. 40–43.

## АНАЛІЗ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ СТУДЕНТОК СУМСЬКОГО РЕГІОНУ

Токар В., студ.  
Сумський державний університет  
*kfv@sport.sumdu.edu.ua*

Важливого значення набуває індивідуальний підхід до кожної конкретної людини, у тому числі й у плані встановлення певних нормативних параметрів як організму в цілому, так і його окремих органів та систем. Помірна рухова активність корисно впливає на будову і формування скелету, стимулює остеобласти окістя, протидіє деформації кісток і скелету, зміцнює зв'язки, суглоби та забезпечує еластичність рухів. Систематична фізична активність сприяє формуючий вплив на пропорції тіла.

Значне підвищення ефективності занять фізичною культурою і спортом досягається під час використання типоспецифічних методик і засобів досягнення кожною людиною її індивідуальної норми на основі виявлення конституційно-типологічної належності [2].

Мета даного дослідження – визначити відмінності антропометричних параметрів студенток основної групи фізичного виховання, групи спортивної спеціалізації та виявлення особливостей когнітивних процесів.

Об'єктом дослідження слугували 36 студенток Сумського державного університету.

Першу групу обстежених склали 18 студенток групи спортивної спеціалізації волейбол (17–21 років). Другу групу – 18 студенток основної групи (17–21 років).

Для рішення поставлених задач використовували наступні методи: антропометричні [1], психофізіологічні та математичної статистики.

Результати дослідження. В першій групі по відношенню до другої групи показники: довжини і маси тіла, грудної клітки

(під час паузи, глибоких вдиху і видиху), плеча (під час максимального напруження та в розслабленому стані), передпліччя (у верхній та нижній частині), стегна, гомілки (у верхній та нижній частині), ширина дистальних епіфізів: плеча, передпліччя, стегна, гомілки в середньому більше на 0,45%–1,85% ( $p < 0,05$ ). Динамометрія правої та лівої руки в першій групі збільшується на 1,12% ( $p < 0,05$ ) і на 2,60% ( $p > 0,05$ ) по відношенню до другої групи студенток.

В середньому показники латентних періодів (ПЗМР) у першій групі становить 455 мс, в другій – 460 мс, реакція одного сигналу з трьох (РВ1–3) в першій – 478 мс, в другій групі 488 мс. Показник функціональної рухомості нервових процесів (УФП НП) у першій групі склав 468 мс, а у другій групі – 489 мс.

Таким чином, спостерігається достовірна різниця ( $p < 0,05$ ) між першою та другою групами студенток серед антропометричних та середньостатистичних показників латентного періоду ПЗМР.

### **Література:**

1. Бунак В. В. Антропометрия / Бунак В. В. – М., 1941. – 368 с.
2. Смоляр О. Розвиток витривалості у студентів різних конституційних типів / О. Смоляр // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. – Луцьк, 2008. – Т. 2. – С. 244–247.

## ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ГРАВЦІВ У НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

Федоришин О. В., студ.  
Сумський державний університет  
*kfv@sport.sumdu.edu.ua*

Ігрові види спорту припускають високий рівень не тільки фізичної, а й психологічної підготовки. Настільний теніс – не виняток. Спортсмен може дуже добре підготуватися до початку сезону і стартувати на піку форми. Проте трапляються ситуації, коли на відбіркових турнірах гравець блискуче демонструє свою майстерність, а на головному змаганні гра зовсім не вдається. Фахівці пояснюють це недостатньою психологічною підготовкою спортсмена [1].

Під психологічною готовністю розуміється налаштування спортсмена на максимальну концентрацію [2]. Основною метою багаторічної психологічної підготовки спортсмена у настільному тенісі є розвиток і стабілізація індивідуальних якостей та здібностей, які забезпечують у кінцевому підсумку надійність і успішність виступів на відповідальних змаганнях. Гра у настільний теніс пред'являє ряд істотних вимог до особистості тенісиста. Перший блок зачіпає мотиваційну сферу тенісиста, у зв'язку з чим має бути присутня наявність таких рис як, високий моральний рівень, почуття обов'язку, прагнення до лідерства, інтерес до гри, орієнтованість на успіх з високою самооцінкою. Другий блок складає інтелект тенісиста, який визначається сферою оперативного мислення, тобто проникливістю, гнучкістю і точним розумом. Третій блок утворюють складові емоційної стійкості та волі до зовнішніх чинників. Багато психологів вважають емоційну стабільність і волю одними з найбільш важливих характеристик особистості спортсмена, особливо для прогнозу обсягу психічних навантажень та успішності діяльності в екстремальних умовах. Експресивність, зайве занепокоєння негативно позначаються на



динаміці результативності техніко-тактичних дій, активності, стабільності гри. Наявність у спортсменів таких особливостей особистості, як нерішучість, невпевненість у собі, часто зумовлюють невиправдану втрату ініціативи, нездатність в екстремальній ситуації грати креативно. Недоліком азартності деяких гравців є їх темперамент, а не екстремальність гри. Для впевненості психологічного стану гравця часто проводять зустрічні ігри, щоб можна було навчитися нових реалізацій технічних умінь, набратися досвіду у найсильнішого суперника, щоб у майбутньому правильно психологічно коригувати себе під час змагань. У процесі гри спортсмен не повинен цікавитися лише рахунком партії. Він має замислюватися над своїми помилками і над тим, як їх уникнути під час наступних атак суперника. Серйозних змін у процесі спортивної діяльності набувають також відчуття, сприймання, увага, пам'ять, мова, мислення, уява. Спортивна діяльність ставить високі вимоги до їх розвитку і має великі можливості для покращання зазначених вище психічних процесів та якостей особистості тенісиста.

Досягнення кінцевої мети психологічної підготовки тенісистів – забезпечення надійності дій в умовах різних змагальних чинників таких, як напружена обстановка під час ігор, реакція глядачів, поведінка і несподівані тактичні задуми суперників, помилки у своїх діях через втому, гра з найсильнішими спортсменами.

### **Література:**

1. Барчукова, Г. В. Настольный теннис. учебное пособие для студентов / Г. В. Барчукова, А. Н. Мизин. – М. : ТВТ Дивизион, 2008.– 188 с.
2. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. – М. : «Теория и практика физической культуры», 2001. – 76 с.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Хвалебо Г. В., зав. кафедры физической культуры  
*ТГПИ имени А. П. Чехова,*  
Кураева В. В., учитель физической культуры  
*МАОУ лицей № 28 г. Таганрог,*  
Смирнов С. А., студ.  
*GKhvalebo@yandex.ru*

Физическая культура – является важнейшим средством формирования человека как личности. Физические упражнения оказывают многогранное влияние как на сознание и волю, так и на моральный облик подрастающего поколения.

Современные научные изыскания и передовые практики в области физкультурного образования значительно расширили понимание роли двигательной деятельности, и непосредственно физических упражнений, в развитии и укреплении здоровья человека, в поддержании его физической и умственной работоспособности.

Уроки физической культуры являются основным звеном в цепочке оздоровления учащихся в школе. Они направлены на укрепление здоровья, закаливание организма, а также содействуют увеличению умственной и физической работоспособности, способствует формированию правильной осанки, а также формированию устойчивого интереса к активной двигательной деятельности [2].

Учебная нагрузка в современной школе во многом оказывает отрицательное влияние на состояние не только соматического, но и психического здоровья. В нашей работе мы опирались на современные психолого-педагогические теории, воспитания и развития личности, использующие активные методы обучения и воспитания. На принципы деятельностного и личностного подходов, направленных

развитие у обучающихся умений и навыков применения теоретических знаний, полученных в результате обучения, для самостоятельного использования в целях своего физического совершенствования.

Благодаря введению в школах третьего часа физической культуры, появилась уникальная возможность проводить отдельные уроки, направленные на предупреждение и исправление плоскостопия и искривления позвоночника на начальном этапе. В связи с этим, была разработана методика включения оздоровительных видов гимнастики (степ-аэробика, стретчинг, ритмическая гимнастика) в учебно-воспитательный процесс, где учитель вместе с детьми успешно рассматривал интересные и полезные для здоровья темы и выбирал форму их реализации. Разученные на уроках комплексы упражнений по формированию правильной осанки, предлагались учащимся для ежедневного выполнения самостоятельно.

Правильная осанка – это залог хорошего физического развития и полноценного здоровья школьников, правильная осанка обеспечивает благоприятное протекание физиологических процессов в организме [1].

Физкультурное образование современной школы сегодня направлено на сохранение и укрепление здоровья учащихся. Использование здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий является необходимым условием для выполнения поставленных перед школой задач в плане оздоровления подрастающего поколения [2].

Предлагаемая нами методика с использованием оздоровительных видов гимнастики имеет три взаимосвязанных аспекта:

- воспитательный – разъяснение о необходимости бережного отношения к своему здоровью, о ценности и важности здорового образа жизни.
- обучающий – овладение обучающимися знаниями о здоровом образе жизни, инструктивными умениями и навыками, приемам и методам их реализации.

- оздоровительный – использование занятий физическими упражнениями в целях профилактики наиболее распространенных заболеваний, формирование представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

При оценке физической подготовленности учитывался как максимальный результат, так и прирост результата. Причем индивидуальные достижения имели приоритетное значение. При выставлении отметки по физической культуре учитывались теоретические знания и техника выполнения двигательного действия, прилежание, и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Широко применялся методы поощрения, словесные одобрения. Одних детей необходимо было убеждать в собственных возможностях, успокаивать, приободрять; других – сдерживать от излишнего рвения; третьих – заинтересовывать. Всё это способствует формированию у школьников положительного отношения к исполнению заданий, создаёт основу для увеличения двигательной активности.

### **Литература:**

1. Прикладная и оздоровительная гимнастика. Учеб.-метод. пособие / под ред. Ж. Е. Фирилевой, А. Н. Кислого, О. В. Загрядской. – СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012. – 608 с.
2. Хвалебо Г. В. Педагогическая практика бакалавров: учебно-методическое пособие / Г. В. Хвалебо, П. В. Хало; под ред. Т. М. Любомищенко. – Таганрог : Изд-во Таганрог. гос. пед. ин-та имени А. П. Чехова, 2013. – 116 с.

## **МЕТОДИКА ПРОФИЛАКТИКИ, УРЕГУЛИРОВАНИЯ И РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ У ПОДРОСТКОВ**

Щеткин Ю. Ю., к.б.н., доц.

Рубан М. Д., студ.

*Таганрогский государственный педагогический институт*

*имени А. П. Чехова*

*autocrator.yury@yandex.ru*

Наше исследование мы провели на базе муниципального общеобразовательного учреждения СОШ № 22 г. Таганрога в 2013 г. Исследованием были охвачены 16 учащихся подросткового возраста 8-го класса, регулярно посещавших уроки физической культуры. Общая характеристика конфликтных ситуаций данной группы учащихся позволяет заключить следующее:

– все конфликтные ситуации происходили только между учащимися, поскольку между учителем физкультуры и школьниками конфликтных ситуаций нами не наблюдалось;

– основными причинами конфликтов в данной группе были соперничество в успехах на уроках физкультуры; неучтивость и бестактность по отношению к товарищам; придирчивость к инакомыслию и иным интересам; обиды на отрицательные качества товарищей во время совместной деятельности.

Имелись также гендерные различия в причинах конфликтов: у мальчиков конфликты возникали в основном из-за соперничества и самоутверждения, у девочек – по причине сплетен, «предательства» подруг и разницы вкусов в одежде и других мелочах. Для того, чтобы определить степень конфликтности в группе и причины конфликтов, мы предложили ребятам в дневнике самоконтроля заполнять графу о наличии конфликтной ситуации и ее причине. На основании проведенной диагностики нами была разработана программа занятий для профилактики, урегулирования и разрешения

конфликтов с подростками 8-х классов. Она представляет собой систему педагогической деятельности, которая состоит из принципов, этапов, целей, задач, форм, методов и рекомендаций по профилактике, урегулированию и разрешению школьных конфликтов в подростковом возрасте.

Главными целями и задачами программы являются:

- формирование навыков принятия эффективного решения выхода из конфликтных ситуаций;
- развитие способности конструктивно строить свои взаимоотношения с окружающими;
- формирование навыков анализа ситуаций, мотивов, интересов, поступков других людей;
- совершенствование навыков понимания себя и отношения к себе, своей жизни с должным уважением, умением быть независимым, отстаивать свои позиции конструктивными способами.

Курс программы рассчитан на 24 часа. Занятия один раз в неделю по два часа, один час - теория, второй час - практика.

Содержание работы реализовалось через ряд этапов: пропедевтический; развивающий; контрольно-оценочный.

Пропедевтический этап ставил цели: снятие тревожности и напряженности у подростков; приобретение опыта откровенного разговора о себе, принятии черт своего характера; устранение отрицательных эмоций. Формы и содержание работы: игры (одно занятие).

1. Знакомство с подростками в круге. Все участники встают в круг. Социальный педагог предлагает каждому представиться и назвать присущее ему положительное качество на любую букву своего имени. Каждый следующий называет не только свое имя и качество, но и имена и качества всех предыдущих участников. При этом необходимо передавать мяч тому, чья следующая очередь. Если у кого-то возникнут трудности с определением своих сильных сторон, все остальные могут помогать, подсказывать. Отрицательные черты называть нельзя.

2. Принятие правил, ритуалов приветствия и прощания, для того чтобы занятия были более эффективными. Эти правила и ритуалы необходимо соблюдать на последующих занятиях.

3. Рефлексия. Учащиеся говорят о том, что им понравилось и не понравилось на данном занятии, что полезное они узнали, что смогут использовать в дальнейшем.

Развивающий подэтап имел цель: знакомство подростков с содержанием программного курса; развивать умения, направленные на урегулирование конфликтных ситуаций. Формы содержания работы: беседы, игры, диагностики (20 часов):

1. Проведение цикла бесед по теме «Конфликты в нашей жизни»- конфликты и их причины; виды и типы конфликтов; структурные элементы конфликтов; процесс развития конфликта; стили поведения в конфликте.

2. Практические занятия. Игры: «Испорченный телефон»; «Как вы поступите?»; «Внутреннее движение»; «Мостик»; «Слепой и поводырь» и др.

3. Самооценка (диагностики конфликтности и стиля поведения в конфликте).

На этом этапе подростки были более активны, с интересом прослушали цикл бесед о «Конфликты в нашей жизни». Учащиеся отметили актуальность этой темы. Проведенные практические занятия помогли многим подросткам понять, как можно избежать конфликтных ситуации и как необходимо поступать при возникновении конфликтов. Опыт убеждает, что активизация мышления подростков в значительной степени способствует жизненной ситуации. Анализ подобных ситуаций позволяет подросткам переосмыслить свои взгляды, высказать свою точку зрения, находить оптимальные варианты решения того или иного вопроса в предупреждении и разрешении конфликта.

Критерием для выявления наиболее эффективных методов педагогической деятельности по предупреждению и разрешению школьных конфликтов служила активность

подростков в процессе участия в различных занятиях. Из использованных нами методов педагогической деятельности по профилактике и разрешению школьных конфликтов наиболее эффективными оказались практические занятия (игры) и самодиагностика.

Контрольно-оценочный этап имел целью: формирование у подростков представлений о наиболее распространенных способах психологических защит, их функций и роли поведения человека. Формы и содержание работы (3 занятия): ролевая игра «Воздушный шар»; дискуссионный клуб «Я против конфликтов»; создание буклета «Будь терпимее!».

Важным критерием стала статистика учета конфликтных ситуаций в дневниках самоконтроля на уроках физической культуры. В конце эксперимента, который длился в течение всего учебного года, конфликты между учащимися практически исчезли.

Повторная диагностика показала, что в результате проделанной работы с учениками по реализованной программе в группе снизилась доля высокой ситуативной тревожности и возросла доля детей с низкой тревожностью. В результате работы со школьниками изменился стиль поведения в конфликтных ситуациях на уроках физкультуры. Подавляющее большинство детей пришло к сотрудничеству (88%). Во все исчезла ложная уступчивость вследствие осознания своих взаимоотношений с товарищами, развитию таких качеств как толерантность, умение прощать, умение уважать, умение ценить достоинства других и работы над собой.

Таким образом, данная программа по профилактике, урегулированию и разрешению конфликтов у школьников 8-х классов позволила закрепить доброжелательность и понимание между подростками, скорректировать их поведение, их активность. Этому способствовала организация занятий, в которых применялись различные формы: беседы, игры, практические занятия на уроках физкультуры и классных часах.



**СЕКЦІЯ 3**

**СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ  
ДІТЕЙ**

**MODERN TECHNOLOGIES IN SWIMMING COURSE  
FOR CHILDREN**

# СПРЯМОВАНІСТЬ ПЛАВАННЯ НА ПРОФІЛАКТИКУ ТА КОРЕКЦІЮ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ

Босько В. М., тренер з плавання  
Спортивний клуб «СумДУ»  
*bosv@mail.ru*

Незважаючи на значні здобутки в напрямі використання профілактично-корекційних засобів порушень постави та методів її контролю, профілактика таких дисфункцій у дітей різного віку надалі залишається актуальною проблемою сучасної теорії та практики фізичної культури. Нажаль, питанням профілактики та корекції порушень постави саме засобами плавання приділяється вкрай недостатньо уваги [1; 2].

На основі статистичних даних ортопедо-травматологічного відділення Обласної дитячої клінічної лікарні м. Суми (табл. 1), нами був проведений порівняльний аналіз щодо показників виявлення порушення постави у дітей.

