ISSN (Print): 2304-5809
ISSN (Online): 2313-2167

Науковий журнал

«Молодий вчений»

№ 4.3 (56.3) квітень 2018 р.

Редакційна колегія журналу

Базалій Валерій Васильович – доктор сільськогосподарських наук (Україна)
Балашова Галина Станіславівна – доктор сільськогосподарських наук (Україна)
Гриценко Дмитро Сергійович – кандидат технічних наук (Україна)
Змерзлий Борис Володимирович – доктор історичних наук (Україна)
Іртищева Інна Олександрівна – доктор економічних наук (Україна)
Коковіхін Сергій Васильович – доктор сільськогосподарських наук (Україна)
Лавриненко Юрій Олександрович – доктор сільськогосподарських наук (Україна)
Лебєдєва Надія Анатоліївна – доктор філософії в галузі культурології (Україна)
Морозенко Дмитро Володимирович – доктор ветеринарних наук (Україна)
Наумкіна Світлана Михайлівна – доктор політичних наук (Україна)
Нетюхайло Лілія Григорівна – доктор медичних наук (Україна)
Пекліна Галина Петрівна – доктор медичних наук (Україна)
Писаренко Павло Володимирович – доктор сільськогосподарських наук (Україна)
Романенкова Юлія Вікторівна – доктор мистецтвознавства (Україна)
Севостьянова Наталія Іларіонівна – кандидат юридичних наук (Україна)
Стратонов Василь Миколайович – доктор юридичних наук (Україна)
Ходосовцев Олександр Євгенович – доктор біологічних наук (Україна)
Шаванов Сергій Валентинович – кандидат психологічних наук (Україна)
Шайко-Шайковський Олександр Геннадійович – доктор технічних наук (Україна)
Шапошников Костянтин Сергійович – доктор економічних наук (Україна)
Шапошникова Ірина Василівна – доктор соціологічних наук (Україна)
Шепель Юрій Олександрович – доктор філологічних наук (Україна)
Шерман Михайло Ісаакович – доктор педагогічних наук (Україна)
Шипота Галина Євгенівна – кандидат педагогічних наук (Україна)
Яковлев Денис Вікторович – доктор політичних наук (Україна)

Міжнародна наукова рада

Arkadiusz Adamczyk – Professor, dr hab. in Humanities (Poland)
Giorgi Kvinikadze – PhD in Geography, Associate Professor (Georgia)
Janusz Wielki – Professor, dr hab. in Economics, Engineer (Poland)
Inessa Sytnik – Professor, dr hab. in Economics (Poland)
Вікторова Інна Анатоліївна – доктор медичних наук (Росія)
Глущенко Олеся Анатоліївна – доктор філологічних наук (Росія)
Дмитрієв Олександр Миколайович – кандидат історичних наук (Росія)
Марусенко Ірина Михайлівна – доктор медичних наук (Росія)
Швецова Вікторія Михайлівна – кандидат філологічних наук (Росія)
Яригіна Ірина Зотовна – доктор економічних наук (Росія)

Повний бібліографічний опис всіх статей журналу представлено у:
Національній бібліотеці України імені В.В. Вернадського,
Науковій електронній бібліотеці Elibrary.ru, Polish Scholarly Bibliography

Журнал включено до міжнародних каталогів наукових видань і наукометричних баз:
РИНЦ, ScholarGoogle, OAJI, CiteFactor, Research Bible, Index Copernicus.
Index Copernicus (IC™ Value): 4.11 (2013); 5.77 (2014); 43.69 (2015); 56.47 (2016)

Свідоцтво про державну реєстрацію
друкованого засобу масової інформації – серія КВ № 18987–7777Р від 05.06.2012 р.,
видане Державною реєстраційною службою України.

Відповідальність за зміст, добір та викладення фактів у статтях несуть автори. Редакція не завжди поділяє позицію авторів публікацій. Матеріали публікуються в авторській редакції. Передрукування матеріалів, опублікованих в журналі, дозволено тільки зі згоди автора та редакції журналу.

© Науковий журнал «Молодий вчений», 2018
© Дизайн, Видавництво «Молодий вчений», 2018

ЗМІСТ

Бербенець О.С., Семененко В.П., Трачук С.В.
Формування відношення учнів 6-7 класів до предмету «Фізична культура» в закладах середньої освіти.....1

Бистра І.І., Літвінова К.Ю.
Розвиток координації у дітей молодшого шкільного віку на початковому етапі підготовки у секціях зі спортивної аеробіки.....5

Білецька В.В., Поляничко О.М., Комоцька О.С.
Тенденції розвитку вищої освіти в країнах Європейського Союзу 10

Виноградов В.Е., Билецкая В.В., Ясько Л.В.
Средства восстановления после тренировочной и соревновательной деятельности в спортивной ходьбе.....15

Головач І.І., Ясько Л.В., Салоїд С.М.
Формування мотивації досягнення успіху учнів старшого шкільного віку в процесі фізичного виховання.....20

Єретик А.А., Портна І.Л.
«Сумісний метод» розвитку силових якостей гімнастів.....24

Зеленюк О.В., Чекмарьова В.В., Бикова Г.В.
Сучасна парадигма формування здоров'язбережувальної життєвої поведінки як складової гуманітарної освіти студентів.....29

Іванько В.В., Морозова С.М.
Європейська концепція навчання протягом життя.....33

Клименко Г.В., Виноградов В.Є.
Застосування індивідуально-групового методу організації занять з фізичного виховання студенток та психофізіологічна його оцінка.....37

Кожанова О.С., Косік Н.Л., Косік М.С.
Оцінка показників абсолютної сили методом динамометрії у студентів першого курсу різних спеціальностей.....41

Кожанова О.С., Соляник Т.В., Цикоза Є.В.
Особливості підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту у Швейцарії.....45

Лахтадир О.В., Гаврилова Н.Г., Євдокимова Л.Г.
Аналіз рівня сформованості комунікативної компетентності у майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.....50

Ляшенко В.М., Гацко О.В., Гнутова Н.П.
Прояв життєвих цінностей у спортсменів (на прикладі легкої атлетики).....55

Неведомська Є.О.
Педагогічні аспекти вдосконалення професійної підготовки фахівців фізичного виховання та спорту 60

Полковенко О.В., Тимчик О.В.
Фізичне виховання учнів у контексті сучасної педагогічної науки.....65

Савченко В.М., Лопатенко Г.О.
Роль духовності у спорті (огляд вітчизняної та російськомовної літератури) 69

Оріховська Г.С., Спесивих О.О.
Особливості програми фізичної рекреації студентської молоді з вадами слуху в умовах закладу вищої освіти.....77

Томенко О.А.
Обґрунтування здоров'язбережної складової неспеціальної (загальної) фізкультурної освіти студентської молоді.....83

Ляшенко В.М., Туманова В.М., Корж Є.М.
Дослідження особистісної тривожності студентів, що займаються футболом.....89

Харченко Г.Д.
Динамическая электронейростимуляция в реабилитации спортсменов, специализирующихся в стрельбе из лука.....93

Швець С.В., Омельченко Т.Г., Бірючинська С.В.
Фізичне виховання та спорт в системі вищої освіти в Англії.....97

CONTENTS

Berbenets O.S., Semenenko V.P., Trachuk S.V.
Formation of relationship between 6-7 classes to the subject "Physical culture" in professionals of middle education.....1

Bystra I.I., Litvinova K.U.
Development of coordination in children of primary school age at the initial stage of training in sections on sport aerobics 5

Biletska V.V., Polianychko O.M., Komotska O.S.
Higher education development trends in European Union countries.....10

Vynohradov V.E., Biletska V.V., Yasko L.V.
Recovery means after training and performance in race walking 15

Holovach I.I., Yasko L.V., Saloid S.M.
Formation of motivation of achieving success of senior classes in the process of physical education.....20

Yeretyk A.A., Portna I.L.
"Joint method" of gymnasts strength development.....24

Zeleniuk O.V., Chekmariova V.V., Bykova G.V.
Modern paradigm of forming health-preserving life behavior as a component of students' humanitarian education 29

Ivanko V.V., Morozova S.M.
European lifetime learning concept.....33

Klimenko A.V., Vinogradov V.E.
Application of the individual-group method of organization to student physical health and psychophysiological assessment of the organization.....37

Kozhanova O.S., Kosik N.L., Kosik S.N.
Evaluation of absolute power indicators by the dynamometry method of students of the first course of different specialties.....41

Kozhanova O.S., Solyanik T.V., Tsykoza E.V.
Preparation features of specialists by physical education and sports in Switzerland.....45

Lakhtadir O.V., Gavrilova N.G., Yevdokymova L.G.
Analysis of the level of formation of communicative competence in future specialists on physical culture and sports.....50

Lyashenko V.N., Gatsko O.V., Gnutova N.P.
The manifestation of life values in sportspeople (by the example of athletics).....55

Nevedomska Ye.O.
Pedagogical aspects of improving professional preparation for professionals of physical education and sports.....60

Polkovenko O.V., Timchik O.V.
Physical education of students in context of contemporary pedagogical science.....65

Savchenko V.M., Lopatenko G.O.
Role of spirituality in sport (review of Ukrainian and Russian resource).....69

Orekhovskaya A.S., Spesyvykh O.O.
Peculiarities of the student's youth program of physical recreation with hearing disorders in conditions in the establishment of higher education.....77

Tomenko O.A.
Substantiation of the health-maintenance part of student's general physical education.....83

Liashenko V.N., Tumanova V.N., Korzh E.N.
Investigation of the personal caused by students carried by the football.....89

Harchenko G.D.
Dynamic electroneyostimulation in the rehabilitation of athletes specialized in archery.....93

Shvets S.V., Omelchenko T.G., Biriuchynska S.V.
Physical education and sport in the system of higher education in England.....97

УДК 796.011.3-053.6:159.947.5+373.1

ФОРМУВАННЯ ВІДНОШЕННЯ УЧНІВ 6-7 КЛАСІВ ДО ПРЕДМЕТУ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» В ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Бербенець О.С., Семененко В.П., Трачук С.В.
Національний університет фізичного виховання і спорту України

Розглянуто дослідження мотивів і загального ставлення до уроків фізичної культури учнів 6–7 класів, визначено, що шкільна мотивація, як і будь-який інший окремий вид мотивації, визначається цілим рядом специфічних факторів серед яких є: суб'єктивні особливості тих, хто навчається (вік, стать, інтелектуальний розвиток, здібності, самооцінка, взаємодія з іншими учнями і т. п.); організація навчального процесу; навчальний заклад, де здійснюється навчальна діяльність; суб'єктивні особливості викладача фізичної культури, серед яких на першому місті система ставлення його до учня, до справи; специфіка навчального предмета та інші.
Ключові слова: предмет «Фізична культура», мотивація, заклади середньої освіти.

Постановка проблеми. Аналізуючи данні зарубіжної та вітчизняної літератури слід відзначити, що досить часто обговорюється питання про ефективність різних систем фізичного виховання школярів та їх концептуальних засад, що обумовлюється потребами суспільства і окремих осіб та рівнем розвитку матеріального виробництва, соціальними уявленнями про цілі, завдання, засоби та методи фізичного виховання. По всій Європі, концепції фізичного виховання, настільки ж різноманітні, як і її термінологічне визначення [1; 8; 9; 11].

За даними Барт Крум (Grum, 1992, 1994) в європейських школах виділяють п'ять концептуальних підходів у кожному з яких загальними є використання засобів фізичного виховання та керівна роль вчителя, відмінними рисами є ідеї, що визначають мету фізичного виховання, а значить і зміст самого процесу: «біологічно-орієнтований освітній», «теоретико-освітній», «особистісно-орієнтований», «конформістсько-спортивної соціалізації» і «критично-конструктивний».

Аналіз останніх досліджень і публікацій з питань формування мотивації і ціннісних орієнтацій у підлітків до занять фізичною культурою і спортом в умовах закладів середньої освіти свідчить, що на сучасному етапі становлення системи фізичного виховання потребує значного переосмислення підходів до організації процесу занять в умовах сучасної середньої школи з урахуванням програми з предмету «Фізична культура» [4; 5; 10].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Виявлено протиріччя між складністю формування ціннісних орієнтації підлітків до занять фізичними вправами і недостатньо вираженою спрямованістю освітньої практики на рішення поставлених завдань, наявністю об'єктивно заданого потенціалу в освіті для формування мотивації підлітків і його недостатньою реалізацією в реальному навчально-виховному процесі середньої школи; прагнення підлітків до збереження і зміцнення здоров'я, самовизначення, самореалізації як базових цінностей і відсутністю організаційно-педагогічних умов, що сприяють реалізації цього в навчально-виховному процесі середньої школи [2; 6; 7].

Формування ефективної системи фізичного виховання учнівської молоді з урахуванням тенденцій в світі вимагає формування власної здоров'яформувальної системи фізичного виховання учнів в рамках навчального процесу закладах.

Мета дослідженя – визначити основні вектори формування відношення учнівської молоді до предмету «Фізична культура» в закладах середньої освіти.

Методи дослідження. Аналіз даних спеціальної літератури з проблеми досліджень, соціологічні методи дослідження (анкетування), психологічні методи дослідження (методи діагностики потребово-мотиваційної сфери підлітків), методи математичної статистики.

Дослідження проводились на базі спеціалізованих школах № 17 та 94 «Еллада» м. Києва в констатувальному експерименті брали участь 119 підлітків, з них 60 хлопців та 59 дівчат, які є учнями 6-7 класів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вивчення ставлення до навчання і до навчальних предметам за методикою Казанцевої Г.Н. у модифікації Круцевич Т.Ю. [3], яка включає відповіді на 23 питання, що характеризує організацію і проведення занять фізичною культурою, проаналізовано за п'ятибальною системою, в якій більший бал відповідає позитивному відношення до предмету фізична культура.

В таблиці 1 представлено аналіз загальної оцінки відношення до предмету фізична культура підлітків, які навчаються в 6-7 класах.

Слід відмітити, що найнижча оцінка була у дівчат 6 класів, а найвища у хлопців 6 класів, що може бути пов'язано з особливостями початку підліткового віку.

Також слід відмітити неоднорідність відповідей на окремі характеристики відношення до предмету фізична культура. Так в тверджен-

© Бербенець О.С., Семененко В.П., Трачук С.В., 2018

ні, що «даний предмет цікавий» у хлопців спостерігається поступове зниження в той час як у дівчат навпаки збільшення від 6 до 7 класу.

При характеристиці предмета фізична культура «подобається, як проводять заняття» у хлопців і дівчат спостерігається поступове зниження оцінки від 6 до 7 класу (з 3,6 до 3,25 балів і з 3,48 до 3 балів).

Аналізуючи необхідність теоретичних знань слід відмітити, що: у хлопців і дівчат спостерігається зниження від 6 до 7 класу (з 3,67 до 2,83 балів і з 3,14 до 2,67 балів).

Щодо потрібності для майбутньої роботи спостерігалось збільшення оцінки з 6 до 7 класу, при цьому у дівчат ці зміни були суттєвішими, ніж у хлопців.

Відносно необхідності думати на заняттях найвища оцінка була у хлопців 6 класів (3,7 бала) в той час як у дівчат вона була найменша (2,83 бала) у відмінності від 7 класів, де спостерігалась протилежна ситуація (2,71 бала та 3,53 бала у відповідності до статі) можна припустити що у подальшому буде спостерігатися така ж тенденція.

Надаючи характеристику твердженню про те, що вимагає спостережливості, кмітливості слід відмітити поступове збільшення у хлопців від 6 до 7 класу. Такаж загальна тенденція спостерігається і у дівчат (з 3,07 до 3,53 балів). В той же час в такій якості як терпіння спостерігається у хлопців зменшення від 6 до 7 класу (з 3,73 до 3,13 балів), а у дівчат збільшення від 6 до 7 класу (з 3,17 до 3,4 балів).

Щодо інтересу оточуючих до предмета фізична культура у хлопців спостерігається не значне зниження від 6 до 7 класу (з 3,6 до 3,5 балів), а у дівчат поступове збільшення до 7 класу від 2,99 до 3,07 балів.

Відносно твердження, що всі вправи цікаві у хлопців спостерігається зниження балів від 6 до 9 класу (з 3,83 до 3,29, бала), а у дівчат збільшенні від 6 до 7 класу (з 2,93 до 3,47 бали).

Щодо відносин з викладачем фізичної культури спостерігається зростання оцінки у дівчат від 6 до 9 класу (з 2,66 до 3,47 бали) та у хлопців зниження від 6 до 8 класу (з 3,93 до 3,42 бали) і зниження до 3,23 бали к 9 класу. При цьому на стосунки не оказують суттєвого впливу, а ні похвала викладача, а ні пояснення вправ не дивлячись навіть на досить високу оцінку у хлопців цих складових.

Підлітки відмічають отримання задоволення на заняттях, так у хлопців спостерігається поступове зниження від 6 до 7 класу (з 3,7 до 3,54 бали), а у дівчат збільшення від 6 до 7 класу (з 2,93 до 3,67 бали).

Найвища оцінка, щодо необхідності предмету фізична культура для самостійних занять спостерігається у дівчат 6 класів (4,17 бала).

Досить позитивно оцінили вплив занять фізичною культурою на розвиток загальної культури хлопці 6 класів (4 бала), а у дівчат спостерігається найнижча оцінка (2,76 бала).

Відносно впливу на поліпшення здоров'я у хлопців спостерігається коливання в діапазоні від 3,3 до 3,25 балів, а у дівчат посту-

Таблиця 1

Відношення підлітків 6-7 класів до предмету «Фізична культура», бали

№	Люблю предмет, тому що:	6 класс		7 класс	
		х (n=30)	д (n=29)	х (n=30)	д (n=30)
1.	Даний предмет цікавий	3,93	2,24	3,33	3,13
2.	Подобається, як проводять заняття	3,6	3,48	3,25	3,00
3.	Теоретичні знання потрібно знати всім	3,67	3,14	2,83	2,67
4.	Вони потрібні для майбутньої роботи	2,93	2,66	3,00	3,00
5.	На заняттях необхідно думати	3,7	2,83	2,71	3,53
6.	Він вимагає спостережливості, кмітливості	3,2	3,07	3,25	3,53
7.	Він вимагає терпіння	3,73	3,17	3,13	3,4
8.	Товариші цікавляться ним	3,6	2,99	3,5	3,07
9.	Цікаві всі вправи	3,83	2,93	3,29	3,47
10.	У мене хороші стосунки з викладачем	3,93	2,66	3,38	3,13
11.	Викладач часто хвалить	3,47	2,45	3,58	3,2
12.	Викладач цікаво пояснює і показує вправи на заняттях	3,4	2,66	3,5	3,33
13.	Отримую задоволення на заняттях	3,7	2,93	3,54	3,67
14.	Заняття по предмету необхідні для самостійних занять	3,27	4,17	3,38	3,27
15.	Він сприяє розвитку загальної культури	4	2,76	3,17	3,53
16.	Він сприяє поліпшенню здоров'я	3,3	3,07	3,25	3,2
17.	Просто цікаво	3,5	3,66	3,46	3,4
18.	Фізичні навантаження на занятті завишенні	3,47	2,03	3,38	3,07
19.	Фізичні навантаження на занятті занижені	3,2	2,93	2,96	3,27
20.	Більше люблю самостійні заняття	3,4	2,9	3,17	2,47
21.	Хотів би займатися вправами за вибором	3,3	2,52	3,29	3,4
22.	Хочу займатися додатково в спортивній секці	3,23	2,14	2,96	2,73
23.	Згоден виконувати вправи, які пропонує викладач	3,27	3,17	3,00	2,87

пове збільшення від 6 до 7 класу (з 3,07 до 3,2 бали). Щодо цікавості предмета фізична культура спостерігається поступове зниження його від класу до класу, крім дівчат 9 класу.

Відносно фізичних навантажень на заняттях фізичною культурою у підлітків немає єдиної думки у підлітків, що в свою чергу потребує подальших досліджень.

Необхідно відмітити, що до самостійних занять фізичними вправами, де спостерігається зменшення оцінки у хлопців від 6 до 7 класу (з 3,4 до 3,17 бала), а у дівчат суттєве зменшення від 6 до 7 класу (з 2,9 до 2,47 бали). Відносно варіативності вправ, які бажають виконувати у хлопців спостерігається оцінка в діапазоні 3,1-3,33 бали, а у дівчат суттєве збільшення від 6 до 8 класу та подальше зниження в 9 класі.

Щодо занять в спортивних секціях спостерігається поступове зниження бажання від 6 до 9 класу у хлопців (з 3,23 до 2,96 бали) та низька оцінка у дівчат (з 2,14 до 2,8 бали).

Аналізуючи згоду, щодо виконання вправ, які пропонує викладач у хлопців спостерігається поступове зниження від 6 до 8 класу (з 3,27 до 3 бали), а у дівчат також від 6 до 7 класу (з 3,17 до 2,87 бали).

Констатуючи отримані дані слід відмітити неоднорідність відповідей щодо позитивного відношення до предмету фізична культура в залежності від гендерних особливостей, спостерігається поступове зменшення інтересу підлітків від 6 до 7 класу до занять, а також дуже низьку загальну оцінку у дівчат 6 класів та значну варіативністю їхніх відповідей.

З метою з'ясування відношення підлітків 6-7 класів до процесу фізичного виховання, мотивації та інтересів у них до занять фізичними вправами нами було проведено додаткове анкетування учнів на початку навчального року з метою якісно-кількісного аналізу мотивації та інтересів до занять фізичними вправами розробленою анкетою «Ставлення до фізичного виховання».

На основі отриманих даних анкетування було з'ясовано, що в учнів 6-7 класів неоднорідне ставлення до занять фізичним вихованням (табл. 2).

Таблиця 2

Рівень мотивації до занять фізичним вихованням учнів 6-7 класів, %

Рівні	Розподіл за рівнями мотивації, %			
	6 клас		7 клас	
	х (n=30)	д (n=29)	х (n=30)	д (n=30)
Негативне ставлення	9,99	-	-	-
Індиферентне ставлення	-	13,80	13,32	13,32
Позитивне ставлення	9,99	72,40	23,41	26,74
Активне ставлення	80,02	13,80	63,27	59,94

Рівень мотивації до занять фізичним вихованням учнів виглядає наступним чином:

– в 6 класі 9,99% хлопців мають негативне ставлення до фізичного виховання, 13,8% дівчат – індиферентне ставлення до фізичного виховання, 40,56% школярів (що було властиво 9,99% хлопців та 72,4% дівчат) мають позитивне ставлення до фізичного виховання та 47,61% школярів (що було властиво 80,02% хлопців та 13,8% дівчат) – активне ставлення до фізичного виховання;

– в 7 класі 13,32% школярів мають індиферентне ставлення до фізичного виховання (що було властиво і хлопцям та дівчатам), 25,05% школярів мають позитивне ставлення та 60,12% школярів мають рівень активного ставлення.

Висновки. Основною передумовою залучення дітей до систематичного виконання фізичних вправ є ставлення батьків до фізичної культури, а також врахування принципу потребово-мотиваційного підходу вчителем фізичної культури до створення умов для вибору учнями варіативних модулів з видів спорту на уроках з фізичної культури для підвищення інтересу до занять і формування позитивного ставлення до процесу фізичного виховання не тільки в урочний, а й в позаурочний час. При сучасній організації процесу фізичного виховання в школі з'ясовано, що 37,70 % підлітків мають «активне» ставлення до фізичного виховання, 31,48 % школярів мають загалом позитивне ставлення, 22,14 % – індиферентне і лише 8,66 % школярів – негативне. Це свідчить, що визначення причин незадоволеності підлітків організаційно-методичними умовами навчально-виховного процесу буде сприяти підвищенню їх фізичної активності.

Перспективи подальшого розвитку в цьому напрямку будут спрямовані на розробку науково обґрунтованих пріоритетів у формуванні мотивації до занять фізичним вихованням підлітків в урочних і позаурочних формах.

Список літератури:

1. Артюшенко А.О. Мотиваційна мобільність як складова функціональної структури довільного управління руховою діяльністю / А.О. Артюшенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 2. – С. 3–6.
2. Булгаков О.І. Формування фізичної культури особистості учнів засобами фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня : автореф. дис на здоб. наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Булгаков Олексій Ігорович ; М-во освіти і науки України, Харк. держ. акад. фізичної культури. – Х., 2013. – 20 с.
3. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посібн. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.

4. Круцевич Т.Ю. Мотивація учнів 6-9 класів до уроків фізичної культури / Т.Ю. Круцевич, О.С. Іщенко, Т.В. Імас // Спортивний вісник Придніпров'я . – Дніпропетровськ, 2014. – № 2. – С. 68–72.
5. Лисак І.В. Потребово-мотиваційний підхід до формування програм фізичної культури для учнів середніх класів : автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення" / Лисак Ірина Вікторівна ; МОНмолодьспорт, Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2013. – 19 с.
6. Пальчук М.Б. Контроль фізичного розвитку учнів при переході з середньої до старшої школи в умовах навчального процесу з фізичного виховання : автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різниї груп населення" / Пальчук Марія Борисівна ; МОН України, Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2014. – 20 с.
7. Саїнчук Микола. Динаміка ціннісної установки старшокласників в їх мотивації до занять фізичною культурою / Микола Саїнчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 1. – С. 62–66.
8. Томенко О.А. Неспеціальна фізкультурна освіта учнівської молоді: теорія і методологія: [монографія] / О.А. Томенко. – Суми: Вид-во «МакДен», 2012. – 276 с.
9. Федоренко Є. Ціннісні орієнтації учнів старших класів, які навчаються в школах різних типів / Євгенія Федоренко // Спортивний вісник Придніпров`я. – 2012. – № 2. – С. 70–73.
10. Федоренко Є.О. Формування мотивації до спеціально організованої рухової активності : автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення / Федоренко Євгенія Олегівна ; МОНмолодьспорт, Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. – Д., 2012. – 20 с.
11. Хохлова Л.А. Організаційно-методичні засади вдосконалення діяльності загальноосвітніх навчальних закладів як «Шкіл сприяння здоров'ю»: автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / Хохлова Людмила Анатоліївна ; МОНмолодьспорт, ДВНЗ «Прикарпатський нац. ун-т ім. В. Стефаника». – Івано-Франківськ, 2012. – 20 с.

Бербенец О.С., Семененко В.П., Трачук С.В.
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

ФОРМИРОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ УЧАЩИХСЯ 6-7 КЛАССОВ К ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧРЕЖДЕНИЯХ СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация
Рассмотрены исследования мотивов и общего отношения к урокам физической культуры учащихся 6-7 классов. Определено, что школьная мотивация, как и любой другой отдельный вид мотивации, определяется целым рядом специфических факторов среди которых: субъективные особенности тех, кто учится (возраст, пол, интеллектуальное развитие, способности, самооценка, взаимодействие с другими учениками и т. п.); организация учебного процесса; учебное заведение, где осуществляется учебная деятельность; субъективные особенности преподавателя физической культуры, среди которых на первом месте система отношений его к ученику, к делу; специфика учебного предмета и другие.
Ключевые слова: предмет «Физическая культура», мотивация, заведения среднего образования.

Berbenets O.S., Semenenko V.P., Trachuk S.V.
National University of Physical Education and Sport of Ukraine

FORMATION OF RELATIONSHIP BETWEEN 6-7 CLASSES TO THE SUBJECT "PHYSICAL CULTURE" IN PROFESSIONALS OF MIDDLE EDUCATION

Summary
The study of motives and general attitude towards the lessons of physical culture of pupils of grades 6-7 is considered. It is determined that school motivation, like any other particular type of motivation, is determined by a number of specific factors among which are: subjective features of those studying (age, gender, intellectual development, ability, self-esteem, interaction with other students, etc.); organization of educational process; educational institution where educational activity is carried out; subjective features of the teacher of physical culture, among which in the first city the system of his relation to the student, to the case; the specifics of the subject and others.
Keywords: subject "Physical culture", motivation, institutions of secondary education.

УДК 796.4:[373.3:796.012.4]:005.591.3

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЇ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ У СЕКЦІЯХ ЗІ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ

Бистра І.І., Літвінова К.Ю.
Київський університет імені Бориса Грінченка

Спортивна аеробіка – вид спорту, різновид гімнастики, де спортсмени виконують складно координаційні вправи під ритмічну музику. Спершу, в другій половині XX століття аеробіка виникла в США як науково обґрунтована, збалансована та травмобезпечна програма насичення організму киснем для зміцнення серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату людини. Спортивна аеробіка один з наймолодших видів спорту, який ще тільки формується. Разом з тим в останні роки з'явилося чимало методичних та наукових досліджень, що описують систему підготовки в складно координаційних видах спорту. У дослідженні багатьох авторів Болобана В.М. [1], Вавіна Л.В. [2], Гудим І.М. [3], Кузьменко В.У. [6], систематизовані і активно впроваджуються в процес фізичного виховання учнів різні форми оздоровчої гімнастики, спортивної аеробіки, танців. Набувають актуальності етапи підготовки у видах спорту, що пов'язані зі складною координацією.

Ключові слова: спортивна аеробіка, підготовка,складна координація, діти молодшого шкільного віку, координаційні здібності.

Постановка проблеми. У складно координаційних видах спорту кращих результатів досягають спортсмени, не тільки мислячі, але і діти, що володіють високим рівнем стійкості до обертів, переворотів, стрибків [4; 5]. Також велика значимість спеціалізованих сприйнять і якостей (почуття простору і часу, м'язово-суглобова чутливість, управління часом реакції, вестибулярна стійкість і ін.). Для рухової підготовки в видах спорту, де процес її вдосконалення неминуче пов'язаний з оволодінням великою кількістю нових рухових здібностей.

Фізіологічною основою для розвитку даних якостей є механізми адаптації сенсомоторних систем, а також ті властивості нервової системи спортсменів, які проявляються в умовах специфічної м'язової діяльності. Дослідниками підкреслюється [9; 10] наявність впливу функціонального стану сенсомоторних систем на стабільність технічної майстерності і результативність змагальної діяльності у видах спорту,де спостерігається складна координація.

Часто в секції зі спортивної аеробіки приходять молодші школярі різного віку. Тому виникає необхідність адаптувати кожну дитину-новачка до вимог, що стосуються виступів в змаганнях у відповідній віковій групі. У систематизованому вигляді інформації про науково-методичні засади проведення початкової підготовки дітей першого року навчання виявити та визначити дуже складно, тому певна робота тренерів у групах секції є величезною знахідкою для науковців [1; 8; 10].

Мета статті – виявити здібності дітей молодшого шкільного віку у секціях зі спортивної аеробіки до вправ високої та складної координації.

Аналіз досліджень та публікацій. У найзагальнішому вигляді рухові здібності можна розуміти як індивідуальні особливості, що визначають рівень рухових можливостей людини [9]. Основу рухових здібностей людини складають фізичні якості, а форму – прояви рухових вмінь та навичок. До рухових здібностей відносять силові, швидкісні, швидкісно-силові, рухово-координаційні здібності, загальну і специфічну витривалість. Коли мова іде про розвиток сили м'язів або швидкості, під цим слід розуміти процес розвитку відповідних силових або швидкісних здібностей. У кожної людини рухові здібності розвинуті по-своєму. В основі розвитку координаційних здібностей лежить ієрархія різних уроджених (спадкових) анатомо-фізіологічних задатків людини [5; 7; 11]:

- фізіологічні (особливості серцево-судинної і дихальної систем);
- максимальне споживання кисню, показники периферичного кровообігу та ін.;
- біологічні (особливості біологічного окислення, ендокринної регуляції, обміну речовин, енергетики м'язового скорочення та ін.);
- тілесні (довжина тіла і кінцівок, маса тіла, маса м'язової і жирової тканини та ін.);
- хромосомні (генні).

На розвиток рухових здібностей впливають також і психодинамічні задатки (властивості психодинамічних процесів, темперамент, характер, особливості регуляції і саморегуляції психічних станів і ін.). Про здібності людини судять не тільки по його досягненням в процесі навчання або виконання будь-якої рухової діяльності, але і по тому, як швидко і легко він набуває ці вміння і навички. Здібності виявляються і розвиваються в процесі виконання спортивної діяльності. Для розвитку рухових здібностей необхідно створювати певні умови у спортивних залах, клубах, секціях, використовуючи відповідні фізичні вправи для досягнення результатів. Однак ефект тренування цих здібностей залежить, крім того, від індивідуальної норми реакції спортсмена на зовнішні навантаження [10].

© Бистра І.І., Літвінова К.Ю., 2018

Розглядаючи координаційні здібності, які характеризуються точністю управління силовими, просторовими і тимчасовими параметрами і забезпечуються складною взаємодією центральних і периферичних ланок моторики мають виражені вікові особливості. Так, діти 4-6 років мають доволі низький рівень розвитку координації. Рухові навички формуються у них набагато пізніше завдяки фізіологічним та біологічним задаткам, зайвих рухових реакцій, а здатність до диференціювання зусиль низька.