Таблиця 1

## Показники виявлення порушення постави у дітей м. Суми

Вік	2011 рік		2012 рік		2013 рік	
	абс. число	%	абс. число	%	абс. число	%
0–6 років	368	23,4	472	24,2	486	24,8
7–14 років	1448	64,5	1425	76,1	1512	84,4

Можемо констатувати збільшення кількості дітей з функціональними порушеннями постави. Загальна кількість випадків порушень постави серед дошкільнят становить у середньому 24,1%, серед дітей учнівського контингенту – 75%. Сформовані негативні тенденції в динаміці показника порушень постави серед дітей підтверджують те, що профілактику таких порушень слід починати в дошкільному віці, в період якого утворюються фізіологічні вигини хребта.

Основними причинами цього явища є, перш за все, соціально-гігієнічні чинники, а також недостатня фізична активність учнів. Обговорюючи отримані результати, зазначимо, що виявлення цих порушень утруднене складністю діагностики ранніх ознак функціональних дефектів постави. У даній ситуації важливого значення набувають проблеми ефективного визначення засобів профілактики та корекції дефектів постави ще на початковій стадії, серед яких одне з провідних місць, за дослідженнями вітчизняних науковців, посідає плавання [2].

Різноманітні рухи під час плавання є прекрасними коригуючими вправами, де м'язи працюють з достатнім навантаженням, а тіло перебуває в горизонтальному положенні, що сприяє розвантаженню хребта. Плавання позитивно впливає на розвиток загальної фізичної підготовленості, функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, сприяє підвищенню самопочуття, а також покращує фізичну працездатність дітей у цілому.

Слід відмітити, що виховання правильної постави у дітей в основному проблема педагогічна, як і формування всіх життєво необхідних рухових умінь і навичок. Нажаль, питанням профілактики та корекції порушень постави, у системі освіти, приділяється вкрай недостатньо уваги. Відповідно, надалі нами буде визначено напрямки роботи щодо профілактики порушень постави дітей засобами плавання, а саме підбір вправ з урахуванням типу дефектів постави.

### **Література:**

1. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / В. А. Кашуба. – К. : Олимп. лит., 2003. – 248 с.
2. Морозова Т. С. Эффективность применения плавания в физической реабилитации школьников с нарушениями осанки : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Т. С. Морозова. – М., 2003. – 146 с.

## **ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ДЕФИЦИТА ВРЕМЕНИ**

Мельник В. В., тренер-преподаватель физической культуры  
*Приднестровье, Рыбницкая Русская гимназия № 1*  
*MelnicVasilii@ya.ru*

Обучение двигательному действию процесс специфичный тем, что ошибка, допущенная на одном из этапов, проявляется существенно позже, а исправить её тем сложнее, чем больше времени упущено. Речь о том, что обучение должно проходить не только строго по времени, но и с минимальным количеством ошибок. Сходная ситуация наблюдается при обучении спортивной технике в процессе физического воспитания. Анализируя накопленный научно-теоретический потенциал и практический опыт работы по формированию спортивной техники, следует отметить, что традиционные формы и методы, используемые для обучения двигательным действиям, из-за слабой подготовленности школьников и ограниченного количества времени, не всегда позволяют проводить обучение основам плавания с достаточным уровнем качества.

В процессе обучения технике плавания мы сталкиваемся с рядом противоречий:

- между физической подготовленностью большей части обучаемых и требованиями, предъявляемыми самим процессом обучения плаванию;
- между ограниченным временем занятий на воде и объёмными задачами практической подготовки.

Названные противоречия определяют актуальность нашего исследования, которое заключается в необходимости создания и обоснования инновационной модели комплексного освоения прикладного плавания, организационно-педагогических условий применения данной модели, с учетом дефицита учебного времени.

Целевой компонент экспериментальной технологии

направлен на формирование навыков прикладного плавания и укрепление здоровья школьников. Диагностический этап выявляет состояние здоровья, уровень физической и технической подготовленности детей, характер психологических барьеров, связанных с водной средой. На основе полученных данных разрабатывались частные задачи обучения, проводился отбор содержания, методов, форм и средств учебного занятия, подготавливалась материально-техническая база. Технологическая цепочка корректировалась в зависимости от индивидуального уровня передвижения учеников данной группы.

Традиционный подход обучения плаванию в системе физического воспитания школьников предусматривает следующую последовательность изучения: кроль на груди – кроль на спине – дельфин – брасс. В школьных программах, как правило, обучение плаванию начинают с 3-го класса и разучивают кроль на груди и кроль на спине. В связи с одноразовыми занятиями в неделю и большими перерывами между циклами обучения снижается прочность приобретенного двигательного навыка [1]. Инновационный подход предусматривает комплексное освоение техники различных способов плавания с использованием параллельно-последовательного метода обучения. Такой подход обеспечивает качественное овладение плавательными движениями, повышает интерес занимающихся к занятиям за счет различных координационных движений. Кроме этого, использование различных координационных движений дает возможность учитывать индивидуальные особенности школьников.

### **Литература:**

1. Коршунова А. В. Экспериментальная проверка программы обучения детей плаванию на этапе базовой подготовки / А. В. Коршунова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2010. – № 3. – С. 70–75.

# ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ПЛАВЦІВ 12–17 РОКІВ

Савчук О. В., викл., Пушкар А. В., студ.  
Сумський державний університет  
*savchukev@yandex.ua*

У Концепції загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки зазначено, що спосіб життя населення України та стан сфери фізичної культури і спорту створюють загрозу та є суттєвим викликом для української держави на сучасному етапі її розвитку. За даними ВООЗ, погіршення умов життя та зниження стабільності у суспільстві обумовлюють зростання стресових станів у підлітковій популяції більше, ніж в інших, що призводить до зростання захворюваності у цій віковій групі [2]. Дослідження І. Л. Бабій свідчать, що високий рівень функціональних можливостей, за показниками проби Руф'є, мають 0,9–2,1%, вище за середній рівень – 2,2–4,5%, середній рівень – 12,3–25,9%, нижче за середній рівень – 43,2–50,5%, низький рівень – 21,7–34,1% дітей 12–17 років [1]. Мета даної роботи – дослідити функціональні можливості серцево-судинної системи плавців 12–17 років та порівняти зі школярами того ж віку, які не займаються плаванням. Аналіз показників артеріального тиску плавців 12–17 років виявив нижчі показники САТ і ДАТ, ніж у школярів того ж віку, які не займалися плаванням (табл. 1).

Таблиця 1

## Показники артеріального тиску дітей 12–17 років

Показник	Плавці	Школярі, які не займаються плаванням
САТ	102,50±5,87	106,75±14,32
ДАТ	62,31±4,95	68,58±9,03

Дані функціональних показників плавців 12–17 років свідчать про нормальний розвиток серцево-судинної системи таких дітей. Проба Руф'є виявила 7,69% плавців з високим рівнем функціональних можливостей, 42,31% – з вище за середній рівнем та 50% – з середнім рівнем функціональних можливостей. Показники індексу Руф'є школярів, які не займаються плаванням, були гіршими (рис. 1).

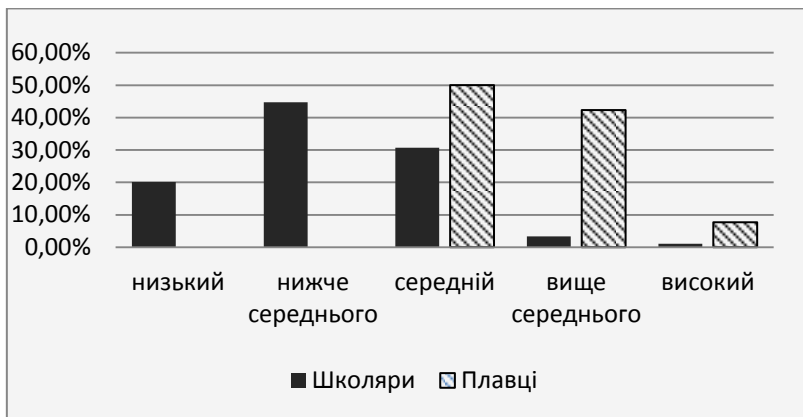


Рис. 1. Розподіл школярів, які не займаються плаванням, і плавців 12–17 років за показником індексу Руф'є (%)

Таким чином, систематичні заняття плаванням значно підвищують функціональні можливості серцево-судинної системи організму дітей 12–17 років.

### Література:

1. Бабій І. Л. Адаптаційні можливості школярів / І. Л. Бабій, В. І. Величко, Я. І. Венгер // Здоров'є ребенка. – 2011. – № 8. – С. 20–24.
2. Моїсеєнко Р. О. Частота і структура захворюваності дітей в Україні та шляхи її зниження / Р. О. Моїсеєнко // Перинатологія и педиатрія. – 2009. – №4. – С. 23–26.

**СЕКЦІЯ 4**

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ  
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**PROMOTING THE HEALTHY LIFESTYLE OF  
STUDENTS**



# **MOTORIAL ABILITY AND SOMATIC COMPONENTS RELATING TO HEALTH BEHAVIOUR IN FEMALES STARTING EDUCATION AT UNIVERSITY**

Gabriela Karkoszka, Doctor of Physical Culture  
*University of Economics in Katowice, Poland*  
*gkarkoszka@wp.pl*

Aethiology of morbidity has its major source in personal risk factors of which a significant part is associated with the life style. Deficiency of physical exercise considerably promotes the disease of circulatory, respiratory and loco-motory systems. They are referred to modern-civilization-generated diseases. Capable of either maintaining and advancing or degrading health are health-related components.

Childhood and youth significantly determine the adult life style. Frequent occurrence of the risky health-related behaviour in young people such as lack of adequate physical exercise, preference for a sedentary mode of living, stress, inappropriate diet, uncontrolled use of stimulants rise concern for the state of health of future generations. The appreciation of health as a value can be considered as part of health related compartments.

Understanding of the health-related compartments of children and youth should become a foreground task for the community health care. This understanding ought to constitute the basis for intervening actions targeting the areas of education, prophylaxis and promotion of the health concepts.

The aim of this study was to explore the differences between the levels of motorial efficiency, somatic components and health-related compartments of the young females graduating from various types of upper secondary schools. An attempt to determine the levels of motorial capabilities and the factors motivating health – oriented behaviour in the investigated girls was also made.

The study included 481 girls of the mean age 18 years and 10 months in the cities of Myslowice and Katowice. There were three following parts of the study: defining girls' tissue components using the "Tanita" scale, performing the physical fitness test "Euro-fit" and diagnosing girls' health compartments with the use of a questionnaire.

The results corroborated the hypothesis that depending on the type of school the differences existed in the particular health compartments, motorial fitness and somatic features. The compartments appeared to depend on the levels of motorial fitness and on some somatic components. They also depend on the acquired motorial skills and the appreciation of the health values.

In the view of dangers fostered by the contemporary world, the issue of the development of pedagogic of physical and health culture becomes of particular meaning. Incorporated into upbringing, the concepts of healthy lifestyle together with physical fitness are considered to be the optimal educational and economic investments into the campaign against the threats carried together with civilization. The concept of health as being a significant individual and social value ought to be cooperatively promoted by family, school and all social institutions. Health and sport have the potential to become priority issues in the twenty first century education.

## **INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS WITH POOR HEALTH**

Siryk A. E., senior teacher  
*Sumy State University*  
*aeserik@mail.ru*

Many researchers suggest that there is a trend of worsening of student's health, and it is an urgent problem for a modern Ukrainian society. According to statistics the number of students with poor health has significantly increased recently and they need to attend special groups of physical rehabilitation [1]. The only possible way out of this situation is the complex physical, moral and spiritual education of student youth. Physical education should provide a rational combination of innovative approaches to the educational process and health standpoints [2].

One of the priority directions of the improvement of physical education is the development of scientific principles of physical monitoring of personal development based on modern information technology. The organization and realization of dynamic monitoring of students with poor health involves optimal tools and methods of physical education that will promote students needs for a healthy lifestyle.

From 2012 to 2013 we conducted the experiment among the students of the first and the second year of studying with poor health who belonged to the groups of physical rehabilitation. All these students of Sumy State University were divided into the subgroups according to the nosology of the diseases and the initial level of their physical fitness. It has been experimentally proved that the students with the same level of physical capacity who has various diseases can be combined in a one subgroup. This helped to solve different organizational and methodical problems connected with the implementation of the process of physical education.

The method of studying was carried out according to the differentiated programs in which the individual characteristics of

the involved students with poor health were taken into consideration. As a matter of fact various forms of corrective exercises, recreational elements of Pilates, breathing exercises of Body flex in addition to the traditional means of physical influence were included in the content of a training session. Dosed cyclic aerobic exercise (swimming, health path, "Nordic" walking) were performed with acceptable and minimal recreational and training load. The students received necessary information and methodological knowledge at first and then used it to make their own individual programs of the proposed algorithm and the teacher always helped them.

The created technology of differentiation of physical fitness in accordance to the recovery algorithm was aimed at a gradual adjustment of the work of weakened organs and systems using motor regimes which were optimal for each nosology. The interaction of various forms of physical training sessions, the relationship of their meaning and continuity levels ensure the management of physical activity of students with poor health in accordance to the above mentioned nosological characteristics and needs when we talk about teaching students who attend physical rehabilitation training groups.

Thus, the usage of innovative methods of general preventive and therapeutic effects has a stimulating effect on the correction of physical and functional capabilities of students with poor health who attends the groups of physical rehabilitation.

### **Literature:**

1. Малахова Ж. В. Коррекция физической подготовленности студентов СМГ / Ж. В. Малахова // Спортивний вісник Придніпров'я. – Днепропетровск, 2012. – № 3. – С. 117–119.
2. Соколова Н. И. Средства физической реабилитации при оздоровлении студенческой молодежи / Н. И. Соколова // Спортивна медицина, лікувальна фізкультура та валеологія. – Одесса, 2010. – С. 158–159.

# **PEDAGOGICAL CONDITIONS OF MOTIVATIONAL-VALUE RELATION OF STUDENTS TO PHYSICAL CULTURE**

Stasiuk R. M., Associate Professor  
*Sumy State University*  
*stas-r@ukr.net*

Contents of sports activities specified through motivational sphere that includes motives, interests, values. By driving forces of human behavior are also feelings and emotions. Motivational scope determines not only the important activities carried out, but the prospect of further development activities in the desired direction. In educational research aimed at studying and improving physical education students in higher education institutions tend to analyze some one side of the problem – "teaching" or "student". Such a one-way analysis of physical education in higher education inevitably leads to conclusions eclectic and can not be considered and refine it as a dialectical process, where the "subject-object" should be seen as poles self-governing system that self-developing. In theory and practice of physical education insufficiently studied educational conditions of the conscious attitude of students towards physical education, it is impossible to create and implement without the closest personal cooperation between teachers and students [1; 3].

The aim of our work was to study the issue and make an analysis of motivational and task orientation process of physical education and issues in one way or another indirect effect on this trend. Present the process of physical education in higher education in the form of an information model.

Based on these requirements, we used a questionnaire for teachers and students to the questionnaire, the answers to the question, which has revealed the setting of physical education in higher education - from a position of student and teacher positions. This approach allowed to see fundamental differences with motivational and task orientation between them, to identify the main

source of conflict as the main driving force of the process of physical education and then develop appropriate pedagogical conditions that contribute to the resolution of these conflicts. For this question were generally divided into blocks of 1-st – block includes questions that reveal the needs, motivations and goals related to the mastery of physical education, 2-nd – questions that reveal the knowledge and skills relating to physical Culture. In 3-rd block - Form for students included questions on their physical fitness and capabilities (for teachers – related to their personal and professional qualities). Unit 4-th – questions that reveal the socio-demographic characteristics [2; 4].

The survey results reveal the setting of physical education in higher education from the standpoint of the student and teacher positions. This approach allowed to see fundamental differences with motivational and task orientation between them, to identify the main source of conflict as the main driving force of the process of physical education and then develop appropriate pedagogical conditions that contribute to the resolution of these conflicts.

### **References:**

1. Alekseychuk I. Motives Start physical culture and sports in high school / I. Alekseychuk, N. Dobrovolska // Physical education, sport and health culture in modern society: Sat. papers. – Luck, 2002. – Volume 1. – P. 173–175 .
2. Balsevich V. Fyzycheskaya Preparation in the system of education culture of healthy human life / V. Balsevich // Theory and Practice fyzycheskoy culture. – 1990. – № 1. – P. 22–23.
3. Vedmedenko B. The theoretical basis and practice of educating young people by means of physical culture / B. Vedmedenko. – Kyiv, 1993. – P. 123–126 .
4. Dubohay A. Uprovlyat of health with young people / A. Dubohay. – K. : Youth, 1985. – 111 p.

## ПАРАМЕТРИ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІТНЕС-АЕРОБІКОЮ

Берест О. О., викл.

*Сумський державний університет*

*kfv@sport.sumdu.edu.ua*

Відзначаючи позитивні сторони фітнес-аеробіки, спеціалісти відокремлюють важливу невирішену проблему – підвищення якості управління та регулювання тренувальних навантажень під час занять фітнес-аеробікою [1].

Тренувальні навантаження мають розглядатися із «зовнішнього» та «внутрішнього» боків. Зовнішній бік навантажень оцінюється у кількісних та якісних показниках фізичних вправ (здоланої відстані, затраченого часу, піднятої ваги, кількість повторень). З внутрішнього боку навантаження характеризує величина відповідних реакцій організму, що виявляються у фізіологічних та біологічних змінах в організмі людини під впливом фізичної вправи. Зовнішні показники у фітнес-аеробіці можуть бути представлені показниками сумарного обсягу роботи та її інтенсивності. Обсяг тренувальної роботи в оздоровчій аеробіці обчислюється годинами, кількістю різноманітних вправ, елементів та комбінацій, а також їх серій протягом одного заняття.