У віці 7-8 років рухові координаційні здібності характеризуються нестійкістю швидкістю параметрів і ритмічності. У період від 11 до 13-14 років збільшується точність диференціювання м'язових зусиль, поліпшується здатність до відтворення заданого темпу рухів.

Виклад основного матеріалу. Спортивна аеробіка – вид спорту, різновид гімнастики, де спортсмени виконують складно координаційні вправи під ритмічну музику. Створення у 1991 році федерації України зі спортивної аеробіки та фітнесу розширила популярність спортивної аеробіки у загальноосвітніх та спортивних школах, клубах, університетах України. Відтоді федерація щорічно проводить чемпіонати та кубки України у всіх вікових групах, а також представляє країну на міжнародній арені, на змаганнях усіх рівнів. За двадцять років свого існування федерація входила до різних міжнародних асоціацій, однак наразі, вона перебуває у процесі вступу до Міжнародної федерації гімнастики. Починаючи заняття з юного віку (з 6 років) [6], спортивна аеробіка закладає міцний фундамент для розвитку усіх гімнастичних дисциплін та інших видів спорту. У Всеукраїнській змагальній практиці виділяють такі вікові групи: юнаки молодшого віку – 7-11 років; юнаки старшого віку – 12-14 років; юніори 15-17 років; молодь – 17-21 років; дорослі – з 18-ти років [4]. Хоча спортивна аеробіка дуже привабливий вид спорту, за рахунок високої емоційності, складної координації, танцювальної спрямованості та сучасного музичного супроводу. Більшість тренерів не володіє методикою побудови навчально-тренувального процесу з дітьми початкової підготовки.

Багато дослідників доводять, що види координаційних здібностей досить специфічні. Тому заняття у секціях спортивної аеробіки дають можливість тренерам вдосконалювати багаточисленні дослідження науковців стосовно складно координаційних вправ вцілому (Болобан В.М., Платонов В.М.).

При здійсненні гімнастичних дій виконавці відрізняються різними координаційними здібностями як в кількісному, так і в якісному відношенні. Тому в найзагальнішому вигляді під координаційними здібностями ми розуміємо можливості людини, що визначають його готовність до оптимального управління руховою дією і регулюванням вправою.

При визначенні поняття (координаційні здібності) принциповим є питання: які критерії оцінки цих здібностей? Критерії – це основні ознаки, на підставі яких оцінюються КЗ. Інакше кажучи, це вимірювачі оцінки рівня координаційних можливостей і окремих елементів, їх складових. При відповіді на це питання ми відштовхувалися від сучасних позицій фізіології і психології, біомеханіки фізичних вправ, які розкривають особливості складних систем, включаючи систему управління рухами, де провідну роль відіграють категорії оптимальності і цілеспрямованості.

Відповідно до цього головними критеріями оцінки рівня координаційних здібностей вважають такі чотири основні ознаки:

– правильність
– швидкість
– раціональність
– винахідливість,

які мають якісні і кількісні характеристики.

Інформативна значимість різних показників психофізіологічних функцій в структурі координаційних здібностей залежить від багатьох факторів. Зокрема, більшу значимість мають інтелектуальні показники в структурі тих КЗ, які більш складні в смисловому відношені, або які проявляються в нових або незвичайних для виконавця умовах. У структурі такої складної координації, як здатність до швидкості перебудови рухової діяльності, значимість перцептивно-інтелектуальних компонентів вище у хлопчиків та дівчаток молодшого віку (8-9 років) в порівнянні з середнім шкільним віком (11-12 років). Незалежно від вікових та індивідуальних особливостей високу інформативність та цінність має сенсомоторна координація, яка визначається за показником точності і своєчасності реагування в складних, швидкоплинних умовах (В.М. Болобан 2000).

Поки лише в абстрактному плані можна говорити про участь в управлінні і регуляції складно координованих рухів таких психічних складових, як емоційно-мотиваційні (рухова мотивація); ціннісно-орієнтаційні (перевагу видів рухової активності, наприклад єдиноборств); установчі (на точність, швидкість, раціональність виконання рухів); вольові (сміливість, рішучість, витримка, самовладання та ін.). Позасумнівом, що як і вищеназвані психофізіологічні складові (перцептивні, інтелектуальні, сенсомоторні), вони відіграють певну роль в процесах управління рухами.

Отже, у секціях зі спортивної аеробіки до складної координаційної структури рухів відносять: виконання статичних і динамічних рівноваг, балансування в системі взаємодіючих тіл, робота дітей в парі та в команді, сигналів в перевернутому положенні, вестибулярної стійкості і чутливості, оцінці простору і часу на опорі і в без опорному положенні, диференціювання параметрів рухів, оцінці стійкості

руху і стеження за об'єктом, прояву і зміни темпу і ритму рухів, реактивності рухів за часом рухової й реакції, прояву частоти рухів, прояву симетрії і асиметрії рухів, узгодження рухів з музикою.

Тому молодший шкільний вік особливо сприятливий для розвитку координаційних здібностей. Природне зростання показників КЗ з 7 до 10 років становить у дівчаток 28,6-92,3% (в середньому 62,3%), у хлопчиків – 22,5-80,0% (в середньому 56,2%). Педагогічні впливи, спрямовані на розвиток КЗ, дають найбільший ефект, якщо їх систематично і цілеспрямовано використовувать саме в цьому віці, який є ключовим для координації опорно-рухового вдосконалення. Втрачені в цей період можливості розвитку координаційних здібностей навряд чи можна надолужити пізніше.

1. Зберігання рівноваги.

Здатність зберігати стійкість пози (рівновага) в тих чи інших положеннях тіла або по ходу виконання рухів має життєво важливе значення, так як виконання навіть самих простих рухів вимагає досить високого рівня розвитку органів рівноваги. Якщо ж говорити про підготовку космонавтів, льотчиків,будівельників, або розглядати окремі дії гімнастів, стрибунів у воду, плавців, велосипедистів, ковзанярів, то ясно, що тут пред'являються, безсумнівно, більш високі вимоги до здатності зберігати рівновагу.

Прояви рівноваги різноманітні. В одних випадках потрібно зберігати його втримати положеннях (стійки на одній нозі в положенні «ластівка», стійки на руках і т. п. В гімнастиці і акробатиці; пози прицілювання у стрільбі; вихідні положення в стрибках у воду) статичну рівновагу; в інших – по ходу виконання (в ходьбі і бігу по колоді або іншому вузькому предмету, в бігу на ковзанах, ходьбі на лижах і т.д.) – динамічна рівновага.

Поліпшення статичної та динамічної стійкості відбувається на основі засвоєння рухових навичок, рекомендованих шкільною програмою, а також в процесі систематичного застосування загально- і спеціально-підготовчих координаційних вправ. Елементи рівноваги є складовою частиною майже всіх рухів: циклічних, ациклічних, метальних, акробатичних, спортивно-ігрових і інших.

Освоєння вправи в рівновазі доцільно проводити з елементами змагальної діяльності (хто більше втримає рівновагу в положенні «ластівка», чия команда втримає нерухоме приземлення або стійкого зіскоку і т.д.). Це оживляє заняття, підвищує якість розвитку координаційних здібностей.

2. Відчуття ритму та музичного супроводу.

У спортивній практиці під почуттям ритму зазвичай розуміють здатність точно відтворювати заданий ритм рухової дії або адекватно варіювати його у взаємодії зі зміненими умовами. Відчуття ритму виражається в точному відтворенні належних рухів, швидкості, прискорення, частоти та інших характеристик рухів. Ритм відображає ступінь точності прикладених зусиль, чергування фаз напруги і розслаблення. Чим вище почуття ритму, тим точніше школярі (спортсмени) відтворюють напрямок, частоту рухів, тим правильніше можуть розставити акценти – своєчасно прикладати зусилля і прискорення вправи. Відчуття ритму дозволяє точно визначити мінімальну зміну темпу рухів і відтворити це в повторних спробах. Основне завдання розвитку почуття ритму полягає в пошуку індивідуальних оптимальних ритмів рухових дій спортсменів.

Разом з тим слід пам'ятати про невеличкі перенесення здібностей, подібних до координаційних, ритмічні але з іншими ознаками. Тому цілеспрямована робота над підвищенням почуття ритму в якомусь одному спеціалізованому напрямку у спортивній аеробіці відіб'ється на підвищенні точності сприйняття ритмічної структури інших, знову освоюваних рухових дій.

Тому, аби діти якомога найкраще відтворювали певні рухи під музичний супровід у складно координаційних видах спорту, перед виконанням вправи слід робити відео моніторинг та аналіз дій.

3. Здатність до переміщень у просторі.

Здатність дітей до перебудови - це вміння швидко перетворювати вироблені форми рухових дій або перемикатися від одних до інших відповідно до певних умов, це яскраво демонструють групові виступи дітей у спортивній аеробіці, у черлідингу, в художній гімнастиці. З теорії і методики фізичного виховання ця здатність розглядається як одна з двох основних. Зараз вона є однією з найважливіших узагальнених з координаційних здібностей людини. Автори відзначають велике значення цієї комплексної здатності для багатьох видів спорту, аеробіка, акробатика, єдиноборства, слалому і т.п., де змістом рухової дії є швидкість і точність перебудови.

Здатність швидко перебудовувати рухову діяльність у дітей шкільного віку є в даному разі визначною та нестабільною. Для її формування найбільш притаманні вправи, що вимагають швидкого, часом миттєвого реагування на раптово змінену форму дії. Це аналітичні і синтетичні координаційні вправи рухливих ігор, танців, гімнастики і таке інше.

Висновки. Структура процесу підготовки дітей молодшого шкільного віку на початковому етапі занять спортивною аеробікою, крім традиційного поділу на види підготовки (фізичну, технічну, тактичну і психологічну), передбачає орієнтацію на розвиток фізичних якостей, а саме розвиток координаційних здібностей. Це дедалі впливає на виконання рухів у просторі, що так необхідно спортсменам у змагальній діяльності.

В статті розглянуто три основні складові функції, що намагаються відтворити тренери у складно координаційних видах спорту для удосконалення методики викладання нового матеріалу та розвитку фізичних якостей.

Отже у секціях зі спортивної аеробіки до складної координаційної структури рухів відносять: виконання статичних і динамічних рівноваг, балансування в системі взаємодіючих тіл, робота дітей в парі та в команді, сигналів в перевернутому положенні, вестибулярної стійкості і чутливості, оцінці простору і часу на опорі і в без опорному положенні, параметрів рухів оцінці стійкості руху і стеження за об'єктом, прояву і зміни темпу і ритму рухів, реактивності рухів за часом рухової й реакції, прояву частоти рухів, прояву симетрії і асиметрії рухів, узгодження рухів з музикою.

Список літератури:

1. Болобан В.Н. Вестибулярная тренировка // Физическая культура в школе. – 2006. – № 1. – С. 34–42.
2. Вавіна Л. Розвиваємо у дитини вміння бачити: від народження до 6 років : поради батькам / Л. Вавіна, В. Ремажевська. – К.: Літера ЛТД, 2008. – 128 с.
3. Гудим І.М. Соціально-перцептивний аспект формування невербального спілкування у дошкільників з порушеннями зору / І.М. Гудим // Дидактичні та соціально-психологічні аспекти корекційної роботи у спеціальній школі : наук.-метод. зб. – Вип. 7 / за ред. В.І. Бондаря, В.В. Засенка. – К., 2006. – С. 106–109.
4. Дегтяренко Т.М. Комплексний підхід до управління корекційно-реабілітаційним процесом у роботі з дітьми зі зниженим зором / Т.М. Дегтяренко // Педагогічні науки : зб. наук. праць Сумського ДПУ ім. А.С. Макаренка. – Суми, 2004. – Ч. 1. – С. 201–207.
5. Дегтяренко Т.М. Корекційно-реабілітаційна робота в спеціальних дошкільних закладах для дітей з особливими потребами / Т.М. Дегтяренко, Л.С. Вавіна. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. – 302 с.
6. Козлова Т.Г. Сенсорна кімната як засіб оптимізації корекційної роботи з дітьми, які мають вади зору / Т.Г. Козлова, Н.В. Кондратенко // Вихователь-методист дошкільного закладу. – 2013. – № 2. – С. 27–31.
7. Кузьменко В.У. Створення індивідуально орієнтованих програм виховання і навчання дітей дошкільного віку / В.У. Кузьменко // Оновлення змісту, форм та методів навчання та виховання в закладах освіти : зб. наук. пр. – Вип. 19. – Рівне: РДГУ, 2002. – С. 34–37.
8. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. – Киев, 1981.
9. Геллер Е.М. Спортландия. Мн., 1969.
10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
11. Шинкарук О.А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О.А. Шинкарук. – К.: Олимпийская литература, 2011. – 360 с.
12. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта.
13. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика / Под общ. ред. Л.А. Карпенко. – М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003. – 382 с.

Быстрая И.И., Литвинова К.Ю.
Киевский университет имени Бориса Гринченко

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ В СЕКЦИЯХ ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

Аннотация
Спортивная аэробика – вид спорта, разновидность гимнастики, где спортсмены выполняют сложно координационные упражнения под ритмичную музыку. Сначала, во второй половине XX века аэробика возникла в США как научно обоснованная, сбалансированная и травмобезопасна программа насыщения организма кислородом для укрепления сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата человека. Спортивная аэробика один из самых молодых видов спорта, который еще только формируется. Вместе с тем в последние годы появилось немало методических и научных исследований, описывающих систему подготовки в сложно координационных видах спорта. В исследовании многих авторов Болобан В.Г. [1], Вавин Л.В. [2], Гудым И.М. [3], Кузьменко В.У. [6], систематизированы и активно внедряются в процесс физического воспитания учащихся различные формы оздоровительной гимнастики, спортивной аэробики, танцев. Приобретают актуальность этапы подготовки в видах спорта, связанных со сложной координацией.
Ключевые слова: спортивная аэробика, подготовка, сложная координация, дети младшего школьного возраста, координационные способности.

Bystra I.I., Litvinova K.U.
Boris Grinchenko Kyiv Universitety

DEVELOPMENT OF COORDINATION IN CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING IN SECTIONS ON SPORT AEROBICS

Summary
Sports aerobics – a kind of sport, a kind of gymnastics, where athletes perform difficult coordination exercises for rhythmic music. First, in the second half of the twentieth century, aerobics appeared in the US as a scientifically based, balanced and traumatic safety program for oxygen saturation of the body to strengthen the cardiovascular system and the human musculoskeletal system. Sports aerobics is one of the youngest sports that is still being formed. At the same time, in recent years there have been many methodological and scientific studies describing the system of training in complex coordination sports. In the study of many authors Boloban V.G. [1], Vavin L.V. [2], Gudym I.M. [3], Kuzmenko V.U. [6], various forms of health-improving gymnastics, sports aerobics, and dances are systematized and actively introduced into the process of physical education of students. The stages of training in sports associated with complex coordination acquire relevance.
Keywords: sports aerobics, training, complex coordination, children of primary school age, coordination abilities.

УДК 378,22

ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ВИЩОЇ ОСВІТИ В КРАЇНАХ ЄВРОПЕЙСЬКОГО СОЮЗУ

Білецька В.В., Поляничко О.М., Комоцька О.С.
Київський університет імені Бориса Грінченка

Стаття присвячена аналізу тенденції розвитку вищої освіти в країнах Європейського Союзу. Результати дослідження висвітлили проблеми та перспективи подальшого розвитку вищої освіти в ЄС. В роботі розглянуті основні питання щодо забезпечення якості освіти, акредитації та конкурентоспроможності. Висвітлено центральну роль ІКТ в галузі вищої освіти. Вивчено основний інструмент досягнення більшої мобільності викладачів та студентів.
Ключові слова: вища освіта, розвиток, освітні програми, ІКТ, якість освіти.

Постановка проблеми. Розвиток національних систем освіти в кожній країні передбачає діяльність потужних методологічних центрів в провідних університетах Європейських країн. У 1986 році почала свою роботу Велика хартія університетів (Magna Charta Universitatum). Створення співдружності провідних університетів Європи, які виступили в ролі новаторів, піонерів тих перетворень, за якими йде вся Європа. У 1988 році ректори 430 університетів підписали Велику хартію. Метою документа стало відзначення найважливіших цінностей університетських традицій і сприяння тісним зв'язкам між університетами Європи. Цей документ окреслює фундаментальні принципи, якими мають керуватись університети, щоб забезпечити розвиток освіти та інноваційний рух у світі, який швидко змінюється. Однак, оскільки цей документ має універсальну спрямованість, його можуть підписувати також університети з інших регіонів світу. Завдання університетів щодо поширення знань серед нових поколінь передбачає значного внеску в подальшу освіту. Університети повинні давати майбутнім поколінням освіту і виховання, поважати гармонію навколишнього середовища та самого життя.

Протягом тривалого періоду часу університети, як центри викладання та проведення досліджень залишались європейським культурним, економічним та політичним осередком. Ця ситуація давно змінилася, оскільки Світові тенденції наближають вищі навчальні заклади до прийняття та адаптування нових ідей, інколи настільки успішних, що сьогодні європейські університети, та інші вищі навчальні заклади все більше усвідомлюють конкуренцію з боку своїх колег у інших регіонах світу.

Традиційні вищі навчальні заклади в Європі також все більше усвідомлюють проблеми, пов'язані з новими видами вищої освіти, такими як корпоративні та віртуальні університети. У той же час, усвідомлюючи потреби вищих навчальних закладів у деяких країнах, що розвиваються, багато європейських університетів розпочали різні програми академічного співробітництва у партнерстві з ними. Саме в такому контексті європейські вищі навчальні заклади прагнуть досягти балансу між своїми інституційними та академічними прагненнями та потребами у міжнародному співробітництві та проблемами, що постають перед різними динамічними конкурентами по всьому світу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Досліджуючи освітні документи Європейського Союзу, Гарбен С. у своїй роботі «Майбутнє вищої освіти в Європі», наголошує, що освітні реформи в ЄС мають економічний напрямок [1, с. 24]. Як зазначає Хоменко К., вища освіта у Польщі більшою мірою схильна до міжнародних тенденцій, пов'язаних з посиленням маркетингової орієнтації професійного навчання. Вузи Польщі готують фахівців, яких потребує ринок праці. Орієнтація на ринок праці ґрунтується на значній автономії і фінансовій самостійності освітніх і наукових установ [2]. Студентоцентровані програми вимагають зміни парадигми, а отже – зміни способу мислення викладачів, відповідальних за розроблення та реалізацію освітніх програм. Результати освітнього процесу повинні відповідати цілям освітньої програми, але вони також повинні відповідати очікуванням і потребам студентів та суспільства, забезпечуючи працевлаштування, особистий розвиток і права та обов'язки громадянина. Студентоцентровані освітні програми повинні бути спроектовані таким чином, щоб студенти розвивали певний набір компетентностей, які вважаються корисними та потрібними для академічної, професійної та/або професійно-технічної сфери [3, с. 11]. В рамках проекту Тюнінг – «Гармонізація освітніх структур в Європі» публікуються предметно спеціалізовані брошури, які містять методичні поради та опорні точки, які надають концептуальні оболонки для кожної предметної області, описує компетентності які повинні бути досягнуті, очікувані/затребувані результати навчання, а також поділяє їх на дескриптори першого, другого та третього циклів навчання.

Бачення майбутнього розвитку вищої освіти в Європі в контексті його внеску в підвищення рівня зайнятості вважається одним із найсильніших джерел змін і реформ в Європі [4].

© Білецька В.В., Поляничко О.М., Комоцька О.С., 2018

С. Вінсент-Ланкрина виділяє стратегії вищої освіти які передбачають взаєморозуміння, досконаліть, конкуренцію таланта, розвиток потенціалу [5].

Університети є ідеальним місцем для викладачів, які здатні передавати свої знання і володіють необхідними засобами для їхнього удосконалення за допомогою досліджень та інновацій, та студентів, які мають право, здатність і бажання збагатити свій розум цими знаннями.

До основних принципів роботи європейських вузів відносяться наступні положення:

– університет – самостійна установа в суспільствах із різною організацією, що є наслідком розходжень у географічній та історичній спадщині. Він створює, вивчає, оцінює та передає культуру за допомогою досліджень і навчання. Для задоволення потреб навколишнього світу його дослідницька та викладацька діяльність має бути морально й інтелектуально незалежною від будь-якої політичної й економічної влади;

– викладання та дослідницька робота в університетах мають бути неподільні для того, щоб навчання в них відповідало постійно змінюваним потребам і запитам суспільства, науковим досягненням;

– свобода в дослідницькій і викладацькій діяльності є основним принципом університетського життя. Керівні органи й університети, кожний у межах своєї компетенції, повинні гарантувати дотримання цієї фундаментальної вимоги;

– університет є хранителем традицій європейського гуманізму. Тому він постійно прагне до досягнення універсального знання, перетинає географічні та політичні кордони, затверджує нагальну потребу взаємного пізнання і взаємодії різних культур.

Для досягнення цих цілей у світлі вищевикладених принципів потрібні ефективні способи, що відповідають сучасним умовам:

– для забезпечення свободи в дослідженнях і викладанні всім членам університетської спільноти слід надати необхідні засоби;

– потрібно брати на роботу викладачів і визначати їх статус відповідно до принципу неподільності дослідницької та викладацької діяльності;

– кожен університет, з урахуванням конкретних обставин, має гарантувати своїм студентам дотримання свобод і умов, за яких вони могли б досягти своїх цілей у культурі й освіті;

– університети, особливо європейські, розглядають взаємний обмін інформацією та документацією, а також збільшення кількості спільних проектів для розвитку освіти як основний елемент постійного прогресу знань.

Метою даної статті є аналіз досліджень провідних міжнародних організацій щодо визначення тенденцій розвитку вищої освіти в європейських країнах.

Виклад основного матеріалу дослідження. Найбільш помітні зміни у вищій освіті в Європі стосуються поступового зближення західноєвропейських освітніх систем та вищих навчальних закладів. Більшість урядів та вищих навчальних закладів почали відчувати, що спільні обговорення різних питань, що виникають у вищій освіті, будуть корисними для всіх, незалежно від того, наскільки відрізняються їхні національні та субрегіональні ситуації. Однак слід зазначити, що ця тенденція конвергенції розвитку ніяким чином не впливає на притаманної різноманітності вищої освіти в Європі. Вищі навчальні заклади в Європі вже протягом багатьох років відчувають потребу в поглибленій реформі своїх структур. У Всесвітній декларації про вищу освіту увага приділяється питанням забезпечення якості освіти, акредитації та конкурентоспроможності, сприяння мобільності викладачів та студентів, скорочення державного фінансування вищої освіти та необхідність диверсифікації джерел фінансування, зберігаючи відповідальність урядів щодо забезпечення вищої освіти як «суспільного блага», заклик до більшої інституційної автономії разом із посиленням підзвітності, глобалізаційним тенденціям у вищій освіті.

Події, пов'язані з Болонським процесом, а також документи Сорбонської декларації від травня 1998 року, Болонської декларації від червня 1999 року та Празького комюніке від травня 2001 року, показали масштабну ініціативу з метою досягнення більшої конвергенції у європейській системі вищої освіти. Створення Європейського простору вищої освіти, разом з іншою стратегічною метою, створенням Європейського науково-дослідницького та інноваційного простору, тепер є основою для довгострокового розвитку вищої освіти в регіоні, що також стимулює обговорення реформи вищої освіти за межами Європи. Вища освіта перебуває у періоді глибокої трансформації в економічному, соціальному, технологічному та культурному середовищі. Окрім державних установ вищої освіти (інституційна модель освіти), яка явно переважає у європейській системі вищої освіти, з'явилися нові провайдери, як, наприклад, ті, які є приватними неприбутковими, приватними некомерційними організаціями, корпоративними або тими, хто спирається на мережу Інтернет в електронному навчанні (віртуальні університети). Поява приватного сектору вищої освіти є одним із основних факторів, що характеризують системну трансформацію вищої освіти у Центральній та Східній Європі.

У всіх європейських країнах основною вимогою для доступу до вищої освіти є успішне завершення середньої освіти. Крім того, багато країн запровадили процедури відбору для певних спеціальностей, таких як медицина, стоматологія, архітектура тощо. Ситуація

у Центральній та Східній Європі характеризувалася швидким збільшенням показників зарахування до вищого навчального закладу. Вимоги до доступу включають в себе сертифікат про закінчення середньої школи плюс вступні іспити в більшості випадків країни, які зазвичай встановлюються установою або факультетом. Розширення доступу до вищої освіти пов'язане з розвитком приватних вищих навчальних закладів; особливо в Центральній та Східній Європі. У деяких країнах частка приватних установ у загальній кількості вищих навчальних закладів є надзвичайно високою; у Словенії – 82%, у Польщі – 63%, в Естонії та Румунії – 60%, в Угорщині – 52%. Але слід мати на увазі, що це невеликі інститути, які в основному забезпечують навчання з економічних та соціальних наук. Їхні інфраструктури часто слабкі і мають відносно нестабільний штатний академічний персонал. Швидкий розвиток приватного сектору у вищих навчальних закладах, для якого не було відповідної законодавчої та нормативної бази, призвело до створення агентств з акредитації.

Під час розширення доступу до вищої освіти мобільність студентів, як всередині, так і між установами, стає дедалі важливішою проблемою, особливо в контексті однієї з основних цілей Болонського процесу, яка полягає у підвищенні мобільності студентів. Реалізація такої мети має спиратися на «подвійний підхід» – використання стимулів, а також подолання перешкод та ліквідації бар'єрів. Під час розгляду функціонування установ та навчальних програм, мобільність студентів дуже залежить від системи кредитних перезарахувань та накопичення кредитів. Впровадження Європейської системи кредитів (ECTS) розглядається як основний інструмент досягнення більшої мобільності студентів – на місцевому, національному та міжнародному рівнях. З цієї причини деякі вищі навчальні заклади в даний час працюють за підтримки Європейської Комісії не тільки з впровадження ECTS по всьому континенту, але і по розширенню ECTS на систему кредитування та накопичення, яка включатиме всі форми навчання.

У багатьох країнах, які мають бінарну структуру (сектор університетів / не університетський сектор), доступ до більш професійно орієнтованих програм, пропонованих не університетськими установами, повинен бути обмежений через високий попит на подібні курси. Впровадження вищої освіти, що базується на двох рівнях – бакалавр та випускник у більшості європейських країнах, сприяє створенню різноманітних навчальних програм, як з професійної точки зору, так і з науково-орієнтованих перспектив до індивідуальних шляхів у навчанні. У Ірландії та Великобританії більшість студентів зараховуються до середньострокових освітніх програм, і показники відрахувань становлять близько 15%, тоді як в Австрії, Німеччині, Італії, де навчальні програми тривають від п'яти до шести років мають середні показники відрахувань. Відсотковий показник навчання жінок у вищих навчальних європейських закладах наступний, наприклад, у Данії, де населення складає 82% чоловіків та 79% жінок середню освіту здобули лише 24% чоловіків порівняно з 29% жінок. У Франції пропорції наступні: середню освіту здобули 67% чоловіків та 61% жінок; вищу освіту – 22% чоловіків та 24% жінок. Але отримання докторського ступеня відсоток для жінок у всіх країнах ЄС нижчий (окрім Італії) ніж у чоловіків. У середньому майже дві третини всіх випускників на цьому рівні – чоловіки. Кілька країн Ісландія, Португалія та Ірландія мають досить збалансовані показники. Цей факт має очевидні наслідки для участі жінок у викладацькій діяльності та проведенні досліджень у вищих навчальних закладах. Тому частка професорів-жінок в країнах Європейського Союзу становить лише 26% від загальної кількості академічних співробітників. Особливо низькі показники в Німеччині (9%), Ірландії (12%), Бельгії (14%) та Нідерландах (15%), найбільші показники зареєстровані у двох скандинавських країнах – Фінляндії (36%) та Швеції (33%).

Основним напрямком в інноваційному підході у внутрішньому функціонуванні вищої освіти є реформа навчальних програм та використання ІКТ. Сьогодні існує консенсус серед фахівців вищої освіти, щодо освітніх програм, які мають стати студенто-орієнтованими, а не навчально-орієнтованими. Такі зміни вимагають поглибленої реформи освітніх програм, більш активної участі студентів та використання ІКТ. Дворівневі структури навчання дозволяють запроваджувати гнучкі, індивідуальні та міждисциплінарні навчальні програми в освітньому процесі. Значення ступеня бакалавра як платформи, що дозволяє студенту змінити дисципліну, університет або країну, все більше визнається країнами ЄС. Майже всі європейські країни вводять модульну структуру навчальних програм та підтримують використання кредитних систем – ECTS, хоча і з різною швидкістю та доброчесністю на інституційному рівні. З урахуванням впливу інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) та нових «суспільств знань» важливим викликом для вищої освіти є те, як забезпечується і покращується академічна якість. Інший важливий напрямок розвитку – це дискусія щодо розширення використання ECTS, включаючи накопичення кредитів, що безпосередньо впливає на організацію навчання, соціальну допомогу студентам, навчальне навантаження, реєстрацію та сертифікацію освітніх програм. Центральна роль ІКТ в галузі вищої освіти, була висвітлена Європейською Радою, головним політичним органом Європейського Союзу, у декларації березня 2000 року, де ви-

значена стратегічна мета для Європейського Союзу на наступне десятиліття: «стати найбільш конкурентоспроможною та динамічною економікою, основаною на знаннях у світі, яка здатна забезпечити стійке економічне зростання з більшою і кращою роботою і більшою соціальною єдністю» [6]. Розвиток ринків вищої освіти багато в чому пов'язаний із зростанням попиту на вищу освіту в Європейських країнах та диверсифікацією студентського населення та вищих навчальних закладів. Як це не парадоксально, в деяких країнах зафіксовано, що чим вищі показники забезпечення населення вищою освітою, тим менша якість навчального процесу. Тому ми усвідомлюємо необхідність розробки ефективної основи для академічного управління якістю, яка є не лише інституційною та національною, а й регіональною та глобальною.

Висновки з даного дослідження. Поточні реформи в Європі показали, що для досягнення якості вищої освіти найважливішим є безпосереднє залучення персоналу та студентів до обговорення цього питання. На сьогодні ведеться потужна робота викладачами вищої освіти, зосереджуючи увагу на потреби студентів по удосконаленню існуючих освітніх програм та розробка нових, інноваційних та мультидисциплінарних навчальних програм у вищих навчальних закладах Європейських країн в активній підтримці роботодавців. Болонський процес забезпечив сильний стимул для загальноєвропейських та національних дискусій з усіма зацікавленими сторонами, включаючи студентські асоціації на європейському та національному рівні, професійні асоціації, європейські профспілки викладачів сектору вищої освіти та дослідницьких організацій.

Немає сумнівів в тому, що ІКТ сьогодні сильно впливають на вищу освіту, і це, як очікується, призведе до значних змін у всіх сферах – від управління до викладання та навчання, від кадрового забезпечення до розробки освітніх програм.

Список літератури:

1. Garben S. The Future of Higher Education in Europe: The Case for a Stronger Base in EU Law [Електронний ресурс]. – LEQS Paper. – 2012. – No. 50. – 50 p. – Режим доступу: http://www.lse.ac.uk/europeanInstitute/pdfs/LEQSPaper50.
2. Хоменко К.П. Сучасні тенденції розвитку вищої освіти Польщі [Текст] / К.П. Хоменко// Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» – Додаток 1 до Вип. 5, Том І (52): Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». – К.: Гнозис, 2014. – С. 385–391.
3. Методичні рекомендації для розроблення профілів ступеневих програм, включаючи програмні компетентності та програмні результати навчання/ пер. з англ. Національного експерта з реформування вищої освіти Програми Еразмус+, д-ра техн. наук, проф. Ю.М. Рашкевича. – Київ: ТОВ «Поліграф плюс», 2016. – 80 с.
4. G. Haug and Ch. Tauch. Trends in Learning Structures in Higher Education (II) – Follow-up Report prepared for the Salamanca and Prague Conferences of March/May 2001, Helsinki: National Board of Education, 2001. P. 17–19.
5. Vincent-Lancrin S. Principal current strategies for the internationalization of higher education / Higher Education to 2030 [Електронний ресурс]. – P. 73–80. – Режим доступу: http://www.mfdps.si/Files/Knjiznica/higher%20educational%202030%20OECD.
6. A European conference on ECTS for transfer and accumulation was organized in October 2002 by the EUA and the Swiss Confederation. For the main outcomes of the meeting see, www.unige.ch.eua.

Билецкая В.В., Поляничко Е.Н., Комоцкая О.С.
Киевский университет имени Бориса Гринченко

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В СТРАНАХ ЕВРОПЕЙСКОГО СОЮЗА

Аннотация
Статья посвящена анализу тенденции развития высшего образования в странах Европейского Союза. Результаты исследования показали проблемы и перспективы дальнейшего развития высшего образования в ЕС. В работе рассмотрены основные вопросы по обеспечению качества образования, аккредитации и конкуренции. Показана центральная роль ИКТ в области высшего образования. Изучены пути достижения большей мобильности преподавателей и студентов.
Ключевые слова: высшее образование, развитие, образовательные программы, ИКТ, качество образования.

Biletska V.V., Polianychko O.M., Komotska O.S.
Borys Grinchenko Kyiv University

HIGHER EDUCATION DEVELOPMENT TRENDS IN EUROPEAN UNION COUNTRIES

Summary
This article is devoted to higher education development trends analysis in European Union countries. Result of research shows problems and perspectives of higher education further development in EU. This paper considers main questions on ensuring education quality, accreditation and competition. The leading ICT role in higher education field is shown. Attainment ways of increasing teacher and student mobility were studied.
Keywords: higher education, development, educational program, ICT, education quality.

УДК 796.015:[796.421]:159.944

СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЕ

Виноградов В.Е., Билецкая В.В., Ясько Л.В.
Киевский университет имени Бориса Гринченко

Рассмотрены практические вопросы восстановления после тренировочной и соревновательной деятельности в спортивной ходьбе. Представлены разработанные и современные средства, методика их применения. Определены изменения в подготовке спортсменов на современном этапе развития вида спорта. Показаны варианты восстановительных технологий, апробированные в практике спорта высших достижений. Осуществлен выбор оптимальных средств восстановления спортивной работоспособности в спортивной ходьбе.

Ключевые слова: спортивная ходьба, средства восстановления, адаптационный эффект.

Постановка проблемы. Увеличение количества престижных соревнований в спортивной ходьбе требует серьезного внимания к организации спортивной тренировки, соревновательным нагрузкам, системе восстановления спортсменов. В спорте высших достижений достаточно понятна роль восстановительных процессов для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Поиск индивидуального эффективного баланса между спортивной нагрузкой, восстановлением и специальными средствами для оптимизации восстановительных процессов организма – один из резервов повышения эффективности подготовки спортсмена к следующему старту, суть важный фактор улучшения результатов в спортивной ходьбе. Сложность решения проблемы связана с тем, что в течение достаточно короткого периода между ответственными стартами спортсменам необходимо достичь высокого уровня координации процессов восстановления и стимуляции работоспособности к предстоящей соревновательной деятельности. Спортивная ходьба – вид спорта с высоким расходом энергии, в котором максимальные пределы энергозатрат являются существенным фактором специальной работоспособности, поэтому выбор оптимальных средств восстановления спортивной работоспособности является актуальным при подготовке квалифицированных спортсменов.

Анализ последних достижений и публикаций. Известно, что одной из существенных особенностей протекания восстановительных процессов после тренировочных и соревновательных нагрузок является неодновременность (гетерохронность) восстановления различных показателей к исходному уровню [1; 4]. Так, восстановление основных показателей кислородтранспортной системы, функциональных свойств нервных центров может происходить раньше или позже, чем возвращаются к исходному уровню те или иные стороны энергетических ресурсов организма. Участие в ответственных соревнованиях по спортивной ходьбе связано и с большой психологической нагрузкой, часто приводит к тому, что наиболее длительным является восстановление функционального состояния центральной нервной системы организма, сочетанного влияния гипоксии и ацидоза в условиях тяжелой мышечной работы. Так, снижение центральной чувствительности к CO_2 и гипоксии способствует увеличению устойчивости механизма поддержания эффективности легочного газообмена, который связан с особенностями сосудистой реактивности в легких [5; 7]. Сходный регуляторный механизм обеспечивает в процессе тренировки повышение утилизации O_2 из артериальной крови, притекающей к работающим мышцам. Снижение чувствительности центральных нервных образований и периферических хеморецепторов артериального русла, которое происходит на фоне сохранения сосудистой чувствительности, способствует относительной дилатации капилляров мышц при сочетанном воздействии гипоксии и гиперкапнии. То есть при этих условиях обеспечивается большее кровенаполнение мышц. Это – дополнительный дилатационный стимул, который создается под влиянием спортивной тренировки и одновременно является инструментом совершенствования перераспределительных реакций кровотока [11]. Подобный характер сосудистой реактивности спортсменов является одним из важных физиологических механизмов развития выносливости [2].

Известно, что стереотипные, часто повторяемые упражнения снижают физиологическую реактивность организма, кинетику основных реакций и общую способность организма адекватно реагировать на повторяющиеся нагрузки, поэтому существует потребность в применении дополнительных средств для повышения эффективности тренировочного процесса. С этим связана и необходимость

© Виноградов В.Е., Билецкая В.В., Ясько Л.В., 2018

ускорения восстановления исходной способности реагировать на последующие нагрузки по таким параметрам реакций, как величина реакции, её скорость, временные характеристики. Если эти характеристики реактивных свойств КРС не восстанавливаются к повторной тренировочной нагрузке, то изменяется характер её тренировочного эффекта [7; 15]. Известно, что положительный адаптационный эффект заметно снижается из-за низкой естественной стимуляции анаболизма в период восстановления. Он в определенной мере может быть интенсифицирован внетренировочными средствами специальной восстановительной направленности. Одними из наиболее эффективных такого типа средств являются средства стимуляции вегетативных центров функций системы энергообеспечения работы [10].

Выделение нерешенных ранее вопросов частей общей проблемы. В настоящее время в системе подготовки квалифицированных спортсменов в спортивной ходьбе по мнению отдельных специалистов за последние 20 лет произошли существенные изменения – в технике, интенсивности и количестве интервальных нагрузок: специальный тренинг высокой интенсивности без потери объема; использование комбинированной тренировки силовой выносливости для улучшения (качества) мышечных компонентов; необходимость правильного представления о контроле внутреннего эффекта тренировочной нагрузки для планирования и достижения высокого уровня готовности [12].

В литературе настоятельно подчеркивается и необходимость направленного использования в системе восстановления дополнительных тренировочных средств. Большое значение в качестве средства восстановления (в части нормализации функционального состояния спортсмена) имеет компенсаторная работа – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью. Такую нагрузку наиболее целесообразно применять в заключительной части тренировочного занятия или в паузах между сериями упражнений максимальной интенсивности. Она обеспечивает энергичный кровоток в мышцах и в то же время не приводит к производству лактата, а, напротив, способствует интенсификации процесса его устранения. Такие тренировочные средства обычно не дают полноценного тренировочного эффекта в плане развития двигательных качеств, однако они используются для активизации процессов восстановления и стимулирования специальной работоспособности спортсмена [6; 9]. К сожалению, в современной литературе практически отсутствуют специальные технологии восстановления, недостаточно представлены инструментальные методики, влияющие на физиологические процессы с целью их нормализации после больших нагрузок, характерных для тренировочной и соревновательной деятельности в спортивной ходьбе [14].

Цель работы – представить современные средства и методики их применения для эффективного стимулирования процессов восстановления работоспособности в спортивной ходьбе.

Медико-биологические средства восстановления – наиболее доступны и популярны среди спортсменов, занимающихся спортивной ходьбой. Среди них и внетренировочные средства – средства оптимизации срочных реакций на нагрузку и адаптации организма, а также интенсификации тренировочного процесса, являющиеся важным элементом специально организованного алгоритма реализации резервных возможностей специальной работоспособности спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности [3].

Комплексы внетренировочных воздействий для восстановления были разработаны и апробированы для спортсменов в спортивной ходьбе автором в 80-90-годы (сборная команда СССР по спортивной ходьбе – Иваненко В., Першин А., Горшков А., Перлов А., Мисюля Е. и др., индивидуальная работа тренером и физиотерапевтом с польским спортсменом Яном Клосом привела к рекорду Польши в ходьбе на 50 км: 3.49,30 в 1991 г.), в дальнейшем систематически применялись со спортсменами разных стран на разных периодах подготовки:

- в течение 7-10 дневного цикла – к соревнованиям;
- в течение 3-4 дневного, когда дефицит времени требует применения изолированных, при этом наиболее эффективных воздействий, направленных на активизацию восстановления, стимуляцию восстановительных реакций организма спортсмена.

Поскольку у большинства спортсменов адаптация происходит через восстановление, цель тренировочной программы должна заключаться и в оптимизации восстановления. Вместо «восстановления для того, чтобы тренироваться» – как это бывает у многих тренеров и спортсменов, нужно «тренироваться, чтобы восстанавливаться». Это важное различие в объектах внимания. Спортсмены, которые «восстанавливаются, чтобы тренироваться», упор делают только на занятия, а отдых в лучшем случае рассматривается ими как необходимое зло.

Если «тренируешься, чтобы восстановиться», каждая тренировка рассматривается в контексте возможностей для восстановления, которые следуют за ней. Тренировку для восстановления нельзя путать со снижением объема нагрузок. Необходимо создать возможность для сбалансированности тренировочной деятельности, оптимизации отдыха и восстановления, отчего подготовка становится более эффективной [8].

Представляем современные разработки, которые позволили усовершенствовать технологию восстановления работоспособности в спор-

тивной ходьбе, они применялись на чемпионатах мира (2005, Хельсинки) и Европы (2010, Барселона) с лучшими спортсменами Украины. Восстановление опорно-двигательного аппарата сразу после тренировочного занятия (соревнований).

Вариант 1. Холодовые аппликации (пластиковые мешочки со льдом). Охлаждение мышц задней поверхности бедра, группы мышц голени, стопы и подошвы. Затем мышц передней поверхности бедра, мышц голени и стопы. Общее время процедуры до 5 мин для обеих ног. Упражнения в щадящем, медленном растягивании охлажденных мышц ног для мышц антагонистов обеих ног – около 15 минут. Восстановительный спортивный массаж с преимущественным энергичным разминанием мышц спины, поясницы и разминания и встряхивания, приемов лабильной вибрации мышц ног, разогревания мышц, время воздействий до 15 минут. Через 3-4 часа после соревнований рекомендуется принять контрастный душ – смена теплой и холодной воды (10-15 раз) и восстановительный массаж до 40 минут в спокойном темпе, не возбуждая мышцы энергичными приемами.

Вариант 2. После заключительной части занятия применяется контрастный душ (смена горячей и прохладной воды (10-12 раз, закончить прохладной), элементы самомассажа, стряхивающие движения с поверхности тела остатков воды: туловище–ноги. Через два часа после занятия: 1) спортивный массаж, основной прием: глубокое, не длительное разминание, затем выжимание, встряхивание наиболее уставших звеньев опорно-двигательного аппарата (вся процедура до 30 минут); 2) плотное обертывание мышц ног бинтами LAUMA (5 метров) для согревающего действия и компрессии, создают тепловой баланс, уменьшают болевой синдром, улучшают магистральное кровообращение, кроме этого, оказывают микро-массажное воздействие на кожу, подкожную клетчатку, мышцы, связки, вытесняют кровь из капиллярной сети в вены, способствуют ускорению микроциркуляции в них (до 20 минут).

Вариант 3. Специализированный комплекс воздействий для стимуляции восстановительных реакций спортсменов. Массажные приемы выполняются в следующей последовательности:

- шейный отдел позвоночника справа и слева приемы: поглаживание попеременное – 10 раз с каждой стороны, растирание (ребром ладони двумя руками) по 10 раз с каждой стороны, щипцеобразное разминание двумя руками по 10 раз с каждой стороны;
- сегментарный массаж зон D8-11 справа и D8-11 слева (проекции печени с правой стороны позвоночника и проекции селезенки с левой стороны);
- «подталкивания» области печени со стороны живота справа (спортсмен лежит на левом боку), подталкивание области селезенки слева (спортсмен лежит на правом боку) по 20 раз с каждой стороны;
- «подталкивания» области печени и селезенки одновременно, двумя руками (спортсмен лежит на спине) – 20 раз;
- растирание шейно-затылочной области подушечками пальцев двух рук в положении спортсмена лежа на спине.
- гидромассаж стоп, голеностопного сустава в «мини-джакузи» – 6-8 мин.

В 2018 г. автором проведены специальные курсы с ведущими массажистами сборной команды Украины по легкой атлетике (г. Сумы) по теоретическим основам и практическому применению восстановительных средств в легкой атлетике.

Физиотерапевт, массажист, врач в команде, тренер должны владеть основами техники спортивного и восстановительного массажа для того, чтобы в случае необходимости или одновременного соревнования у нескольких спортсменов оказать необходимую помощь в разминочных действиях (настрой, мобилизация, приведение в состояния «боевой готовности») или при восстановлении сразу после соревнований. К сожалению, не каждый спортивный врач в нашей стране может помочь спортсмену массажем, забыв, не зная, или высокомерно игнорируя выражение великого специалиста древности Гиппократа о том, что «опытный врач должен быть искусен во многих вещах, и не менее в массаже, ибо массаж может связать сустав слишком расслабленный и размягчить сустав очень тугой». Каждый из команды помощников и сам тренер, в первую очередь, должен знать о современных исследованиях, изучающих физические, физиологические психологические эффекты, в том числе спортивного массажа и тейпирования, необходимых для того, чтобы не только практически помочь спортсмену, но и в разработке и внедрении клинически значимых программ или лечения, профилактике травм, стимуляции работоспособности и восстановления, основанных на фактических данных своих спортсменов. К сожалению, в настоящее время нет достаточной информации о предсоревновательном массаже для уменьшения риска травматизма или повышении психологической готовности [13].

В настоящее время на соревновательных базах европейского и мирового уровня разминочные стадионы, залы, имеют площадки, где установлены баки с холодной водой, холодильники с пакетированным льдом. Сразу после соревнований спортсмены, как правило, применяют криовоздействия разной длительности (3-6 мин.) для уменьшения температуры разогретых мышц не только пассивным способом погружения в баки, бочки, специальные емкости, применяют аппликации пакетами со льдом, пользуются активными методиками.

Локальная газовая криотерапия. «Термический шок» – рефлекторное расширение артериально-капилярной сети; температура снижается до 2°С за 20-40 с; давление 50 бар. Действие: обезболивающее, противовоспалительное, неврологическое, вазомоторное, бактериостатическое – временное подавление способности микроорганизмов к размножению в организме. Таким действием обладают антибиотики, которые, так или иначе, угнетают механизм белкового синтеза микроорганизмов.

Контрпульсация – компрессионная пневматическая система, механически активизирует кровообращение, восстанавливает проходимость сосудов, нормализует работу сердца, сосудов, которые обеспечивают кровоснабжение самого сердца, улучшает доставку кислорода другим мышцам. Быстрое восстановление мышечной системы ног, внутрь герметических «сапог» (бывают еще рукава) накачивается воздух, создающий эффект продолжительного и эффективного массажа.

«Холодный лазер». В спортивной ходьбе применяют при различных травмах для обезболивания и ускорения восстановления, продвинутый вариант ультразвука (для суставов) и иглоукалывания (для мышц). Лэнс Армстронг (велоспорт), 7 титулов победителя Тур де Франс, бронзовая медаль Олимпиады в Сиднее)о холодном лазере: «После каждого этапа тура, гонщики получали «холодное лазерное лечение» и помощь хиропрактика (мануального терапевта)».

Представленные средства (далеко не полный перечень) помогут спортсменам достаточно эффективно восстанавливаться после тренировочной и соревновательной деятельности в спортивной ходьбе.

Выводы и практические рекомендации. Система подготовки высококвалифицированных спортсменов в спортивной ходьбе невозможна без поиска принципиально новых подходов и методических решений, оптимальной организации учебно-тренировочного процесса, использования разработанных современных достижений спортивной науки в практической работе тренера.

Отличительные особенности современной спортивной ходьбы – высокие скорости и скоростно-силовая выносливость. Они предъявляют повышенные требования к качеству и стабильности физической подготовки, становится очевидной связь физических (двигательных) способностей и технических компонентов. Средства восстановления работоспособности могут применяться в тех структурных единицах тренировочного процесса и в период ответственной соревновательной деятельности, когда необходима дополнительная реализация потенциала специальной работоспособности.

Роль восстановительных программ в решении стратегических задач при выступлениях на олимпийском уровне бесспорна, это важная составная часть в подготовке атлетов международного класса в спортивной ходьбе.

Список литературы:

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 274 с.
2. Виноградов В.Е. Стимуляция работоспособности и восстановительных процессов в тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов / В.Е. Виноградов. – Киев: НПФ «Славутич-Дельфин», 2009. – 367 с.
3. Виноградов В.Е. Внетренировочные средства стимуляции и восстановления работоспособности в подготовке спортсменов высокой квалификации (обзор литературы) / В.Е. Виноградов // Вестник спортивной науки. – 2012. – № 5(5). – С. 25–29.
4. Запорожанов В.А. Индивидуализация – важнейшая проблема спорта высших дострижений / В.А. Запорожанов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 7.– С. 62–63.
5. Исаев Г.Г. Предельная работоспособность и функция дыхательных мышц человека при добавочном сопротивлении дыханию на фоне измененного хеморецепторного стимула / Г.Г. Исаев, М.О. Сегизбаева // Физиология человека. – 1997. – Т. 23. – № 2. – С. 107–114.
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для вузов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Сов. спорт, 2010. – 340 с.
7. Мищенко В.С. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте: монография / В.С. Мищенко, Е.Н. Лысенко, В.Е. Виноградов. – Киев: Науковий світ, 2007. – 351 с.
8. Питер Дж. Л. Томпсон / Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике. Международная Ассоциация легкоатлетических федераций / Томпсон Питер Дж. Л. Warners Midlands. The Maltings, Manor Lane, Bourne, Lincolnshire PE10 9PHr, UK. – 2009.
9. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
10. Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки / М. Уильямс. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 256 с.
11. Ященко А.Г., Ворона М.В. Состояние центральной и периферической гемодинамики у высококвалифицированных спортсменов различных видов спорта // Совершенствование системы подготовки спортсменов Украины к Олимпийским Играм: Сб. научных трудов. – К.: Абрис, 1997. – С. 118–128.
12. Antonio La Torre. The training for the 20-km. what has changed and what might change? / Antonio La Torre, GianlucaVernillo // World race walking research. Monograph / Martin Pupiљ et al. – 2011. The Role of Massage in Sports Performance and Rehabilitation...
13. Jason Brummitt. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2953308/Brummit Jason. – 2008.

14. Racewalking Article Archives: Other Peoples' Stuff and Other ... www.racewalking.org/otherpep.htm.
15. Sherman W.M. Recovery from endurance exercise / Sherman W.M. Med. Sci. Sports Exerc., Vol. 24, No. 9 Supplement. P. 336–339, 1992.

Виноградов В.Є., Білецька В.В., Яcько Л.В.
Київський університет імені Бориса Грінченка

ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СПОРТИВНІЙ ХОДЬБІ

Анотація
Розглянуто практичні питання відновлення після тренувальної та змагальної діяльності в спортивній ходьбі. Представлені розроблені і сучасні засоби, методика їх застосування. Визначено зміни в підготовці спортсменів на сучасному етапі розвитку виду спорту. Показані варіанти відновлювальних технологій, апробовані в практиці спорту вищих досягнень. Здійснено вибір оптимальних засобів відновлення спортивної працездатності в спортивній ходьбі.
Ключові слова: спортивна ходьба, засоби відновлення, адаптаційний ефект.

Vynohradov V.E., Biletska V.V., Yasko L.V.
Borys Grinchenko Kyiv University

RECOVERY MEANS AFTER TRAINING AND PERFORMANCE IN RACE WALKING

Summary
Practical questions of rehabilitation after training and competitive activities in race walking are considered. The developed and modern means, the method of their application are presented. Changes in training of athletes at the present stage of development of a kind of sports are defined. The variants of recovery technologies, tested in the practice of sport of higher achievements are shown. The choice of the optimal means of recovery in athletic performance forrace walking has been carried out.
Keywords: race walking, means of recovery, adaptive effect.

УДК 796:373.5.091.212.7

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Головач І.І., Ясько Л.В.
Київський університет імені Бориса Грінченка
Салоїд С.М.
Загальноосвітня школа № 62 м. Києва

Встановлено, що школярі старших класів мають низький рівень мотивації досягнення успіху. Доведено необхідність формування у школярів системи цінностей, яка дасть їм змогу подолати труднощі вікового періоду, знайти спільну мову з однолітками та родичами, покращити рівень навчальних досягнень. Розглянуто можливості використання засобів фізичного виховання та спорту для формування оптимального рівня мотивації особистості до досягнення успіху.
Ключові слова: мотивація, досягнення успіху, впевненість в собі, учні старших класів, фізична культура.

Постановка проблеми та **аналіз останніх досліджень і публікацій.** Результатами наукових досліджень встановлено, що у школярів старших класів існують певні перепони щодо формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою [1; 3; 6]. Але, як відомо, на сьогоднішній день зростає потреба суспільства у гармонійно розвиненій особистості – творчій, активній, яка розуміє своє призначення в житті, здоровій фізично та духовно [8; 9]. В зв'язку з цим, багатьма дослідниками вивчається проблема підвищення культурологічної цінності фізичної культури учнівської молоді [6; 8].

Роботами Андрєєвої О.В. зазначено, що сучасні підлітки відрізняються високим рівнем пізнавальної і творчої активності [1; 2]. Пізнання світу школярів відбувається за допомогою спеціально організованого процесу виховання та розвитку, одним з головних завдань якого є винайти підхід, що дозволить виховати такі якості особистості, які допоможуть підлітку подолати будь-які життєві перепони. О.І. Гурою зазначено, що інтегральною інстанцією, яка забезпечує управління свідомої активізації людини є її Я-концепція. Усвідомлення своїх перспектив є ведучим фактором змін особистості на фізіологічному, психологічному та соціальному рівнях. Відомо, що у більшості людей, які мають позитивну самооцінку спостерігається відносно низький рівень особистісної тривожності та агресивності, домінує внутрішній контроль [4].

Великого значення у розвитку особистості набуває формування в учнів мотивації досягнення успіху. Д.С. Макклелланд визначив, що основні алгоритми вирішення завдань, що пов'язані з досягненням успіху формуються до тринадцяти років, при цьому автор зазначає, що спрямовувати енергію підлітків в необхідне русло доречно засобами фізичного виховання та спорту. Також ним встановлено, що мотивацію досягнення успіху можливо розвивати і в зрілому віці, що поширює можливості впливу засобів фізичного виховання та спорту на особистість людини протягом всього життя [7]. Роботами Т.Ю. Круцевич зазначено, що специфіка фізичного виховання полягає у тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим стимулом до виконання фізичних вправ і формування такого способу життя, який сприяє досягненню особистих і суспільних цілей. Критерієм ефективності цього процесу має бути рівень здоров'я фізичної працездатності і соціальної адаптованості підлітків [6].

Все вищезазначене свідчить про необхідність використання засобів фізичного виховання і спорту в якості ресурсу виховання підростаючого покоління, що вміщує в себе не тільки здоров'язберігаючий потенціал, але й підґрунтя для розвитку психічних якостей особистості, необхідних для життєвої адаптації.

Мета дослідження – визначити можливості формування мотивації досягнення успіху учнів старших класів у процесі фізичного виховання.

Для досягнення поставленої мети використовувались наступні **методи досліджень:** аналіз спеціальної науково-методичної літератури; вивчення та узагальнення педагогічного досвіду, педагогічні методи (анкетування, спостереження, бесіда), методи математичної обробки отриманих результатів.

У дослідженні прийняли участь 45 учнів старших класів (24 хлопця та 21 дівчина), які навчаються у загальноосвітній школі № 62 м. Києва.

Опитування школярів здійснювалося за бланковою методикою А. Кареліна «Шкала оцінки потреби у досягненні» для визначення мотивації досягнення та прагнення до покращення своїх результатів. Шкала вміщує 22 судження, з приводу яких можливими є два варіанти відповідей – «так» або «ні». За відповіді, які співпадають з ключовими (згідно коду) отримується один бал, отримані бали підраховуються. За результатами підрахунку оцінюють рівень мотивації: низький, середній та високий (за поданою в методиці таблицею) [5].

© Головач І.І., Ясько Л.В., Салоїд С.М., 2018

Виклад основного матеріалу дослідження. Як відомо, мотивація досягнення та прагнення до покращення своїх результатів в значній мірі залежать від впевненості людини в своїх можливостях, бажанні їх реалізувати та досягти успіху в обраній діяльності. Саме тому одним з завдань проведеного нами опитування було визначення думок респондентів з приводу причин досягнення успіху у житті людини. Аналізуючи відповіді опитаних нами учнів-старшокласників, встановлено, що 71% хлопців вважають, що успіх у житті залежить не від дій самої людини, а від щасливого випадку. З цим згодні і більшість дівчат – 61% позитивних відповідей. 50% хлопців та 33% дівчат дали позитивну відповідь на запитання про втрату сенсу життя після втрати улюбленої роботи, а 75% хлопців та 40% дівчат вважають, що люди більше страждають від невдач на роботі, ніж від негативних стосунків з родичами. При цьому кінцевий результат є важливішим за сам процес виконання справи для 62% хлопців та 52% дівчат.

При визначенні думок учнів щодо ствердження, що більшість людей живуть у мріях про далекі досягнення, ніж сьогодення, позитивну відповідь надали 58% хлопців та 38% дівчат. Зацікавив той факт, що 50% хлопців та 38% дівчат вважають, що в їх житті відбувається більше успіхів, ніж невдач. Звертає на себе увагу, що 66% хлопців та 76% дівчат більше вітають емоційних людей ніж діяльних, що може свідчити про їх ще не зрілий вік.

50% хлопців та 52% дівчат навіть в простій роботі намагаються щось вдосконалити, покращити. На нашу думку, це може свідчити про творчий підхід учнівської молоді до процесу виконання будь-якої роботи. При цьому насторожує те, що 37% хлопців та значна кількість дівчат (61%) захоплюються думками про успіх і можуть забути про техніку безпеки. На наш погляд на цей факт слід звернути особливу увагу при плануванні рухової діяльності учнів, до якої також відноситься організація і проведення уроків фізичної культури в школі. Адже не дотримання правил техніки безпеки на уроках може призвести до травматизму. Отримані результати є додатковим аргументом того, що проведення уроків фізичної культури у старших класах має забезпечуватись двома вчителями на один клас.

66% хлопців та 47% дівчат визначають, що їх близькі вважають їх лінивими. При цьому 33% хлопців та майже в два рази більше дівчат (70%) вважають, що в їх невдачах винні обставини, а не вони самі. Це факт може свідчити про те, що дівчата в старшому шкільному віці менше відповідальні, ніж хлопці. 54% хлопців та 71% дівчат впевнені, що вони не мають будь-яких здібностей, але мають терпіння, при цьому 66% хлопців та 47% дівчат впевнені, що саме лінь, а не сумніви змушують їх відмовлятися від своїх намірів. 70% хлопців та 42% дівчат вважають, що їх батьки занадто багато контролюють їх.

Звертає на себе увагу невисокий відсоток учнів, які вважають себе впевненими в собі – 52% дівчат та лише 33% хлопців. При цьому з'ясовано, що 58% та 52% хлопців та дівчат (відповідно) готові ризикувати для досягнення успіху, навіть якщо шанси на вдачу малі. 62% хлопців вважають себе старанними людьми, щодо дівчат – 66%. Виходячи з зазначеного, можливо дійти висновку, що організація навчальної діяльності учнівської молоді потребує створення таких умов, в яких учні могли б себе проявити з кращої сторони і реалізувати свої здібності. На наш погляд, для підвищення самооцінки школярів необхідно залучати їх до участі та проведення різноманітних спортивних свят, конкурсів, вікторин, туристичних походів вихідного дня, екологічних стежок.

Викликає інтерес той факт, що 58% хлопців та 61% дівчат старшого шкільного віку відчувають збільшення енергії та потребу її реалізації. При цьому 58% та 57% хлопців та дівчат (відповідно) в своїй діяльності віддають перевагу більш оригінальним речам, ніж повсякденним. Ми вважаємо, що такий мотив доцільно розвивати через процес загальної фізичної підготовки учнів, використовуючи різноманітні засоби та сучасні форми організації занять.

Особисто здивував той факт, що 66% хлопців та 38% дівчат впевнені у тому, що близькі родичі зазвичай не підтримують їхні плани та інтереси. 66% хлопців та 57% дівчат вважають, що для їхнього життя та праці потрібно менше ресурсів ніж для їхніх товаришів. Також було встановлено, що 66% хлопців та 52% дівчат вважають, що мають більше наполегливості, ніж здібностей. Однією з головних причин такого становища є відсутність у старшій загальноосвітній школі комплексної роботи з формування мотивації учнів до досягнень успіху та до занять фізичною культурою.

Використання обраної методики досліджень дає змогу конкретизувати отримані відповіді та визначити рівень мотивації досягнення опитуваних.

Підраховуючи отримані за відповіді бали, визначається низький, середній та високий рівень мотивації згідно наведеної у методиці таблиці [5]. Підводячи підсумки власних результатів опитування, нами встановлено, що за даною методикою для значно більшої кількості учнів старшого шкільного віку характерним є низький рівень мотивації досягнень – 87,5% хлопців та 90,5% дівчат. З високим рівнем мотивації учнів не виявлено (рис. 1, рис. 2).

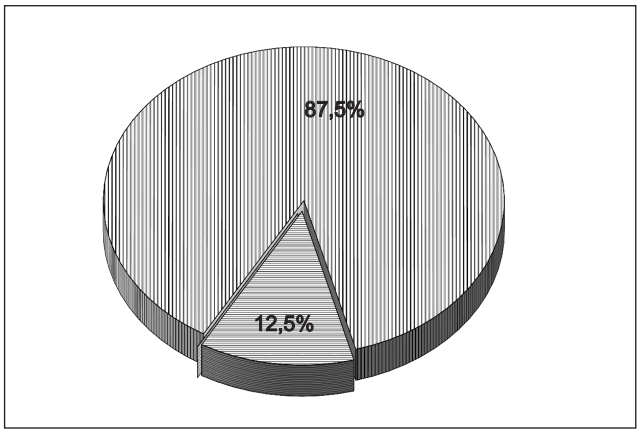

Рис. 1. Співвідношення учнів старшого шкільного віку (хлопці) з середнім (87,5%) та низьким (12,5%) рівнем мотивації досягнень

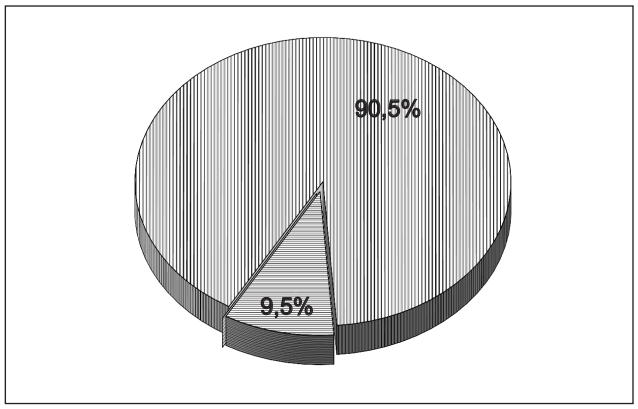

Рис. 2. Співвідношення учнів старшого шкільного віку (дівчата) з середнім (90,5%) та низьким (9,5%) рівнем мотивації досягнень

Висновки з даного дослідження і перспективи. На формування мотивації школярів 10-11 класів до занять фізичною культурою впливають різноманітні чинники – педагогічні, комунікативні, особистісні та соціально-економічні. Бажання фізично вдосконалюватись пов'язане і з мотивацією досягнень. За результатами нашого опитування, встановлено, що більшість дівчат і хлопців старшого шкільного віку мають низький рівень мотивації досягнення – кількість отриманих балів нижче 11. Високого рівня мотивації досягнення у респондентів не виявлено. Середній рівень мотивації досягнення мають 12,5% хлопців та 9,5% дівчат.

Низький рівень мотивації досягнення учнів є причиною виявлених у них заниженої самооцінки та недостатньо дружніх стосунків з родиною. На наш погляд, підвищенню рівня мотивації досягнень може сприяти залучення учнів до активних занять фізичним вихованням та спортом, формування у них бажання фізично вдосконалюватися та перемагати. Заняття фізичним вихованням та спортом дозволять сформувати у учнів систему цінностей, яка дасть їм змогу впоратися з труднощами в навчанні, спілкуванні з однолітками та батьками, сприятимуть збереженню здоров'я та вирішенню низки питань, в яких мають розумітися учні старшого шкільного віку.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з вирішенням проблеми підвищення мотивації школярів старших класів до занять фізичним вихованням та визначенням впливу занять різними видами рухової активності на рівень мотивації досягнення успіху.