Стосовно обсягу тренувальної роботи на тиждень, різні автори пропонують різноманітні варіанти відвідування оздоровчих занять: мінімум 2 рази для підтримання фізичної форми, 3–5 разів для розвитку фізичних якостей (А. А. Виру, 1988); 5–6 разів по 20–25 хв, 3 рази по 30–45 хв, 2 рази по 45–60 хв; до 5 разів (Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаков, 2002); 5–6 разів з чергуванням на витривалість та силу (В. Philips, 1999). Іншим показником навантаження є його інтенсивність. До таких показників у фітнес-аеробіці належать: темп руху, швидкість чи потужність їх виконання, тривалість виконання вправ за одиницю часу, витрата енергії.

Поступове підвищення навантажень – одна з основних умов ефективності заняття, при чому темп музичного супроводу багато в чому диктує інтенсивність виконання вправ у аеробіці. Під час дозування навантаження на основі ЧСС, враховуючи вік, можна використовувати два підходи. Перший підхід полягає у визначенні максимальної ЧСС згідно формул: для початківців  $ЧСС=170 - \text{вік}$ ; для тих хто займається 1–2 роки  $ЧСС=180 - \text{вік}$ . Згідно до другого підходу оптимальним вважається таке навантаження, що вимагає 80% від пульсового резерву у підготованих та 60% у початківців. У залежності від обсягу втягнених у роботу груп м'язів та характеру їх інтенсивності, відомо, що локальні вправи підіймають ЧСС до 110 уд/хв; вправи, що використовують 1/3 груп м'язів – до 120–140 уд/хв; вправи, що використовують більше 60% груп м'язів – до 150 уд/хв; бігові вправи – до 170–190 уд/хв; вправи на розслаблення – до 80–90 уд/хв (Т. С. Лисицька, 1985).

З темпом музики та складністю комбінацій, що вивчаються, розрізняють такі: рівень 0 – початковий ( $L_00$ ), темп музики 132–135 уд/хв; рівень 1 – середній ( $H_i/L_01$ ), темп музики 133–138 уд/хв; рівень 2 – ускладнений ( $H_i/L_02$ ), темп музики 134–150 уд/хв. На початковому рівні використовуються лише базові кроки та прості їх поєднання. На середньому рівні використовують як базові кроки, так і ускладнені варіації. Ускладнений рівень призначений для фізично підготованих студентів із хорошою координацією.

Враховуючи дані про обсяг та інтенсивність навантажень здійснюється градація занять фітнес-аеробікою згідно до рівнів підготовленості студентів, які займаються із різними фізичними навантаженнями.

### **Література:**

1. Мякинченко Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное. пособие / Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаков. – М. : Дивизион, 2006. – 306 с.



# ТІЛЕСНІСТЬ ЛЮДИНИ ЯК ФЕНОМЕН РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (МЕТОДОЛОГО-СИНЕРГЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ)

Возний А. П., к.філос.н., доц.  
Сумський державний університет  
*inga64@ukr.net*

Проблема людини в усьому розмаїтті характеристик її сутності й існування завжди виступала актуальною проблемою філософії науки. Проте, сьогодні вона набуває особливої гостроти. Сучасність визначається небувалими за своїми масштабами економічними, соціально-політичними, духовними потрясіннями, які проявляються у конфлікті між людиною та її соціальним середовищем. Водночас – це період надзвичайно швидкого технічного прогресу і фундаментальних наукових відкриттів, які змінюють уявлення про тілесність людини та її вплив на всі сфери буття.

Сучасні вчені підкреслюють велику різницю між темпами формування тілесності людини та революційними перетвореннями в ході розвитку цивілізації. В цьому зв'язку стає актуальною проблема тілесності людини як феномену розвитку фізичної культури в суспільстві. Найбільш вагомий внесок, після Арістотеля та мислителів середньовіччя, в розвиток знань про людську тілесність був внесений Р. Декартом, представниками німецької класичної філософії Г. Гегелем, І. Кантом, Л. Фейєрбахом. У більш пізніший час у розглянутому контексті велике значення мають роботи: Б. Акчурина, В. Аршинова, Л. Боженова, Н. Бучило, В. Галкіна, О. Гомілко, І. Дворецького, І. Добронравової, В. Косяка, Є. Кисельова, О. Лєтова, А. Лосєва, Л. Лубишевої, В. Цікіна.

Діалектика взаємозв'язку в різноманітні форм та способів існування тілесного, духовного та ментального глибоко розглянута в філософських вченнях Ібн Сіні, Б. Спінози,

С. Франка.

Слід зауважити, що проблема тілесності в історії філософії є одним із мотивів, що визначає сам стиль філософського мислення. Як зазначає дослідниця історії тілесності О. Гомілко, «генезис та теоретична еволюція західної метафізики невід’ємні від апеляції та тілесності», а, отже, у зв’язку з цим поняттям, у ставленні до нього знаходить своє відображення сама сутність того чи іншого філософського напрямку.

Передусім зазначимо, що розмежування понять «тіло» і «тілесність» є надзвичайно складною проблемою. Це пов’язано, по-перше, із «природною очевидністю» тіла, на яке, свідомо чи ні, покладається більшість дослідників, намагаючись висвітлити цей феномен і, по-друге, з традиційною опозицією природничих та гуманітарних наук у стратегіях дослідження «природи людини».

В дослідженні тілесності людини як феномену розвитку фізичної культури нами були наведено теоретичні узагальнення і нове рішення цієї проблеми.

1. Важливим методологічним принципом дослідження співвідношення людської тілесності і фізичної культури є застосування багатовимірного підходу:

а) тілесність – це субстрат людської життєдіяльності, що являє собою багатомірне утворення, яке існує в трьох вимірах: біологічне (природне) тіло, внутрішня тілесність, зовнішня тілесність і конструється на їхньому перетині [2, с. 7–8].

б) тілесність – це набір інформаційних, енергетичних, системно-структурних та функціональних властивостей, що належать кожній окремій біосистемі людини [1, с. 16–17].

в) людина за своїми основними сутнісними характеристиками тілесно-соціальне утворення. Тому тілесність – це змістовна складова людини, що забезпечує саму можливість соціального буття. Феноменом є той факт, що власне тілесність здійснює важливий вплив на структуру фізичної культури та забезпечує її існування та розвиток.

2. Фізична культура – це органічна частина загальної

культури людського суспільства, сукупність його досягнень у створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів та умов спрямованого фізичного розвитку людини:

а) з нашої точки зору, фізична культура – це сукупність усвідомлених біологічних, психологічних, соціальних і духовних факторів розвитку людського організму. Вона виступає головним засобом підвищення соціальної активності окремої людини, впливає на розвиток культури в цілому;

б) фізична культура – це усвідомлена діяльність людини, соціальної групи, суспільства по удосконаленню тілесних, духовних і психічних якостей під впливом природних, соціальних і культурних факторів;

в) фізична культура є складним і багатofункціональним явищем суспільного життя. З моменту свого створення зазнавала значну кількість біфуркацій, тобто вибухових змін, які давали нові непередбачувані явища для її еволюції, що підтверджує її нелінійний розвиток. Це пояснюється тим, що в фізичній культурі в цілому і в одному з її основних елементів – спорті, виникла значна кількість випадковостей, як конструктивного початку. В ньому у найрізноманітніших пропорціях синтезуються впорядковані і неупорядковані, завчасно сплановані і спонтанні дії. Синергетичне бачення проблем міжнародного спортивного руху є передумовою раціонального усвідомлення його змісту і ролі в системі цінностей фізичної культури з точки зору найбільш загальних механізмів його самоорганізації, розуміння перспектив основних тенденцій розвитку.

3. Синергетика – це новий діалог людини з природою, синтез людських знань і мудрості. Синергетика – це новий підхід до пізнання еволюційних процесів, нестабільності та хаосу. Синергетика – це новий підхід до оволодіння методами нелінійного керування складними системами, які знаходяться в стані нерівноваги і якою в першу чергу є тілесність людини [3, с. 3-4].

4. Дослідження міждисциплінарного характеру біоетики

дозволило виявити, що вона є специфічною галуззю співпраці біології, філософії, етики та права. Сучасна біоетика визначається, як життєво необхідна умова функціонування гуманістично-орієнтовного наукового пізнання у сфері живої матерії та альтернативи цьому не існує ні для науки, ні для людства. Але наука не може регулюватися лише на етичному рівні, її здатність до етичного самоконтролю не вирішує все. Обмежитись лише моральними обставинами та персональними оцінками вченого вже не можливо, виключивши при цьому державні та суспільні регламентації медичних досліджень. Необхідним є створення системи етико-правового та соціологічного контролю над ними, включаючи домінуючі в кожному конкретному суспільстві морально-релігійні цінності.

5. Людина – це істота, яка здатна і встановлювати, і проходити межі будь-яких своїх визначень, так як визначеність людини, крім всього іншого, залежить і від її волі. А це означає, що будь-яка її визначеність не є кінцевою. З часом вона може бути скасована суб'єктом волі. Воля людини здатна перетворювати будь-яку визначеність у невизначеність. Таким чином, людське існування постає, як щось багатогранне, невизначене, пластичне, яке дає перетворення за допомогою гуманотехнологій.

### **Література:**

1. Газарова Є. Е. Психологія тілесності / Є. Е. Газарова. – М. : Інститут загальногуманітарних досліджень, 2002. – 192 с.
2. Гомілко О. Метафізика тілесності: концепт тіла у філософському дискурсі / О. Гомілко. – К. : Наук. думка, 2001. – 340 с.
3. Цикин В. А. Философские проблемы синергетики / В. А. Цикин. – М. : Сумы : Слобожанщина, 1997. – 144 с.

## **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК СКЛАДОВА ЗАГАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА**

Котов В. Ф., ст. викл.

*Сумський державний університет*

*kfv@sport.sumdu.edu.ua*

Соціальне замовлення суспільства системи освіти включає підготовку до життя здорових, культурних і освічених людей, здатних самостійно здобувати знання і упевнено орієнтуватися в швидко змінній ситуації та в наростаючому об'ємі різноманітної інформації. Природно, що реалізація такого замовлення може бути досягнута лише за умови постійного вдосконалення системи виховання і освіти у напрямі поліпшення педагогічних закономірностей процесу засвоєння знань.

В гуманістично орієнтованій системі освіти, таким чином, принципово важливе положення починає займати турбота про здоров'я тих, хто навчається. Разом з тим, формувати і підтримувати здоров'я як стан моральної, фізичної і психологічної комфортності може лише людина, яка володіє культурою здоров'я, знаннями, навичками і уміннями самозбереження.

На сьогоднішній день, говорячи про значення фізичної культури для гармонійного розвитку людини, слід мати на увазі не стільки як культуру тілесну, скільки її роль у формуванні загальної культури особистості. Це означає, що фізична культура повинна стати органічним елементом моральності й інших сфер духовного життя. Фактично, культура фізична – це та сама загальна культура з переважанням її духовного аспекту, але реалізована специфічним чином – через свідомо окультурену рухову діяльність, де рухова дія виступає не як самоціль, а як засіб задоволення різноманітних потреб людини, її саморозвитку, самопізнання, самовдосконалення.

Нова методологія формування фізичної культури повинна орієнтувати на усвідомлення багатовимірності, системно-

комплексного характеру зв'язків життєдіяльності людини з соціально-культурними і природними детермінантами її буття.

В ході модернізації системи освіти України, підвищення культуротворчих функцій середньої і вищої шкіл звертається увага на підготовку не лише яскравої, самобутньої, творчої особистості, але і людини високого рівня освіченості і вихованості, що веде здоровий спосіб життя, оскільки без останнього неможливо вирішити все зазначене вище. Для досягнення вказаної мети необхідно вирішити завдання розвитку культури здоров'я педагога, як однієї з умов підвищення професійно-педагогічної підготовки студентів, оскільки саме вони є центральною фігурою в організації навчального і виховного середовища, здійснюють найважливішу соціальну функцію, що забезпечує спадкоємність поколінь.

Зростаючий розрив між освітою і вимогами життя означає безпрецедентну за глибиною і масштабами світову кризу, яка є однією з складових у ланцюзі глобальних проблем сучасності. Єдина альтернатива загальній катастрофі – це перехід на новий шлях розвитку, можливий тільки при зміні масової свідомості і, перш за все, ціннісних орієнтирів більшої частини людей у відношенні до життя і здоров'я конкретної людини.

Зі всіх соціальних інститутів, покликаних вирішувати це грандіозне завдання, освіта є найефективнішим. Відповідно, турбота про здоров'я студентів – пріоритетне завдання вузівського навчання. Як зацікавлена сторона, вищий навчальний заклад повинен виступати ініціатором і організатором ефективної роботи по збереженню, реабілітації та зміцненню здоров'я студентського контингенту.

### **Література:**

1. Ильинич В. И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 448 с.

## ПРОЯВ ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНОГО ПІДХОДУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Король С. А., викл.  
Сумський державний університет  
*kfv@sport.sumdu.edu.ua*

Гуманізація сучасної вищої освіти передбачає переорієнтацію на особистість, на виховання людини, як унікальної творчої індивідуальності, яка прагне самоактуалізації, здатної здійснювати свідомий і відповідальний вибір у різноманітних життєвих ситуаціях. Гуманістичні тенденції у фізичному вихованні передбачають відмову від тотальної уніфікації і стандартизації, авторитарних методів навчального процесу і звернення до особистості студента, його інтересів і потреб у сфері фізкультурно-спортивної діяльності [1]. Зазначений підхід передбачає перехід до суб'єктно-суб'єктних відносин в освіті, коли особистість, детермінована соціальними умовами, виступає вирішальною стороною цих відносин, надаючи їм рис вибірковості, системності, цілісності і саморозвитку [2]. При цьому стиль керівництва виховним процесом змінюється від авторитарного до демократичного, викладач не стільки навчає і виховує, як актуалізує, стимулює студента до загальнокультурного і фізичного розвитку.

Педагогічна система фізичного виховання особистісно-орієнтованого змісту, запропонована професором В. Г. Шилько базується на наступних принципах, що визначають спрямованість фізкультурно-спортивної діяльності:

- вільний вибір виду рухової активності;
- організація тренуючого впливу;
- оптимальність фізичного навантаження;
- формування навчально-тренувальних груп з урахуванням особистісних характеристик, рівнем фізичної підготовленості, мотивації та інтересів кожного студента;

- відмова від нормативного підходу;
- цілісність та інтегративність змісту (динамічне поєднання теорії, методики, практики) фізкультурно-спортивної діяльності;
- діагностика фізкультурно-освітнього процесу і його корекція за результатами моніторингу;
- вибір обсягу та інтенсивності рухової активності в якості нового критерію ефективності педагогічного процесу;
- успіх як стимул формування пізнавальної та рухової активності студентів.

Особистісно-орієнтоване фізичне виховання студентів здійснюється через вирішення наступних завдань: формування мотивації до заняття обраним видом рухової активності; підвищення функціональних можливостей організму і розвиток фізичних якостей з урахуванням вимог до обраного виду рухової активності та вимог майбутньої професії; навчання теоретичним, практичним та організаційно-методичним основам фізичної культури і обраного виду рухової активності; засвоєння студентами умінь та навичок техніки і тактики обраного виду рухової активності. Таким чином, однією з тенденцій сучасної системи фізичного виховання у ВНЗ є реалізація особистісно-орієнтованого підходу, сутність якого полягає у визнанні індивідуальності студента і створення необхідних та достатніх умов для його фізичного розвитку.

### **Література:**

1. Шилько В. Г. Физическое воспитание студентов на основе личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности / В. Г. Шилько. – Томск : Томский государственный университет, 2003. – 194 с.
2. Драндов Г. Л. Личностно-ориентированный подход в формировании физической культуры студентов / Г. Л. Драндов, К. Б. Тумаров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – Кама : КГАФКСТ, 2011. – № 2 (19). – С. 24–30.



## **ІННОВАЦІЇ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ПОЛЬЩІ: ДОСВІД ЦЕНТРУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УНІВЕРСИТЕТУ МАРІЇ КЮРІ-СКЛОДОВСЬКОЇ**

Кшиштоф Кравчик /Krzysztof Krawczyk/, директор Центру  
фізичної культури  
*Університет Марії Кюрі-Склодовської м. Люблін, Польща*  
*kkrawczyk@op.pl*

Болонський процес, учасником якого є Польща, накладає обов'язок виконання змін якості навчання у вищих навчальних закладах. Звичайно, це стосується й змін у навчанні фізичній культурі. В епоху євроінтеграції нові проблеми в навчанні вимагають інноваційного та багатовимірного погляду на освіту студентів, у тому числі і фізкультурну освіту. Центр фізичної культури університету Марії Кюрі-Склодовської в Любліні базує свою діяльність на поточних дослідженнях в області фізичної культури студентів, так щоб пропозиції дидактичних занять були сучасні та відповідали очікуванням та інтересам студентів [1].

Для потреб дидактичної пропозиції введено профільні заняття, які студент може собі обрати сам у будь-який день і час. Серед рекреаційних пропозицій можна знайти, зокрема плавання, аеробіку, спінінг, настільний теніс, командні спортивні ігри, скелелазіння та інші. Записи на профільні заняття проводяться електронним способом. Щоб зробити пропозиції привабливими, потрібно їх постійно розширювати. Навчання – це час, у якому можна передати знання про збереження здоров'я, показати різноманітність видів спорту та фізичних вправ, навчити основним технічним і тактичним умінням, ознайомити з правилами змагань, а також представити принципи та основи тренувань у популярних або альтернативних видах фізичної культури [2].

Одним із видів фізкультурно-оздоровчих занять, що проводиться в межах програми з фізичного виховання в

університеті Марії Кюрі-Склодовської, є спінінг – тренування на основі велосипедного циклоергометра. На спінінговому велосипеді можна займатися з більшим або меншим навантаженням. Деякі фізичні вправи можна виконувати сидячи або стоячи. Величина навантажень контролюється завдяки моніторингу частоти серцевих скорочень на спортивному тестері, який показує реакцію організму на подразники після зусилля. Заняття проводяться під музичний супровід, а відповідно підібрана музика підтримує ритм вправ. Дуже важливо, що в цьому виді вправ всі студенти виконують однаковий характер рухів.

Рухаючись у напрямку реформування академічної системи фізичної культури в аспекті фізичної активності, існує необхідність розроблення та впровадження в практику перевірених досвідченим шляхом методичних рішень, які дозволяють підвищити ефективність занять в області формування показників здоров'я студентів. Тому проведення досліджень впливу різних форм фізичної активності на зміни фізіологічних показників студентів, групи людей, яка ввійде через кілька років до активного життя нашого суспільства, здається доцільною і обґрунтованою дією.

У межах дидактично-наукової діяльності Центр фізичної культури пропонує студентам взяти участь у програмах організованої фізичної активності на базі вправ, що характеризуються зміною навантаження і високою інтенсивністю, а також вправах із постійним навантаженням і помірною інтенсивністю. Результати впливу цих вправ на фізичний стан студентів оцінюються за допомогою тестів аеробної та анаеробної працездатності, а також за допомогою антропометричних вимірювань.

Важливою метою такої роботи є спрямованість досліджень на студентів університету Марії Кюрі-Склодовської, для яких викладачі Центру фізичної культури розробляють програми занять з дисципліни «фізичне виховання». Результати досліджень можуть знайти практичне застосування у вигляді

внесення відповідних пропозицій з метою оптимізації дидактичного і тренувального процесів. Крім того, результати педагогічного експерименту будуть використовуватися з метою заохочення до занять з фізичного виховання, у аспекті оздоровчих цілей і мотивації студентів до регулярної фізичної активності.

### **Література:**

1. Bielecki T. Profilowane zajęcia wychowania fizycznego w opinii studentów UMCS w Lublinie / T. Bielecki, K. Krawczyk // Akademicka kultura fizyczna na przełomie stuleci [red. Z. Barabasz, E. Zadarko]. – Krosno : W-wo PWSZ w Krośnie, 2009. – S. 231–242.
2. Cynarski WJ. The technical advancement and a level of chosen coordination motor abilities of people practising karate / WJ. Cynarski, K. Obodyński, A. Litwiniuk // Coordination motor abilities in scientific research, Faculty of PhE. [red. J. Sadowski]. – Biała Podlaska, 2005. – S. 428–433.

## СУЧАСНА ЕСТЕТИКА СПОРТУ

Бондаренко Х. О., студ.

*Сумський державний університет*

*kfv@sport.sumdu.edu.ua*

Ера інновацій, комп'ютеризації і швидкості принесла із собою жагу до змагань і перемог, передусім спортивних. Нині, важко уявити своє життя без руху, без постійної фізичної активності. Тому спортивна індустрія з кожним роком набирає все більших обертів і несе за собою все більш нові аспекти.

Спортом зазвичай називають специфічний вид фізичної або інтелектуальної активності, яку здійснюють з метою змагання та поліпшення здоров'я. Насправді, концепція спорту набагато ширша, аніж прийнято думати. Спорт не піддається простому визначенню, адже включає в себе ряд найрізноманітніших видів діяльності, часто не пов'язаних між собою. Серед таких мистецтво і все, що включає це поняття. А це означає, що однією із найважливіших функцій спорту є насолода та естетичність [1. с. 20–22].

Тема інтерпретації спорту актуальна як для студентів, і для науковців. Над цим питанням свого часу плідно працювали французький спортивний і громадський діяч П'єр де Кубертен. У своїй роботі «Ода спорту», Кубертен писав: «О, спорт, ты – краса! Ты – архитектор этого здания – человеческого тела. Не может быть красоты без осанки и правильной пропорции, и ты – несравненный мастер обеих, так как создаешь гармонию».

Протягом багатьох століть естетика обмежувалася сферою мистецтва, але в дійсності світ естетичних явищ ширший і різноманітніший. Процес розширення рамок так званої «краси» та залучення до неї нових сторін життя не міг оминати спорт. Естетика спорту виникла й розвивається, з одного боку, як певна естетична дисципліна, а з іншого, як одна з наук про спорт. Це поняття включає в себе об'єктивно існуючі особливості, сторони, аспекти спорту, які в певних умовах

здобувають естетичну значимість для людини, викликають в неї естетичні почуття, естетичне задоволення. Естетична оцінка істотно залежить від розвиненості в людини певних смаків, загальних ідеалів, поглядів, теорій, естетичних категорій. Людина з розвиненим естетичним смаком має відповідні потреби, прагне створювати естетичні цінності, здійснюючи естетичну діяльність, що у різних формах представлена у світі спорту. Естетичне задоволення несуть за собою усі види спорту. Це і футбол, і альпінізм, і біатлон, і навіть бокс для когось верхня межа насолоди. Існує і спеціальна група видів спорту, головною метою якої є естетичне задоволення. Вони так і називаються *естетичні види спорту*. Це художня гімнастика, фігурне катання, спортивна аеробіка, акробатика тощо. Для усіх цих видів спорту характерні грація, витонченість, акторська майстерність, довершений образ, які вдало несуть за собою естетичне багатство. У сфері спорту естетична діяльність здійснюється в різних формах. Це діяльність, спрямована на досягнення досконалості у виконанні спортивних дій, естетична організація спортивних змагань і свят, естетичне перетворення предметного середовища в сфері спорту, формування прекрасного в людині.

Отже, і для спортсменів, і для глядачів спорт, що об'єднує різні види діяльності, відкриває можливості не тільки для суворої конкуренції і постійної гри, а й для естетичного задоволення. Спорт не вважають мистецтвом, однак головною його метою є високохудожній елемент. Немає ніяких сумнівів, що спорт – це свого роду краса. Як саме донести цю красу до глядача є завданням, яке має вирішувати спортсмен і тренер. Естетика рухів поряд із спортивним гартуванням завжди веде до перемоги. У першу чергу над собою.

### **Література:**

1. Арнольд П. Дж. Эстетические аспекты спорта [Aesthetic Aspects of Sport] / сокр. пер. Соменко Л. В. // Спорт, духовные ценности, культура. – М., 1997. – Вып. 5. – С. 19–34.

## **ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ У БІГУ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ**

Висоцька О. М., студ.  
Сумський державний університет  
*kfv@sport.sumdu.edu.ua*

Розвиток спеціальних рухових якостей фахівці передусім пов'язують з вирішенням побудови змісту тренувального процесу на різних етапах річного циклу залежно від віку, кваліфікації, поточного рівня фізичної підготовленості спортсменів [1]. Ефективність виконання змагальної вправи забезпечується рівнем розвитку і здатністю до виявлення у різній мірі співвідношенням взаємопов'язаних рухових якостей: сили, швидкості, координації, гнучкості та витривалості. Необхідно також враховувати специфічність збалансованого співвідношення у кожній такій єдності якостей рухової діяльності, оскільки вони розвиваються у процесі самих занять бігом на середні дистанції. Особливо наочно це спостерігається у змагальній вправі – бігу на дистанції, де перехід відбувається від максимальної потужності у стартовому розгоні до раціональної частоти рухів на дистанції. Успішний розвиток провідних рухових якостей може бути досягнутий тільки під час певного рівня розвитку всього їхнього комплексу. Тому, в залежності від рівня підготовленості, завдань і періодів тренування, варто дотримуватись певного співвідношення загально-підготовчих, спеціальних і змагальних вправ [2].

Основною умовою, що визначає ефективність виконання спеціальної вправи є її відповідність змагальній вправі як за зовнішнім виглядом, характером, так і за механізмами енергозабезпечення. Майже всі спеціальні вправи є частинами або елементами, фазами змагальної вправи. Ця обставина викликає цілий ряд переваг, які необхідні під час удосконалення майстерності для виконання змагальної вправи

у цілому. По-перше, вони більш прості й доступні для оволодіння технікою рухів, які безпомилково можна повторювати значну кількість разів. По-друге, можна широко застосовувати різні умови виконання (полегшені, ускладнені тощо). По-третє, можна вибірково впливати на окремі м'язові групи та механізми енергозабезпечення, переважно розвивати необхідні рухові якості. Виконання спеціальних та підготовчих вправ вимагає контролю з боку тренера та спортсмена за формою, амплітудою, змістом, зусиллями і ритмом. Чим більша схожість між спеціальною та змагальною вправами, тим легше перенести і повніше використати нові набуті рухові якості та навички і тим швидше будуть покращуватися спортивні результати у змагальній вправі. Для вдосконалення швидкісних компонентів бігу на середні дистанції, використовують спеціальні бігові вправи або вправи, що дозволяють перебудувати біговий ритм, заснований на імітації бігових рухів нижніми кінцівками в полегшених та ускладнених умовах (з гори, угору, піску тощо).

Спеціальні вправи слід виконувати в години навчально-тренувальних занять, відведених на вирішення завдань і пов'язаних із розвитком швидкісних і швидкісно-силових якостей. Тобто вибір конкретного змісту тренувальних навантажень, у тому числі й спеціальних вправ, повинно відповідати педагогічним завданням, що вирішуються на різних етапах підготовки бігунів на середні дистанції.

Отже, у бігу на середні дистанції використовуються різноманітні спеціальні вправи як для розвитку рухових якостей, так і вдосконалення техніки бігу.

### **Література:**

1. Зеличенко В. Б. Подготовка юных легкоатлетов / В. Б. Зеличенко. – М. : Терра. Спорт, 2000. – 56 с.
2. Попов В. Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов. – М. : Олимпия Пресс, 2006. – 224 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНИХ ПРОГРАМ ДЛЯ МОТИВАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ**

Заворотько Т. М., студ.

*Сумський державний університет*

*kfv@sport.sumdu.edu.ua*

Сучасний спорт займає важливе місце як у спортивній, так і духовній культурі суспільства. Він є ефективним засобом виховання. Його цінність визначається стимулюючим впливом на поширення фізичної культури серед різних верств населення. Для підтримки й збільшення інтересу до нього важливу роль відіграють засоби масової інформації. Через медіакомунікацію враховуються запити читачів, слухачів чи глядачів. Тому розвиток телекомунікаційних засобів між спортивними редакціями та реципієнтами є одним із основних напрямів удосконалення висвітлення та популяризації спорту. Тож аби зрозуміти рівень задоволення інформаційних потреб, зокрема у спорті, для дослідження взято обласне телебачення. Воно універсальне й зрозуміле широкому загалу. Саме для впливу, виховання аудиторії у тексті спортивних передач обласного телебачення використовуються специфічні спортивні терміни, зрозумілі лише людині, яка має відношення до спорту. Журналісти телерадіокомпаній у своїх сюжетах постійно розповідають про акції та різноманітні заходи, спрямовані на популяризацію здорового способу життя. Так, державні мовники систематично висвітлюють реалізацію Загальнодержавної програми Міністерства охорони здоров'я України, а також проекту «Здорові діти – здорова нація», акції «Відмовся від куріння сьогодні», проведення науково-практичних конференцій, майстер-класів провідних спеціалістів, присвячених профілактиці здорового способу життя тощо. Домінантою спортивних репортажів, програм в ефірі обласного телебачення є повідомлення про ігрові види спорту. Справді, ігрові види спорту ефектні, популярні серед



уболівальників. У той самий час їх соціальна значимість у формуванні здорового, розумного, працьовитого громадянина не менша, ніж значимість технічних видів спорту, спортивних єдиноборств тощо [2, с. 156].

Окремо зазначимо роль спортивної журналістики як засобу виховання патріотизму. Високі досягнення українських спортсменів на міжнародних аренах викликають масовий ентузіазм, єдність найрізноманітніших соціальних кіл, гордість за свою країну, прагнення наслідувати спортивних героїв. Традиція сучасної журналістики – виховання молоді на прикладі провідних атлетів. Адже високі спортивні досягнення підсвідомо закликають до наслідування [1, с. 89].

Аналіз обласних українських каналів показав, що у висвітленні спорту дещо відсутня система й стратегія, не враховується профіль каналу, його специфіка, спостерігається вузькість тематичної спрямованості повідомлень, жанрова одноманітність. Дослідження показує, що канали приділяють недостатньо уваги багатьом масштабним змаганням, обсяг інформування про спорт досить малий.

Отже, щоб спортивні матеріали мали глядацький попит на обласному телебаченні, журналісти повинні майстерно висвітлювати події спортивної арени, бути об'єктивними, чесними, неупередженими. Формування спортивними журналістами позитивного ставлення до спорту, вміння створити привабливий імідж спортсменів сприятимуть зростанню інтересу до фізкультурно-оздоровчих занять, збільшенню кількості тих, хто займається спортом, майбутніх переможців і призерів різних змагань.

### **Література:**

1. Довжиков І. Фізична культура і спорт / І. Довжиков. – М., 2008. – 146 с.
2. Донской Д. Б. Роль и место спортивной журналистики в системе СМИ США : дис. канд. филол. наук : 10.01.10 / Донской Дмитрий Борисович. – М., 2008. – 191 с.

## АКТУАЛЬНІСТЬ ЗБАЛАНСОВАНОГО ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ

Приходько А. М., студ.  
Сумський державний університет  
kfv@sport.sumdu.edu.ua

Раціональне харчування – перший ключ до здоров'я і доброго самопочуття, без яких важко досягнути максимальної працездатності. Насичене та різноманітне життя студентів відрізняється великою перенапругою нервової системи. Психічне навантаження, особливо у пору екзаменаційної сесії, значно збільшується. Хронічне недосипання, порушення режиму дня та відпочинку, режиму харчування та інтенсивне інформаційне перенавантаження можуть призвести до негативних наслідків, наприклад, до нервово-психічного зриву.

За останні 10 років захворюваність серед студентів збільшилася на 35%. Однією з основних причин цієї тенденції є нераціональне харчування. Загальновідомий факт: рівень здоров'я людини на 50% залежить від умов та способу життя, на 20% – від генетичних факторів, ще на 20% – від екології навколишнього середовища і тільки на 10% – від медицини. Фахівці з раціонального харчування стверджують, що 80% нашого здоров'я, пов'язаного із способом життя, залежить від повноцінного здорового харчування, яке полягає у встановленні гармонії між продуктами харчування і гомеостазом організму людини.

*Мета дослідження:* узагальнити представлені в науковій літературі та отримані шляхом опитування дані про стан і складові впливу збалансованого харчування на здоров'я студентів.

*Методи дослідження:* анкетування, теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

*Об'єкт дослідження:* здоров'я студентської молоді.

Організму студентів властиві особливості, зумовлені віком,

впливом умов навчання і побуту. Вплив на організм студентів молодших курсів надають зміни звичного способу життя. Найчастіше студенти харчуються вкрай нерегулярно, перекушуючи в процесі навчання, всухом'ятку, 1-2 рази у день, багато хто не користується послугами їдальні. У раціоні харчування студентів переважають вуглеводи, так як з допомогою них легше поповнити енергетичні витрати. У організмі молоді ще йде формування низки фізіологічних систем, насамперед нейрогуморальної, тому вони чутливі до порушення збалансованості харчових раціонів.

Раціональне харчування (ratio-розумний) – це фізіологічне харчування здорових людей із урахуванням їх віку, статі, характеру праці та інших чинників. Раціональне харчування, засноване на трьох принципах: різноманітності, збалансованості, помірності. Набір продуктів під час кожного основного прийомі їжі (сніданок, обід, вечеря) повинен постачати організму білки, жири, вуглеводи, воду й клітковину, а також вітаміни й мінеральні речовини в збалансованому співвідношенні.

Фактичне харчування більшості студентів полідефіцитне, розбалансоване за багатьма нутрієнтами. Аналіз даних свідчить про низький рівень знань студентів щодо принципів здорового харчування та необхідністю проведення санітарно-освітньої роботи. Дотримання рекомендацій з раціонального харчування є основним джерелом підвищення стійкості організму до різних шкідливих впливів навколишнього середовища та зниження ряду неінфекційних хронічних захворювань.

### **Література:**

1. Богданов Г. П. Школьникам – здоровый образ жизни / Г. П. Богданов. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 192 с.
2. Пересічний М. І., Концепція організації харчування студентів / М. І. Пересічний, П. О. Карпенко, С. М. Пересічна // Проблемы старения и долголетия. – К., 2011. – Т. 20, – № 2. – С. 177–188.

# ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВІВ СТУДЕНТОК ЩОДО ЗАНЯТЬ ФІТНЕС-АЕРОБІКОЮ

Рогоза І. К., студ.

*Сумський державний університет*

*kfv@sport.sumdu.edu.ua*

Мотивація до фізичної активності – особливий стан людини, зумовлений бажанням досягти оптимального рівня фізичної підготовки й працездатності. Актуальність теми зумовлена необхідністю заохочувати молодь (у тому числі і студентську) до занять фізичною культурою, а також необхідністю пошуку шляхів для такого залучення [1].