Список літератури:

1. Андреева Е. Анализ мотивации студентов к внеучебным формам организации занятий по физическом у воспитанию / Елена Андреева, Уляна Катерина // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2014. – № 4. – С. 18–27.
2. Андрєєва О.В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія / О.В. Андрєєва. – К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. – 280 с.
3. Бобровник С.І. Формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою та спортом / С.І. Бобровник // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова : збірник наукових праць. – Київ, 2014. – Вип. 2(43)14. – С. 4–7.
4. Гура О.І. Позитивна, зріла Я – концепція як основа психічної цілісності особистості / О.І. Гура // Тез. научн.-практ. конф. [«Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму»], (Запоріжжя 10-11 жовтня 2013 р.). – З., 2013. – С. 80–81.
5. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов. – М.: Эксмо, 2007. – 416 с. (с. 20–21).
6. Круцевич Т. Мотивація учнів 6-9 класів до уроків фізичної культури / Тетяна Круцевич, Олеся Іщенко, Тетяна Імас // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 2. – С. 68–72.
7. Макклелланд Дэвид. Мотивация человека / Д.С. Макклелланд // Серия «Мастера психологии». – СПб.: Питер, 2007. – 672 с.
8. Саїнчук М. Формування ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури і спорту учнів старших класів у процесі фізичного виховання / М. Саїнчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 02. – С. 68–22.
9. Фізична культура в школі: 5-11 класи: метод. посібник / заг. ред. С.М. Дятленка. – К.: Літера ЛТД, 2011. – 367 с.

Головач И.И., Ясько Л.В.
Киевский университет имени Бориса Гринченко
Салоид С.Н.
Общеобразовательная школа № 62 г. Киева

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация
Установлено, что школьники старших классов имеют низкий уровень мотивации достижения успеха. Доказана необходимость формирования у школьников системы ценностей, которая позволит им преодолеть трудности возрастного периода, найти общий язык со сверстниками и родственниками, улучшить уровень знаний. Рассмотрены возможности использования средств физического воспитания и спорта для формирования оптимального уровня мотивации личности к достижению успеха.
Ключевые слова: мотивация, достижение успеха, уверенность в себе, ученики старших классов, физическая культура.

Holovach I.I., Yasko L.V.
Borys Grinchenko Kyiv University
Saloid S.M.
Secondary school № 62 in Kyiv

FORMATION OF MOTIVATION OF ACHIEVING SUCCESS OF SENIOR CLASSES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

Summary
It has been established that high school students have a low level of motivation to succeed. The necessity of forming a system of values among pupils, which will enable them to overcome the difficulties of the age period, to find a common language with peers and relatives, to improve the level of educational achievements is proved. Possibilities of using physical education and sports are considered for formation of the optimum level of personality motivation to achieve success.
Keywords: motivation, success, self-confidence, high school students, physical culture.

УДК 796.011.3

«СУМІСНИЙ МЕТОД» РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ГІМНАСТІВ

Єретик А.А., Портна І.Л.
Київський університет імені Бориса Грінченка

В статті доведено, що створення режиму «сумісного» методу в практиці тренувань окрім спеціального обтяження, може здійснюватися при точному дозуванні допомоги тренером або партнером при виконанні силових елементів та зв'язок на гімнастичних приладах. Також представлені результати проведення електроміографії в порівнянні режимів роботи при методі динамічних зусиль та «сумісному» методі, які співпадають і можуть сприяти більш ефективному розвитку силових якостей на етапі високих спортивних досягнень. Визначено, що вправи, які виконуються в умовах високої напруженості та значної тривалості на організм спортсменів слід застосовувати на етапі високих досягнень, після достатньої попередньої підготовки організму (рівень І-го розряду і вище).

Ключові слова: сумісний метод, силові якості, гімнастика, тренування, напруженість.

Постановка проблеми. Однією з основних фізичних якостей, що обумовлює спортивні досягнення є сила, якою визначається здатність долати зовнішній супротив або протидіяти йому завдяки м'язовим скороченням [4; 5]. Важливість рівня розвитку м'язової сили для різних видів спорту неоднакова, але в переважній більшості ця якість пріоритетна та визначальна. В цьому сенсі спортивна гімнастика не є винятком і в значній мірі результат базується на прояві сили та силової витривалості. Відносні показники цих якостей гімнастів не вимагають додаткової аргументації окрім спостереження за змагальними вправами.

Якщо розглядати основні методи розвитку силових якостей, то кожен з них має свої переваги і застосовується в тій чи інші мірі в залежності від поставлених задач та характеру цільової вправи. Прояв силових якостей обумовлюється низкою факторів: фізіологічним попереком м'яза (його товщиною); переважною наявністю білих (швидких) або червоних (силових) м'язових волокон; рівнем м'язової іннервації, тобто здатністю м'язових волокон координуватися та включатися в роботу; побудовою рухового апарату: місце кріплення м'язової головки, довжина м'язів та сухожиль; енергетичне забезпечення та інші.

Названі фактори визначили основи теорії та методики розвитку силових якостей. При цьому ключовими орієнтирами стало збільшення фізіологічного попереку м'яза та ступінь його можливостей в координуванні міофібрил (внутрішня м'язова координація). Решта факторів є малодоступною для суттєвих змін. Таким чином, були сформовані методи різного спрямування.

Метод короткочасних зусиль використовує супротиви, які складають 95% від максимальних показників сили тренованої м'язової групи і кількість повторів в підході складає 1–2 рази. Такий підхід сприяє максимальній мобілізації рухового апарату і включенню в роботу найбільшої і додаткової кількості рухових одиниць.

Це створює умови для виникнення нових зв'язків іннервації. Разом з тим, така дія на м'язи недовготривала і обмежує закріплення тренувального ефекту рухових одиниць. До того ж такий метод не забезпечує морфологічну перебудову рухового апарату і в тому числі збільшення фізіологічного попереку (товщини) м'язів.

Метод динамічних зусиль, який жартома називають «до отказа плюс два раза», обумовлює більш подовжену дію на руховий апарат. Найбільш раціональним тут є використання супротивів, що складають близько 75% від максимальних показників сили і кількість повторів у підході не перевищує 10–12 разів. Такий режим роботи вважається оптимальним для закріплення іннерваційних зв'язків на фоні високої напруженості і значної тривалості роботи. Крім того він створює дефіцит енергетичних ресурсів і пригнічує пластичний обмін м'язів, що викликає відповідну фазу суперкомпенсації і морфологічну перебудову. Недоліком названого методу є той факт, що на перших етапах виконання вправи тренувальний ефект значно менший ніж в кінці.

Метод статичних зусиль обумовлює використання нездоланних супротивів. Спортсмен займає відповідне положення і виконує максимальне зусилля, утримуючи його у визначеному часовому інтервалі (як правило 5–6 сек.). Це дозволяє поєднати силу та тривалість дії на м'язову групу і врахувати раціональні моменти попередніх методів. Однак, режим роботи м'язів в цьому варіанті є специфічним і не відповідає природній більшості вправ.

Виникає питання, як об'єднати максимально високу дію на руховий апарат при її достатній тривалості в умовах динамічного режиму роботи м'язів. Відповідно поставленої задачі був запропонований «сумісний метод» розвитку силових якостей.

Суть сумісного метода полягає в наступному: згідно методу короткочасних зусиль встановлюється супротив, який може бути подоланий не більше 1–2 раз (95% від максимального показника сили). Як тільки супротив стає не-

© Єретик А.А., Портна І.Л., 2018

здоланним, він зменшується на 5% і як фізіологічний подразник залишається незмінним протягом всієї вправи. Таким чином загальна кількість вправ доводиться до 10 – 12 разів у відповідності методу динамічних зусиль. Названий метод став об'єктом наших досліджень і визначив комплекс **задач:**

– визначити вплив вправ, що виконуються в умовах високої напруженості та значної тривалості на організм спортсменів;

– експериментально вивчити ефективність запропонованого метода у порівняні з існуючими в практиці тренувань.

Виклад основного матеріалу. Для вирішення поставлених задач застосовувались наступні методи дослідження: педагогічні спостереження, електроміографія, телеметрія частоти серцевих скорочень, педагогічний експеримент з використанням динамометрії, педагогічного тестування та хронометрії, математична обробка даних дослідження. Опираючись на дані ряду авторів [1; 3; 10] про інформативність електричної активності м'язів, ми вирішили застосувати метод електроміографії. З цією метою був проведений експеримент з участю п'яти гімнастів-чоловіків 1-го спортивного розряду і кандидатів у майстри спорту у віці 18–25 років. Дослідження проводилось на двоглавому м'язі плеча. Спортсмени виконували згинання руки в режимах навантаження «сумісного» і динамічного методів. Об'єм роботи в обох випадках був практично однаковим. Режим навантаження задавався з допомогою обтяження спеціальної конструкції. За період експерименту було зареєстровано 10 електроміограм (рис. 1).

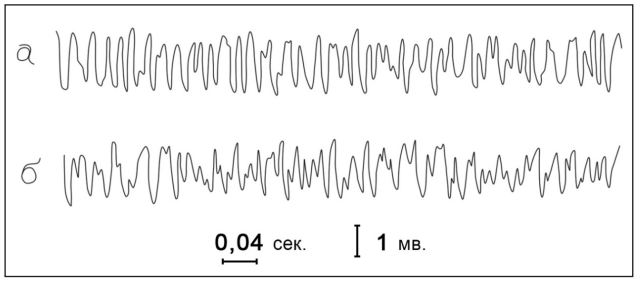

Рис. 1. а) при «сумісному» методі; б) при динамічному методі

Електрична активність м'язів характеризувалась за показниками амплітуди коливань (А), частоті піків, а також за середньою амплітудою піка (П = А/Р) у відповідності з рекомендаціями Р.С. Персон (10). Нормальність розподілу величин при дробленні міограм на рівні відрізки дозволила застосувати параметричний метод порівняння по критерію Стьюдента. Амплітуда коливань електроміограм в трьох випадках була достовірно більшою при «сумісному» методі (К-й, К-я, Є-к), ніж при динамічному методі, а частота піків в двох випадках меншою (К-й, С-з).

В той же час, показники середньої амплітуди піка (П) у всіх учасників достовірно відрізняються більшою величиною при «сумісному» методі.

Отримані результати співпадають з даними інших авторів [8], які прийшли до висновку про те, що підвищення напруженості роботи м'язів супроводжується збільшенням її електричної активності, яка найбільш адекватно відображується в амплітуді потенціалів сумарної електроміограми, які визначають ступінь активного впливу ЦНС на м'язи. Цей вплив визначає можливість більш напруженої м'язової діяльності і ефекту тренування. При цьому відмічається, що в швидкісних вправах під час високої напруженості роботи і зниження швидкості рухів спостерігається незмінність величини амплітуди і зменшення частоти піків електроміограм [1]. В роботі силового характеру зменшення частоти піків супроводжується збільшенням їх амплітуди. Викладене в деякій мірі пояснюється даними Ю.А. Копилова і Я.М. Коца [6], котрі виділяють три основних види мотонейронів: ті, що утомлюються швидко – частота дії котрих зменшується на 50–60%, швидкі, що утомлюються менше (на 10–15%) та повільні, які май же не втомлюються.

Ряд авторів вказують на змінність та послідовність включення рухових одиниць [3]. Так, при поступовому збільшенні напруженості м'язів спочатку в роботу вступають більш збудливі з малою амплітудою, а потім відбувається залучання менш збудливих з більшою амплітудою. Автори пояснюють це тим, що рухові одиниці з більш низьким порогом збудливості мають відносно більший діапазон зміни частот і меншу амплітуду потенціальної дії. Під час сильного скорочення вони посилають розряди імпульсами, з великою частотою. В той же час, рухові одиниці з високим порогом збудливості відрізняються великою амплітудою потенції дії і характерні порівняно невеликою частотою розряду.

В цьому зв'язку В.М. Заціорський [4] указує, що регуляція м'язового напруження за рахунок підключення різної кількості рухових одиниць здійснюється головним чином в межах від 20 до 80%, далі можлива синхронізація. Таке твердження базується на багатьох дослідженнях в області фізіології м'язових скорочень [2]. С.Н. Кучкин [7] поєднує велику синхронізацію потенціалів м'язів у більш кваліфікованих спортсменів зі зміною характеру пропріорецепції за рахунок виникнення міжм'язової координації, яка є одним із головних механізмів раціональності рухової діяльності. Тобто, збільшення амплітуди і зменшення частоти електроміограм свідчить про синхронізацію діяльності рухових одиниць та залучення в роботу резервних. Відносно режиму м'язової діяльності (поступливого, долаючого та статичного) відмічаються перева-

ги долаючого. Указується на практично однакову електричну активність м'язів в одиницю часу при русі з максимальним прискоренням, темпом та напруженням [12]. В дослідженнях статичної м'язової діяльності з обтяженнями 60, 40 і 20% від максимальної сили виявлено значнішу наявність збільшення електричної активності з меншими обтяженнями. В стані компенсаторних зусиль амплітуда коливань була однаковою з різними обтяженнями [9].

Таким чином, результати електроміографії в порівнянні режимів роботи при методі динамічних зусиль та «сумісному» методі співпадають з наявними в спеціальній літературі і свідчать про те, що запропонований метод може сприяти більш ефективному розвитку силових якостей на етапі високих спортивних досягнень.

Говорячи про систему розвитку фізичних якостей, неможна не торкатися реакції серцево-судинної системи, яка в значній мірі характеризує реакцію організму на тренувальне навантаження. Виявити розбіжності в дії двох методів мі вирішили за допомогою телеметрії ЧСС. В дослідженні прийняли участь 10 гімнастів чоловіків, які мали кваліфікацію першого розряду та кандидата у майстри спорту. Спортсмени виконували приведення рук до тулуба із положення упору руки в сторони стоячи на блочному тренажері з обтяженням спеціальної конструкції. Кожен виконував навантаження в режимі двох методів. Вимірювались вихідні та робочі показники ЧСС і термін їх повного відновлення. Середній пульс досягав практично однакових величин в межах 144 і 156 ударів за хвилину. При цьому відносно незначне підвищення ЧСС пояснюється специфікою контрольної вправи із залученням в активну роботу невеликої групи м'язів. Основні розбіжності спостерігались у процесі відновлення.

Продовж перших 4-х хвилин відбувалось різке скорочення ударів, а потім повільне, що завершувалось незначними сплесками до повного заспокоювання. Тривалість повного повертання пульсу до вихідних величин при «сумісному» методі була тривалішою в 1,85 рази. Це свідчить про більш глибокі зрушення в організмі спортсменів і залучання механізмів витривалості. В деякій мірі значне подовження повного відновлення пояснюється незвичністю запропонованого режиму навантаження, який до цього не мав місця в тренувальному процесі дослідних.

Для перевірки наших припущень був проведений педагогічний експеримент, в якому прийняли участь спортсмени-гімнасти І-го розряду та кандидати у майстри спорту. Були організовані рівноцінні контрольна та експериментальна групи із 6 дослідних. Цільовою вправою тренувань був упор руки в сторони (хрест), який є обов'язковим елементом на етапі високої кваліфікації. На блочному тренажері з спеціальною конструкцією обтяжень гімнасти виконували приведення рук до тулуба.

Із упору стоячи руки в сторони. Тренування проводились тричі на тиждень в кінці основних занять. Дослідні виконували три підходи у відповідному режимі навантаження. Контрольна та експериментальна групи були розведені за часом занять. Рівень м'язової сили вимірювався методом динамометрії. Для визначення вихідної ваги обтяження замір проводився безпосередньо перед тренувальним підходами. Загальний результат тренувань оцінювався по показникам, які були зафіксовані після розминки на початку тренувань.

Таким чином, протягом 16 тренувань дослідні обох груп виконали практично однаковий об'єм роботи, в результаті якої спостерігався приріст сили тренованої м'язової групи. На початку досліджень показник сили характеризувався статистично однаковим абсолютним рівнем при близьких показниках квадратичного відхилення (G = 1,4 кг та G = 0,9 кг), помилки репрезентативності (m =+-0,8 кг. та m = +-0,5) і різницею на 1,3 кг, що не є суттєвим.

В той же час відносний показник м'язової сили був дещо вищим в експериментальній групі (на 0,01), що також несуттєво. Після тренувального циклу м'язова сила збільшилась в обох групах. Середні показники суттєвості приросту результатів достатньо високі: td = 7,0 і td = 4,3, при P1 = 0,97 і P2 = 0,95. Середній показник абсолютної сили в експериментальній групі збільшився на 5,6 кг або 11,9%, а в контрольній на 3,3 кг або 7%. Розбіжність при цьому є статистично суттєвою і td = 2,72 визначає 95% надійності такого твердження. Аналізуючи індивідуальні дані, можна відмітити, що в експериментальній групі суттєвість приросту сили по показникам td і P находиться в межах 3,8 – 0,95 мінімум і td = 11,2 при P = 0,99 максимум. В контрольній групі мінімальне значення td = 2,42 (P = 0,90), а максимальне значення td = 10,6 (P =0,99).

Поряд з приростом максимальної м'язової сили оцінювалась силова витривалість. При цьому перед початком експерименту у дослідних обох груп визначалась величина супротиву, яка відповідала десятикратному повторному максимуму при виконанні приведення рук до тулуба на блочному тренажері. Перед початком експерименту і після закінчення дослідні виконували підходи з контрольним обтяженням. Приріст силової витривалості визначався по збільшенню кількості долань контрольного обтяження. Величина контрольної ваги в групах була практично однаковою (36,4 кг в експериментальній групі і 37,3 кг. в контрольній). Середня кількість долань не відрізнялась (9,7 і 10,5 раз). В результаті 16 тренувань кількість долань контрольного обтяження в експериментальній групі збільшилась на 9,5 рази, а

в контрольній на 5,1 рази. Тобто в аспекті розвитку силової витривалості по обраному показнику «сумісний метод» був ефективнішим в 1,9 рази.

Таким чином, викладене дозволяє зробити **висновки** про те, що:

Запропонований «сумісний» метод об'єднує три основних компоненти навантажень при розвитку силових якостей: силу дії, її тривалість та динамічний режим роботи м'язів.

Експериментальне порівняння «сумісного» методу з методом динамічних зусиль виявило більш значну дію запропонованого на основні фізіологічні показники нервово-м'язової та серцево-судинної систем.

Педагогічний експеримент дозволяє стверджувати з достатньо високою впевненістю (P = 0,95) перевагу «сумісного» метода при розвитку силових якостей гімнастів (як сили, так і силової витривалості).

Вважаємо за необхідне додати, що метод з такою високою напруженістю роботи слід застосовувати на етапі високих досягнень, після достатньої попередньої підготовки організму (рівень І-го розряду і вище). Також, створення режиму «сумісного» методу в практиці тренувань окрім спеціального обтяження, може здійснюватися при точному дозуванні допомоги тренером або партнером при виконанні силових елементів та зв'язок на гімнастичних приладах.

Список літератури:

1. Городничев Р.М. Спортивная электромиография. Великие Луки. Изд-во Великолукской государственной академии физической культуры, 2005. – 227 с.
2. Жуков Е.К., Захарьянц Ю.З. Электрофизиологические данные о некоторых механизмах преодоления утомления. – Физиологический журнал СССР, 1960, № 7, с. 819–827.
3. Зайцев А.А. Изменение электрической активности «быстрой» и «медленной» мышц в связи с утомлением. – В кн.: Материалы X Всесоюзной научной конференции по физиологии, морфологии, биомеханике и биохимии мышечной деятельности М., 1968, с. 176–177.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (Основы теории и методики воспитания). – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
5. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки. Изд-во Спорт, 2016. – 464 с.
6. Копылов Ю.А., Коц Я.М. Три вида мотонейронов у спортсменов, тренирующих выносливость. – В кн.: Оптимизация тренировочного процесса, прогнозирование спортивных результатов. Кишинёв , 1979, с. 97–98.
7. Кучкин С.Н. Принцип экономизации функции и интенсивные физические нагрузки. В кн.: Вопросы высшего спортивного мастерства. Волгоград, 1974, с. 86–90.
8. Лебедев В.М. Связь между степенью напряжения мышцы и её электрической активностью. – Теория и практика физической культуры, 1965, № 10, с. 25–28.
9. Моногаров В.Д. Особенности интерференции электромиограмы при утомлении. В кн.: Материалы научной конференции, посвящённой итогам научно-исследовательской работы за 1967 г. Киев, 1968, с. 45–55.
10. Персон Р.С. Электромиография в исследованиях человека. – М.: Наука, 1969. – 199 с.
11. Титов Г.А., Грейнер А.А. Взаимосвязь показателей работоспособности, биоэлектрической активности и оксигенации крови при выполнении нагрузок на выносливость разного характера. – В кн.: ВНИИФК Выносливость у спортсменов. М., вып. 1, 1971, с. 133–140.
12. Янчевский А.А., Стеклова Р.П. Характеристика различных режимов работы мышц по двигательным и миографическим показателям. – В кн.: Материалы сектора физиологии. М., 1966, с. 150–163.

Еретик А.А., Портна И.Л.
Киевский университет имени Бориса Гринченко

«СОВМЕСТНЫЙ МЕТОД» РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ГИМНАСТОВ

Аннотация
В статье доказано, что создание режима «совместного» метода в практике тренировок кроме специального отягощения, может осуществляться точным дозированием при помощи тренера или партнера при выполнении силовых элементов и связок на гимнастических снарядах. Также представлены результаты проведения электромиографии в сравнении режимов работы при методе динамических усилий и «совместном» методе, которые совпадают и могут способствовать более эффективному развитию силовых качеств на этапе высоких спортивных достижений. Определено, что упражнения, которые выполняются в условиях высокой напряженности и значительной продолжительности на организм спортсменов следует применять на этапе высоких достижений, после достаточной предварительной подготовки организма (уровень І-го разряда и выше).
Ключевые слова: совместный метод, силовые качества, гимнастика, тренировки, напряженность.

Yeretyk A.A., Portna I.L.
Borys Grinchenko Kyiv University

"JOINT METHOD" OF GYMNASTS STRENGTH DEVELOPMENT

Summary
This article proves that creation of "joint" method routine in practical training except special weight may be realized by precise dosing with trainers or partners help during execution of strength elements and combinations on gymnast apparatuses. Results of conducting electromyography are also presented in comparison with work routines using dynamic efforts method and "joint" method which agree with and may promote more effective development of strength qualities at the stage of high sport achievements. Exercises which are carried out in high intensity conditions and to a considerable extent should be applied at the stage of high achievements after sufficient preliminary preparation of the body (1st class level and higher).
Keywords: joint method, strength qualities, gymnastics, training, intensity.

УДК 796:[378-057.87:159.9:613]

СУЧАСНА ПАРАДИГМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ЖИТТЄВОЇ ПОВЕДІНКИ ЯК СКЛАДОВОЇ ГУМАНІТАРНОЇ ОСВІТИ СТУДЕНТІВ

Зеленюк О.В., Чекмарьова В.В.
Київський університет імені Бориса Грінченка
Бикова Г.В.
Національна академія внутрішніх справ

Проведено ретроспективний аналіз стану системи фізичного виховання у вишах України, розглянуто теоретичні засади сучасної парадигми формування здоров'язбережувальної життєвої поведінки як складової гуманітарної освіти студентів та визначено науково-методологічні напрями збереження профільних кафедр.
Ключові слова: студенти, здоров'я, фізичне виховання, здоров'язбережувальна життєва поведінка, гуманітарна освіта.

Постановка проблеми. Задекларований стратегічний напрям реформування системи вищої освіти в Україні базується на докорінній заміні існуючих патроналістських методологічних концептів педагогічних технологій навчального процесу на сучасні моделі взаємоповаги та дружньої співпраці між викладачем і студентом у досягненні важливих для них результату – підготовки всебічно освіченої, фахової людини, здатної швидко пристосовуватися до нових викликів суспільного розвитку країни.

Модерна університетська освіта передбачає фундаментальне виховання майбутніх фахівців шляхом, насамперед, креативної, наполегливої самоосвіти та постійного самовдосконалення інтелектуальних, творчих і фізичних можливостей студента [2; 3–9].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізичне виховання – єдина у вишу навчальна дисципліна, програма якої орієнтована на безпосереднє залучення кожного студента до занять фізичною культурою і спортом, що є визначальними у залученні до здорового способу життя (ЗСЖ) та відповідальності за стан власного здоров'я.

На превеликий жаль, в останні роки процеси реформування вищої освіти в Україні супроводжуються немотивованим нехтуванням важливої гуманітарної складової будь-якої освітньої стратегії – духовним та фізичним вихованням молодої людини.

Про це свідчить всеукраїнський процес тотального знищення навчальної дисципліни «Фізичне виховання», як обов'язкового компоненту академічних планів підготовки бакалаврів та єдиного ефективного засобу оздоровлення і покращення резервів функціональних систем організму з одночасним скороченням кадрового потенціалу у більшості вишів державної й приватної форм власності [3; 4; 8; 9].

Так, ще у 2015 році була опублікована невтішна для нашої держави порівняльна статистика щодо кількості навчальних годин із фізичного виховання у вищих навчальних закладах деяких країн: Казахстан – 450; Республіка Білорусь – 560; Росія – 400; США – 384; Китай – 560 (з виконанням державних тестів із фізичної підготовленості наприкінці кожного курсу і складанням іспиту наприкінці 4-го курсу), тоді як в Україні – 0-120 годин [8]!

Разом із цим, викликає аргументоване здивування неузгодженість між задекларованими загальнодержавними законами та постановами у царині оздоровчої рухової активності населення України і фактичним руйнуванням системи фізичного виховання студентів.

Так, «...Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», яка розроблена на підставі результатів аналізу світового досвіду та передбачає створення умов для підвищення рівня залучення населення до оздоровчої рухової активності, що сприятиме розв'язанню гуманітарних і соціально-економічних проблем для особи, суспільства та держави.

Розроблення Національної стратегії базується на рекомендаціях Всесвітньої організації охорони здоров'я, Ради Європи, Європейського Союзу, нормах національного законодавства, відповідно до яких держава покликана забезпечити формування та реалізацію багатовекторної, комплексної політики заохочення громадян до оздоровчої рухової активності, що сприятиме зменшенню ризику виникнення неінфекційних захворювань – основної причини високих показників передчасної смертності в Україні.

За останні 40-60 років у Фінляндії, Японії, Канаді, Австралії та інших високорозвинутих країнах завдяки державній політиці, спрямованій на створення умов для широкого впровадження у повсякденне життя різних форм рухової активності в органічному поєднанні з раціональним харчуванням, боротьбою проти шкідливих звичок та покращенням екологічного середовища, смертність людей молодого

© Зеленюк О.В., Чекмарьова В.В., Бикова Г.В., 2018

та середнього віку скоротилась у кілька разів, середня тривалість життя збільшилася на 15-20 років, різко зросла життєздатність населення, що безумовно забезпечило значне економічне зростання у зазначених країнах.

Численними науковими дослідженнями доведено, що рухова активність значною мірою сприяє дотриманню людиною здорового способу життя, а також в окремих випадках зменшенню негативного впливу на організм людини шкідливих звичок, підвищенню стресостійкості та відволікає від асоціальної поведінки. Рухова активність є генеруючим та стимулюючим чинником у системі здорового способу життя, має важливе значення для вдосконалення фізичного розвитку і підготовленості особи, профілактики надмірної маси тіла та ожиріння, а також сприяє зменшенню ризику виникнення серцево-судинних захворювань, діабету, остеопорозу, окремих онкологічних захворювань та депресії. Оздоровча рухова активність сприяє також розвитку економіки і суспільства загалом. За інформацією Всесвітньої організації охорони здоров'я, відсутність належної рухової активності призводить до економічних збитків у розмірі 150-300 євро на одну особу за рік» [1].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Соціально-економічний базис передових країн світу у порівнянні із реаліями сучасного стану здоров'я та рухової активності студентської молоді яскраво свідчать про ігнорування Міністерством освіти та ректорами чисельних вишів значення фізичної культури і спорту щодо формування здорового способу життя, як базової життєвої цінності особистості студента, та недалекоглядність і неприпустимість тренду нищення кафедр фізичного виховання [3; 4; 8; 9].

Тому існуюча проблематика обмеження/усунення спеціально організованої фізичної активності у форматі навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є одним із ключових чинників зниження рухової підготовленості студентської молоді та резервів її здоров'я, – потребує термінової уваги держави і невідкладних реанімаційних заходів, спрямованих на створення ефективної системи формування фахової еліти суспільства.

Формулювання цілей статті. Мета та завдання нашої наукової розвідки полягали у вивченні й аналізі матеріалів наукової літератури щодо сучасного стану здоров'я й рухової підготовленості студентської молоді та на цій підставі обґрунтування можливості використання сучасної парадигми здоров'язбережувальної життєвої поведінки, як складової гуманітарної освіти, у форматі навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вишах України.

При цьому ми спиралися на аксіологічний (від грец. axeos – цінність, logos – вчення) підхід до формування засад здоров'язбережувальної життєвої поведінки у студентському середовищі, що відповідає гуманістичному вектору розвитку системи фізичного виховання як педагогічного процесу, спрямованого на будівництво здоров'я засобами фізичної культури і спорту.

Методи та організація дослідження. У науковій розвідці були використані аналіз, систематизація та узагальнення широкого спектру фахової літератури, присвяченої філософським, соціо-медико-психологічним та педагогічним проблемам формування засад здоров'язбережувальної життєвої поведінки немедикаментозними засобами у сучасному глобалізованому суспільстві.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проблематика якісної вищої освіти, збереження і зміцнення здоров'я молоді, – найперспективнішої частини суспільства та його майбутнього, набувають значної актуальності в незалежній Україні.

Адже, міцне здоров'я та якісна сучасна вища освіта є підґрунтям не тільки особистого благополуччя, а й гарантом процвітання та багатства нації.

Саме освіченість, турбота про здоров'я, духовна і тілесна досконалість студентської молоді стають одними з першорядних завдань нашої держави.

Наголосимо, що у сучасних соціально-економічних умовах держава хоча й не має можливості забезпечити у повній мірі належний рівень розвитку фізичної культури і спорту, але в неї залишається розуміння стратегічної важливості цієї проблеми, що підтверджується прийняттям у 2016 році Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».

Цей документ у загальних положеннях засвідчує, що «...недосконалість системи охорони здоров'я, низький рівень усвідомлення цінності здоров'я як власного капіталу, перебування переважної більшості населення в умовах соціально-економічної нестабільності призвели до створення несприятливих для ведення здорового способу життя умов. Загальновідомо, що ведення населенням здорового способу життя для збереження та зміцнення здоров'я є у п'ять разів ефективнішим, ніж лікувально-діагностичні процедури. За інформацією Всесвітньої організації охорони здоров'я, співвідношення витрат і прибутків від виконання програм здорового способу життя становить 1 до 8» [1].

Разом із тим, наголосимо, що фактичні характеристики життя переважної більшості українців неприпустимо контрастують із цими теоретичними напрацюваннями, а скорочення тривалості та якості життя поряд з погіршенням стану здоров'я населення, набувають загрозливого для існування держави характеру.

Ретроспективний аналіз матеріалів наукових публікацій упродовж останніх 15 років (2002–2017 р.р.), присвячених проблемам ви-

вчення стану здоров'я студентів, свідчить про стійку системну тенденцію збільшення кількості осіб із хронічною соматичною патологією серед загальної кількості першокурсників, які займаються фізичним вихованням у форматі відповідної навчальної дисципліни, що підтверджується збільшенням числа студентів спеціального навчального відділення у різних ВНЗ від 21 до 50% [3; 4–9].

Зокрема, показовою у цьому дискурсі є характеристика стану здоров'я студентів українських вишів «...майже 90,0% з них мають відхилення у стані здоров'я, близько 50,0% – незадовільну фізичну підготовленість. Найбільше прогресують захворювання опорно-рухового апарату – 50,4%, органів зору – 35,0%, серцево-судинні – 28,3%, шлунково-кишкового тракту – 14,1%, дихальної системи – 8,0% і ендокринної системи – 7,5%. ... Якщо в Голландії середні відмінності між паспортним і біологічним віком становлять 15 років, то серед студентства України – 30 років (біологічний вік 17-річних студентів-дівчат – 40, юнаків – 55 років). Дійшло до того, що ЮНЕСКО оголосило Україну «... країною вимираючого етносу»» [8].

Дослідження самооцінки студентами стану здоров'я свідчать, що хорошим його вважають лише 39,3% респондентів, 17,5% оцінюють здоров'я як задовільне, а майже кожний 10-й стверджує, що воно неналежне [4; 6].

Матеріали фахового обговорення стану фізичного виховання у вищих навчальних закладах України, опубліковані протягом десяти останніх років, підтверджують, що ця навчальна дисципліна, на жаль, поступово зникає з навчальних планів і не виконує у повному обсязі вимоги суспільства щодо виховання нової генерації національно свідомої когорти фахівців як фізично й духовно здорових носіїв загальнолюдської культури, високого професіоналізму та здатних ефективно адаптуватися до сучасних цивілізаційних викликів [2–9].