Нами було проведене анкетування серед студенток I–IV курсів (усього 240 осіб.). На питання, щодо бажання займатися фітнесом 50% студенток відмітили, що хочуть займатися аеробікою для того, аби підтримувати тіло в здоровому стані, понад 30% студенток бажають покращити фізичну підготовку, а 10% – надати тілу гарної форми. У близько 5% студенток спостерігається інтерес подолання проблеми надмірної маси тіла, також 5% – бажають приємно провести час. Той факт, що деякі студентки відвідують заняття, аби гарно провести час, є також досить позитивним показником, оскільки акцентує увагу на тому, що молодь відвідує заняття не для відмітки чи просто оцінки.

Результати досліджень підтверджують декларативне ставлення студенток до предмету «Фізичне виховання», адже анкетування показало, що вони мають спільну думку щодо важливості занять фізичними вправами в університеті (важливими визнають 80% дівчат, середнього рівня важливості надають – 15%; неважливими вважають – 5%). Протиріччя між декларативним та реальним ставленням студенток до фізичної культури негативно відбивається на стані здоров'я, фізичному розвитку студенток, їх ціннісних орієнтаціях, ставленні до власного фізичного та психічного благополуччя, і врешті-решт

на майбутньої професійної діяльності. Опитані студентки також указують, що займатися фізичними вправами їм заважає втома, відсутність мотивів та брак часу (два останні чинники є головними). Одним із вагомих показників є також втома після напруженої розумової праці.



*Рис. 1. Ранжування мотивів, що спонукають студентів займатися фітнес-аеробікою*

Проаналізувавши результати нашого анкетування студенток I–IV курсів СумДУ, було виявлено позитивну мотивацію до занять фітнес-аеробікою загалом й до різних її видів зокрема. На наш погляд, для ефективнішого залучення студентів вишів до занять фізичними вправами необхідно терміново внести зміни в діючу навчальну програму з фізичного виховання.

### **Література:**

1. Ребрина А. Проблема виховання у студентів вищого технічного закладу освіти позитивного ставлення до фізичного виховання / А. Ребрина // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДІФК, 2003. – Т. 2. – С. 205–208.

## ВИКОРИСТАННЯ САМОКОНТРОЛЮ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ БОДІБІЛДИНГОМ

Руденко С. В., студ.  
Сумський державний університет  
*kfv@sport.sumdu.edu.ua*

Бодібілдинг – це система вправ, спрямована на пропорційний розвиток людського тіла, нарощування маси й розвиток рельєфу м'язів, контроль товщогої (жирової) тканини тіла, тренування сили й витривалості [1]. Тому при здійсненні будь-яких фізичних навантажень, наше серце починає скорочуватися частіше. Для оптимального стану серцево-судинної системи під час виконання фізичних вправ пульс повинен знаходитися в так званій зоні безпеки – від 50 до 75% вашого максимального пульсу. У нормі в дорослої нетренованої людини частота серцевих скорочувань (ЧСС) коливається у межах 60–89 уд/хв [2]. Щоб вирахувати зону безпеки, потрібно відняти з 220 (коефіцієнт), свій вік та отримана цифра і буде максимальною ЧСС за хвилину. Тепер треба помножити отримане число на 0,5 і 0,75 (коефіцієнти) для визначення верхньої та нижньої межі зони. Наприклад, беремо 20 років, оптимальною буде навантаження, яке змусить серце скорочуватися з частотою від 100 до 150 уд/хв ( $220 - 20 = 200 \times 0,5 = 100$ ;  $200 \times 0,75 = 150$ ). Під час виконання фізичних вправ, треба регулювати навантаження так, щоб пульс залишався у межах зони безпеки. Збільшення пульсу вище верхньої межі погіршує стан серцево-судинної системи.

Тренувальна робота з штангою та гантелями, як і будь-який вид спорту, потребує базової фізичної підготовки. Якщо студент до цього не займався спортом, а відвідував лише заняття з фізичного виховання, це може свідчити про слабкі зв'язки суглобів, м'язову координацію та тонус м'язів. Таким чином на основі виконаного тренування, були розроблені рекомендації щодо проведення практичних занять на свіжому

повітрі.

1. Шиккування, перекличка – 5 хв.
2. Біг у легкому темпі, розминка – 5 хв.
3. Кроссфіт – 10 хв.
4. Футбол – 20 хв.
5. Шиккування, підведення підсумків заняття – 5 хв.

Оскільки кроссфіт – це комбінована система функціональних тренувань, яка розвиває всі основні рухові якості людини, такі як сила, витривалість, координація, швидкість, вона ідеально підходить до практичних занять бодібілдингом. Тепер розглянемо рекомендації щодо проведення практичних занять у тренажерному залі:

1. Шиккування, перекличка – 5 хв.
2. Розминка – 5 хв.
3. Жим лежачі (20 кг) – 3 підходи (2 x 20 разів, 3 – 25 разів)
4. Жим лежачі (40 кг) – 2 підходи (2 x 8 разів)
5. Присід зі штангою (20 кг) – 1 підхід 25 разів.
6. Присід зі штангою (40 кг) – 1 підхід 8 разів.
7. Станова тяга (20 кг) – 1 підхід 25 разів.
8. Піднімання штанги на біцепс (20 кг) – 1 підхід 25 разів.
9. Шиккування, підведення підсумків заняття – 5 хв.

Так, як максимально критичним показником є 200 уд/хв, у наших випадках на свіжому повітрі мінімальна ЧСС була зафіксована 120 уд/хв, а максимальна 180 уд/хв, у тренажерному залі мінімальна складала 118 уд/хв, а максимальна ЧСС – 158 уд/хв. Це свідчить про те, що ніхто з студентів не перетнув критичного показника.

### **Література:**

1. Ковальський І. Н. Идеальное тело / І. Н. Ковальський. – Санкт-Петербург : «Вектор», 2010. – 130 с.
2. Методичні вказівки до практичних занять на тему «Тренування з атлетичної гімнастики» / укладачі: А. О. Малигін, С. В. Руденко. – Суми : Сумський державний університет, 2013. – 20 с.

# ОФІСНА ГІМНАСТИКА ДЛЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ БАНКІВСЬКОЇ СПРАВИ

Самофалова О., студ.  
Сумський державний університет  
*kfv@sport.sumdu.edu.ua*

В умовах глобальної комп'ютеризації значно зростає кількість осіб, виробнича діяльність яких характеризується високою нервово-емоційною напругою і низьким рівнем рухової активності. Актуальним, на думку сучасних дослідників, є забезпечення та збереження необхідного рівня професійної готовності фахівців, що включає в себе фізичну підготовленість, високу працездатність, розвиток професійно значущих фізичних, особистісних якостей і психомоторних здібностей. Особливо гостро дана проблема стосується офісних працівників. Мета нашого дослідження полягає в обґрунтуванні системного використання офісної гімнастики для відновлення фізичної та розумової працездатності. Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, анкетування

У науковій літературі термін «офісна гімнастика» майже не зустрічається, але є достатньо публікацій, присвячених професійно-прикладній фізичній підготовці (ППФП), суть якої вбачається в спрямованості на оптимізацію процесу праці та його впливу на людину. Оформлення структури та провідних форм ППФП в основному відбувалося з кінця 60-х і до початку 80-х років минулого століття. На цей період припадає найбільша кількість наукових робіт з прикладної тематики фізичного виховання. Однією із форм ППФП є «фізкультурна пауза» (або «фізкульт-хвилинка»), яку можна вважати прототипом сучасної «офісної гімнастики». Мета виробничої гімнастики в тій чи іншій інтерпретації найчастіше трактується як зміцнення здоров'я і підвищення продуктивності праці, а завданнями стають: відновлення працездатності під час роботи



і після її закінчення, профілактика можливих несприятливих впливів, формування свідомого і творчого ставлення до виробничої діяльності, виховання трудової та громадської активності [1].

За результатами проведеного дослідження у ПАТ Банк «ТРАСТ», колектив працівників якого складається з 12 жінок і 7 чоловіків, було виявлено, що фізичними вправами в процесі робочого дня офісні працівники майже не займаються, але хотіли б займатися системно – 32%, з них 61% опитуваних склали жінки, 39% – чоловіки. Нами були запропоновані орієнтовні комплекси офісної гімнастики (окремо для чоловіків та жінок), які були представлені у вигляді відеофайлів на електронних носіях. Ефективність впровадження запропонованих комплексів офісної гімнастики оцінювалася на основі опитування щодо задоволення працівників таким режимом, рівня їх стомлення і відновлення працездатності під час виконання вправ.

Дослідження показало, що впровадження офісної гімнастики в виробничу сферу має позитивні тенденції, але реалізація можлива лише за стимуляції особистої ініціативи працівників, їх зацікавленості, обґрунтуванні оздоровчого впливу фізичних вправ та забезпечення інноваційних форм оздоровчих технологій. Розв'язання зазначеної вище проблеми обумовлює наступні пріоритети: по-перше, сприяти повноцінному відображенню й розкриттю у свідомості працівників особистісного ставлення до свого здоров'я; по-друге, на цій основі спонукати й підтримувати відповідне ставлення до всіх структурних компонентів фізкультурної діяльності, до яких відноситься і офісна гімнастика, реалізовувати вміння та навички в практичній діяльності.

### **Література:**

1. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р. Т. Раевский. – М. : Высшая школа, 1985. – С. 51–54.

## **СЕКЦІЯ 5**

### **СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ ТА ПРОГРАМНО-НОРМАТИВНІ ЗАСАДИ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

### **SOCIAL, ECONOMIC AND REGULATORY FRAMEWORK AND SOFTWARE BASE IN TRAINING PROFESSIONALS OF PHYSICAL EDUCATION**

# НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В УКРАЇНІ

Бондаренко М. О., студ.

Хоменко В. С., викл.

*Чорноморський державний університет імені Петра Могили  
marinotchka1323@yandex.ru*

У теперішній час в Україні особливу увагу приділено зростанню вимог до якості освіти. Підготовка фахівців в галузі фізичного виховання і спорту характеризується суперечностями та недоліками. Велика кількість випускників не виправдовують соціальних очікувань, не в повній мірі можуть сприяти вирішенню завдань фізичного виховання. Спостерігається розрив між ступенем підготовленості випускників фізкультурних вузів до роботи в нових соціально-економічних умовах і зростаючими запитами суспільства.

На думку Л. Г. Чернишової, спортивна діяльність, будучи в сучасному суспільстві ефективним засобом соціалізації, в поєднанні з фундаментальним змістом освіти забезпечує необхідні стартові можливості для подальшого самовизначення випускника. З іншого боку, протягом багатьох десятиліть критерій оцінки якості полягав у кількісних, а не якісних показниках [2]. В університетах, академіях фізичної культури створюються окремі підрозділи – відділи з якості освіти. До основних завдань відділів відносять: створення системи та механізму оцінки якості освіти в закладі; контроль за дотриманням вимог до системи управління якістю, а також вимог і норм державних освітніх стандартів (за напрямками і спеціальностями) на факультетах і кафедрах.

Розроблення Національної стратегії до 2021 р. зумовлено необхідністю кардинальних змін, спрямованих на підвищення якості і конкурентоспроможності освіти в нових економічних і соціокультурних умовах, прискорення інтеграції України у

міжнародний освітній простір. Звернено увагу на недосконалість системи національного моніторингу та оцінювання якості освіти [4].

За Законом «Про вищу освіту» система стандартів вищої освіти є основою оцінки якості вищої освіти та професійної підготовки, а також якості освітньої діяльності ВНЗ незалежно від їх типів, рівнів акредитації та форм навчання. Якість вищої освіти – сукупність якостей особи з вищою освітою, що відображає її професійну компетентність, ціннісну орієнтацію, соціальну спрямованість і обумовлює здатність задовольняти як особисті духовні і матеріальні потреби, так і потреби суспільства. Порядок розроблення стандартів вищої освіти та внесення змін до них, а також здійснення контролю за їх дотриманням визначається Кабінетом Міністрів України, а за галузевими стандартами вищої освіти – Міністерством освіти і науки України [3].

На думку Міністра освіти і науки України, С. Квіта (13.03.2014) потрібно створити Національне агентство з якості вищої освіти. Ця організація має бути професійно незалежною, в яку входитимуть представники уряду, вищих навчальних закладів різних форм власності, Академії наук, роботодавців, студентів.

Розпорядженням Кабінету Міністрів України від 31 серпня 2011 р. було схвалено концепцію соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 рр., в якій підкреслюється недосконалість організаційно-правового та економічного механізму державної політики у сфері фізичної культури і спорту; необхідність оптимізації мережі вищих навчальних закладів, що здійснюють підготовку спеціалістів з фізичної культури і спорту, відповідно до галузевих і регіональних потреб у кваліфікованих кадрах; впровадження в межах державного замовлення дієвої системи підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в освітній галузі «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини», удосконалення процедури атестації тренерів та інших фахівців у сфері

фізичної культури і спорту [6].

В Програмі розвитку національного університету фізичного виховання і спорту України на 2011–2017 роки вказано, що вдосконалення освітньої діяльності та підвищення якості освітніх послуг пов'язано з вирішенням низки питань серед яких: підготовка фахівців за відповідними освітньо-кваліфікаційними рівнями з урахуванням потреб ринку праці; збільшення частини практично-прикладного компонента, а також залучати роботодавців до формування змісту підготовки кадрів для сфери фізичної культури і спорту; сприяння розвитку післядипломної освіти з отримання іншої спеціальності, спеціалізації, освітньо-кваліфікаційного рівня та стажування за індивідуальними навчальними планами; сприяння удосконаленню атестації тренерів; забезпечення умов для підготовки нового покоління підручників та навчальних посібників; залучення до навчального процесу визнаних науковців світу, викладачів зарубіжних ВНЗ, іноземних фахівців; запровадження навчання та стажування студентів у закордонних університетах; впровадження викладання окремих дисциплін іноземними мовами [5].

З 1 січня 2011 р. Україна вперше за роки незалежності взяла на себе зобов'язання забезпечити раз у п'ять років підвищення кваліфікації тренерів та інших фахівців сфери фізичної культури й спорту. На сьогодні, за даними департаменту олімпійського спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, зі спортсменами збірних команд України з олімпійських видів спорту працює понад 1100 тренерів, у тому числі особистих тренерів збірників. Більшість цих тренерів задіяна в підготовці основного складу збірних команд, а решта тренує найближчий резерв. Ураховуючи специфіку видів спорту та їх пріоритетність, відзначається нерівномірний розподіл тренерських кадрів. Найбільший чисельний тренерський корпус у збірних із легкої атлетики (320 тренерів), плавання (66 тренерів), спортивної гімнастики (61 тренер), фехтування (40 тренерів), біатлону (33 тренери), боксу

(30 тренерів) [1].

Таким чином, у результаті узагальнення нормативних документів, наукових джерел щодо якості освіти в системі фізичного виховання і спорту в Україні необхідно:

1. Розробити нормативно-правові основи щодо проведення зовнішнього незалежного оцінювання бакалаврів при вступі в магістратуру; перепідготовки та підвищення кваліфікації викладацького складу фізкультурних вузів, орієнтування співробітників вузів на пошук і подальше впровадження кращих методів і засобів навчання.

2. Розробити правове підґрунтя щодо оптимізації мережі професійних установ у сфері фізичної культури і спорту.

3. Удосконалити нормативно-правове забезпечення щодо покращення матеріальної бази фізкультурних вузів, оснащення освітнього закладу сучасними засобами матеріально-технічного забезпечення, що дозволить повноцінно освоювати програмний матеріал, впроваджувати в процес фізичного виховання нові інформаційні і педагогічні технології.

4. Удосконалювати державні освітні стандарти, які покликані забезпечити підготовку фахівців з урахуванням сучасних тенденцій і перспективних напрямів розвитку науки і наукомістких технологій, залучати до навчального процесу в Університеті визнаних науковців світу, викладачів зарубіжних вищих навчальних закладів, іноземних фахівців.

5. Забезпечити нормативно-правове поле щодо проведення національного моніторингу якості системи освіти в галузі фізичної культури і спорту.

### **Література:**

1. Дутчак М. Кадрове забезпечення спорту вищих досягнень в Україні / М. Дутчак, Ю. Шкретій, В. Томашевский // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: – зб. наук. праць. – Луцьк, 2010. – № 1(9). – С. 8–14.
2. Чернышева Л. Г. Модернизация высшего профессионального образования в области физической

- культуры и спорта / Л. Г. Чернышева // Фундаментальные исследования. Педагогические науки. – 2006. – № 7. – С. 95–97.
3. Поступна О. В. Нормативно-правове забезпечення вищої освіти в Україні в контексті європейської інтеграції / О. В. Поступна // Державне будівництво Харків. регіон. ін-ту держ. управл. – 2007. – № – 2. / [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.kbuara.kharkov.ua/e-book/db/2007-2/doc/5/06.pdf>
4. Указ президента України від 25 червня 2013 року №344/2013 «Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року» / [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.president.gov.ua/documents/15828.html>
5. Програма розвитку національного університету фізичного виховання і спорту України на 2011–2017 роки. Затверджено вч. радою НУФВіС від 7 грудня 2010 року.
6. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 31.08.2011 р. № 828-р. «Про схвалення концепції Загально-державної соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки» (ред. від 01.11.2013 р) / [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/828-2011-p>.

## СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ И РОЛИ СПОРТИВНОЙ ЭЛИТЫ В СОЦИАЛЬНО- ПОЛИТИЧЕСКОЙ ЖИЗНИ ГОСУДАРСТВА

Гливенко С. В., к.э.н., доц.

*Сумский государственный университет*

*glivenko@ukr.net*

Процесс подготовки спортсмена является многоступенчатым процессом, требующим значительных временных, материальных, трудовых, эмоциональных ресурсов. Что же должно стать финальным результатом всех этих усилий? Ответом на этот вопрос часто становится наивысшее достижение спортсмена, лучший результат в квалификации, титул победителя престижных соревнований. Однако такое мнение не является полным и исчерпывающим.

Анализируя политико-экономическую составляющую развития большого спорта, можно сделать следующий вывод: большой спорт, подкрепленный большими бюджетными затратами нужен для позиционирования государства, для продвижения и демонстрации конкретных достижений власти в определенном временном отрезке, и только затем для пропаганды здорового образа жизни. Парадоксальным при этом является именно то, что реальные успехи спортсменов следуют только через 10–15 лет после начальных вложений в данный вид спорта, что связано с вопросами создания инфраструктуры, подготовки тренерского корпуса, формирование школы, поиском и подготовкой перспективных кандидатов.

Это свидетельствует о том, что социально-политическими результатами будущих вероятных побед смогут воспользоваться уже следующие поколения политической элиты государства. Именно здесь кроется ответ на вопрос о непрекращающейся любви и поддержке большого спорта со стороны всех представителей политических элит не зависимо



от специфики политической организации общества и текущего состояния экономики. Спонсорская поддержка со стороны бизнес-элиты объясняется при этом влиянием имиджевой составляющей, а также возможными перспективами перехода из бизнес-элиты в политическую элиту государства.

Таким образом, можно констатировать влияние и тесную взаимосвязь между большим спортом и элитами государства. Кроме того, существует достаточное количество примеров участия бывших и действующих спортсменов высокого уровня в политической и общественной жизни государства, например, в украинской политике в период выборов неоднократно использовались известные имена спортсменов, а некоторые сумели достаточно успешно реализовать собственные политические проекты. Рассмотрим эту ситуацию в контексте готовности спортсменов к таким нестандартным для них условиям.

В подготовке спортсменов высшего уровня участвует на разных этапах карьеры множество людей, при этом, основная часть из них эпизодически и с технической стороны способствует развитию спортсмена. Однако есть особая категория людей, чей тесный эмоциональный контакт и взгляды оказывают серьезное влияние на формирование личности спортсмена. Такими людьми и являются тренеры, которые часто становятся основным позитивным или негативным примером в формировании социального и политико-экономического мышления будущего чемпиона. Недостаточная компетентность данных спортивных специалистов в вопросах социальной и экономической жизни государства становится основой формирования гражданской позиции спортсмена, которая может в дальнейшем оказывать серьезное воздействие на избирателей. В действительности небольшой процент бывших спортсменов высокого уровня переходят из категории спортивной элиты в политическую и бизнес-элиту государства, однако популярность делает их влияние достаточно заметным, особенно в среде недостаточно политически и экономически

компетентного избирателя. Понимание данной причинно-следственной связи и возможных будущих результатов считаем целесообразным рассмотреть вопрос о расширении неспециализированного гуманитарного политэкономического цикла подготовки будущих тренеров, что позволит минимизировать их некомпетентность в данной проблематике, повысит гражданскую сознательность и даст возможность избежать манипулирования поведением спортсменов высокого уровня в процессе политической жизни Украины.

История украинской политики последних пяти лет показала тенденцию усиления роли спортивной элиты в общественной жизни государства. Наряду с провальными политическими проектами, в ходе которых терялось уважение к отдельным представителям большого спорта, можно назвать и успешных политиков, карьеры которых начинались в спорте. Детальный анализ с указанием конкретных лиц в контексте данной статьи является неуместным, однако позволяет сделать обобщенный вывод о недостаточном уровне понимания социально-экономических процессов в обществе со стороны представителей украинской спортивной элиты. Стереотипность мышления обусловлена, с одной стороны, высокими специальными спортивными нагрузками, интенсивным графиком тренировок, который не оставляет времени на всестороннее саморазвитие, а с другой стороны, активным влиянием тренерского корпуса, который обеспечивает значительную часть круга общения и влияет на формирование гражданской позиции спортсмена.

Учитывая опыт работы со студентами-спортсменами, имеющими высокие достижения, считаем крайне необходимым включение в программу подготовки тренеров высшей категории цикла экономических и социально-правовых дисциплин с целью формирования данных компетенций, что позволит в последующем повысить качественный уровень спортивной элиты страны в контексте перечисленных выше проблем и перспектив.

## СУТНІСТЬ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Король С. А., викл.  
Сумський державний університет  
*svetik\_rybachuk@mail.ru*

Статистичні дані вказують на тенденцію зниження стану здоров'я та фізичної підготовленості школярів і студентів з віком і по мірі продовження отримування освіти [1, с. 8]. Враховуючи валеологічний потенціал фізичного виховання, можна стверджувати, що найбільш наближеним до процесу управління здоров'ям молоді є фахівець з фізичного виховання. Однак, на сучасному етапі викладачі фізичного виховання недостатньо володіють здоров'язберігаючою компетенцією.

А. В. Хуторський розрізняє поняття «компетенція» і «компетентність», розуміючи під першим сукупність взаємопов'язаних якостей особистості, що проявляються по відношенню до певних предметів і процесів. Компетентність же розглядає, як досвідне оволодіння людиною відповідною компетенцією, що включає її особистісне відношення до неї і предмету діяльності [2, с. 133].

Під здоров'язберігаючою компетентністю розуміють інтегральну якість особистості, що проявляється в загальній здатності та готовності до здоров'язберігаючої діяльності в освітньому середовищі і базується на інтеграції знань, вмінь і навичок [3, с.111].

Розглядаючи структуру здоров'язберігаючої компетентності Е. А. Шатрова виділила наступні компоненти:

- *ціннісно-мотиваційний* – система цінностей педагога (провідна цінність – здоров'я), що мотивують його на здоров'язберігаючу діяльність, виявляється в інтересі, потребах викладача до формування здоров'язберігаючої діяльності;

- *когнітивний* – спрямований на формування системи знань про закономірності збереження і розвитку здоров'я та прагнення до самоосвіти в питаннях збереження здоров'я;
- *операційно-технологічний* – орієнтований на опанування методик здоров'язберігаючої діяльності, який проявляється в готовності реалізації поведінкових моделей здорового способу життя і здоров'язберігаючих технологій та здатності удосконалення свого здоров'я;
- *компонент особистих і професійних якостей педагога*, який включає особисті (організованість, відповідальність за власне здоров'я, доброзичливість, вимогливість до себе, працьовитість, працездатність, ініціативність, енергійність, наполегливість, рішучість, тощо) та професійно-значимі якості (інтерес до людей, любов до дітей, тактовність, емпатія, толерантність, рефлексія та ін.) [3, с. 112].

Узагальнюючи вищезазначене, здоров'язберігаючу компетентність викладача фізичного виховання необхідно розглядати як ключову, надпредметну компетентність, як здатність здійснювати складні поліфункціональні, поліпредметні, культуро-доцільні види діяльності, ефективно розв'язувати ряд проблем формування, збереження і зміцнення здоров'я та організації здорового способу життя, пов'язаних як з професійною так і суспільною діяльністю.

### **Література:**

1. Зубалій М. Стан розвитку фізичного виховання у галузі освіти в Україні / М. Зубалій, В. Мудрик, В. Кубасов // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2007. – № 1. – С. 8–10.
2. Хуторской А. В. Компетентность как дидактическое понятие: содержание, структура и модели конструирования / А. В. Хуторской, Л. Н. Хуторская // Проектирование и организация самостоятельной работы студентов в контексте компетентностного подхода: межвузовский сб. науч. трудов / Под ред. А. А. Орлова. – Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та

имени Л. Н. Толстого, 2008. – Вып. 1. – С. 117–137.

3. Шатрова Е. А. Теоретическая модель формирования здоровьесберегающей компетентности педагога / Е. А. Шатрова // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2012. – Вып. 2. – С. 111–116.

**СЕКЦІЯ 6**

**ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА РЕКРЕАЦІЯ  
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ**

**REHABILITATION AND RECREATION OF  
DIFFERENT POPULATION GROUPS**

## **CROSSFIT AS MODERN MEANS OF PHYSICAL EDUCATION**

Ilyina K., Libovych H., Kushnir I., Pavlyshyn O.,  
teachers of the physical training department  
*The Ivan Franko National University in Lviv*  
*velolnu@i.ua*

Physical education is a pedagogical process aimed at physical development, functional improvement of organism, studies of basic efferent skills of vital importance and knowledge related to them for the future successful professional activities.

It is known that thanks to the balanced utilization of different means of physical trainings in various periods of educational activities, efficiency of physical education is rising, efferent activity is increasing and students' psychological health is returning to the normal state. Nowadays, CrossFit can be enlisted as such means as well. It is new means of students' physical trainings which is becoming more and more popular among the population of different countries in the world.

CrossFit is one of the types of fitness. The founder of such a way of trainings is Greg Glassman, American exgymnast.

CrossFit is the system of thorough physical training which consists of constantly varying functional movements done at high intensity. This program is worked out to prepare a person to any physical loading and vital situations.

The aim of CrossFit is physical development of students in working capacity of cardiovascular and respiratory systems, endurance, strength, flexibility, speed, coordination, velocity of adaptation of organism to the change of loading, balance and precision.

Program of CrossFit consists of so called "Workout of the Day" (WOD). Complex WOD is usually distinguished by rise of intensity and lasts for 20 minutes. Complex exercises of WOD are mixtures

of basic movements of different sports. For instance, dumbbell exercises, weightlifting, gymnastics, rowing (on a special training equipment), light athletics, exercises with proper weight of body etc. Typical training includes limbering-up, learning and practice of the new movements and elements. The next is the performance of the WOD complex and in the end there is a training hitch and correction of mistakes.

The advantages of CrossFit among others physical activities is that most trainers make their own programming and instructional methods. If do all complexes WOD properly, training will differ from each other during the year. Besides, it depends on physical features of the athlete and conditions of the workouts.

After some investigations, we found that there are 20 hours of “strength sport” of CrossFit per year at IFNU. The total number of students that train strength sport is more than 6%. It is the third year students from 17 different departments. Especially students are interested in CrossFit as a separate sport specialization of modern form of physical activity. Also, this kind of sport does not require much material costs and time limits. One of the main advantages that students emphasize is an opportunity to train themselves in their free time.

CrossFit is a promising kind of physical activity that improves and makes student’s health much stronger. It includes a large amount of different exercises with various sports for all muscle groups and body systems.

The advantages of CrossFit as a means of physical activity in the system of physical training include:

- Universality
- A variety of workouts. If do all complexes WOD properly, workouts will differ from each other during the whole year.
- Sanitation

### **Literature:**

1. Crossfit [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.crossfit.com/cf-info/certs.shtml>



## **BADMINTON AS MEANS OF THE DEVELOPMENT OF HUMAN INTELLECT**

Gladchenko O. R., a senior teacher of the foreign languages department

Siryk A. E., a senior teacher of the physical training department  
*Sumy State University*  
*aeserik@mail.ru*

Human Psychophysiology forms mutually agreed unity where targeted development of one of the components can ensure the development of the other. Mass character and attractiveness of physical culture and sports as leisure components make urgent the task to develop intellectual abilities.

The results of scientific research show that the support of the processes of development of movements with the help of the reflection allows to complement kinematic process of human development with the improvement of his intellectual capabilities and memory function [1].

Badminton is a kind of institution for human body movement, the learning tool of diverse motor skills. The higher level of these skills and the richer their stock is the more successful a person copes with unfamiliar motor tasks. The high culture of motor skills can quickly bring the desired traffic to automatism and thereby liberate the mind for other tasks. In modern conditions, a large number of professions requires subtle muscular sense of the hand, barely perceptible movement of the fingers, on the basis of which the quality of motor activity improves. Perhaps no other sport does not have such a rich palette of the hand, micro-movements of fingers, like badminton [2].

It should be noted that the small finger movements are the fairly complex activities, that require much greater coordination of the nervous system than the simple powerful movements of the hand. The hand of a badminton player is compared with the hand of a top violinist for the sophistication of small movements of fingers. It is

known, that the development of fine motor of a hand is positively correlated with the development of intellectual mnemonic functions of a human brain.

Almost every movement should be "smart" both during competition and training if you want your badminton play be successful. There is a saying in badminton: "Play first with your head, then with your legs and only then with your hand". Operational thinking manifests itself in solving complex unpredictable game situations, that requires rapid calculation of various variants of motor actions .

The opportunities of a badminton player to make and implement creative solutions as soon as possible determine his creativity and sociability that is primarily manifested in the doubles and mixed doubles matches. Badminton players must exhibit a high intensity of concentration in the extreme situations. In addition, it is believed, that the movement of the hand at a contact with the racket handle activates the cerebral cortex activity. All mentioned above determines the significant intellectual potential of badminton.

Thus, it can be stated that badminton is a means of effective development of human intellect. The modern young people tend to more "intelligent" kinds of sports, which harmoniously combine physical and mental perfection. Playing badminton requires special physical and psychological qualities: physical endurance, agility and coordination, operational and analytical thinking, creativity, persistence of attention, quick reaction rate and high level of health.

### **Literature:**

1. Щербаков А. В. Бадминтон в учебных заведениях / А. В. Щербаков. – М. : Высшая школа, 2009. – С. 141–147.
2. Biomechanical principles in badminton / Badminton Information [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://bmsi.ru/doc/62dc522e-e7aa-42a2-8ef3-547504f76e58>

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЛЮДИ С РАЗНЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

Дорофеева Г. А., к.псих.н., доц.  
Грищенко П. П., студ.  
*ФГБОУ ВПО «ТГПИ имени А. П. Чехова»,  
г. Таганрог, Ростовской области*

Физическая культура – это важнейшее средство формирования человека как индивида, так и личности. Занятия физическими упражнениями многогранно влияют на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих, в том числе, и духовный мир человека. Осознание здоровья и полноценности себя в этом аспекте дает уверенности в своих силах, наполняет бодростью, оптимизмом и жизнерадостностью.

В нашей стране существует как государственная структура организации физической культуры и спорта, так и частная инициатива. Физическая культура проводится как обязательный организованный вид деятельности ребят и юношества (занятие, урок) в детских дошкольных учреждениях, школах, лицеях, училищах, институтах, а также взрослого населения на некоторых предприятиях - в форме производственной гимнастики.

Многие учёные и практики сегодня делают попытки обоснования – чем же является физическая культура для разных, с точки зрения физического здоровья, категорий людей?

В ФЗ РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007. №329-ФЗ утверждается, что физическая культура – это часть культуры, представляющая

собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способности человека, совершенствование его формирование здорового образа жизни, социальная адаптация путем физического воспитания, физической подготовки, физического развития [1; 4].

Физическую культуру можно представить как совокупность трёх составных частей: адаптивная, рекреационная, оздоровительная. Причём наиболее «молодым» является адаптивная физическая культура (АФК) как комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленная на реабилитацию, и адаптацию к нормальным социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление физических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества [5].

Академик П. Ф. Лесгафт в своих работах отмечал, что у человека едино физическое и психическое начала [2]. У людей с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физическая культура может формировать такие стремления как: осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека; способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни; потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни; желание улучшать свои личностные качества; стремление к повышению умственной и физической работоспособности и т.п.

Люди с ограниченными возможностями, которые приняли свою жизнь как она есть, и стремятся к саморазвитию – побеждают даже на Олимпиадах. В научных исследованиях описан ряд аспектов рекреационной физической культуры: биологический; социальный; психологический; образовательно-воспитательный; культурно-аксиологический; экономический [3].

Таким образом, физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, этике, воспитания. Физкультура как полноценно развитых людей, так и людей с ограниченными возможностями способствует как физическому, так и умственному развитию, воспитывает моральные качества – уверенность, решительность, волю, смелость и мужество, способность преодолевать препятствия, чувство коллективизма, дружбы.

### **Литература:**

1. Быховская И. М. Физическая культура. Культурология. XX век: словарь / И. М. Быховская. – СПб., 1997. – 345 с
2. Николаев Ю. М. От идей П. Ф. Лесгафта к современной теории физической культуры / Ю. М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 9.
3. Рыжкин Ю. Е. Социально-психологические основы физической рекреации // Известия РГПУ им. А. И. ГЕРЦЕНА 2007. № 30.– 8. Научная библиотека КиберЛенинка / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>
4. ФЗ РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007. – №329-ФЗ.
5. Энциклопедия культурологии / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc\\_culture](http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_culture)

## РАЗВИТИЕ БАСКЕТБОЛА В ГОРОДЕ ТАГАНРОГЕ

Кибенко Е. И., к.пед.н., доц.

Афанасьев Е. И., студ.

Маршалко А. С., студ.

*ФГБОУ ВПО «ТГПИ имени А. П. Чехова»,*

*г. Таганрог, Ростовской области*

*physics.mathematics@tgp.ru*

Баскетбол одна из красивейших и зрелищных спортивных игр, которая популярна в нашей стране, и непосредственно в г. Таганроге.

Когда в г. Таганроге говорят о баскетболе, то сразу же многие любители этого вида спорта произносят название завода «Красный котельщик». Однако, история развития легендарного баскетбольного клуба «ТКЗ» (Таганрог) началась только в пятидесятые годы, а до этого эта команда представляла совсем другое предприятие – Таганрогский завод «Прибой». У истоков ее создания стояли директор завода Г. И. Чернов и молодой тренер А. П. Шидловский. Перевод директора завода «Прибой» Г. И. Чернова на новое ответственное место работы завод котлостроителей, позволило ему перевести в Таганрогский завод «Красный котельщик» и всю баскетбольную команду, откуда и началось ее славное шествие по всему Союзу Советских Социалистических Республик (СССР) [3; 4].