Це, на нашу думку, пов'язане з тим, що досі залишається декларативною гуманістична сутність фізичного виховання як складової загальної культури людства у тій її частині, що стосується процесів покращання стану здоров'я та вдосконалення фізичних якостей людини.

Саме гуманістично орієнтована система фізичного виховання передбачає формування у майбутніх фахівців свідомої відповідальності за стан здоров'я, право вибору мети, засобів та методів його корекції із врахуванням власних потреб і мотивацій, а не авторитарний диктат викладача або замовлення соціуму. Ця система має сприяти оздоровчій активності молодої людини, вільному і свідомому (обґрунтованому) обранню здорового способу життя та розумінню власної відповідальності за реалізацію цього вибору [3–9].

Беручи до уваги, що базовим компонентом сучасної парадигми формування здоров'язбережувальної життєвої поведінки як складової гуманітарної освіти студентів є покращання стану здоров'я, їхнє залучення до здорового способу життя і фізичного самовдосконалення, – нами було виокремлено низку існуючих у сучасному студентському середовищі життєвих пріоритетів, що пов'язані зі способом життя і розумінням можливості власними зусиллями досягати тілесної досконалості та вершин саморозвитку особистості засобами фізичної культури і спорту.

При цьому передбачалося інформаційне забезпечення теоретичних знань студентами щодо функціональних можливостей людського організму та практичне оволодінням методами перевірки цих знань. Важливими складовими навчального процесу, поряд із об'єктивними критеріями засвоєння студентами програмного матеріалу, було виховання мотивації до здоров'язбережувальної життєвої поведінки.

На підставі проведеного теоретичного узагальнення матеріалів літератури та власного педагогічного досвіду нами було розроблено пакет основних ціннісно-мотиваційних орієнтацій студентської молоді, ідеологічне підґрунтя яких базувалося на концептуальних положеннях щодо залежності стану здоров'я людини від фізично активного способу життя без шкідливих звичок.

Попередні результати наших досліджень свідчать про зацікавленість студентів запропонованою технологією формування здоров'язбережувальної життєвої поведінки як складової гуманітарної освіти студентів для успішного навчання та підвищення якості життя.

Висновки з даного дослідження.

1. Представлені загальні концептуальні засади методології формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій щодо здоров'язбережувальної життєвої поведінки як складової гуманітарної освіти студентів, – є першим етапом наших наукових досліджень, спрямованих на вдосконалення навчального процесу фізичного виховання майбутніх фахівців.

2. Формування у студентів засад здоров'язбережувальної життєвої поведінки є дієвим засобом виховання розуміння важливості занять фізичною культурою і спортом із метою зміцнення власного здоров'я та успішного навчання.

3. Допомогти студентам досягнути та підтримувати гармонію тіла та розуму, оволодіти сучасними методами вдосконалення фізичних кондицій, сприяти залученню до ведення здорового способу життя – це відповідальна сфера професійної компетенції науково-педагогічних працівників кафедр фізичного виховання вищих навчальних закладів України.

Перспективи подальшого розвитку цього напрямку. Формування у студентів здоров'язбережувальної життєвої поведінки та мотиваційної потреби до ведення здорового способу життя й регулярного фізичного самовдосконалення, як засобів покращення

здоров'я і досягнення високої розумової та фізичної працездатності засобами фізичної культури і спорту, мають залишатися пріоритетними у структурі підготовки фахівців у вищих навчальних закладах України, а збереження профільних кафедр дозволить ефективно вирішувати ці загально державницькі завдання.

Продовження досліджень цієї проблематики є, наразі, актуальною та буде предметом наших наступних наукових розвідок.

Список літератури:

1. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [Електронний ресурс]: www.president.gov.ua/documents/422016-19772.
2. Огнев'юк В.О. Лідери для нової української школи / В.О. Огнев'юк // Неперервна освіта: Акмеологічні студії (Педагогічні науки. Психологічні науки) (1). – 2017. – С. 4–13.
3. Закаляк Н.Р. Аналіз стану здоров'я студентів педагогічного ВНЗ і пошук шляхів їх реабілітації // Педагогічні технології формування культури здоров'я особистості: Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених і студентів (3 квітня 2015 року, м. Чернігів) / Редкол.: М.О. Носко та ін. – Чернігів: Чернігівський національний пед. університет, 2015. – С. 29–31.
4. О.В. Зеленюк, Г.В. Бикова. Профілактична спрямованість фізичного виховання студентів із кардіоваскулярною патологією – виклик часу / О.В. Зеленюк, Г.В. Бикова // Матеріали XVIII Національного конгресу кардіологів України. Український кардіологічний журнал. Додаток 1/2017. – Київ. – С. 175.
5. Зеленюк О.В., Быкова А.В. Физическое воспитание студентов специального учебного отделения в контексте современного гуманитарного образования // «Человек, спорт, здоровье»: Материалы V Междунар. научн. конгресса / Под ред. В.А. Таймазова. – СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2011. – С. 64–65.
6. Зеленюк О., Бикова А. Немедикаментозна профілактика серцево-судинної патології у студентів на засадах формування здоров'язбережувальної поведінки / О. Зеленюк, Г. Бикова // Матеріали XV Національного конгресу кардіологів України. Український кардіологічний журнал. Додаток 4/2014. – Київ. – С. 172–173.
7. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини: монографія / Ю. Павлова. – Львів: ЛДУФК, 2016. – 356 с.
8. Присяжнюк С. Країна вимираючого етносу, або Кому заважає фізичне виховання у вищих навчальних закладах? / С. Присяжнюк, М. Попов // Голос України. – 2015. – 12 лист. (№ 210–211). – С. 14.
9. Цьось А. Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів / А. Цьось, Ю. Бергєр, О. Сабіров // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2016. – № 3(31). – С. 202–210.

Зеленюк О.В., Чекмарева В.В.
Киевский университет имени Бориса Гринченко
Быкова А.В.
Национальная академия внутренних дел

СОВРЕМЕННАЯ ПАРАДИГМА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСОХРАНЯЮЩЕГО ЖИЗНЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ КАК СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ГУМАНИТАРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация
Проведен ретроспективный анализ состояния системы физического воспитания в вузах Украины, рассмотрены теоретические основы современной парадигмы формирования здоровьесохраняющего жизненного поведения как составляющей гуманитарного образования студентов и определены научно-методологические направления сохранения профильных кафедр.

Ключевые слова: студенты, здоровье, физическое воспитание, здоровьесохраняющее жизненное поведение, гуманитарное образование.

Zeleniuk O.V., Chekmariova V.V.
Borys Grinchenko Kyiv University
Bykova G.V.
National Academy of Internal Affairs

MODERN PARADIGM OF FORMING HEALTH-PRESERVING LIFE BEHAVIOR AS A COMPONENT OF STUDENTS' HUMANITARIAN EDUCATION

Summary
A retrospective analysis of the state of the physical education system in Ukrainian universities has been conducted; theoretical foundations of the modern paradigm of forming a health-preserving life behavior as a component of students' modern humanitarian education were considered, and academic and methodological directions of preserving key departments were defined.

Keywords: students, health, physical education, health-preserving life behavior, humanitarian education.

УДК 37.014.5

ЄВРОПЕЙСЬКА КОНЦЕПЦІЯ НАВЧАННЯ ПРОТЯГОМ ЖИТТЯ

Іванько В.В., Морозова С.М.
Київський університет імені Бориса Грінченка

Стаття присвячена аналізу підходів провідних міжнародних організацій щодо факторів успіху впровадження програми навчання протягом життя в європейських країнах. У результаті дослідження представлені механізми забезпечення якості спортивної освіти. Представлені моделі, що характеризують зазначену концепцію і є найбільш важливими для перетворення існуючих систем освіти. Наведені основні характеристики освітньої програми впродовж життя на різних етапах освіти. Вивчено шведську систему освіти, яка успішно впроваджується в громадах України.
Ключові слова: неформальна освіта, якість освіти, освіта впродовж життя, європейський досвід.

Постановка проблеми. Нові економічні та культурні виклики сьогодення трансформують підходи до відповідності новому і набагато складнішому попиту населення на постійну освіту протягом усього життя в сфері фізичної культури і спорту. Обговорення цих питань є досить посиленим в Європі, і серед вищих навчальних закладів і серед студентів. Існує думка, що уряди не відмовляються від підтримки вищої освіти як «суспільного блага», і у найближчому майбутньому через відповідні державні або посередницькі / буферні органи продовжуватиме відігравати важливу роль у забезпеченні відповідних стандартів на інституційному та програмному рівнях. Хоча політики та представники вищої освіти погоджуються з необхідністю забезпечити навчання протягом усього життя, але, на жаль, багато вищих навчальних закладів Європи та України не хочуть виходити за рамки послуг, які вони надають, та не поспішають розробляти конкретні заходи що до налагодження освітнього процесу протягом усього життя в сфері фізичної культури і спорту.

У такому контексті державні вищі навчальні заклади намагаються змінити своє становище, тоді як громадські організації, приватні навчальні заклади намагаються захопити частину «освітнього ринку» і отримувати легітимність своїх послуг.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проведені консультації з Європейською асоціацією університетів (EUA) (організація, що представляє більше ніж 600 провідних вищих навчальних закладів у 45 країнах Європи), щодо їх сприйняття концепції навчання протягом життя визначили три основні фактори успіху у здійсненні безперервного навчання у вищій школі: повинна бути взаємодія між різними рівнями у навчанні протягом усього життя; робота повинна бути спрямована на довгострокову перспективу, і з самого початку слід приділяти увагу сталості ініціатив, включаючи ресурсну базу та якість запропонованих програм; має бути ефективне партнерство між усіма ключовими учасниками.

Отже, підхід громади вищої освіти до навчання протягом усього життя не повинен обмежуватися його участю в наданні послуг дорослими – дорослим, які прагнуть до подальшого професійного розвитку. Культура безперервного навчання повинна починатись набагато раніше в контексті комплексної освітньої стратегії «передачі знань», важливим компонентом якої має стати розвиток спроможності та бажання постійно навчатися – втілено в цій добре відомій фразі, «вчитися тому як вчитися».

Участь дорослого населення в безперервній освіті та навчанні вже постійно зростає, хоча і з значними відмінностями у різних країнах. Існує сильна емпірична кореляція між початковою освітою та участю в безперервній освіті впродовж життя. Рівень участі в різних формах безперервної освіти та навчання серед тих, хто має вищу освіту, складає в середньому 47% для чотирнадцяти країн-членів ЄС. Серед тих, хто має лише середню освіту, рівень становить лише 14% (відповідні дані для Канади – 33% і 8%, а для Сполучених Штатів – 47% і 15%) [1, с. 187].

Проте можна передбачити, що впровадження дворівневих структур по всій Європі в рамках Болонського процесу автоматично призведе до більш «безперервного навчання» в тому сенсі, що студенти будуть користуватися можливістю повернення на більш пізньому етапі, для отримання додаткової кваліфікації або вступу до аспірантури/докторантури. Існує очевидний зв'язок між досягнутим рівнем кваліфікації та готовністю пройти безперервну освіту пізніше в житті. Дорослі з вищою кваліфікацією від двох до трьох разів частіше беруть участь у навчанні, ніж дорослі, які не пройшли середню освіту. Проблема в тому, що: «Освіта, таким чином, є одним з декількох впливів, що робить навчання для дорослих менш поширеним серед тих, хто цього найбільше потребує» [2]. Ця ситуація свідчить про особливу відповідальність вищих навчальних закладів для забезпечення як навчання протягом усього життя, так і для формування у студентів позитивне ставлення до безперервного навчання.

© Іванько В.В., Морозова С.М., 2018

Метою даної статті є аналіз досліджень провідних міжнародних організацій щодо факторів успіху впровадження програми навчання протягом життя.

Виклад основного матеріалу дослідження. Європейським Парламентом і Радою Європи у 1996 році було запропоновано всебічну концепцію навчання протягом життя як основу для нових освітніх політик [3]. ЮНЕСКО вбачає в концепції навчання протягом життя всебічний розвиток особистості, як освіти та навчання, які охоплюють усе життя людини у забезпечують всіх людей можливостями розвитку себе як особистостей [4, с. 28–35].

Європейська мережа спортивної освіти (ENSE, раніше відома як ENSSEE) є міжнародною неприбутковою організацією та активно працює у галузі спортивної освіти в Європі з 1989 року. Організація фокусується на проектах, спрямованих на розвиток та просування сектора спорту і спортивної науки на європейському рівні, особливо якщо вони стосуються фізичної культури, тренінгу, управління, а також здоров'я та фізичної активності. Як перша організація такого роду, ENSE користується репутацією на континенті та є лідером у галузі спортивної освіти та політики. Роль ENSE визначається за допомогою чотирьох факторів: експертизи мережі у галузі спортивної освіти, різноманітність членства в мережі, її стосунки з кількома іншими європейськими організаціями, включаючи Робочу групу Європейської Ради з розвитку людських ресурсів у спорті – і команда, яка об'єднує академічний і практичний досвід.

Навчання протягом життя проходить через весь життєвий шлях людини із раннього дитинства до глибокої старості. Включає формальну (formal) освіту, неформальну освіту (nonformal) та інформальну/ соціально-побутову/спонтанну (informal) форму навчання. Освітні системи повинні зосередитися на розвитку в учнів умінь приймати рішення і розв'язувати завдання, а також вчити їх навчатися самостійно та разом з іншими. Навчання людей вимагає нової системи освіти. Більшість існуючих освітніх систем не забезпечують учнів необхідними компетентностями у достатній мірі. Навчання, що базується на запам'ятовуванні великого обсягу інформації, при якому вчитель є центральною фігурою, а весь процес навчання здійснюється в чіткій відповідності до офіційних директив, повинно поступитися місцем навчанню нового типу, орієнтованому на індивідуальні потреби кожного учня. У центрі такого навчання – творчість, практика, аналіз і синтез знань, акцент робиться на навчанні через практичні дії, на роботу в командах і творче мислення. Таке навчання ґрунтується на паритетній співпраці всіх учасників процесу.

Суттєвої трансформації вимагає система підготовки вчителів [5, с. 84]. Традиційне дистанційне навчання, зазнає різких змін, оскільки віртуальні та корпоративні установи залучають постійно зростаючий відсоток студентів, особливо серед зрілої вікової групи.

Потреба в механізмах забезпечення якості освіти впродовж життя почала широко визнаватися у Європі. Ця тенденція значною мірою пов'язана з розвитком Болонського процесу, в ході якого європейська співпраця у сфері фізичного виховання була визнана як життєво важливий аспект системи навчання протягом життя, а також потенційної привабливості та конкурентоспроможності. Більшість учасників європейської вищої освіти погоджуються з тим, що є важливим полегшення мобільності, підвищення довіри до нових навчальних програм та уникнення будь-якого зниження стандартів освіти. У всіх Європейських країнах існують певні механізми забезпечення якості освіти, однак вони суттєво відрізняються за призначенням, фокусом та організацією. Забезпечення якості є лише внутрішньою відповідальністю вищих навчальних закладів. Забезпечення якості сильно впливає на міжнародне визнання академічних кваліфікацій. Прийнята в 1997 році Конвенція Ради Європи / ЮНЕСКО про визнання кваліфікацій стосовно вищої освіти в Європейському регіоні приймається більшою кількістю європейських систем та вищих навчальних закладів. На сьогодні вона затверджена у 32 країнах, що слугує підвищенню прозорості у сфері визнання дипломів. Однією з перешкод на шляху спільного координованого європейського зусилля з забезпечення якості є те, що термінологія дуже сильно відрізняється. Недоліки сучасної ситуації полягають у тому, що стандарти та критерії оцінки надмірно зосереджені на змісті, але найважливішими є результати навчання.

Проте створення Європейської мережі агенцій із забезпечення якості (ENQA) є важливим кроком у напрямку загальноєвропейської структури управління якістю. Вищі навчальні заклади тепер повинні розвивати відповідні внутрішні структури управління, і, перш за все, якісну власну культуру.

Найважливішою проблемою в Європі сьогодні є необхідність широкого співробітництва з метою розробки регіональних та національних стандартів та процедур забезпечення якості разом з бажанням зберегти різноманітність європейських систем вищої освіти. У цьому відношенні проект ЮНЕСКО-CEPES «Стратегічні показники вищої освіти у XXI столітті», зокрема його компоненти щодо стандартів та показників ефективності забезпечення якості та інституційної акредитації, дає змогу вивчати існуючі стандарти та показники ефективності та формулювати пропозиції щодо збільшення їх актуальності.

Так, на прикладі Шведської освіти впродовж життя – *FOLKBILDNING* – визначає діяль-

ність курсів, гуртків, культурних заходів у рамках шкіл для навчання дорослих (folkhogskola) та навчальних об`єднань (studieforbund). До неформальної системи освіти щорічно долучаються кілька мільйонів шведів.

Шведська народна освіта відповідає прагненню людей до нових знань протягом усього життя сприяючи розвитку суспільства і зростанню рівня знань. Вона є особливо цінною через те, що активні громадяни беруть участь у доступному для всіх громадян країни пізнавальному процесі FOLKBILDNING. У школах для дорослих є можливість покращити знання, пропонується широкий спектр курсів і предметів навчання – від гуртків, де невеликі групи зустрічаються у вільний від роботи час, до багаторічних повноцінних курсів.

FOLKBILDNING почав розвиватися на початку минулого століття, де населення не мало доступу до вищої освіти. Народна освіта стала відповіддю на прагнення людей до знань і бажання впливати на розвиток громадянського суспільства. FOLKBILDNING є частиною неформальної системи навчання, вільного від державного впливу і планування. Ідеї FOLKBILDNING виявляються на практиці, де кожна особистість бере участь у навчанні добровільно. Учасники програм мають можливість впливу на зміст курсу, в атмосфері, де навчання і соціальні відносини розвиваються у поєднанні. Враховується життєвий досвід і передумови розвитку кожного учасника навчання. Рада Народної освіти в Швеції – Folkbildningsradet здійснює підтримку 10-ти навчальних об`єднань (Studieforbunden) з різними напрямками їх діяльності. Сьогодні по всій Швеції діють 150 шкіл для навчання дорослих. Вони пропонують курси та програми для людей, яким більше 18 років. Школи мають різне спрямування в освітній діяльності, важливою складовою в їх освіті є ініціатива та життєвий досвід учнів. Вони є незалежними від державних планів і самостійно визначають зміст курсів. Їх тривалість становить від декількох днів до багатьох років. Багаторічні курси, найчастіше від 1 до 3 років, включають в себе предмети на рівні гімназії і дають можливість продовжити навчання у вищих навчальних закладах. При багатьох школах функціонують інтернати, де учні можуть жити під час проходження програми. Навчання є безкоштовним. Крім того, можна звертатись за державною фінансовою підтримкою. Шведська народна освіта фінансується, в основному, державною, обласною та комунальною дотаціями.

Одним з особливих моментів державної підтримки є внесок в оздоровчий процес суспільства і у розвиток суспільної справедливості [6].

На сьогодні ми вже маємо Український досвід навчальних гуртків за шведською моделлю який привносить зміни у житті громад. Так, наприклад в Україні діє проект «Громадянська просвіта для успішної громади». Українські гуртки наглядно ілюструють, що унікальний шведський метод навчання може сприяти вирішенню спектру питань і проблем, актуальних для громади.

У більшості європейських країн, згідно з «моделлю Гумбольдського університету», дослідження є основною частиною місій університетів. Ця традиція не суперечить тому, що у ряді країн існують важливі позауніверситетські дослідницькі установи, такі як CNRS у Франції, Інститут Макса Планка в Німеччині та Академії науки в деяких країнах Центральної та Східної Європи. Логічним наслідком важливості досліджень є зростаюча увага до дослідницької підготовки та необхідність реформування організації докторантури, а також перспективи розвитку кар'єри для молодих дослідників. Ряд європейських країн починають активні ініціативи щодо впровадження структурованих докторських лабораторій, нових аспірантур, нових формальних та фінансових умов для докторських лабораторій, розробки стипендій післядипломної освіти тощо. Позитивні аспекти освіти впродовж життя включають: розширення можливостей навчання; виклик традиційним системам освіти шляхом запровадження більш конкурентоспроможності та інноваційних програм та методів навчання дорослих; сприяння підвищенню конкурентоспроможності європейської освіти; налагодження співпраці з престижними іноземними установами; надання експортерам можливості доступу до нових джерел доходу. Негативні сторони включають проблеми, пов'язані з: неофіційні і нерегульовані постачальники вищої освіти (часто франчайзингові установи та філіали кампусів), які залишаються поза офіційними національними режимами забезпечення якості, і не підлягають процесу внутрішнього або зовнішнього аудиту / моніторингу; захист прав споживачів – відсутність належної інформації (а, отже, прозорості) потенційних студентів, роботодавців та компетентних органів розпізнавання; існування фіктивних установ; недобросовісна конкурентна перевага, яку користуються деякі постачальники стосовно строго регульованих національних постачальників, які можуть втратити прибуток; офшорні установи, корпоративні університети, різні міжнародні інститути, різні форми дистанційного навчання та віртуальні університети.

Висновки. Таким чином основними характеристиками освітньої програми впродовж життя є гнучкість, адаптивність, наступність усіх етапів освіти та єдність всіх її форм та комплексу компетентностей, які забезпечать готовність до повноцінного функціонування в сучасному світі.

Навчання впродовж життя полягає в утвердженні людини як найвищої суспільної цінності, створенні максимально слушних умов для сприяння її інтелектуальному, фізичному

та культурному розвитку, розкриттю та задоволенню різноманітних освітніх потреб, перетворенню процесу навчання в безперервний процес самовдосконалення. Здатність швидко реагувати на запити часу, розширювати можливості участі громадян у культурній, соціальній і політичній діяльності країни стає головним питанням сьогодення. Діяльнісний і творчий характер навчання, формує відносини співробітництва між усіма учасниками навчання впродовж життя. Розвиток нової педагогічної системи вимагає від педагога не безпосередньої трансляції готових знань, а здійснення педагогічного супроводу і допомоги в організації індивідуальної навчальної діяльності впродовж життя.

Список літератури:

1. OECD, Education at a Glance – OECD Indicators, Paris: OECD, 2001, p. 187. http://www.oecd-ilibrary.org/education/education-at-a-glance-2001_eag-2001-en.
2. Main Documents: Salamanca Messageo. [Электроний ресурс]. – Режим доступа: www.bologna-berlin2003.
3. Lifelong Learning in the Global Knowledge Economy: Challenges for Developing Countries A World Bank Report 2003 The International Bank for Reconstruction and Development / The World Bank [Электроний ресурс]. – Режим доступа: http://siteresources.worldbank.org/INTLL/Resources/Lifelong-Learning-in-the-Global-KnowledgeEconomy/lifelonglearning_GKE.pdf. – 167 с.
4. Lengrand Paul. Prospects of Lifelong Education / Paul Lengrand, A.J. Cropley. Ed., 1979. 197 p.
5. Поляничко О.М. Успішні практики підготовки вчителів початкової школи у країнах Європейськоо Союзу [Текст] / О.М. Поляничко, А.А. Єретик// Молодий вчений. — № 10.2 (50.2) жовтень, 2017. – С. 84–88.
6. Шведська народна освіта – навчання протягом усього життя [Електроний ресурс]. Режим доступу: http://edu.governance.org.ua/nodes/view/type:news/slug:Swiss_changes.

Иванько В.В., Морозова С.Н.
Киевский университет имени Бориса Гринченко

ЕВРОПЕЙСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ ОБУЧЕНИЯ В ТЕЧЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ

Аннотация
Статья посвящена анализу подходов ведущих международных организаций относительно факторов успеха внедрения программы обучения в течении всей жизни в Европейских странах. В результате исследования представлены механизмы обеспечения качества образования, представленны модели, характеризующие указанную концепцию и являются наиболее важными для преобразования существующих систем образования.
Ключевые слова: неформальное образование, качество образования, образование в течении всей жизни. европейский опыт.

Ivanko V.V., Morozova S.M.
Borys Grinchenko Kyiv University

EUROPEAN LIFETIME LEARNING CONCEPT

Summary
This article is devoted to analyzing leading international organizations approaches concerning success factors of lifetime learning program introduction in European countries. Result of research shows mechanisms of ensuring educational quality, models were represented which define stated concept and are most important for existing educational systems transformation.
Keywords: informal education, education quality, lifetime education, European experience.

УДК 796.011.3:055.612:662

ЗАСТОСУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ГРУПОВОГО МЕТОДУ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНА ЙОГО ОЦІНКА

Клименко Г.В., Виноградов В.Є.
Київський університет імені Бориса Грінченка

Робота присвячена формуванню процесу фізичного виховання (ФВ) студенток на основі особливостей протікання фаз менструального циклу і змін функціонального стану. Розроблені зміст і організація процесу ФВ, що забезпечують оздоровчий і розвиваючий ефекти. Проведена оцінка психофізіологічного стану організму. Виявлені позитивні зміни, які відбулися у студенток протягом навчального року, як фізичного так і психофізіологічний стан, свідчать про те, що розроблена і використана нами стратегія організації і змісту занять виявилася ефективною.
Ключові слова: фізичний і психофізіологічний стан, менструальний цикл, працездатність, самопочуття.

Постановка проблеми. Згідно з найважливішими задачами, які стоять перед галуззю фізичної культури і оздоровчої медицини, за складних соціально – економічних і демографічних умов в Україні, є зміцнення і корекція здоров'я населення, в першу чергу, жінок, які визначають репродуктивну функцію і життєдіяльність нації [1]. Відомо, що жіночий організм потребує розуміння механізмів його функціонування, особливо при фізичних напруженнях. Наприклад, активація при цьому центральної нервової системи (ЦНС) супроводжується: у передменструальний період перевагою симпатичного відділу вегетативної нервової системи, у дні менструації - парасимпатичного. У післяменструальні і менструальні дні відбувається зміна процесів збудження і гальмування, міняється чутливість аналізаторів [2; 3; 6–8]. Тобто, в залежності від фаз менструального циклу (МЦ), виникають складні взаємовідносини між різними нервовими центрами, що зумовлює формування певного психофізіологічного стану організму.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відомо, що циклічні зміни в яєчниках і матці, (дозрівання фолікула, овуляція, менструація) сприймаються рецепторами статевих органів і по аферентних шляхах інформація надходить до ЦНС. Це відбуваєтьсяне тільки рефлекторно, але і завдяки гормонам яєчників, рівень яких в крові змінюється відповідно до фаз МЦ. Ці зміни здійснюють вплив на вегетативні функції – дихання, кровообіг, енергообмін, що, у свою чергу, за принципом зворотного зв'язку, впливає на вищу нервову діяльність та нейродинамічні функції жінки [5]. Незважаючи на несприятливий, у ряді випадків, вплив фізичних напружень на репродуктивну функцію організму молодої жінки, до цього часу не всі вузівські викладачі з ФВ враховують біологічну особливість жіночого організму [4; 5]. Пошук шляхів підвищення ефективності процесу ФВ свідчить, що перспективним може бути індивідуалізація планування видів та інтенсивності навантажень в залежності від фаз МЦ, облік суб'єктивних ознак стану організму та суб'єктивної його оцінки [6; 7].

Також показано [2; 3], що під впливом великих фізичних і психічних навантажень, без урахування фаз МЦ можуть наступати порушення пристосувальних механізмів, спостерігатися відхилення в різних ланках нейрогуморальної регуляції, зокрема в гіпотоламо-гіпофізарно-гонадних взаємостосунках. Незнання цього і неправильна побудова процесу ФВ може негативно позначитися на функціональному стані і збереженніздоров'я студенток, що суперечитьпринципу оздоровчої спрямованості ФВ.

Дані літератури про рівень здоров'я студенток на етапі вступу у ВНЗ свідчать про те, що майже третина з них має ті або інші порушення здоров'я, причому деякі з них здійснюють вплив на МЦ [4]. У зв'язку з цим особливої уваги заслуговує процес ФВ студенток у спеціальному медичному відділенні ВНЗ.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Незнання представлених проблем і неправильна побудова процесу ФВ може негативно позначитися на функціональному стані і збереженні здоров'я студенток, що суперечить принципу оздоровчої спрямованості ФВ.

Організація занять з ФВ студенток, таким чином, повинна включати облік їх функціональних можливостей, специфічність організації, форм і змісту занять.

Мета роботи – розробити певний зміст і організацію процесу ФВ студенток, що забезпечують оздоровчий ефект, оцінити психофізіологічні зміни функціонального стану організму в результаті спрямовано спланованих занять з ФВ студенток, в залежності від фаз МЦ.

Методи дослідження. Загальну оцінку поточного стану студенток здійснювали за щоденниками, в яких за єдиною структурою, паралельно із врахуванням динаміки фазності МЦ, проводилася фіксація працездатності, самопочуття, симптоматики супроводжуючих проявів [4]. Суб'єктивні зміну функціонально стану оцінювали також шляхом анкетування студенток. Згідно з цим ре-

© Клименко Г.В., Виноградов В.Є., 2018

гулювали обсяг та інтенсивність фізичних навантажень. Для визначення нейродинамічних змін використовували наступні методичні підходи: оцінювали лабільність нервової системи за результатами «тепінг-тесту» (тривалість проведення тесту – 60 с з фіксацією кількості рухів кожні 10 с) та динаміку особливостей його виконання [5]; проводили визначення чутливості сенсорних систем (фіксували точність відтворення зусилля, часу, відстані); здійснювали оцінку розумової працездатності за допомогою тесту «кільця Ландольта» (враховували час виконання та кількість помилок). Ступінь напруженості організму визначали за даними варіаційної пульсометрії [1].

Обстеження студенток основної (22) та контрольної (19) груп проводили двічі (на початку та в кінці навчального року). Статистичну обробку результатів досліджень здійснювали за стандартними комп'ютерними програмами. Визначали відчуття порогу чутливості сенсорних систем: тест на відтворення фіксованого зусилля (50% від максимального з допомогою ручного динамометру), часу (20 с за секундоміром), відстані (відтворювання олівцем лінії довжиною 20 см). Здійснювали оцінку розумової працездатності за допомогою тесту «Кільця Ландольта». Крім того, визначали час довільної затримки дихання на вдиху і видиху, вимірювали життєву ємність легенів.

Результати обробляли за допомогою стандартних прикладних програм «Windows-XP» і «Microsoft Exel».

Організація занять з фізичного виховання. Використовували індивідуально-груповий метод організації занять [4; 9], який базується на тому, що у дні занять, відповідно індивідуальним можливостям, студенток групували певним чином для виконання односпрямованих навантажень. Студентки, яким така стратегія не підходила, виконували індивідуальні програми. Це дозволяло диференційовано регулювати інтенсивність та обсяг навчальних навантажень, зберігати колективний характер навчання.

Також застосовували організаційно-діяльністний підхід до здійснення процесу ФВ, який заснований на поетапному формуванні виховних і освітянських компонентів, шляхом сумісної діяльності викладача і студенток [4]. Його використання дозволило по-новому виділити роль викладача: до інструкторсько-педагогічної діяльності додалася організаційно-методична робота. Це, у свою чергу, сприяло створенню умов для розвитку нових педагогічних відносин, переходу від вироблення нормативно встановлених фізичний якостей і передачі уявлень про засоби фізичної культури до формування теоретичних знань і практичних навичок у галузі фізичного здоров'я жінки.

Крім того, студенток на кожному занятті умовно об'єднували в сильну та слабку мікрогрупи. Це дозволяло диференційовано регулювати обсяг та інтенсивність навчальних навантажень. Такий підхід в значній мірі захищав організм від перевантажень, але при цьому зберігався гуртовий характер навчання, що як відомо, сприяє кращому закріпленню вмінь та навичок.

Результати дослідження. Згідно аналізу щоденників, на початку навчального року студентки в період перед- та менструальної фаз відмічали наступне: у 32,2% працездатність була явно знижена, у 62,8% – частково, та у 5% – не змінювалася. В кінці навчального року студентки відмічали високу та нормальну працездатність в більшій кількості днів.

За даними варіаційної пульсометрії у студенток основної групи, на відміну від контрольної, було виявлено позитивні зміни в регуляції напруженості функціонального стану в кінці навчального року: збільшилась активність гуморального механізму регуляції, що оцінюється як фактор надійності та стабільності регуляторних впливів на організм [1].

Анкетування виявило позитивну оцінку змін психофізіологічного стану організму студенток, що визначалося підвищенням рівня розумової і фізичної працездатності (80,2% не вказали на її погіршення у фазу менструації).