Большой вклад в успех таганрогских спортсменов внесли опытные игроки Ю. Бабьялов и А. Еремеев [4].

В 70-е годы в г. Таганроге был настоящий баскетбольный бум. В то время в г. Таганрог приезжали: «Уралмаш» (Свердловск), СКА (Рига), НКИ (Николаев), «Шахтер (Донецк), «Строитель» (Куйбышев) и многие другие команды. Таганрогский баскетбол представляли выдающиеся спортсмены В. Власов, В. Рыбалкин, Н. Руднев, В. Серебряков, В. Вохмин и многие др. [3; 4]. Были не только взлеты у

команды «ТКЗ» (Таганрог), но и явные провалы, когда несколько сезонов подряд баскетболисты боролись за право остаться в Первой лиге.

После распада СССР баскетбольная команда «ТКЗ» (Таганрог) вошла в Высшую лигу и успешно продолжила свои выступления. В основной состав команды входили А. Сепелев, Ю. Омельченко, С. Синельников, В. Стуленков, А. Рыбалко, А. Тягусов, А. Кузнецов и др. [2].

В связи с этим 15 августа 1994 г. команда «ТКЗ» (Таганрог) была реорганизована в городской баскетбольный клуб – ГБК (Таганрог), главными спонсорами которого выступили администрация г. Таганрога, АО «Красный котельщик» и областной департамент по физической культуре, спорту и туризму [4]. В Первенстве России по баскетболу 1999-2000 гг. ГБК (Таганрог) стал выступать в первой лиге дивизиона «Юг». В команде в то время играли в основном воспитанники спортивных школ г. Таганрога – Р. Сивер, С. Бариллов, Д. Кухаренко, И. Чечельшило и др. В связи с тем, что команда покинула Высшую лигу финансирование постепенно вовсе было прекращено и ГБК (Таганрог) в 2000 году прекратил свое существование [5].

В 2012 году баскетбольный клуб «ТКЗ» возродился как феникс из пепла и стал играть в Первой лиге дивизиона «Юг» российского чемпионата. Таганрогские баскетболисты одержали 13 побед и проиграли всего лишь три матча, что дало им возможность выступать в следующем сезоне в Высшей лиге российского баскетбола. На трибуны Дворца спорта «Красный котельщик» вернулись многие фанаты этой игры [1].

Таганрог воспитал ярких представителей баскетбола, среди них есть тренеры и игроки, которые являются профессионалами своего дела: А. М. Зрядчиков (Мастер спорта СССР, заслуженный тренер России, тренер БК «УНИКС»), В. Г. Сивер (заслуженный тренер России, спортивный директор молодежной команды ПБК «Локомотив-Кубань»), И. А. Куделин (Мастер спорта международного класса,

вице-чемпион мира, 9-кратный чемпион России, с 1991 по 2001 – игрок команды ЦСКА (Москва), 2001–2002 – «Локомотив» (Минеральные воды), 2002–2003 – УНИКС (Казань), 2003–2007 – «Локомотив» (Ростов-на-Дону). Завершил профессиональную карьеру игрока в 2007 г., работает в ПБК «Локомотив-Кубань»), А. В. Михайлов (тренер БК «Динамо-ЮЗГУ» (Курск) – команда Высшей лиги Первенства России), А. Ю. Рыбалко (тренер БК «Тула-ЩекиноАзот», команда Первой лиги Первенства России), А. Сепелев (Мастер спорта международного класса, обладатель Кубка Европы в составе «Динамо» (Санкт-Петербург), А. Островский (игрок БК «Динамо» (Ставрополь), команда выступает в Высшей лиге Первенства России) и многие другие баскетболисты, окончившие в свое время детские юношеские спортивные школы г. Таганрога.

### **Литература:**

1. Булейко А. Блеск и нищета нашего баскетбола / А. Булейко // Таганрогская правда. Весь спорт Таганрога. № 45, 24.05.2013. – № 153–155, 24–30.05. 2013.
2. Ермаков, А. Быть или не быть? Вечный гамлетовский вопрос, баскетболисты «ТКЗ» своей игрой решили: быть! / А. Ермаков // Таганрогская правда. – № 107–108 (20037), 23.04. 1994. – С. 1–3.
3. Кибенко Е. И. Таганрогу нужны современные спортивные сооружения! / Е. И. Кибенко // Задачи преобразования Таганрога: сборник научных трудов международной научно-практической конференции, 29–30 января 2013 г. – Таганрог : Изд-во МБФ «Ангел Руси». 2013. – С. 67–68.
4. Фойт В. Баскетбол «ТКЗ». Прочная связка завод-команда / В. Фойт // Таганрог спортивный, спец. выпуск. 1995. – С. 1–8.
5. Фойт В. А. Новый сезон обновленного ГБК / В. А. Фойт // Таганрогская правда. № 193 (21851). 16.11.1999. – С. 7.



## РАЗВИТИЕ ЧИРЛИДИНГА В ГОРОДЕ ТАГАНРОГЕ

Кибенко Е. И., к.пед.н., доц.

Ляшенко А. С., студ.

Баркова Н. В., студ.

*ФГБОУ ВПО «ТГПИ имени А. П. Чехова»,*

*г. Таганрог, Ростовской области*

*physics.mathematics@tgpi.ru*

Современное общество, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. В последние годы наблюдается значительное ухудшение здоровья молодежи. В молодежном обществе пока еще медленно вырабатывается «мода» на здоровье, культура здорового поведения [1; 3]. Физическое воспитание студентов проводится на протяжении всего обучения в вузе и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс учебно-воспитательной работы.

Самодеятельную спортивную и физкультурно-оздоровительную работу в Таганрогском государственном педагогическом институте имени А.П. Чехова организует и проводит спортивный клуб, который объединяет студентов, преподавателей и других сотрудников вуза. Опираясь на широкий общественный актив, совместно с кафедрой физической культуры, спортивный клуб ведет агитационно-пропагандистскую работу в области физической культуры и спорта, создает спортивные секции, организационно их обеспечивает и проводит соревнования по многим видам спорта [3].

С целью пропаганды здорового образа жизни в Таганрогском государственном педагогическом институте в 2006 году возникла группа девушек, которая самостоятельно вела тренировки и с большим энтузиазмом сопровождала сборные команды вуза по игровым видам спорта на различные

соревнования. На тот момент они даже не знали об этом заветном слове «чирлидинг» – которое в последствии стало для них не просто словом, а образом жизни!

В марте 2008 года сборная команда института отправилась на свои первые соревнования по чирлидингу в г. Волгоград. С первого выступления команда ярко заявила о себе и заняла почетное третье место в номинации Чир-Данс.

После этого чирлидинг можно было увидеть на различных городских спортивных мероприятиях, соревнованиях, во время открытия различных турниров и спартакиад.

Основная команда клуба «Экспрессия» стала всем известной и популярной в городе Таганроге. Ни одно крупное мероприятие не обходилось без ее участия. Состав команды пополнился юношами и стал работать в различных направлениях чирлидинга – Чир-Микс, Чир-Данс, Чир, Чир-Данс-Шоу.

С сентября 2008 года были организованы спортивные секции на базе пяти школ города Таганрога: № 6, № 30, № 31, № 35, № 37. Учащиеся школ с большим удовольствием шли заниматься в секции чирлидинга. С ними работали лучшие чирлидеры города [4].

Для популяризации чирлидинга на юге России, ежегодно с 2009 года проводится в г. Таганроге Всероссийский турнир «Добейся успеха на Приазовье». В этих соревнованиях участвуют многие команды Южного региона, а также с большим удовольствием в турнире принимают участие и гости с г. Санкт-Петербурга, Московской области, г. Москвы, что дает мощный толчок для увеличения числа занимающихся и популяризации чирлидинга в молодежной среде г. Таганрога и Ростовской области.

В 2009 году команда «Экспрессия» завоевала первые места на региональных первенствах в г. Волгограде и г. Астрахани. В 2010 году заняла второе место в Кубке России «Северная Пальмира» в г. Санкт-Петербурге и впервые добилась права участвовать в Чемпионате России, где завоевала почетное

шестое место. В 2012 году команда «Экспрессия» стала чемпионом Европы в номинации «Партнерские станты» [4].

Благодаря показательным выступлениям команд чирлидеров ТГПИ в многочисленных культурно-массовых и физкультурно-спортивных мероприятиях города и области, проведение мастер-классов взрослыми командами, которые уже успели добиться высоких спортивных результатов, количество учащихся в секциях чирлидинга постоянно увеличивается. На сегодняшний день чирлидингом в Ростовской области занимается 295 взрослых, 339 детей и 370 юниоров [2; 4].

Организация соревнований различного уровня, проведение учебно-тренировочных сборов, массовое участие детей, подростков и взрослых в учебно-тренировочной деятельности способствует пропаганде здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья всех занимающихся чирлидингом.

### **Литература:**

1. Дочкина Н. Л. От качества образования к качеству здоровья / Н. Л. Дочкина, О. В. Скоморина // Формирование культуры здоровья молодежи в образовательном пространстве региона : Всероссийская науч.-практ. конф. – Пенза, 2005. – С. 34–36.
2. Кибенко Е. И. Возможности компетентного подхода по формированию здоровьесберегающей среды в условиях педагогического вуза / Е. И. Кибенко // Современные проблемы развития образования и воспитания молодежи : материалы I-й Междунар. науч.-практ. конф. – М. : Изд-во Перо, 2012. – Ч. 1. – С. 76–83.
3. Кибенко Е. И. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре у студентов Таганрогского государственного педагогического института / Е. И. Кибенко // Актуальные проблемы современной педагогики : сб. науч. трудов / под ред. Г. Ф. Гребенщикова. – М. : Компания Спутник+, 2007. – С. 32–38.

4. Кравченко А. В. Развитие физкультурно-спортивного движения по чирлидингу в Ростовской области / А. В. Кравченко // Инновационные современные технологии в профессиональном обучении в вузах физической культуры и подготовки студентов к участию в российских и международных соревнованиях: Российская науч.-практ. конф. – Казань, 2011. – С. 387–389.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ВИКОРИСТАННЯ ДЖАЗ-ФАНКУ ДЛЯ СТУДЕНСЬКОЇ МОЛОДІ

Курило Ю. С., студ.  
Сумський державний університет  
*kfv@sport.sumdu.edu.ua*

Танцювальна аеробіка сприяє зміцненню серцевих м'язів, легені, всі м'язи тіла. На заняттях розвивається координація, спалюється жировий прошарок, тренується витривалість. Окрім зміцнення здоров'я і корекції ваги, надає вам чудову поставу, пластику і координацію рухів. Джаз-фанк (Jazz-funk) є одним із сучасних танцювальних стилів, спонтанно сформований близько 20 років тому в США, запозичуючи окремі елементи джазової хореографії, хіп-хопу, стрип-пластики, естрадної хореографії, вікінг тощо [1].

Це танець контрастів, де уривчасті, різкі рухи несподівано змінюються м'якими і плавними. Характерним для хореографії є ритмічний жорсткий малюнок із своєрідними джазовими затяжками. Видовищність, манірність і епатаж – «три кити», танцювального напрямку джаз-фанк, початок якому поклали Боббі Ньюберрі (Bobby Newberry), Брайан Фрідман (Brian Friedman), Кевін Махер (Kevin Maher). Одним з гуру джаз-фанку є Боббі Ньюберрі, який був хореографом Got Talent Америки і Танці з зірками, працював з такими зірками як Pink, Eminem, Pussycat Dolls та багатьма іншими. Джаз-фанк є вираженням креативності, експресивності і провокації всієї людської душі. Стиль і манера виконання виводить за межі живої реальності. Від людини, яка обрала цей стиль, потрібно чимало умінь і творчі здібності, щоб його виконувати слід бути добре підготовленим фізично, цей танець забирає багато енергії, потрібно мати акробатичні здібності та вміти імпровізувати, рухи повинні бути чіткими, відточеними. Імпульсивність є однією з характерних особливостей джаз-фанку. Імпульс утворюється у верхній частині тіла танцюриста,

розходиться від грудей, плечей, ліктів. Тіло здійснює швидкий рух у бік або вперед. Ще одна особливість джаз-фанку – хвилеподібні рухи від різких і ламаних до м'яких і плавних. Така манера руху створює красиві складні візерунки. Популярність джаз-фанку обумовлена тим, що для нього були запозичені найкращі елементи з безлічі стилів. Можливість імпровізувати, виражати свої емоції, робить танець дуже енергійним, експресивним, динамічним, часто сексуальним. З'являється можливість виразити себе мовою тіла. Джаз-фанк досить складно розібрати на окремі елементи, бо він підкоряється тільки музичному ритму. Харизма виконавця в цьому танці особливо помітна і важлива.

Незважаючи на те, що джаз-фанк зібрав техніки різних сучасних танцювальних напрямків, цей стиль має своє обличчя яким є відкрита постановка корпусу. І рухи ізоляції, і хвилі виконуються в класичній постановці, а не сутулою спиною, як, наприклад, в стилі брейк-данс. Ця особливість виділяє джаз-фанк на тлі інших стилів і одночасно робить його виконання більш складним.

Джаз-фанк є окремих стилем танцю, динамічно поєднуючи в собі безліч яскравих елементів інших стилів, які, здавалося б, ніяк не можуть поєднатися між собою. В цьому стилі жіноча пластика і чоловіча різкість сплелися в єдину хореографію, зокрема манірність, незвичайна пластика, ламані лінії, епатаж і експресія. Кожен з тих хто займається може виразити свої емоції за допомогою джаз-фанку, тому він набуває все більшої популярності. Цей танець і стиль не може вичерпати себе, він може тільки динамічно просуватися вперед, розширюючись і розвиваючись, вбираючи в себе кращі нові елементи і неповторність кожного руху.

### **Література:**

1. Мякинченко Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие / Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаков. – М. : Дивизион, 2006. – 306 с.

# МЕТОДИЧНИЙ ПІДХІД ДО ОЗДОРОВЧОЇ ЗАРЯДКИ СТУДЕНТІВ

Рабізо А. В., студ.  
Сумський державний університет  
*kfv@sport.sumdu.edu.ua*

У сучасному суспільстві студентська молодь відчуває на собі цілий комплекс несприятливих чинників, таких як емоційне напруження, інформаційні перевантаження, несприятливі екологічні умови. Сукупна дія несприятливого навколишнього середовища і малорухливого способу життя надає негативний вплив на організм, що порушує його нормальне функціонування і сприяє розвитку різних захворювань. Одним із позитивних заходів на стан здоров'я організму студентів є ранкова оздоровча зарядка [1]. Крім специфічного впливу, що полегшує процес переходу від стану спокою до активного стану, виконання вправ оздоровчої зарядки збільшує рівень загальної фізичної активності.

Можна запропонувати для студентів комплекс вправ які виконують щоранку. 1. Ходьба на місці або з пересуванням з розмашистими рухами рук, стискаючи і розтискаючи пальці (1 хв). 2. Стоячи, ноги на ширині плечей, ліву руку через сторону вгору, праву за спину, прогнутися і потягнутися, вдих; повернутися у вихідне положення, видих. Повторити, змінивши положення рук (темп середній). 3. Стоячи підніматися на пальцях ніг, руки підняти через сторони вгору, прогнутися – вдих; повернутися у вихідне положення – видих. 4. Стоячи, ноги нарізно, ліву руку вгору праву на пояс; пружний нахил вправо; повторити те ж в інший бік (дихання рівномірне, темп середній). 5. Стоячи, мах лівою ногою назад, руки махом вперед, кисті розслаблені – вдих; вихідне положення – видих; повторити те ж з правої ноги. 6. Стоячи піднятися на пальцях ніг, руки в сторони – вдих; випад правою ногою, нахил вперед, руками торкнутися підлоги – видих;

вихідне положення – вдих; те ж з лівої ноги (темп середній). 7. Сидячи на підлозі, руки до плечей. Три пружних нахили вперед, узявшись руками за гомілки – видих; випрямиться, руки до плечей – вдих. Нахили поступово збільшувати. Ноги не згинати. Піднімаючи тулуб, розправити плечі (темп середній). 8. Початкове положення – упор сидячи ззаду. Прогинаючись перейти в упор лежачи ззаду, зігнути праву ногу вперед; повторити те ж, згинаючи ліву ногу. Пальці ніг відтягувати (дихання довільне). 9. Початкове положення – упор стоячи на колінах. Нахилиючи голову вперед і піднімаючи праве коліно, вигнути спину; вихідне положення; випрямити праву ногу назад і прогнутися; вихідне положення. Те ж з іншої ноги. 10. Початкове положення – стійка на колінах. Руки вперед, вгору, в сторони, прогнутися з поворотом тулуба направо – вдих; повертаючись і сідаючи на п'яти, нахил вперед, руки назад – видих; вихідне положення. Те ж, роблячи поворот в інший бік (темп повільний). 11. Стійка ноги нарізно, руки вперед, пальці переплетені. Поворот тулуба вліво – вдих; вихідне положення – видих; нахил назад, руки за голову – вдих; вихідне положення – видих. Те ж в інший бік (темп середній). 12. Стоячи, руки на поясі. Стрибки по черзі на правій і лівій ногах (дихання довільне, темп середній).

Найбільш ефективним виконанням оздоровчої зарядки є вправи на свіжому повітрі, де навантаження спочатку поступово збільшується і дещо знижується у кінці. Таким чином, щоденне виконання комплексу оздоровчих вправ, розробленого з урахуванням закономірностей функціонування організму після сну та індивідуальних особливостей конкретного студента, дозволяє підготуватися до майбутніх розумових, фізичних та емоційних навантажень.

### **Література:**

1. Андрощук Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрощук, М. Андрощук, – Тернопіль : Підруч. і посіб., 2006. – 160 с.



## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОПЫТ ВОСПИТАНИЯ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ КОМПЛЕКСНОЙ МЕТОДИКОЙ ЗАГОРОДНЫХ ВЫЕЗДОВ**

Щеткин Ю. Ю., к.б.н., доц.

Петрова Т. Н., студ.

*Таганрогский государственный педагогический институт*

*имени А. П. Чехова*

*autocrator.yury@yandex.ru*

Каждый возрастной период в силу закона синзитивности выдвигает свои специфические компоненты психики, которые могут быть рассмотрены в качестве критериев духовно-нравственного развития. В младшем школьном возрасте к таковым относятся, прежде всего, система особых личностных качеств [2, с. 75]. Физическое воспитание подчинено целям всестороннего духовно-нравственного развития личности. Когда мы говорим о духовно-нравственном развитии в процессе физического воспитания, речь идет о разных его формах: урочной и внеурочной, в семье и вне семьи. Учитель физкультуры в одиночку с такой задачей не справится. Необходимо сотрудничество всех учителей, педагогического коллектива, школы и семьи.

Чтобы показать, как влияет физическое воспитание на духовно-нравственное становление и развитие младших школьников, мы остановились только на одном компоненте их психики – отдельных духовно-нравственных личностных качествах, измерение которых реально возможно в психологической практике, благодаря существующим тестам. К таким качествам относятся экстраверсия, благоразумие, добросовестность, смелость, самоконтроль. Диагностику данных качеств младших школьников мы проводили, используя разработанную Р. С. Немовым оригинальную методику определения личностных качеств для детей

дошкольного и младшего школьного возраста на основе модификации взрослого варианта личностного теста Р. Кеттела [1, с. 227–255]. Для изучения развития комплекса этих качеств у младших школьников мы совместно со школьным коллективом СОШ № 22 г. Таганрога организовали формирующий эксперимент в 4-м классе, продолжавшийся с сентября 2012 по апрель 2013 (на протяжении 8 месяцев). Поскольку важнейшим условием формирования нравственной сферы младшего школьника становится организация совместной деятельности детей, способствующая развитию общения и взаимоотношений друг с другом, в процессе которых ребенок усваивает социально-исторический опыт, получает представления о другом человеке и о самом себе, о своих возможностях и способностях, в основу нашей экспериментальной программы духовно-нравственного воспитания был положен придуманный нами еженедельный праздник – день здоровья. Учащиеся под руководством классного руководителя и учителя физкультуры совместно с несколькими родителями по выходным дням раз в неделю, иногда в две недели выезжали на лоно природы: в живописное место на берегу реки Миус близ села Николаевка Неклиновского района Ростовской области, а также на Бegliцкую косу на берег Таганрогского залива. Нами совместно с педагогами школы был разработан комплексная учебно-воспитательная методика, включающая сочетание внешкольных классных часов с занятиями физической культуры, спортивными состязаниями, коллективным трудом и предметными знаниями по литературе, природоведению, краеведению, гигиене и физической культуре. Расположившись под деревьями, сначала занимались утренней зарядкой. Потом проводили классный час. Классный час всегда начинался с беседы на одну из тем, затрагивающих духовно-нравственные отношения. Темы носили разные названия, например: «Что такое здоровье?», «Как получить и сберечь здоровье?», «Что такое хорошо и что такое плохо?», «Почему нехорошо лгать»,

«Волшебные дела», «Добрые дела и физкультура» и т.п. Ответы на некоторые вопросы ученики получали на классных часах, проводимых в классе с просмотром гуманистических фильмов и их последующим обсуждением. К таким видеоматериалам относятся «В белом плену», «Хатико», «Мирный воин». Завершался классный час рассмотрением индивидуальных дневников самоконтроля, которые дети вели ежедневно. В дневник самоконтроля, напоминающий дневник физкультурника, входили такие графы, как самочувствие, выполнение утренней зарядки и закаливающих процедур (обтирание, обливание), исполнение режима питания и сна, качество сна, добрые поступки, ЧП и особые случаи. Ведение такого дневника развивало у школьников самоконтроль и аккуратность. Особое место уделялось добрым делам на уроках физкультуры: дети помогали учителю наводить порядок в спортзале, сажали у школьного стадиона березки, оказывали первую помощь товарищам при падении, проявляли учтивость друг к другу.

После классного часа проводились спортивные мероприятия: игра в волейбол, мини-футбол, эстафеты на 500 метров, соревновательный бег на сто метров с прыжками в высоту, а также такие подвижные игры, как «Прятки», «Пятнашки», «Доверие». В игре «Доверие» дети вставали в плотный круг вокруг центрального. Центральному завязывали глаза, и он должен был падать с выпрямленными ногами и сложенными по швам руками на спину. Стоящие рядом подхватывали его, не давая упасть. Суть этой психологической подвижной игры заключалась в проверке ребенка на доверие к товарищам, а также в выработке у него смелости и решительности. В условиях подвижных игр ребенок с большим желанием совершает физические упражнения, осваивает нормативное поведение. В играх, более чем где-либо, требуется от ребенка умение соблюдать правила, считаться с другими. Он получает уроки справедливости и честности. Эстафеты являются особым видом спортивной

деятельности. Наряду с обучением детей двигательным навыкам и формированием физических качеств, воспитываются такие нравственные личностные свойства, как согласование действий с действиями товарища по команде, самоконтроль, дисциплинированность, организованность.

В заключительной части проведения эксперимента в марте месяце было проведено повторное тестирование с целью выявить развитие исследуемых личностных качеств. Сравнение результатов двух тестирований показало, что за 8 месяцев произошел рост духовно-нравственного развития по всем исследуемым качествам у младших школьников обоих полов, средний балл по комплексу исследуемых личностных качеств у мальчиков вырос со среднего – 4,7 (47%) до высокого – 8,7 (87%), у девочек также с 5,4 (54%) до 8,5 (85%).

Важно подчеркнуть, что духовно-нравственное развитие проводилось в комплексе мероприятий: физкультурных, литературных, музыкальных, краеведческо-природоведческих и трудовых. Наблюдения показали, что у ребят сложились товарищеские отношения, они умеют быстро договориться, редко ссорятся, хотя и спорят по деловым вопросам. Коллектив класса стал жить, исходя из знаний хороших манер. В детях развивалась доброта, щедрость, уверенность в себе, умение наслаждаться окружающим миром, смелость, самоконтроль. Всё это подготавливало детей к вступлению во “взрослую” жизнь.

### **Литература:**

1. Немов Р. С. Психология: учебник. Книга 3 / Р. С. Немов. – М. : Владос, 1997. – 632 с.
2. Щеткин Ю. Ю. О дефиците духовности и актуальных проблемах современного российского образования / Ю. Ю. Щеткин // Актуальные проблемы современного образования : материалы заочной междунар. науч.-практ. конф. – Шуя, 2013. – № 4.1. – С. 74–76.

## ІГРОВІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ

Юнак А. П., викл.  
Сумський державний університет  
*yunicap@rambler.ru*

В даний час спостерігається хронічний дефіцит рухової активності дітей, що гальмує їх нормальний фізичний розвиток, загрожує здоров'ю. Існуючі програми не дозволяють повною мірою враховувати регіональні умови, особливості роботи окремої школи, запити конкретного вчителя і дитини, саме тому продовжуються дослідження, спрямовані на перетворення шкільної фізичної культури, пов'язані насамперед з підвищенням творчої ініціативи вчителя, розширенням складу використовуваних засобів і методів, забезпеченням варіативності змісту уроків, які враховують умови їх проведення, особливості контингенту, пошуком нестандартних організаційно-методичних прийомів, використанням випереджаючого і розвиваючого навчання і т.д.

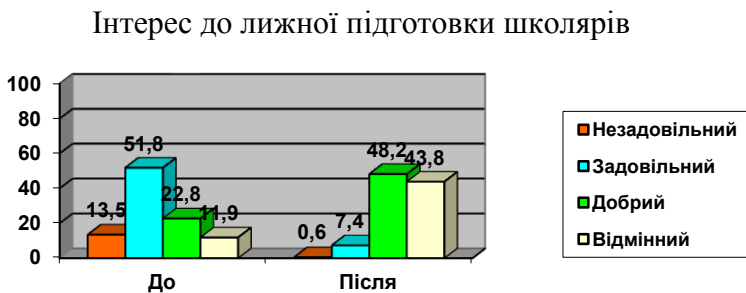
У різноманітті засобів фізичного виховання школярів особливе місце, в силу своєї універсальності, доступності, емоційності та привабливості, займають рухливі та спортивні ігри [1]. Ігровий метод не обов'язково пов'язаний з загальноприйнятими іграми, наприклад, хокеєм, бадмінтоном, а може бути застосований на матеріалі будь-яких фізичних вправ: бігу, стрибків, метань і т.д. Ігровий метод є методом комплексного вдосконалення фізичних і психічних здібностей людини. З його допомогою вирішуються самі різні завдання: розвиток координаційних здібностей, швидкості, сили, витривалості, виховання сміливості, рішучості, винахідливості, ініціативності, самостійності, тактичного мислення, закріплення і вдосконалення рухових умінь і навичок [2].

Нами була розроблена програма лижної підготовки школярів, в якій особлива увага приділялась ігровим методикам.

У програмі ми запропонували використання ігор на лижах починаючи з першого класу і закінчуючи одинадцятим. В кожному класі ігри підібрані таким чином, щоб реалізувати завдання вивчення, сприяти розвитку основних фізичних якостей; підвищувати мотивацію та інтерес дітей до уроку лижної підготовки. Всі ігри підібрані відповідно віковим особливостям дітей для використання на кожному уроці.

Після впровадження програми нами було проведене тестування дітей, яке показало, що відмінний інтерес є у 43,8% учнів, показник зріс на 32,9%, у 48,2% інтерес добрий, показник зріс на 25,4% у 7,4% учнів інтерес задовільний і лише у 0,6% інтерес незадовільний рис 1.

Рис. 1



Отже, можемо зробити висновок, що впровадження ігрових методик на уроці лижної підготовки підвищило мотивацію дітей до занять лижами та фізичною культурою в цілому.

### Література:

1. Бутин И. М. Теория и методика преподавания лыжного спорта в процессе профессиональной подготовки специалистов по физической культуре : дисс. в виде научн. доклада на соискание учён. степени д-ра пед. наук : 13.00.04 / Бутин Игорь Михайлович. – Санкт-Петербург, 2002. – 84 с.
2. Мараховская О. В. Игровой метод в лыжной подготовке студентов общеподготовительных групп / О. В. Мараховская // Омский научный вестник. – 2011. – № 99. – С. 176–178.

# СИСТЕМЫ ДИАГНОСТИКИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ

Корягина Ю. В. д.б.н., проф.

Нопин С. В., к.т.н.

*Сибирский государственный университет*

*физической культуры и спорта*

*koru@yandex.ru*

**Целью** данной работы являлась разработка автоматизированной системы оценки психофизиологических особенностей школьников.

**Методы и организация исследования.** Аппаратно-программный комплекс (АПК) для исследования психофизиологических особенностей школьников создавался на основе данных научных работ [1; 5], созданных ранее программных продуктов [2; 3], а также разработок в области компьютерной психодиагностики. Все методики прошли стандартную процедуру проверки. Программная часть АПК написана на языке программирования C++. Для разработки нормативов и критериев оценки разных психофизиологических показателей всего было обследовано более 500 мальчиков и девочек.

**Результаты.** На основе полученных данных был разработан АПК “Школьный психофизиолог” [4]. Аппаратная часть комплекса представляет собой пульт с датчиками и светодиодами, устройство для выполнения тестов, осуществляемых через зрительную сенсорную систему в виде трубы со светодиодами, педаль и наушники. Программная часть АПК представлена в виде специализированной компьютерной программы.

Психофизиологические тесты в режиме с внешним пультом (отличаются повышенной точностью измерения): определение времени простой сенсомоторной реакции на световой сигнал

рукой и ногой, времени простой сенсомоторной реакции на звуковой сигнал рукой и ногой, времени реакции выбора, длительности индивидуальной минуты, индивидуальной единицы времени (индивидуальной секунды), воспроизведение длительности временного интервала заполненного световым и звуковым сигналом, теппинг-тест рукой и ногой, определение критической частоты слияния и различения мельканий.

Психофизиологические тесты в режиме без внешнего пульта: определение времени простой сенсомоторной реакции на световой сигнал рукой, времени простой сенсомоторной реакции на звуковой сигнал рукой, времени реакции на движущийся объект, времени реакции выбора, длительности индивидуальной минуты, индивидуальной единицы времени (индивидуальной секунды), оценка угловой скорости движения, воспроизведение длительности временного интервала заполненного световым и звуковым сигналом, оценка величины предъявляемых отрезков, отмеривание отрезков, оценка величины предъявляемых углов, узнавание предъявляемых углов, определение объемного угла вращения, теппинг-тест.

**Выводы.** АПК “Школьный психофизиолог” позволяет протестировать и дать комплексную оценку психофизиологическим свойствам школьников. АПК может применяться в качестве инструмента научных экспериментальных исследований, а также в педагогической, психологической и медицинской практике. Отличительной особенностью данного АПК является возможность исследования психомоторных способностей не только верхних (рук), но и нижних конечностей (ног).

### **Литература:**

1. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека / Е. П. Ильин. – М. : 2003. – 384 с.
2. Корягина Ю. В. Исследователь временных и пространственных свойств человека № 2004610221 /



Ю. В. Корягина, С. В. Нопин // Программы для ЭВМ... (офиц. бюл.). – 2004. – № 2. – С. 51.

3. Корягина Ю. В. Определитель индивидуальной единицы времени № 2005611543 / Ю. В. Корягина, С. В. Нопин // Программы для ЭВМ... (офиц. бюл.). – 2005. – № 3. – С. 184.

4. Корягина Ю. В. Школьный психофизиолог №2011615984 / Ю. В. Корягина, С. В. Нопин // Программы для ЭВМ... (офиц. бюл.). – 2011. – № 4 (77). – С. 199.

5. Цуканов Б. И. Время в психике человека / Б. И. Цуканов. – Одесса: АстроПринт, 2000. – 218 с.

## Алфавітний покажчик

### **G**

Gladchenko O. R. .... 105

### **I**

Ilyina K. .... 103

### **K**

Karkoszka G. .... 57

Kushnir I. .... 103

### **L**

Libovych H. .... 103

### **P**

Pavlyshyn O. .... 103

Pesotskiy S. M. .... 12

### **S**

Sergienko V. N. .... 8

Shepieliev A. Y. .... 10

Siryk A. E. .... 59, 105

Stasiuk R. M. .... 61

### **A**

Афанасьев Е. И. .... 110

### **Б**

Баркова Н. В. .... 113

Берест О. О. .... 14, 63

Бойко В. Н. .... 16

Бондаренко М. О. .... 91

Бондаренко Х. О. .... 76

Босько В. М. .... 50

Бурла А. О. .... 18

### **В**

Возний А. П. .... 65

Висоцька О. М. .... 78

### **Г**

Гливенко С. В. .... 96

Грищенко П. П. .... 107

### **Д**

Денисенко В. И. .... 22

Долгова Н. О. .... 24

Дорофеева Г. А. .... 107

### **З**

Заворотько Т. М. .... 80

### **К**

Кибенко Е. И. .... 110, 113

Корж С. А. .... 27

Король С. А. .... 71, 99

Корягина Ю. В. .... 127

Котов В. Ф. .... 69

Кравчик К. .... 73

Кураева В. В. .... 42

Курило Ю. С. .... 117

### **Л**

Лысенко А. В. .... 27

Ляшенко А. С. .... 113

### **М**

Маршалко А. С. .... 110

Мельник В. В. .... 52

Мукшин В. П. .... 29

Мукшин О. В. .... 29

### **Н**

Нопин С. В. .... 127

### **П**

Петрова Т. Н. .... 121

Полищук Т. В. .... 32

Приходько А. М. .... 82

Пушкар А. В. .... 54

### **Р**

Рабізо А. В. .... 119

Рогоза І. К. .... 84

Рубан М. Д. .... 45

Руденко С. В. .... 86

### **С**

Савчук О. В. .... 54

Самофалова О. .... 88

Скворцова П. О. .... 34

Слизька Д. І. .... 36

Смирнов С. А. .... 42

### **Т**

Токар В. .... 38

### **Ф**

Федоришин О. В. .... 40

### **Х**

Хвалебо Г. В. .... 42

Хоменко В. С. .... 91

### **Щ**

Щеткин Ю. Ю. .... 45, 121

### **Ю**

Юнак А. П. .... 125

Наукове видання

**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ  
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

**ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
І МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

(Україна, Суми, 17–18 квітня 2014 року)

Відповідальний за випуск : В. М. Сергієнко  
Комп'ютерне верстання А. Є. Сірик

Стиль та орфографія авторів збережені.

Формат 60x84/16. Ум. друк. арк. 7,67. Обл.-вид. арк. 6,73.

Видавець і виготовлювач  
Сумський державний університет,  
вул. Римського-Корсакова, 2, м. Суми, 40007  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3062 від 17.12.2007.