У студенток основної групи зросла лабільність нервової системи. Згідно результатів тепінг-тесту, збільшилась сума рухів, змінилася якість рухомості нервових процесів. На початку навчального року середня сума рухів складала 58,1 за кожні 10 с, в кінці – 64,3 ($P<0,05$). При першому тестуванні відмічалося послідовне зниження кількості рухів у процесі виконання тесту, при повторному - вона зберігалася. В кінці навчального року виявлено якісне диференціювання сили, відстані, часу, що свідчить про покращення чутливості сенсорних систем. Також зменшився час переробки інформації (вересень – 100,1 с, травень – 92,3 с), а її обсяг виріс. Поліпшилася увага, кількість помилок стала меншою (8,2±1,1 і 4,6±0,8).

Оцінка розумової працездатності (тест «кільця Ландольта») показала, що в основній групі час перероблення інформації зменшився, а її обсяг – зріс, покращилась увага: помилок стало менше (табл. 1).

Таблиця 1

Результати виконання тесту «кільця «Ландольта»

Групи	Час виконання тесту, с		Кількість помилок	
	Вересень	Травень	Вересень	Травень
Основна	100,1±5,4	92,3±4,1	8,2±1,1	4,6±0,8
Контрольна	102,3±4,2	98,4±3,2	7,9±1,4	7,1±1,6

У студенток основної групи в кінці навчального року також було виявлено більш якісне диференціювання сили, відстані, часу (рис. 1), що свідчило про покращення чутливості сенсорних систем та нейродинамічних функцій.

Згідно результатів щоденникової роботи, виявлено покращення самопочуття і працездатності не тільки у дні менструації, але і в інші.

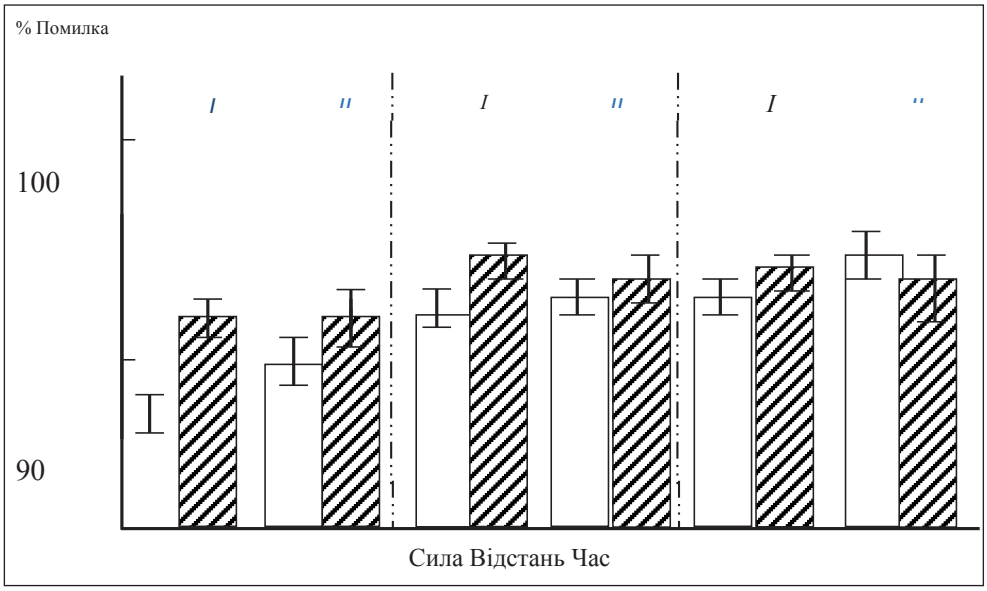

Рис. 1. Якісні зміни диференціювання сили, відстані, часу (I – основна, II – контрольна групи)

За даними варіаційної пульсометрії у студенток основної групи, на відміну від контрольної, було виявлено позитивні зміни в регуляції напруженості функціонального стану в кінці навчального року: збільшилась активність гуморального механізму регуляції, що оцінюється як фактор надійності та стабільності регуляторних впливів на організм [1].

Аналіз змін затримки дихання на вдиху і видиху показав, що на фоні підвищення життєвої ємності легенів (з 2,95±0,22 до 3,4±0,18 л), у дівчат основної групи достовірно зросла її тривалість, особливо на видиху. В контрольній групі таких достовірних змін не відбулось (табл. 2).

Це свідчить, з одного боку, про збільшення здатності легенів для надходження кисню, а з іншого – про позитивні зміни у роботі дихального центру під впливом фізичних навантажень відповідно фазам МЦ.

Таблиця 2

Час затримки дихання (с)

Групи	Вересень		Травень	
	Вдих	Видих	Вдих	Видих
Основна	50,1±2,1	31,4±2,1	54,3±4,3	*38,2±2,4
Контрольна	49,4±3,8	30,2±2,3	49,6±4,6	32,1±2,3

** – Статистично значимі зміни (P < 0,05).*

Висновок. Таким чином, дослідження психофізіологічних змін у функціональному стані організму студенток, для яких здійснювали процес ФВ з урахуванням самооцінки почуття, працездатності, симптоматики супроводжуючих проявів, а також отримані позитивні результати про нормалізацію психофізіологічного стану, свідчать про те, що розроблена і використана нами стратегія організації і змісту занять виявилася ефективною.

Список літератури:

1. Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді (Наказ Міністра освіти України № 188 від 25.05.1998 р.). Київ: Мін. осв. України, – 1998 р.
2. Баевский Р.М., Кирилов О.И., Клецкин З.С. Математический анализ изменений сердечного ритма при стрессе / Р.М. Баевский, О.И. Кирилов, З.С. Клецкин. – Москва: Наука, 1984. – 221 с.
3. Дибнер Р.Д. Медицинские аспекты адаптации в женском спорте. – Ленинград: Б. И. 1988. – 106 с.
4. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. – С. Петербург: Питер, 2002.
5. Клименко Г.В. Організаційно-методичне забезпечення фізичного виховання студенток з урахуванням овaріально-менструального циклу. – Дис. ... канд. наук з фіз. вих. і сп. – Київ, 2002.
6. Макаренко Н.В. Теоретические основы и методики профессионального психофизиологического отбора военных специалистов. – К.: Мин. обор. Укр., 1996. – 336 с.
7. Свечникова Н.В., Фатюшин В.В., Похоленчук Ю.Т. Вплив фізичних навантажень на функцію яєчників // Пед., акуш., гінекол. – 1975. – № 3. – С. 50.
8. Серова Т.Н. Здоровье женщины: Менструальный цикл и гормоны в классической и нетрадиционной медицине. – Ростов на Дону: Феникс, 2000. – 413 с.
9. Фёдоров Е.М. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на физическое развитие, подготовленность и работоспособность студенток (Метод. рекоменд.) – Харьков: ХНИТ, 1990. – 22 с.
10. Филиппов М.М. Психофизиология функциональных состояний (Издание 2-е стереотипное) / М.М. Филиппов. – Киев: Изд. дом «Персонал», 2012. – 240 с.
11. Шахлина Л.Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л.Г. Шахлина. – Киев; Наукова думка, 2001. – 326 с.

Клименко А.В., Виноградов В.Е.
Киевский университет имени Бориса Гринченко

ПРИМЕНЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ГРУППОВОГО МЕТОДА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОК И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ЕГО ОЦЕНКА

Аннотация
Работа посвящена формированию процесса физического воспитания (ФВ) студенток на основе особенностей протекания фаз менструального цикла и изменений функционального состояния. Разработаны содержание и организация процесса ФВ, обеспечивающих оздоровительный и развивающий эффекты. Проведена оценка психофизиологического состояния организма. Выявленные положительные изменения как физического, так и психофизиологического состояния, которые произошли у студенток в течение учебного года, свидетельствуют о том, что разработанная и использованная нами стратегия организации и содержания занятий оказалась эффективной.
Ключевые слова: физическое и психофизиологическое состояние, менструальный цикл, работоспособность, самочувствие.

Klimenko A.V., Vinogradov V.E.
Boris Grinchenko Kyiv Universitety

APPLICATION OF THE INDIVIDUAL-GROUP METHOD OF ORGANIZATION TO STUDENT PHYSICAL HEALTH AND PSYCHOPHYSIOLOGICAL ASSESSMENT OF THE ORGANIZATION

Summary
The work is devoted to the formation of the process of physical education (FE) of students on the basis of the peculiarities of the phases of the menstrual cycle and changes in the functional state. Developed content and organization of the process of PE, providing health and developmental effects. An assessment of the psycho-physiological state of the organism is carried out. The revealed positive changes that have occurred to students during the school year, both physical and psycho-physiological state, indicate that the strategy developed and used by us to organize and content of classes was effective.
Keywords: physical and psycho-physiological state, menstrual cycle, ability to work, state of health.

УДК 796:616.576-057.87-047.44

ОЦІНКА ПОКАЗНИКІВ АБСОЛЮТНОЇ СИЛИ МЕТОДОМ ДИНАМОМЕТРІЇ У СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Кожанова О.С., Косік Н.Л., Косік М.С.
Київський університет імені Бориса Грінченка

В статті розглядається проблема сучасного стану рівня розвитку фізичних якостей студентської молоді, сили зокрема. Встановлено, що від рівня фізичної підготовленості студента залежить його працездатність, стан здоров'я, а в майбутньому і загальний рівень підготовленості фахівця до майбутньої професійної діяльності. Було визначено силовий індекс студентів І курсу (n = 71) спеціальностей «Фізичне виховання», «Тренерська діяльність», «Філософія». В результаті дослідження було встановлено, що рівень розвитку силового індексу студентів груп спеціальностей «Фізичне виховання» та «Тренерська діяльність» був в межах норми (середній та вище середнього рівні). Оцінка цього показника у досліджуваних студентів спеціалізації «Філософія» була незадовільною.

Ключові слова: фізичне виховання студентів, спеціальність, фізичні якості, силові здібності, абсолютна сила, кистьовий динамометр, силовий індекс.

Постановка проблеми. Системою фізичного виховання студентської молоді передбачається реалізація завдання всебічного та гармонійного фізичного розвитку, що в умовах вищого навчального закладу відбувається переважно засобами фізичної підготовки і сприяє формуванню фундаменту здоров'я для подальшої активної життєдіяльності. Від рівня фізичної підготовленості студента залежить його працездатність, стан здоров'я, а в майбутньому і загальний рівень підготовленості фахівця до майбутньої професійної діяльності. Причому, у студентів чоловічої статі значною популярністю користуються фізичні навантаження, які мають силову та швидкісно-силову спрямованість і забезпечують вдосконалення різних м'язових груп [1; 3; 6; 9].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Однак, результати досліджень Мазуренко О., Мальцева Д., Волкова М., Мішаровського В., свідчать, що більше 60% юнаків студентського віку мають незадовільний рівень розвитку силових здібностей. В той же час, сучасні дослідники наполягають, що недостатній розвиток м'язової системи, яку пов'язують з проявом сили та швидкісно-силових здібностей, призводить до серйозних порушень та патології – від опускання внутрішніх органів до розвитку діабету. Багато авторів приходять до висновку, що подібна ситуація склалася завдяки впровадженню у практику фізичного виховання студентства тих технологій педагогічного впливу, які розроблені для дітей шкільного віку та спортсменів різної кваліфікації. Причому відсутність у викладача науково обґрунтованих параметрів відповідних фізичних навантажень спостерігається в період активного вдосконалення м'язової системи, який збігається з студентським віком [2; 7; 8; 13].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. В останні роки на тлі інтенсифікації навчального процесу у вищих навчальних закладах спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів. Така тенденція негативно позначається на фізичному розвитку, фізичній підготовленості та функціональному стані молоді, що обумовлює особливу соціальну значущість збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді [4; 7; 10].

У дослідженнях багатьох науковців відзначено незадовільний стан здоров'я студентської молоді (С.М. Канішевський, 2007; Є.А. Захаріна, 2008; Т.В. Івчатова, 2011; О.А. Мартинюк, 2011; І.І. Вржесневський, 2011). Встановлено, що впродовж терміну навчання у ВНЗ чисельність підготовчої і спеціальної медичних груп значно зростає. Близько 90% студентів мають відхилення у стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість, близько 70% дорослого населення – низький і нижче середнього рівні фізичного здоров'я, зокрема, у віці 16–19 років – 61%, 20–29 років – 67,2% [1; 2; 6; 11]. Причинами такого стану є слабке матеріально-технічне забезпечення занять, недостатнє фінансування галузі, мала кількість годин, що відведена на фізичне виховання; інформатизація та інтенсифікація навчального процесу в системі вищої освіти на тлі виразного психоемоційного напруження, економічні негаразди, нецікаві одноманітні заняття з фізичного виховання і ряд інших факторів. Покращення фізичного стану молоді, а отже, і рівня здоров'я, можливе лише за умови проведення систематичних цілеспрямованих занять з фізичного виховання, що мають тренувальні режими і носять розвивальний характер. У ВНЗ такими є академічні та секційні заняття, виконання самостійних домашніх завдань тощо. Саме ці заняття можуть змінити ситуацію зі здоров'ям і фізичною підготовленістю молоді на краще. Тому слід удосконалювати методи викладання, впроваджувати новітні технології у навчальний процес, щоб мінімальна кількість занять сприяла максимальному оздоровчому ефекту, викликала інтерес у студентів до самовдосконалення [5; 8; 13].

© Кожанова О.С., Косік Н.Л., Косік М.С., 2018

У зв'язку з цим, вважаємо актуальним оцінку рівня розвитку силових здібностей у студентів 1 курсу різних спеціальностей нашого Вузу, що стало метою нашого дослідження.

Мета статті. Мета дослідження: оцінити рівень розвитку абсолютної сили у студентів 1 курсу різних спеціальностей.

В процесі досягнення мети послідовно вирішувалися наступні завдання:

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури з проблеми рівня розвитку фізичної підготовленості студентів ВНЗ за останні 10 років.

2. Визначити середньостатистичні параметри рівня абсолютної сили за допомогою кистьової динамометрії студентів 1-х курсів різних спеціальностей ВНЗ.

3. Розробити диференційовану оцінку стану розвитку силових здібностей за показником силового індексу студентів різних спеціальностей та статі.

4. Розробити практичні рекомендації щодо самостійних занять руховою активністю студентам І курсу ВНЗ для покращення рівня розвитку силових здібностей.

Методи та організація дослідження. В процесі реалізації завдань дослідження використовувалися наступні методи: аналіз науково-методичної літератури, антропометрія (вимір ваги тіла), динамометрія (вимір показника абсолютної сили), методи математичної статистики.

Дослідження організовано та проведено на базі Київського університету імені Бориса Грінченка з залученням 71 студента (47 студентів чоловічої статі та 24 – жіночої, які навчаються на 1-х курсах різних спеціальностей, а саме «Тренерська діяльність», «Фізичне виховання», «Філософія» та мають вік відповідно 17, 18 років.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз спеціальної літератури дозволив виділити основні проблеми в системі фізичного виховання. Зміцнення та збереження здоров'я студентської молоді, підвищення їх фізичної підготовленості є одним із головних завдань, які стоять перед українським суспільством. Щоб вдало їх вирішувати, необхідно привести спосіб життя студентів у відповідність із закономірностями їх росту та розвитку. На фізичний розвиток студентів впливають такі чинники: вік, навчальна робота, харчування, стан здоров'я, режим рухової активності. Нинішня система фізичного виховання потребує суттєвих змін, впровадження нових технологій фізичної підготовки та створення і модернізації матеріально-технічної бази вищих навчальних закладів [4; 6; 9].

Для оцінки розвитку фізичної підготовленості студентів використовувався показник абсолютної сили методом динамометрії. Було встановлено, що середньостатистичні параметри рівня абсолютної сили студентів групи ФВб-1 дорівнювали 45,3 кг (хл), 40,5 кг – (д); група ФВб-2: 51,6 кг (хл), 30,2 кг (д); група ТД: 50 кг (хл); 30,5 кг (д); група Ф: 42,5 кг (хл), 26,5 кг (д). Таким чином, вищі результати були отримані групою студентів спеціалізації «Фізичне виховання – 2», найнижчі «Філософія» (рис. 1).

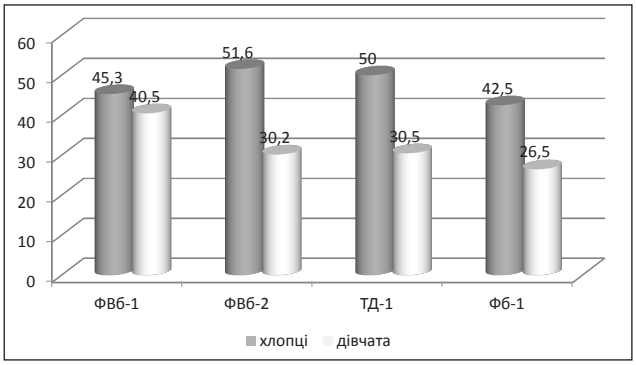

Рис. 1. Середньостатистичні показники абсолютної сили (кг) за методом кистьової динамометрії студентів різних спеціальностей 1 курсу (n = 71)

Силовий індекс виходить розподілом показників сили (за результатами ручної або станової динамометрії) на масу тіла і виражається у відсотках. Середні величини показника сили кисті: для чоловіків – 70-75%; для жінок – 50-60%. Так, в результаті використання методів антропометрії та динамометрії ми визначили рівень силового індексу досліджуваних студентів (n = 71). Отримавши показник силового індексу, виражений у відсотках, ми оцінювали його рівень за п'ятибальною шкалою, низький, нижче середнього, вище середнього, високий рівні відповідно (табл. 1).

Таблиця 1

Нормативні вимоги щодо показника силового індексу серед студентів

Стать	Рівні (оцінка в балах)				
	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Хл.	< 60	61–65	66–70	71–80	> 80
Д.	< 40	41–50	51–55	56–60	> 61
Бал	1	2	3	4	5

Було встановлено, що найкращі показники силового індексу мали групи «Фізичне виховання» та «Тренерська діяльність». Так, рівні розвитку показнику силового індексу студентів – хлопців різних спеціальностей (n = 47) показав, що рівень вище середнього мали досліджувані груп «Фізичне виховання 2» (74%) та «Тренерська діяльність» (73%), середній рівень – «Фізичне виховання 1» (70%) та нижче середнього група студентів спеціальності «Філософія» (65%). Серед дівчат (n = 24) високий

рівень силового індексу мала одна група «Фізичне виховання 1» (61,5%), середній – «Фізичне виховання 2» (54%), а нижче середнього дві – «Тренерська діяльність» (50%) та «Філософія» (48%) (рис. 2).

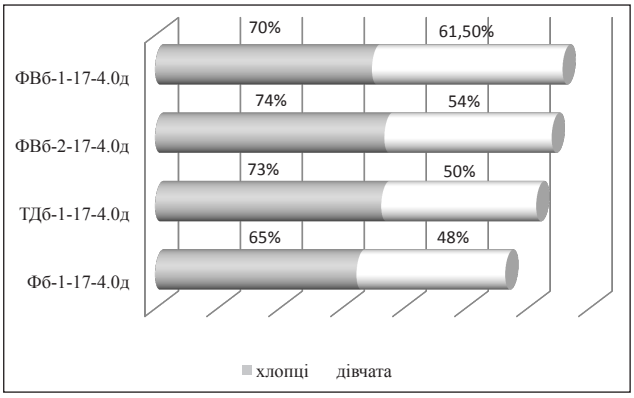

Рис. 2. Показники силового індексу студентів (%) (n = 71)

Висновки і пропозиції. Таким чином, ми отримали результати рівня розвитку силового індексу студентів різних спеціальностей І курсу і встановили, що групи спеціальностей «Фізичне виховання» та «Тренерська діяльність» мали рівень в межах норми (середній та вище середнього рівні). При оцінці цього показника у досліджуваних студенів спеціалізації «Філософія» не було виявлено задовільних оцінок. На нашу думку дане положення зумовлене більш активним використанням засобів фізичного виховання студентами, спеціальність яких вимагає більш активного залучення до рухової активності в порівнянні з «філософським» напрямом. В зв'язку з цим, були запропоновані практичні рекомендації щодо самостійних занять руховою активністю студентам І курсу ВНЗ для покращення рівня розвитку силових здібностей. Головними умовами були регулярність занять не менше 3-х разів на тиждень, використання засобів, які всебічно розвивають всі м'язові групи шляхом виконання різноманітних фізичних вправ загально-розвиваючого та силового характеру. Найбільш ефективними засобами будуть вправи з обтяженням масою власного тіла, з предметами, з комбінованим обтяженням і вправи на спеціальних силових тренажерах.

Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення рівня розвитку абсолютної сили у студентів старших курсів.

Список літератури:

1. Базильчук В.Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / В.Б. Базильчук. – Львів, ЛДІФК, 2004. – 190 с.
2. Боднар І. Визначення рівня розвитку фізичних якостей студентів / І. Боднар // Молодіжні проблеми в Україні: стан та шляхи вирішення. – Львів: ЛДІФК. – 1997. – С. 5–8.
3. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання / І.Д. Глазирін. – Черкаси: «Відлуння-Плюс», 2003. – 352 с.
4. Головатенко О.М. Фізична підготовленість студентів ВНЗ: методика розвитку та удосконалення / О.М. Головатенко, Я.І. Олексієнко, І.О. Дудник. – Черкаси: Видавничий відділ ЧІБС, 2013. – 70 с.
5. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів [монографія] / Григорій Петрович Грибан. – Житомир: Вив-во "Рута", 2009. – 594 с.
6. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / А.І. Драчук. – Львів, ЛДІФКС, 2001. – 20 с.
7. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з ФвіС. – Київ, 1998. – 24 с.
8. Єднак В.Д. Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентів груп ЗФП основного відділення вузу: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 24.00.02 / УДУФВіС. – Київ, 1997. – 25 с.
9. Котов Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: дис. ... канд. наук фіз. вих. / Є.О. Котов. – Луцьк, 2003. – 178 с.
10. Кряж З.С. Динамика физического развития, физической подготовленности студенток в процессе обучения в вузе / З.С. Кряж, Е.С. Григорович, А.М. Трофименко // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки студенческой молодежи: Тез. докл. Междунар. науч.-практ. конф. – Ч. 1. – Минск, 1995. – С. 50–51.
11. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К., 2005. – 195 с.
12. Сергієнко Л.П. Диференційована оцінка розвитку швидкісних здібностей у юнаків-студентів / Л.П. Сергієнко, В.М. Лишевська // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – № 1. – С. 39–45.
13. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: Підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: КНТ, 2010. – 776 с.
14. Gerska K. The interrelationships between the level of different strength abilities and energetic and somatic predisposition // Sport Kinetic'97: Theories of Human Motor Performance and thiir Reflectionc in Practice (Ed. P. Blaser). – Hamburg: Czwalina, 1998. – Vol. 2. – P. 157–160.
15. Hoffman J. Norms for Fitness, Performance, and Health. – Champaign, IL.: Human Kinetics, 2006. – 220 p.

Кожанова О.С., Косик Н.Л., Косик Н.С.
Киевский университет имени Бориса Гринченко

ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ АБСОЛЮТНОЙ СИЛЫ МЕТОДОМ ДИНАМОМЕТРИИ У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА РАЗНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Аннотация
В статье рассматривается проблема современного состояния уровня развития физических качеств студенческой молодежи, силы частности. Установлено, что от уровня физической подготовленности студента зависит его работоспособность, состояние здоровья, а в будущем и общий уровень подготовленности специалиста к будущей профессиональной деятельности. Было определено силовой индекс студентов I курса (n = 71) специальностей «Физическое воспитание», «Тренерская деятельность», «Философия». В результате исследования было установлено, что уровень развития силового индекса студентов групп специальностей «Физическое воспитание» и «Тренерская деятельность» был в пределах нормы (средний и выше среднего уровня). Оценка этого показателя в исследуемых студентов специализации «Философия» была неудовлетворительной.
Ключевые слова: физическое воспитание студентов, специальность, физические качества, силовые способности, абсолютная сила, кистевой динамометр, силовой индекс.

Kozhanova O.S., Kosik N.L., Kosik S.N.
Borys Grinchenko Kyiv University

EVALUATION OF ABSOLUTE POWER INDICATORS BY THE DYNAMOMETRY METHOD OF STUDENTS OF THE FIRST COURSE OF DIFFERENT SPECIALTIES

Summary
The article deals with the problem of the current state of the level of development of physical qualities of students, strength in particular. It is determined that by the student's level of physical fitness depends on his ability to work, his health, and in the future the general level of preparedness like specialist for future professional activity. The strength index of students by the first course (n = 71) of the specialties "Physical education", "Coaching activity", "Philosophy" was determined. As a result of the study, it was established that the level of development of the strength index of students in the specialty groups "Physical education" and "Coaching activity" was within the normal range (average and above average). The assessment of this indicator among students of the specialization "Philosophy" was unsatisfactory.
Keywords: physical education of students, specialty, physical qualities, strength abilities, absolute power, wrist dynamometer, strength index.

УДК 796(494)-047.22-043.61

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ У ШВЕЙЦАРІЇ

Кожанова О.С., Соляник Т.В., Цикоза Є.В.
Київський університет імені Бориса Грінченка

Стаття присвячена аналізу рівня розвитку та популяризації серед населення галузі фізичного виховання та спорту, тенденцій розвитку середньої та вищої освіти в європейських країнах, Швейцарії зокрема. Результати дослідження висвітлили проблеми та перспективи подальшого розвитку вищої освіти в галузі фізичного виховання та спорту. В роботі розглянуті основні питання щодо вдосконалення підготовки фахівців в сфері фізичного виховання і спорту на прикладі забезпечення якості освіти у Швейцарії. Висвітлено заклади освіти в сфері фізичного виховання та спорту в Швейцарії. Вивчено освітні програми для студентів.

Ключові слова: Швейцарія, рухова активність та спорт, середня та вища освіта, освітні програми, розвиток, тенденції, компетентності.

Постановка проблеми. В даний час в системі освіти інтенсивно йде пошук шляхів підвищення ефективності навчального процесу для максимального наближення систем підготовки випускників вищих навчальних закладів до моделі професіонала [5; 7].

Проблема вдосконалення підготовки фахівців в сфері фізичного виховання і спорту в нашій країні з кожним роком стає все більш актуальною. За останній час було прийнято кілька постанов, що стосуються реформування системи фізичного виховання школярів і студентської молоді (11.2008, 10.2009 і ін.), Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (11.2009), де є положення про підвищення якості підготовки вчителів фізичної культури і викладачів фізичного виховання [3; 5; 8].

В Україні фахівців для даної сфери готують понад 100 ВНЗ і їх ліцензійний обсяг перевищує потребу галузі в 10-15 разів. На спеціальність «Фізичне виховання» вступають випускники шкіл, які не мають досвіду спортивної діяльності, а їх заняття фізичними вправами обмежуються уроками фізичної культури [4].

Роль фізичного виховання та інших форм спрямованого використання фізичної культури у вищих навчальних закладах в різних європейських країнах багатогранна. Технічний прогрес, стрімкий розвиток науки і зростаюча кількість нової інформації, яку потребує сучасний фахівець, роблять навчальну працю студента все більш інтенсивною та напруженою. Різні країни в залежності від специфіки соціально-економічного та політичного устрою формують умови для розвитку масового спорту, для створення, відновлення і поповнення його ресурсної бази як основи функціонування [1; 2; 3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Соціальна значущість і пріоритетність означеного задекларована на законодавчому рівні (закони України "Про освіту", "Про вищу освіту", Національна доктрина розвитку освіти, Закон України «Про фізичну культуру й спорт»), обґрунтована в численних наукових дослідженнях, що розкривають як загальні концептуальні основи неперервної професійної освіти (І.Д. Бех, М.Б. Євтух, І.А. Зязюн, Н.Г. Ничкало, П.І. Підкасистий, С.О. Сисоєва, Р.С. Гуревич, А.О. Лігоцький, О.П. Мещанінов, Л.О. Хомич, Я.В. Цехмістер), так і широкий спектр теоретико-методологічних та прикладних питань функціонування й розвитку сфери фізичної культури й спорту та професійної підготовки майбутніх фахівців галузі [4; 6; 8].

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Сучасний рівень розвитку суспільства, освіти та науки висуває високі вимоги до компетентності фахівців різних напрямів, що потребує суттєвих змін у професійній підготовці. Особливо відчутні потреби вдосконалення педагогічної освіти, зокрема навчання майбутніх учителів фізичного виховання та тренерів з видів спорту. Конкуренція на ринку праці передбачає перехід до ефективніших форм фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи з молоддю.

Традиційні зміст, форми і методи підготовки майбутніх фахівців в області фізичної культури та спорту не повністю відповідають вимогам сьогодення, не сприяють формуванню педагога як активної, творчої особистості. Тому винятково важливого значення набуває модернізація процесу навчання педагогів в фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах зокрема, де відбувається опанування студентами комплексом знань, умінь і навичок, їхній професійний розвиток, формуються інтереси, професійні мотиви та ціннісні орієнтації, що завершується виробленням професійно-педагогічної позиції. Таким чином, проблема вдосконалення рівня професійної підготовки фахівців в галузі фізичного виховання та спорту недостатньо досліджена в теоретико-методологічному аспекті. Традиційна система освіти не в змозі забезпечити органічне входження нової генерації педагогів в цій сфері у складне

© Кожанова О.С., Соляник Т.В., Цикоза Є.В., 2018

та швидкозмінне поле різнопланових потреб навчально-виховної діяльності в порівнянні з країнами Європи. Проблеми функціонування галузі в Україні зумовлені низкою факторів, серед яких: невідповідність нормативно-правової бази сучасним вимогам; незадовільний стан матеріально-технічної бази, недостатнє бюджетне фінансування; низький рівень заробітної плати, недостатня кількість інструкторів з фізкультурно-оздоровчої діяльності, розбалансованість у системі підготовки та підвищення кваліфікації фахівців; низький рівень наукового забезпечення розвитку фізичної культури і спорту тощо [1; 6; 8]. Необхідна цілісна, теоретико-методологічна концепція, на основі якої можна здійснювати професійний розвиток суб'єктів освіти. У зв'язку з цим вважаємо актуальним розглянути основні положення щодо вдосконалення підготовки фахівців в сфері фізичного виховання і спорту на прикладі забезпечення якості освіти у Швейцарії.

Мета статті. Мета дослідження полягала у визначенні, теоретичному обґрунтуванні ефективності системи професійної підготовки майбутніх педагогів в галузі фізичного виховання та спорту в Україні та в європейських країнах, Швейцарії зокрема.

1. Визначити методологічні засади проблеми фізкультурно-спортивної освіти в Україні.
2. З'ясувати педагогічну сутність професійної діяльності та професійно-педагогічної компетентності фахівця галузі фізичного виховання та спорту за кордоном, в Швейцарії зокрема.
3. Виявити сучасний стан професійної компетентності фахівців галузі фізичного виховання та спорту в системі вищої освіти в Швейцарії.

В процесі реалізації завдань дослідження використовувалися наступні методи: аналіз науково-методичної літератури досліджуваної проблематики; вивчення навчально-нормативної документації; структурно-системний аналіз задля визначення завдань, функцій і структури професійно-педагогічної компетентності фахівців галузі фізичного виховання та спорту.

Виклад основного матеріалу дослідження. Швейцарія є однією з найбагатших країн світу, яка посідає одне з провідних місць з точки зору якості життя, громадянських свобод та економічної конкурентоспроможності. Маючи населення 8,5 млн. чоловік на площі 41 285 км^2, це невелика і щільна країна. Вона розташована недалеко від гір, що робить її популярною країною зимових видів спорту, гірськолижного зокрема.

Аналізуючи спортивну активність та спортивний інтерес швейцарського населення було встановлено, що майже 70% швейцарців від 15 до 74 років займаються спортом. Швейцарське населення активно бере участь в 250 видах спорту і тому стає все більш «поліспортивним». Швейцарія багата своїми власними видами спорту, які в самій Швейцарії більш відомі як:

1) Швінген – це традиційна швейцарська боротьба.

2) Штайнштоссен – одна з швейцарських різновидів змагання з метання важких каменів на відстань.

3) Хорнуссен – вид спорту, який отримав розвиток в 17 столітті, являє собою командну гру, схожу на суміш бейсболу і гольфу [2; 9].

У Швейцарії 25% населення є активним членом спортивного клубу. 7% добровольців працюють у спортивних клубах безкоштовно, в середньому 2,5 години на тиждень. 17% населення регулярно займається в приватних фітнес-центрах. В середньому 40% населення проводять свої вихідні дні, свята, зосереджуючись на спорті та оздоровчій руховій активності.

Основні причини занять спортом та фізичною активністю серед швейцарського населення такі: можливість побути на природі, покращити рівень свого здоров'я, розважитися та отримати гарні емоції шляхом «переключення» від повсякденного життя. При цьому здоров'я і веселощі важливіші, ніж продуктивність та конкуренція. Також не менш важливими факторами люди вважають можливість розслабитися, отримати задоволення під час та від тренування, побути разом з друзями, познайомитися з новими людьми тощо.

Серед найпопулярніших спортивних заходів, які проводять люди у Швейцарії, виділяють: походи в гори, катання на велосипеді, плавання, катання на лижах та біг. Далі йдуть фітнес/аеробіка, гімнастика та футбол.

У Швейцарії налічується 40 футбольних стадіонів, місткістю 4000 чоловік і більше (найбільших п'ять – від 20 000 до 38 000 чоловік) [15].

В Швейцарії фізична культура займає дуже важливе місце. За низькі бали з цієї дисципліни можна залишитися на другий рік або навіть стати відрахованим з навчального закладу. У початкових школах більшість дітей (87%) проводять 5 годин спортивного тижня. Діти і підлітки у віці 10-14 років практикують в середньому 6,6 години занять на тиждень; у віці 15-19 років – 5,6 години. В Швейцарії дуже розвинута спортивна матеріально-технічна база. Наприклад, майже кожна школа має свій власний стадіон та спортивний зал. Вчитель фізичного виховання або тренер з виду спорту займається безпосередньо своєю головною справою – навчає дітей, а допоміжні функції виконує вкрай рідко. Опитування, проведене в дослідженні «Sports Switzerland 2016», також показує, що молодь Швейцарції, як і раніше з ентузіазмом відноситься до спорту [9].

В Швейцарії кожна школа складає свої власні нормативи. Вчителі фізичного виховання вирішують це питання колективно: вони обирають і тестові завдання і критерії оцінювання. В першу чергу враховується рівень розвитку фізич-

ної підготовленості дітей. Після проходження двох тижнів з початку навчального року, коли вчитель знайомиться і оцінює можливості учнів, обираються вимоги до рівня знань та вмінь з предмету Фізична культура. Якщо клас «спортивний», то й вимоги до нього будуть вищі. Використовується 6-ти бальна шкала оцінювання, 4 бали – базовий рівень. Треба зазначити, що кожна школа інтернаціональна [10].

Вища освіта. Освіта за спеціальністю «Спортивний тренер» (Швейцарія). Швейцарський федеральний інститут спорту Magglingen EHSM є єдиним швейцарським університетом, який займається навчанням, дослідженнями, розробками та послугами в області спорту. EHSM також проводить дослідження в молодих, популярних і елітних видах спорту. EHSM є частиною Федерального управління зі спорту FOSPO і в той же час є філіалом Бернского університету прикладних наук BFH.

Освіта за спеціальністю «Спортивний тренер» у Швейцарії є доступним завдяки спільним зусиллям Швейцарського олімпійського та Швейцарського федерального відомства спорту (FOSPO), пропонуючи низку курсів, а саме: Професійний тренінговий курс, Підвищення кваліфікації, Спеціалізація з підготовки спеціалістів, Поглиблене навчання, Коучинг консалтинг.

Бакалавр наук EHSM в спорті закладає міцну основу для професійної та академічної кар'єри в спорті. Будучи єдиною університетською дипломної програмою зі спорту, вона поєднує науку разом з практичною орієнтацією.

В структуру програми входить вивчення спортивної науки і опанування основними практичними компетенціями. З третього семестру проводиться профілювання (поглиблення) в напрямку управління спортом або спортивної дидактики. Це підтверджується довгостроковим стажуванням в п'ятому семестрі, тоді як на шостому семестрі відбувається бакалаврат і подальше закріплення профілю.

Центральним вимогою програми бакалавра є розвиток основних знань і навичок в галузі спорту. Крім того, студенти також повинні бути підготовлені до магістерських програм (спортивної науки), навчати власний профіль в області управління спортом або спортивної дидактики і в подальшому вдосконалювати ключові компетенції.

Практична орієнтація виражається в прикладній орієнтації викладання, підготовці практичних спортивних знань і навичок студентів, а також тестуванні і застосуванні набутих компетенцій в «практичної практиці» під час навчання.

- **Прикладна орієнтація навчання**

Модулі в навчальній програмі розроблені таким чином, що необхідні базові знання передаються в початкових пропозиціях, і в пропозиціях, заснованих на цих знаннях, ці знання поглиблюються і обґрунтовуються з допомогою прикладів застосування.

- **Спортивні практичні знання і навички**

Особливе значення мають спортивні та практичні знання і навички. Двадцять шість кредитів ECTS для програми навчання – обов'язкові спортивні курси, які доповнюються виборними модулями. Крім того, посилання на спортивну практику розуміється як принцип для всіх навчальних пропозицій, так що спортивно-практичні знання і навички учнів розвиваються в інших тематичних блоках.

- **Застосування компетенцій в «практиці практики»**

Спортивні заходи в районах Магглінгена і Тенеро (КНТ) будуть включені в курс навчання в рамках обов'язкових модулів програми бакалаврату. Студенти беруть участь в плануванні, здійсненні та оцінці подій і тісно пов'язані з викладачами.

У п'ятому семестрі для всіх студентів проходить тривале стажування тривалістю від чотирьох до п'яти місяців. При цьому програма бакалавра пропонує сучасний елемент вивчення з точки зору практичної орієнтації. Це дозволяє студентам отримати цінний досвід, який неможливий в контексті лекцій, курсів і семінарів.

Швейцарський федеральний інститут спорту (SFISM) пропонує наступні ступені та курси:

Бакалавр наук EHSM в спорті (BSc EHSM). Бакалавр наук у сфері спорту забезпечує міцний фундамент професійної чи академічної кар'єри у спорті. Як єдиний університетський ступінь у галузі спорту, він охоплює як теоретичні, так і практичні аспекти предмету. Умови навчання: 6 семестрів програми з еквівалентом 180 кредитів відповідних ECTS.

Магістр наук у галузі спорту, елітного спорту (MSc EHSM Elite Sports). 4 семестри, курс 120 кредитів ECTS з наступними напрямками та цілями: (Тренінг) наукові компетенції, Останні знахідки в спортивних змаганнях, вміння застосовувати ці навички в своїй практиці, розвивати їх подальшому і застосувати знання з галузі спорту та тренерських наук на практиці.

Магістр наук у галузі спорту (магістр спортивних наук). 3 семестри, 90 ECTS кредитів програма, орієнтована на випускників зі ступенем бакалавра в галузі спорту та / або спортивних наук, які мають намір працювати професійними викладачами спорту на старших класах середніх шкіл бакалаврів.

Сертифікат передових досліджень у спортивних закладах (Спортивні заклади CAS). За чотирма однотижневими модулями курс спортивних споруд CAS пропонує здобуття необхідних основ знань для спеціалістів для планування, будівництва та експлуатації спортивних об'єктів. Можна відвідувати окремі модулі.

Сертифікат підвищення кваліфікації / Диплом про підвищення кваліфікації / Магістр передових досліджень у галузі управління спортом (CAS / DAS / MAS Sports Management). Ці освітні програми призначені для людей, які вже беруть участь у спортивній організації на національному або регіональному рівнях. Зокрема, в управлінні та консультативному персоналі спортивних клубів та асоціацій.

Отже, система освіти пов'язана не тільки з отриманням знань, а й з оволодінням руховими вміннями та навичками, які вимагають відповідної фізичної підготовки, і з вміннями передати свій досвід учням. У зв'язку з цим професійно-прикладна фізична підготовки протягом навчання у швейцарському вищому навчальному закладі найчастіше включає вивчення наступних дисциплін (модулів): баскетбол, футбол (у тому числі футзал), гандбол, флорбол, волейбол (включаючи пляжний волейбол), бадмінтон, настільний теніс, танці, гімнастика, плавання, легка атлетика, музика та рух, батут / дайвінг, хокей, гірськолижний спорт, бігові лижі, сноуборд, каное, каное / вітрильне спорядження, груповий фітнес, віндсерфінг основний, вітрильний базовий, вітрильні базові яхти, гірський велосипед, скелелазіння, відтворення ігор КНТ, віндсерфінг – підйомний парусник (SUP), гірський велосипед (польова школа / Ванкувер) [12; 14].

Зайнятість та заробітна плата. Більше 50% випускників спортивної науки працюють вчителями фізичної культури в школах. 25% працюють у позашкільних закладах, а близько 15% – у не пов'язаних зі спортом областях. Області діяльності у позакласному спорті характеризуються великою різноманітністю. Зокрема, слід виділити п'ять напрямів: університети (25%), спортивні клуби та асоціації (16%), спортивні бюро (10%), медичні установи (12%), самозайнятість у секторі спортивних послуг (13%) [13].

Більшість усіх випускників спортивної науки мають надійний та досить достатній дохід від їхньої роботи. Середній рівень заробітної плати становить 8300 швейцарських франків щомісяця. Лише деякі випускники отримують заробітну плату, яка нижча за рівень академічного доходу [11].

Висновки і пропозиції. Країни Європи приділяють значну увагу проблемі фізичного розвитку. Дисципліна фізичного розвитку знаходиться на центральних позиціях для всіх навчальних закладів без винятків. Цілі і завдання фізичного розвитку формуються на регіональному (Швейцарія, Німеччина, Іспанія) або на місцевому рівнях. В Європі велике значення приділяється підготовці вчителів і тренерів, предмет фізичної культури входить в програму педагога широкого профілю. Контролюють фізичне виховання державні міністерства, адже аспект виховання є одним з найважливіших, оскільки від його розвитку залежить майбутнє здоров'я нації.

В Швейцарії в пріоритеті є здоров'я нації. Спеціалістом в галузі фізичного виховання та спорту, тренером з виду спорту може стати будь-яка людина, яка має вищу освіту та відвідала низку спеціалізованих курсів навчання. Основною вимогою до спеціаліста галузі фізичного виховання та спорту є багатопрофільність. Отримати якісну освіту можна в Швейцарському федеральний інститут спорту (SFISM), який пропонує наступні ступені та курси: бакалавр наук EHSM в спорті (BSc EHSM, магістр наук у галузі спорту, елітного спорту (MSc EHSM Elite Sports), магістр наук у галузі спорту (магістр спортивних наук) та інше. В структуру навчальних програм входить вивчення спортивної науки і опанування основними практичними компетенціями. Практична орієнтація виражається в прикладній орієнтації викладання, підготовці практичних спортивних знань і навичок учнів, а також в тестуванні і застосуванні набутих компетенцій в «практичній практиці» під час навчання. В цілому рівень швейцарської освіти в галузі фізичного виховання та спорту вельми високий та останнім часом вважається не менш престижним ніж англійський, американський та французький.

Список літератури:

1. Гринченко І.Б. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичного виховання: досвід європейських країн. Засоби навчальної та науково-дослідної роботи: зб. наук. праць / за заг. ред. проф. В.І. Євдокімова і проф. О.М. Микитюка ; Харк. нац. пед. ун-т імені Г.С. Сковороди. – Харків: ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2014. – С. 39–50.
2. Гуськов С.И. Физическое воспитание и спорт в школах зарубежных стран: Учеб. пособие / С.И. Гуськов, А.П. Зотов, П.А. Виноградов. – М.: Ин-т общ. обр. Мин. обр. РФ, 2000. – 218 с.
3. Сиволапов А.В. Современные тенденции реформирования образования за рубежом : Учеб. пособие для вузов / А.В. Сиволапов. – Челябинск, 2003. – 158 с.
4. Круцевич Т.Ю. Формування фізичної культури студентів у системі фізичної освіти / Т.Ю. Круцевич, О.Ю. Марченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К.: Олімпійська література, 2009. – № 2. – С. 78–81.
5. Лубышева А.И. Концепция модернизации профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту (авторский проект) / А.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 12. – С. 13–16.
6. Магин В.А. Модель системы подготовки специалистов по физической культуре и спорту на основе инновационных технологий / В.А. Магин // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 4. – С. 13–17.
7. Небесна В.В. Особливості структури діяльності викладача фізичного виховання вищого навчального закладу / В.В. Небесна, Н.О. Грідіна, В.В. Морфунцов. – [Електронний ресурс]. Режим доступу: www.nbuv.gov.ua/Portal/soc.../08nvvhei.pdf.

8. Шкребтій Ю.М. Запровадження елементів європейської кредитно-трансферної та акумулюючої системи в сфері вищої фізкультурної освіти / Ю. Шкребтій, Л. Харченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 4. – С. 76–79.
9. Dokumentation/sport-schweiz [Електронний ресурс] / Режим доступу: https://www.baspo.admin.ch/de/dokumentation/publikationen/sport-schweiz2014.html.
10. Importance of sport activities in leisure time and school settings among Swiss and foreign children (Results from a cross-sectional study in Central Switzerland) [Електронний ресурс] / Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/313899612.
11. Jekauc D., Reimers A.K., Wagner M.O. & Woll A. (2013). Physical activity in sports club of children and adolescents in Germany: results from a nationwide representative survey. Journal of Public Health, 21, 505–513.
12. Klein M., Fröhlich M. & Emrich E. (2011). Sozialstatus, Sportpartizipation und sportmotorische Leistungsfähigkeit. Sport und Gesellschaft, 8, 54–79.
13. Makarova E. & Herzog W. (2014). Sport as a means of immigrant youth integration: an empirical study of sports, intercultural relations, and immigrant youth integration in Switzerland. Sportwissenschaft, 44, 1–9.
14. Sports Coach Education Switzerland [Електронний ресурс] / Режим доступу: https://www.ehsm.admin.ch/en/degree-and-further education/trainerbildung-schweiz.html.
15. Vom sportwissenschaftlichen Studium ins Berufsleben [Електронний ресурс] / Режимдоступу: https://www.baspo.admin.ch/de/dokumentation/publikationen/sportwissenschaftliches-studium-berufsleben.html.

Кожанова О.С., Соляник Т.В., Цикоза Е.В.
Киевский университет имени Бориса Гринченко

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И СПОРТУ В ШВЕЙЦАРИИ

Аннотация
Статья посвящена анализу уровня развития и популяризации среди населения области физического воспитания и спорта, тенденций развития среднего и высшего образования в европейских странах, Швейцарии в частности. Результаты исследования осветили проблемы и перспективы дальнейшего развития высшего образования в области физического воспитания и спорта. В работе рассмотрены основные вопросы по совершенствованию подготовки специалистов в сфере физического воспитания и спорта на примере качества образования в Швейцарии. Обозначены учебные заведения в сфере физического воспитания и спорта в Швейцарии. Изучены образовательные программы для студентов.
Ключевые слова: Швейцария, двигательная активность и спорт, среднее и высшее образование, образовательные программы, развитие, тенденции, компетентности.

Kozhanova O.S., Solyanik T.V., Tsykoza E.V.
Borys Grinchenko Kyiv University

PREPARATION FEATURES OF SPECIALISTS BY PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN SWITZERLAND

Summary
The article is devoted to the analysis of the level of development and popularization among the population of the field of physical education and sport, trends in the development of secondary and higher education in European countries, Switzerland in particular. The results of the study highlighted the problems and prospects for the further development of higher education in the field of physical education and sport. The research considers the main issues on improving the training of specialists in the field of physical education and sports, using the example of the quality of education in Switzerland. Educational institutions in the field of physical education and sports in Switzerland are designated. Studied educational programs for students.
Keywords: Switzerland, physical activity and sport, secondary and higher education, educational programs, development, trends, competencies.

УДК 159.946.3

АНАЛІЗ РІВНЯ СФОРМОВАНОСТІ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Лахтадир О.В., Гаврилова Н.Г., Євдокимова Л.Г.
Київський університет імені Бориса Грінченка

У статті розкрито зміст та складові комунікативної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Розглянуто комунікативну компетентність як інструмент комунікативної реалізації особистості. Виділено структуру комунікативної компетентності, яка містить чотири основних структурних компоненти: когнітивний, комунікативно-мовленнєвий, соціально-перцептивний та інтерактивний. Визначено умови і чинники, важливі для успішного перебігу комунікативної діяльності майбутнього фахівця фізичної культури і спорту. Встановлено залежність розвитку комунікативної компетентності та її структурних компонентів від статі, спеціальності та курсу навчально-професійної підготовки.
Ключові слова: комунікативна компетентність, структура, умови та чинники комунікативної компетентності, сформованість комунікативної компетентності.

Постановка проблеми. Сучасне суспільство істотно підвищує вимоги до рівня професіоналізму особистості, воно вимагає розширення та оновлення освітянського діапазону в плані професійної, в тому числі комунікативної, підготовки фахівців узагалі і, зокрема, спеціалістів з фізичного культури і спорту. Отримання комунікативних знань, вмінь та навичок буде сприяти успішній праці та виконанню дедалі складніших професійних завдань. Крім спортивної майстерності студенти мають постійно розвивати насамперед комунікативні вміння, які сприятимуть здійсненню навчально-професійної діяльності [2].

У зв'язку з цим надзвичайно актуалізується потреба у фахівцях з високим рівнем розвитку комунікативної компетентності, яка являє собою систему комунікативних знань і вмінь суб'єкта спілкування. Передусім це стосується фахівців професій типу «людина-людина», до якого належать майбутні фахівці з фізичної культури і спорту [6].

Аналіз останніх досліджень. Дослідження показало, що комунікативна компетентність є системно-структурним утворенням особистості. Огляд літературних джерел показав, що важливими елементами комунікативної компетентності є знання з психології особистості, груп спілкування; знання про себе учасників спілкування; знання про способи цілеспрямованого використання мовних засобів для розв'язання завдань спілкування; знання про невербальну комунікацію (В.П. Захаров, С.Д. Максименко, З.С. Смелкова, В.О. Лабунська) [1; 3].

Стосовно інтерпретацій та особливостей структури комунікативної компетентності є декілька підходів. По-перше, визначаючи її структуру, дослідники роблять акцент на когнітивній складовій цього феномена, тобто на знаннях і здібностях, потрібних для розбудови спілкування (В.П. Захаров, В.А. Лабунська, Є.В. Руденський, З.С. Смелкова, Н.Ю. Хрящев й ін.). По-друге, опис структури комунікативної компетентності дається через комунікативні вміння (А.В. Захаров, А.В. Мудрик). По-третє, до структурних елементів комунікативної компетентності О.В. Сидоренко відносить комунікативні знання, комунікативні здібності і комунікативні вміння. По-четверте, у складі комунікативної компетентності, крім знань, вмінь і навичок, виокремлюють ще й особистісні особливості (Л.И. Берестова, Ю.М. Ємельянов, Ю.М. Жуков, Є.П. Ільїн, Л.А. Петровська, Є.С. Семенов, А.А. Кідрон й ін.) [4; 5].

Метою статті є діагностика розвитку комунікативної компетентності, рівнів її сформованості у майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, а також встановлення залежності її розвитку від майбутньої спеціальності студентів, їх статі та належності до початкових або старших курсів навчання.

Дослідження проводилися на базі Київського університету імені Бориса Грінченка упродовж другої половини 2017 року. Вибірку утворили 118 студентів I–IV курсів, які навчаються за спеціальностями «Фізичне виховання» і «Здоров'я людини».

Виклад основного матеріалу дослідження. В наш час існує значна кількість досліджень, присвячених вивченню різних аспектів комунікативної компетентності. Однак подальші дослідження в цьому напрямку гальмуються передусім через відсутність загальноприйнятого визначення цього терміна: представники різних галузей знань описують це поняття з позиції своїх інтересів і підкреслюють у ньому те, що є найсуттєвішим для конкретної науки і мети власного дослідження.

Огляд літературних джерел з приводу визначення сутності комунікативної компетентності показав, що існують два основних підходи до її тлумачення: через інтерпретацію найближчих до неї понять – комунікативних здатностей і комунікативних знань та вмінь. Попри всю різноманітність підходів до розуміння змісту поняття «комунікативна компетентність», у загальному плані вона розгляда-

© Лахтадир О.В., Гаврилова Н.Г., Євдокимова Л.Г., 2018

ється як сукупність вмінь і знань особистості про норми і правила спілкування. Ми солідарні з тими дослідниками, які відносять комунікативну компетентність до базових показників професійної компетентності та якості професійної підготовки спеціалістів, котрі належать до професій типу «людина-людина».

На підставі результатів теоретичного аналізу ми розглядаємо *комунікативну компетентність як сукупність комунікативних знань, вмінь та навичок, за допомогою яких суб'єкт спілкування реалізує цілі та завдання комунікативної (і професійної) діяльності і досягає взаєморозуміння.* Комунікативна компетентність є інтегральним утворенням особистості, це психологічний інструмент суб'єкта спілкування в комунікативній діяльності.

Стосовно ***психологічної структури*** комунікативної компетентності зазначимо: як і будь-який системний об'єкт, вона допускає поділ на підсистеми залежно від конкретних завдань, поставлених у ході дослідження.

Узагальнення результатів вивчення змісту і структурних складових комунікативної компетентності особистості дало змогу визначити психологічну структуру і змістові показники цього феномена у майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

Запропонована нами структура комунікативної компетентності містить чотири основних структурних компоненти: *когнітивний, комунікативно-мовленнєвий, соціально-перцептивний та інтерактивний*, через які на нашу думку відбувається педагогічне і професійне спілкування майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту.

Тим часом здійснений нами аналіз психолого-педагогічної літератури дав можливість визначити ***умови і чинники***, важливі для успішного перебігу комунікативної діяльності майбутнього педагога з фізичного виховання. У зв'язку з цим зазначимо, що діяльність вчителя з фізичної культури відбувається у специфічних умовах порівняно з діяльністю інших вчителів. Зазвичай виокремлюють три групи таких специфічних умов: *психічне напруження* (зокрема, потреба в переключенні уваги з однієї вікової групи на іншу), *фізичне навантаження* (через постійний шум з високими тонами на уроках з фізичної культури) і *зовнішні середовищні фактори*, пов'язані з проведенням занять на відкритому повітрі. Додатковим фактором є також велике навантаження на мовленнєвий апарат і голосові зв'язки: команди повинні віддаватися чітко, голосно, часто на тлі шуму, створюваного учнями при виконанні вправ. Специфіку умов діяльності, в тому числі діяльності спілкування, вчителя з фізичної культури створює також необхідність показувати учням особливості виконання фізичних вправ і страхувати їх при виконанні цих вправ.

Одним із головних завдань нашого дослідження є визначення рівнів (високий, середній, низький) сформованості комунікативної компетентності та її компонентів у досліджуваних студентів. Якісна оцінка розвитку комунікативної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту здійснювалася шляхом аналізу кількісних показників.

Отримані в дослідженні дані стосовно розвитку комунікативної компетентності досліджуваних можна представити наочно – у вигляді діаграми (див. рис. 1).

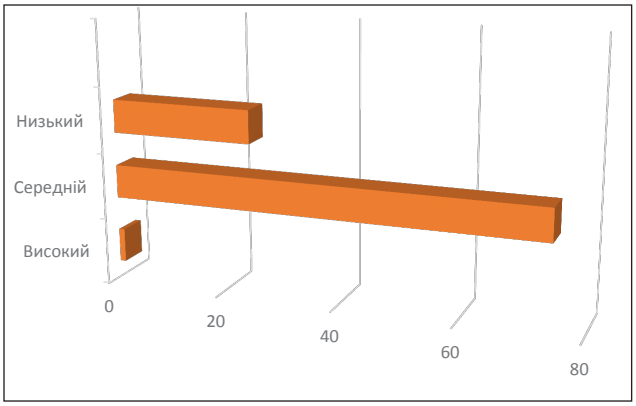

Рис. 1. Рівні розвитку комунікативної компетентності студентів (n = 118; у %)

Значна частина студентів (67,5%) комунікативна компетентність сформована на середньому рівні. Низький рівень сформованості комунікативної компетентності зафіксовано у 30,5% студентів. Високим рівнем комунікативної компетентності володіє 2% відсотки студентів.

Як показало дослідження, у студентів з високим рівнем розвитку комунікативної компетентності порівняно рівномірно (збалансовано) і на високому рівні сформовані всі її структурні компоненти. У студентів з середнім рівнем сформованості комунікативної компетентності найбільшою мірою розвинені комунікативно-мовленнєвий і соціально-перцептивний компоненти. А у студентів з низьким рівнем розвитку комунікативної компетентності її структурні компоненти перебувають у зародковому стані сформованості й потребують особливо активного формувального впливу із зовні і, зрозуміло, зусиль самого суб'єкта спілкування.

Отримані емпіричні дані стосовно розвитку структурних компонентів комунікативної компетентності наочно можна представити у вигляді діаграми (див. рис. 2).

Наразі проаналізуємо особливості розвитку комунікативної компетентності студентів залежно від статі (див. рис. 3). Зауважимо, що 60,2% нашої вибірки становлять чоловіки і 39,8% жінки. Порівняно з чоловіками, у котрих не зафіксовано високого рівня розвитку комунікативної компетентності, у жінок спостерігається високий рівень її розвитку, хоча

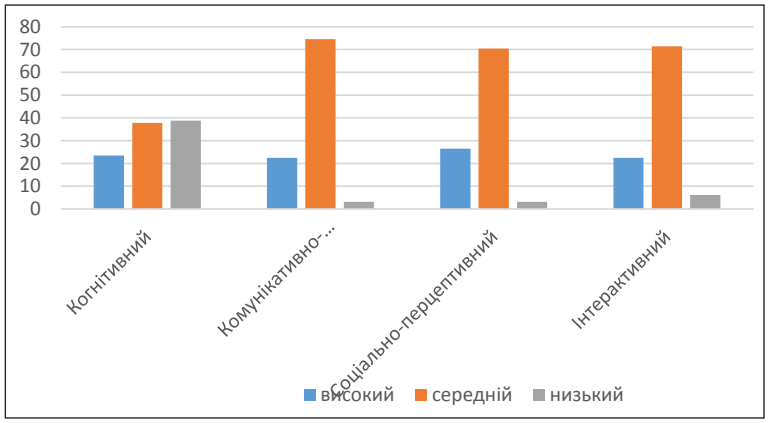

Рис. 2. Рівні розвитку структурних компонентів комунікативної компетентності студентів (n = 118; у %)

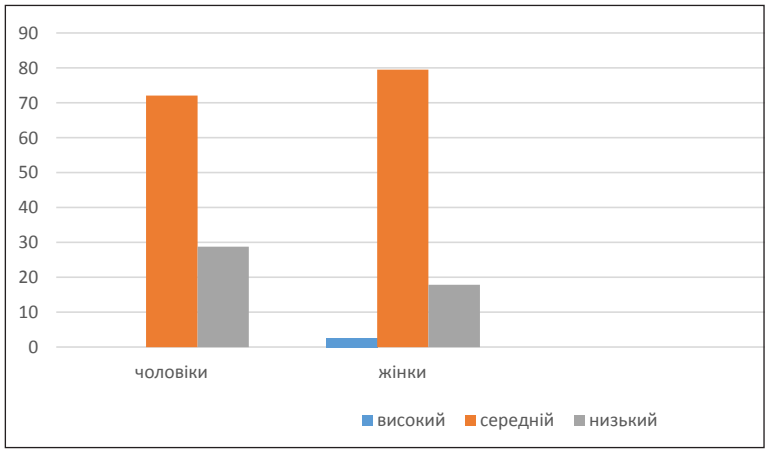

Рис. 3. Рівні розвитку комунікативної компетентності студентів залежно від статі (n = 118; у %)

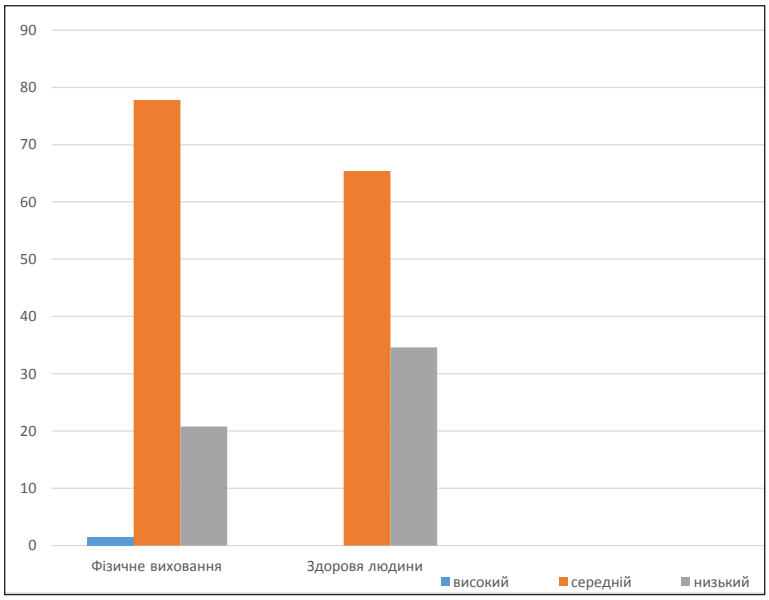

Рис. 4. Рівні розвитку комунікативної компетентності студентів залежно від спеціальності (n = 118; у %)

він поширюється лише на 2,6 їх відсотка. Значний відсоток чоловіків має середній рівень розвитку комунікативної компетентності: 72,2%; відповідно низьким рівнем володіють 28,8% чоловіків.

У свою чергу, 79,5% студенток мають середній рівень розвитку комунікативної компетентності, 17,9% – низький рівень її сформованості і відповідно 2,6% – низький.

В нашому дослідженні брали участь лише студенти денної форми навчання, котрі навчалися за такими спеціальностями: «Фізичне виховання» і «Здоров'я людини». З них 82 студенти опановують спеціальність «Фізичне виховання», а 36 осіб – «Здоров'я людини».

Незначний відсоток студентів (1,4%), котрі навчаються за спеціальністю «Фізичне виховання», мають високий рівень розвитку комунікативної компетентності (див. рис. 4). Натомість у студентів, що навчаються за спеціальністю «Здоров'я людини», взагалі не зафіксовано високого рівня розвитку комунікативної компетентності. Менша кількість цих студентів мають середній рівень розвитку комунікативної компетентності порівняно зі студентами, котрі навчаються за спеціальністю «Фізичне виховання»: відповідно 65,4% і 77,8%. До того 34,6% студентів, які навчаються за спеціальністю «Здоров'я людини», властивий низький рівень розвитку комунікативної компетентності, що перевищує певною мірою кількість (20,8%) тих досліджуваних, котрі навчаються за спеціальністю «Фізичне виховання».

Наразі проаналізуємо сформованість комунікативної компетентності у студентів залежно від курсу навчання. На початкових курсах навчаються 58,2% досліджуваних студентів, на старших курсах – 41,8%.

Як видно з рисунка 5, високий рівень розвитку комунікативної компетентності у студентів початкових курсів не зафіксовано. Натомість 2,4% студентів старших курсів мають високий рівень її розвитку. У 70,2% студентів початкових курсів спостерігається середній рівень розвитку комунікативної компетентності, відповідно 80,5% студентів старших курсів мають так само цей рівень її сформованості. Низький рівень розвитку комунікативної компетентності зафіксовано у 29,8% студентів початкових курсів і 17,1% у студентів старших курсів.

Зі сказаного випливає, що сформованість комунікативної компетентності у майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту є недостатньою, а володіння студентами окремими її комунікативними проявами слід розвинути до вищого рівня.

Висновки. Відтак, комунікативна компетентність – це сукупність комунікативних знань,

вмінь і навичок, потрібних фахівцю для ефективної професійно-комунікативної діяльності. Запропонована нами структура містить чотири основних компоненти: когнітивний, комунікативно-мовленнєвий, соціально-перцептивний та інтерактивний. Психодіагностика сформованості комунікативної компетентності та деяких її складових у студентів дала такі результати: майбутні фахівці з фізичної культури і спорту характеризуються здебільшого середнім та низьким рівнями розвитку комунікативної компетентності. Це й зумовлює потребу в її подальшому розвитку та корекції у процесі цілеспрямованого формувального впливу.

У перспективі дослідження – більш глибоке вивчення показників та структурних компонентів комунікативної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

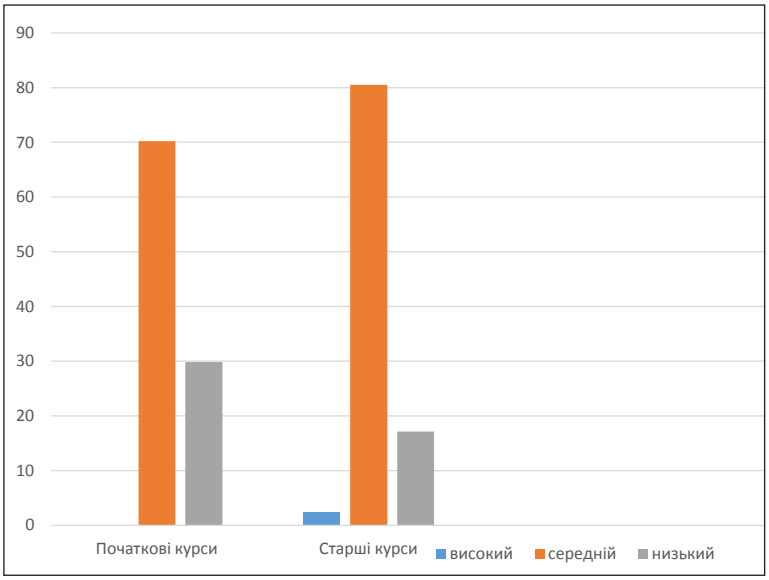

Рис. 5. Рівні розвитку комунікативної компетентності студентів залежно від курсу (n = 118; у %)

Список літератури:

1. Емельянов Ю.Н. Теория формирования и практика совершенствования комуникативной компетентности: дис. ... д-ра псих. наук: 19.00.05. – Л., 1991. – 403 с.
2. Жуков Ю.М., Петровская Л.А., Растенников П.В. Диагностика и развитие компетентности в общении / Ю.М. Жуков, Л.А. Петровская, П.В. Растенников. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 104 с.
3. Корніяка О.М. Вивчення розвитку комунікативної компетентності студентів // Психолінгвістика: зб. наук. праць ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». – Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД», 2009. – Вип. 3. – С. 60–69.
4. Лахтадир О.В. Психологічна структура комунікативної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту / Олена Лахтадир // [зб. наук. праць МНПК («Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»]. Івано-Франківськ. 2014. – Вип. 12. – С. 23–31.
5. Петровская Л.А. Компетентность в общении / Л.А. Петровская // Социально-психологический тренинг. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 216 с.
6. Самохвалова А.Г. Деловое общение: секреты эффективных коммуникаций: учебное пособие / А.Г. Самохвалова. – СПб.: Речь, 2012. – 333 с.

Лахтадир Е.В., Гаврилова Н.Г., Евдокимова Л.Г.
Киевский университет имени Бориса Гринченко

АНАЛИЗ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Аннотация
В статье раскрыты содержание и составляющие коммуникативной компетентности будущих специалистов по физической культуре и спорту. Рассмотрена коммуникативная компетентность как инструмент коммуникативной реализации личности. Выделена структура коммуникативной компетентности, которая содержит четыре основных структурных компонента: когнитивный, коммуникативно-речевой, социально-перцептивный и интерактивный. Определены условия и факторы, важные для успешного протекания коммуникативной деятельности будущего специалиста по физической культуре и спорту. Установлена зависимость развития коммуникативной компетентности и ее структурных компонентов от пола, специальности и курса учебно-профессиональной подготовки.
Ключевые слова: коммуникативная компетентность, структура, условия и факторы коммуникативной компетентности, сформированность коммуникативной компетентности.

Lakhtadir O.V., Gavrilova N.G., Yevdokymova L.G.
Borys Grinchenko Kyiv University

ANALYSIS OF THE LEVEL OF FORMATION OF COMMUNICATIVE COMPETENCE IN FUTURE SPECIALISTS ON PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Summary
The article reveals the nature and components of communicative competence of future specialists in the field of physical culture and sports. Communicative competence is considered as a tool of communicative realization of personality. Structure of communicative competence is distinguished; it includes four main structural components: cognitive, communicatively-speech, socio-perceptive, and interactive. Conditions and factors important for the successful communicative activity of a future specialist in physical culture and sports are determined. Dependence of development of communicative competence and its structural components on sex, specialty, and course of educational and vocational training is determined.
Keywords: communicative competence, structure, conditions and factors of communicative competence, formedness of communicative competence.

УДК 796.071:17.022.1]:796.4

ПРОЯВ ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ У СПОРТСМЕНІВ (НА ПРИКЛАДІ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ)

Ляшенко В.М., Гацко О.В., Гнутова Н.П.
Київський університет імені Бориса Грінченка

Проблема вдосконалення сучасної системи підготовки спортсменів є самостійним предметом досліджень і включає питання мотивації, психології спортивної команди, самоконтролю і саморегуляції в спорті, а також різні форми психологічного забезпечення спортивної діяльності. Проблематика особистості спортсмена як суб'єкта спортивної діяльності потребує більш глибокого і ретельного вивчення, в тому числі, ціннісно-смислові утворення особистості спортсмена в процесі багаторічної підготовки. Ціннісно-смислова сфера особистості є важливою складовою успішності в спорті, так як вона включає уявлення і поєднує різні мотиваційні утворення: життєві установки і позиції, світогляд і переконання, цілі і домагання, ідеали, які є значущими для спортсмена і, певним чином, впливають на процес спортивного вдосконалення.
Ключові слова: Термінальні цінності, смислові орієнтації, життєві сфери, ціннісно-смислова сфера.

Постановка проблеми. Ціннісні орієнтації особистості являють собою ієрархічну систему життєвих цілей, зміст яких визначає пріоритетність напрямків самореалізації особистості на певному етапі життєвого шляху [3]. Спортивна діяльність являє собою один з небагатьох шляхів, де людина може проявити свою досконалість, використовуючи фізичні можливості для досягнення певних результатів, тому спорт є чудовою природною лабораторією людських можливостей, що забезпечує реалізацію своїх здібностей і подальших життєвих перспектив: особистісних, матеріальних, освітніх.

Згідно досліджень багатьох авторів, вершину ієрархії системи цінностей особистості становить «життєвий сенс», або образ бажаного майбутнього. Формуючи власну ієрархію життєвих цілей, віддаленіших, щодо близьких і найближчих, а також цінностей-засобів або уявлень про норми поведінки, які людина розглядає як еталон, ціннісні орієнтації так чи інакше узгоджуються з ідеалом. Ідеальні ціннісні орієнтації в більшій мірі соціально задані й обумовлені, пов'язані з загальнолюдськими цінностями, адресовані потенціалу особистості. Ідеальні цінності представляються важкодоступними і пов'язані з відображенням Я-ідеального у самосвідомості [1; 5].

До того ж, як вважає Є.І. Головаха [3, с. 15–23], – «найважливішою передумовою успішної самореалізації людини в майбутньому є узгоджена, несуперечлива система ціннісних орієнтацій, яка лежить в основі формування змістовно і хронологічно узгоджених життєвих цілей і планів, що є ядром життєвої перспективи».

Цінності життєдіяльності служать мотивуючим фактором оцінки себе, а також здійснюють зв'язок між когнітивними і емоційними складовими самосвідомості. Реалізуючи уявлення про себе (Я-концепцію) в процесі спілкування і включення себе в ту чи іншу діяльність, людина має можливість оцінити свою відповідність вибранім ідеалам, усвідомити унікальність своїх можливостей, спів віднести ці можливості з реальними умовами їх реалізації. У свою чергу, результат такої оцінки мотивує спортсмена до постановки тих чи інших професійних та життєвих цілей.

Аналіз останніх досліджень и публікацій. У спортивній діяльності виділяється особлива категорія людей, які відрізняються не тільки високими результатами змагальної діяльності, але і вираженими відмінностями в особистісному розвитку. Аналіз теоретичних уявлень свідчить про те, що успішності у спорті сприяють особистісні смисли і цінності спортсмена. Виявлення причин, які впливають на вчинки та діяльність людини – процедура, що вимагає копіткого вивчення. У ряді досліджень [1; 3; 4; 5] показано, що сила мотиву і ефективність діяльності людини залежать від того, наскільки ясно усвідомлюється людиною мета та зміст діяльності. Цінності є «специфічною формою смислових утворень в особистісних структурах» [2], а тому мають безпосереднє відношення до осмисленої мотивації діяльності.

Спрямованість особистості займає особливе місце в структурі особистості спортсмена. Згідно з концепцією А.В. Родіонова, серед компонентів структури особистості спортсмена виділяють спрямованість, темперамент і характер, здібності і саморегуляцію. Перший компонент – спрямованість особистості або вибіркове ставлення людини до дійсності. У спорті спрямованість особистості багато в чому зумовлюється мотивацією вищих досягнень.

Деякі автори [1; 2; 4] розглядають формування сенсу діяльності спортсменів через виконання характерних для них соціальних ролей. Кожна роль детермінується з успішним або неуспішним взаємодіями, при цьому ролі в спортивних командах відповідають певному статусу і взаємопов'язані з нормами поведінки. Але головною метою кожного спортсмена є самореалізація в спорті, де процес реалізації себе розглядається як здійснення самого себе

© Ляшенко В.М., Гацко О.В., Гнутова Н.П., 2018

в житті і спортивній діяльності, пошук і затвердження свого особливого шляху в цьому світі, своїх цінностей і сенсу свого існування. В ході самореалізації використовуються такі стратегії, які обумовлені як особистісно-ситуаційними детермінантами, так і сформованими мотиваційно-смисловими утвореннями особистості спортсменів.

Мета – проаналізувати особливості ціннісно-смислової сфери спортсменів на прикладі легкої атлетики.

Методи досліджень. Узагальнення науково-методичної, психолого-педагогічної та спеціальної літератури з проблеми дослідження, констатуючий експеримент з використанням методів психодіагностики.

Результати досліджень та їх обговорення. На думку Л.Д. Столяренко [8], що життєвий шлях в якійсь мірі визначений генетично, а також положенням, яке створюють батьки і різними зовнішніми обставинами. Життєвий сценарій робить свій вплив на ті життєві позиції, які виявляє людина в різних сферах діяльності. Ціннісні орієнтації, цілі та плани є послідовними ступенями суб'єктивної регуляції життєдіяльності людини. Ціннісні орієнтації, життєві цілі і плани, які послідовно формуються, виступають компонентами усвідомленої картини майбутнього та дають відповіді на ключові життєві питання: в яких сферах життя сконцентрувати зусилля для досягнення успіху? Що саме і в який період має бути досягнуто? Якими засобами, і в які конкретні терміни можуть бути реалізовані поставлені цілі? [8]. Ці питання є важливими для розуміння становлення смислової сфери особистості спортсмена в процесі багаторічної підготовки, так як показують на що орієнтовані поведінка і дії людини для досягнення поставлених цілей.

Для дослідження життєвих цінностей спортсменів, ми використовували методику, яка називається «Морфологічний тест життєвих цінностей» (МТЖЦ), спрямовану на визначення мотиваційно-ціннісної структури особистості спортсменів.

У представників легкої атлетики домінує цінність «досягнення», другою за важливістю є цінність «духовне задоволення» і третьою цінністю – «збереження індивідуальності» (рис. 1).

Домінування цінності «досягнення», іншими словами, прагнення до досягнення конкретних і відчутних результатів у різні періоди життя – це ретельно спланована робота, вміння ставити конкретні і реальні цілі на кожному її етапі, вміння добиватися цілей, є характерною рисою кваліфікованих спортсменів.

Друга позиція цінності «духовне задоволення» свідчить про те, що одним з основних чинників, які тримають людину в спорті є інтерес до улюбленої справи, бажання отримати, в першу чергу, моральне задоволення від своїх дій, а потім вже матеріальне.

Цінність «збереження індивідуальності», говорить про те, що для представників легкої атлетики важливе збереження свого я, прагнення до незалежності від інших людей. Успішність для таких спортсменів залежить від збереження неповторності і своєрідності своєї особистості, своїх поглядів, переконань, і можливо, свого стилю, як в житті, так і в спорті.

Цінності «соціальні контакти» і «розвиток себе» виражені досить добре. Ці дві цінності мають достатньо вагому значимість для спортсменів, що цілком зрозуміло, так як останнім часом, без соціальних контактів неможливо обійтися у зв'язку з великою кількістю соціальних мереж, де публікуються відомості про спортсменів, їх досягнення, та досить часто і спілкування зі своїми шанувальниками.

Що стосується розвитку себе як особистості, то без домінування даної цінності не можливо досягати високих спортивних результатів, тому що навіть незначне покращення особистих досягнень потребує тривалої та кропіткої роботи над собою.

Можливо такі причини як недостатня популяризація такого виду спорту в Україні, недофінансування тренувального та змагального процесів, застаріла матеріально-технічна база, побічно або прямо впливає на стан спортсмена, і відповідно на його результат, що не може не позначитися на самооцінці спортсмена, що відбивається в цінності «власний престиж».

Цінність «матеріальне становище» також слабко виражена. На це може бути декілька причин, – по-перше це ті ж причини які впливають на цінність «власний престиж», а по-друге усвідомлення духовної цінності своєї діяльності, яка виносить на другий план «матеріальні цінності». Цінність «креативність» стоїть останньою в ціннісній ієрархії спортсменів. Мабуть, це пов'язано з тим, що специфіка легкої припускає розмірену, чітко сплановану роботу, а творча діяльність проявляється лише в обговоренні конкретної роботи з тренерами.

Тим не менш, цінність матеріальне становище займає вагоме місце в ціннісній ієрархії спортсменів. Це природно, тому що реалії сучасного світу диктують умови, в яких багато що визначається фінансовими коштами, відповідно інтерес і любов до улюбленої справи повинні бути підтримані фінансовими вливаннями. Незважаючи на те, що у спортсменів досить сильна орієнтація на фінансові фактори, цінність – «власний престиж» – яка відображає певну фінансову залежність досить слабко виражена, можливо, це пов'язано з іншими факторами. Швидше за все, вплив конкуренції в сучасному спорті дуже великий, і, далеко не всі спортсмени можуть досягають об'єктивно високих результатів, тобто є першими на міжнародних турнірах. Незважаючи на витрачені сили, час і працю результат може бути не за-

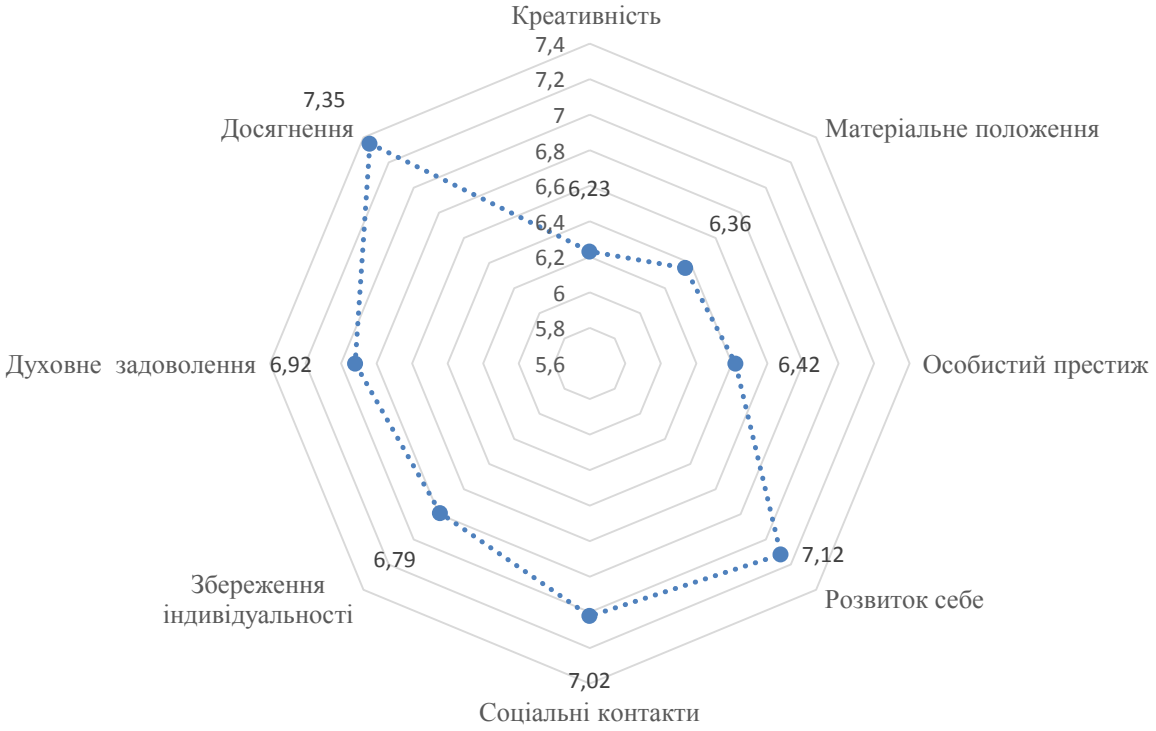

Рис. 1. Показники термінальних цінностей кваліфікованих спортсменів

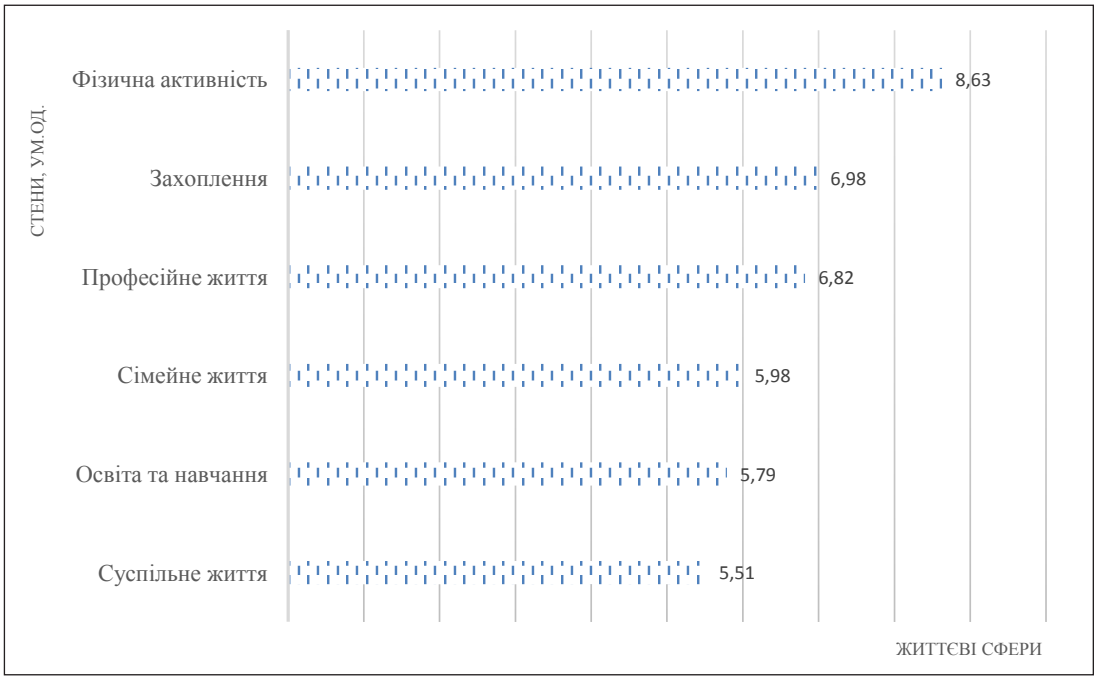

Рис. 2. Показники життєвих сфер кваліфікованих спортсменів (на прикладі легкої атлетики)

довільним, тому спортсмен починає підганяти себе, критикувати і у результаті, страждає його самооцінка, яка є однією зі складових цінностей «власного престижу». Постійна незадоволеність собою, самокритика для того, щоб поліпшити свій результат, впливає на те, що цінність «власний престиж» слабко виражена у всіх досліджуваних спортсменів.

Розглянемо найбільш вагомі життєві сфери кваліфікованих спортсменів, що займаються легко. атлетикою (рис. 2).

Досліджуючи життєві сфери спортсменів, представників легкої атлетики домінуючою є сфера «фізична активність» – у неї найвищий показник, що є цілком зрозуміло для осіб, які займаються спортом. Можливо, це пов'язано зі специфікою даного виду спорту, де успішність (максимально високий результат) прямо залежить від обсягу виконаної роботи.

Другою за значенням сферою є сфера «захоплень», третьою – «професійне життя». Передові позиції даних сфер, можуть свідчи-

ти, про яскраво виражену цілеспрямованість спортсменів на шляху до поставленого результату, завдяки тому, що на даний момент часу, їх професійна діяльність співпадає з їх особистими захопленнями.

Загалом, у спортсменів, що спеціалізуються в легкій атлетиці слабко виражені такі життєві сфери як «сімейне життя», «освіта і навчання» та «суспільне життя». Дивує й те, що сфера «освіти та навчання» стоїть на передостанньому місці у цих спортсменів, незважаючи на їхній статус студентів. Можливо, це пов'язано з тим, що захоплення улюбленим видом спорту, змушує спортсмена приділяти весь свій час спортивному вдосконаленню, забуваючи при цьому про навчання.

Висновок. Серед факторів, що обумовлюють формування особистості, здатної до самореалізації, центральне місце належить ціннісним орієнтаціям, які детермінують напрямок і рівень активності суб'єкта, становлення його особистості. В результаті проведених досліджень термінальних цінностей, встановлено, що на першому місці у представників циклічних видів спорту є цінність – «досягнення», та життєва сфера «фізична активність». Ми вважаємо, що саме на базі динаміки ціннісних орієнтацій, можливо здійснити перебудову свідомості особистості і сприяти реалізації її потенціалу. Будучи центральним особистісним утворенням, вони виконують регулятивні функції в становленні мотиваційної, вольової та емоційної сфери суб'єкта, ціннісні орієнтації мають велике значення для формування активної особистості та її готовності до подолання труднощів.

Перспективи подальших досліджень. В подальших дослідженнях, ми плануємо вивчати термінальні цінності та життєві сфери спортсменів, які займаються різними видами спорту, та їх зміни в процесі багаторічної підготовки.

Список літератури:

1. Андреева Ю.В. Психология мотивации и мотивов: Учеб. пособие по курсу «Психология мотивации» / Ю.В. Андреева. Обнинск: ИАТЭ, 2007. – 56 с.
2. Бобровский А.В. Мотивация спортивной деятельности / А.В. Бобровский, В.А. Бобровский, А.А. Гераськин // Спортивный психолог. – 2004. – № 3. – С. 18–22.
3. Головаха Е.И. Жизненная перспектива и ценностные ориентации личности: [хрестоматия] / Е.И. Головаха // Психология личности в трудах отечественных психологов / [сост. Куликов Л.В.]. – СПб.: Питер, 2000. – 480 с.
4. Дмитерко-Карабин Х.М. Вплив смисложиттєвих орієнтацій на мотиваційну готовність до професійної діяльності майбутніх психологів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеню канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна психологія» / Х.М. Дмитерко-Карабин. – Івано-Франківськ, 2004. – 21 с.
5. Жемчуг Ю.С. Формирование командной мотивации и уровня притязаний в любительском спорте / Ю.С. Жемчуг // Тренер. Журнал в журнале «ТиПФК», 2007. – № 11. – С. 46–48.
6. Москагенко А.Т. Смысл жизни и личность / А.Т. Москагенко, В.Ф. Сержантов. – Новосибирск: Наука Сиб. отд-ние, 1989. – 205 с.
7. Сосновский Б.А. Мотив и смысл / А.Б. Сосновский. – М.: Прометей, 1993. – 199 с.
8. Столяренко Л.Д. Основы психологи / Л.Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. – 736 с. – С. 230–236.
9. Unestahl L.E. Integrated Mental Training / L.E. Unestahl // Veje Int. Orebro. – 1996. – 240 p.

Ляшенко В.М., Гацко О.В., Гнутова Н.П.
Киевский университет имени Бориса Гринченко

ПРОЯВЛЕНИЕ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ (НА ПРИМЕРЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ)

Аннотация
Проблема совершенствования современной системы подготовки спортсменов является самостоятельным предметом исследований и включает вопросы мотивации, психологии спортивной команды, самоконтроля и саморегуляции в спорте, а также различные формы психологического обеспечения спортивной деятельности. Проблематика личности спортсмена как субъекта спортивной деятельности требует более глубокого и тщательного изучения, в том числе, ценностно-смысловые образования личности спортсмена в процессе многолетней подготовки. Ценностно-смысловая сфера личности является важной составляющей успешности в спорте, так как она включает представление и объединяет различные мотивационные образования: жизненные установки и позиции, мировоззрение и убеждения, цели и притязания, идеалы, значимых для спортсмена и, некоторым образом, влияют на процесс спортивного совершенствования.
Ключевые слова: терминальные ценности, смысловые ориентации, жизненные сферы, ценностно-смысловая сфера.

Lyashenko V.N., Gatsko O.V., Gnutova N.P.
Borys Grinchenko Kyiv University

THE MANIFESTATION OF LIFE VALUES IN SPORTSPEOPLE (BY THE EXAMPLE OF ATHLETICS)

Summary
The problem of improving the current system of training athletes is an independent subject of research and includes issues of motivation, psychology, sports team, self-control and self-regulation in the sport, as well as various forms of psychological support sports activities. The issue of individual athlete as a subject of sports activities require a deeper and more thorough examination, including value-meaning the formation of the individual athlete in the many years of training. Value-semantic field of personality is an important component of success in the sport, as it includes the idea and combines different motivational education: attitudes and positions, attitudes and beliefs, goals and demands, ideals that are important for the athlete and somehow affect process of sports improvement.
Keywords: terminal values, semantic orientation, living areas, value-sense sphere.

УДК 378.096

ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Неведомська Є.О.
Київський університет імені Бориса Грінченка

Основним завданням стратегії розвитку української освіти є якісна освіта. Якісна освіта сприятиме одержанню молодою людиною ґрунтовних знань, які складатимуть базис майбутньої професії, а також розвиток особистісних якостей. Ґрунтовні знання забезпечать молодому фахівцю конкурентоспроможність в його професійній діяльності. У статті зроблено акцент на важливості підготовчого етапу у формуванні знань у студентів. Розкрито декілька варіантів викладу навчального матеріалу. Вказано на значущості самостійної роботи студентів в опануванні ґрунтовними знаннями.
Ключові слова: освіта, якісна освіта, знання, поняття, професійна підготовка.

Постановка проблеми. Основним завданням Національної стратегії розвитку освіти є «якісна освіта, яка є необхідною умовою забезпечення сталого демократичного розвитку суспільства» [2, с. 5]. Під якісною освітою ми розуміємо надання молодій людині ґрунтовних знань, умінь та навичок, які складатимуть базис майбутньої професії, а також розвиток особистісних якостей (уваги, уяви, пам'яті тощо) і формування мотивів на систематичну самоосвіту. Одержана якісна освіта забезпечить молодому фахівцю конкурентоспроможність в професійній діяльності.

Засвоєння системи знань є складним процесом, який забезпечує оволодіння суспільно-історичним досвідом, зафіксованим у наукових поняттях, фактах, законах, теоріях. Оволодіння науковими поняттями пов'язано з активною розумовою діяльністю студентів, виконанням таких мисленнєвих операцій, як: аналіз і синтез, порівняння і зіставлення, абстрагування й узагальнення. Тому, чим досконаліше засвоєні студентами наукові поняття, тим ефективніше реалізуються у них процеси мислення. Недаремно проблема формування наукових понять є головною як у середній, так і вищій школі [5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Визначенню *поняття* в філософській, психологічній та педагогічній літературі приділено достатньо уваги. У педагогіці усталеним є твердження, що «*поняття* – одна з форм мислення, в якій відображаються загальні істотні властивості предметів та явищ об'єктивної дійсності, загальні взаємозв'язки між ними у вигляді цілісної сукупності ознак» [1, с. 264].

Сутність процесу формування наукових понять у педагогічній теорії та практиці полягає у тому, що кожне поняття проходить три етапи на шляху його засвоєння, а саме: підготовчий етап – спостереження фактів, об'єднання їх в одну групу, виділення загальних, суттєвих ознак; основний етап – побудова логічного означення нового поняття; етап подальшого поглиблення, збагачення поняття, на якому може збільшуватись кількість відмінних ознак, а інколи, на основі концентричного вивчення теми, складається нове, більш повне означення поняття [5].

Аналіз психолого-педагогічної літератури показав, що з роками проблема формування наукових понять не втратила актуальності. Ідеї навчання як цілісного процесу в єдності його змістової і процесуальної сторін обґрунтовувалися В.В. Краєвським; загальнодидактичні та психологічні основи формування наукових понять вивчали Л.С. Виготський, С.У. Гончаренко, В.В. Давидов, В.П. Зінченко, Н.О. Менчинська, Н.Ф. Тализіна, А.В. Усова. Обґрунтовано загальні теоретичні засади формування наукових понять у фундаментальних працях українського вченого А.В. Степанюк. Методичні основи формування тієї чи іншої групи понять стали предметом дисертаційних досліджень вітчизняних вчених (О.А. Цуруль, Н.В. Лакоза).

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Високо оцінюючи вищезазначені роботи, ми прийшли до висновку, що в цих дослідженнях не зазнала належного висвітлення методика формування наукових понять в студентів вищої школи.

Практичний досвід роботи зі студентами першого курсу Факультету здоров'я, фізичного виховання та спорту Київського університету імені Бориса Грінченка дав змогу встановити, що більшість з них не знає, які розумові дії треба використати для виконання того чи іншого навчального завдання, не вміє самостійно встановлювати істотні ознаки наукових понять. Це пояснюється тим, що під час навчання в школі їхні вчителі з метою використання економніших засобів розв'язання поставлених завдань не давали змогу учням самостійно встановлювати істотні ознаки понять, а самі проводили аналітико-синтетичну обробку навчального матеріалу. Унаслідок цього складна мисленнєва діяльність, що проводилася вчителем під час подання нового поняття, порядок виконаних ним мисленнєвих операцій стали недоступними

© Неведомська Є.О., 2018

для учнів. Усвідомлення способів розв'язання навчальних завдань, яке в психологічній літературі є показником самостійності мислення, спостерігається лише в поодиноких випадках. Звикнувши користуватися «готовими» знаннями, більшість студентів відчуває серйозні труднощі в тих випадках, коли їм доводиться здійснювати пошукові дії, виносити самостійні рішення, робити узагальнення та висновки, самостійно набувати знання. Крім того, недоліки засвоєння наукових понять, на нашу думку, пояснюються несформованістю в студентів ще під час навчання в школі механізму переходу від сприйняття об'єктів (явищ) до загальних уявлень про них і від них до власне-понятійних форм відображення світу. Причиною складності в засвоєнні понять також є низький рівень уміння студентів абстрагувати і узагальнювати, відділяти істотне від неістотного.

Унаслідок зазначених недоліків переважна більшість учнів має слабкий фундамент для подальшого навчання у вищих навчальних закладах. Тому в роботі викладачів вищих навчальних закладів надзвичайно важливим є підготовчий етап у формуванні наукових понять у студентів.

Отже, аналіз психолого-педагогічної літератури та вузівської практики дав підстави виявити суперечності між зростанням потреби в освічених фахівцях та невідповідністю існуючих методик формування ґрунтовних знань студентів у вищих навчальних закладах.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою цієї статті є розкриття педагогічних підходів, які б сприяли формуванню ґрунтовних знань і вдосконаленню професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту в цілому.

Виклад основного матеріалу дослідження. У підготовці до формування наукових понять у студентів слід виокремити мотиваційний та актуалізаційний етапи.

Під мотивацією ми розуміємо «систему мотивів, або стимулів, яка спонукає людину до конкретних форм діяльності або поведінки», а «мотив – це спонукальна причина дій і вчинків людини» [1, с. 217]. Уміле виявлення мотивів активізує діяльність студента. Фізіологічний механізм дії мотивів полягає у виникненні підвищеного тонусу в усіх ділянках центральної нервової системи, які пов'язані з виконанням необхідної діяльності [5].

Мотивація може бути проведена шляхом розкриття практичної і теоретичної значущості нових наукових понять, які будуть формуватися. У зв'язку з цим перед викладачем постає важливе завдання активізувати знання, і не тільки у майбутньому, а й під час ознайомлення з ними. З цією метою найголовнішими умовами є:

1. Застосування знань для пояснення явищ, які студенти спостерігають у своєму житті.

2. Застосування наукових понять у нестандартних умовах, для розв'язування проблем у інших сферах життя (наприклад, мистецтві, археології, історії тощо). Прикладом запитання може бути: Чи може досвідчений анатом за кістками померлого вирішити, чи був той спортсменом, вантажником чи людиною, в якої життя було малорухомим?

3. Систематична робота по забезпеченню міжпредметної інтеграції знань для розв'язання проблем.

4. Залучення студентів до самостійної дослідницької роботи.

Мотивацію можна здійснити також шляхом створення проблемних ситуацій, коли студенти стикаються з дивними випадками або фактами, які спочатку викликають в студентів подив, а за ним – бажання дослідити сутність цього явища. Крім того, вміле застосування суперечності сприяє активізації пізнавальної діяльності студентів.

Під час актуалізаційного етапу необхідно відтворити у пам'яті студентів опорні знання, уявлення та чуттєвий досвід. Економним способом актуалізації опорних знань студентів є фронтальна бесіда, але, як правило, при цьому окремі студенти активно пригадують раніше засвоєні знання, переважна більшість же залишається пасивною.

Експериментальний підхід до актуалізації опорних знань [5] полягає у тому, що:

1. Спершу викладач пропонує студентам пригадати все, що вони знають про той чи інший об'єкт (явище) і зробити список цих відомостей, тобто «брейнсторминг» («мозкова атака») проводиться індивідуально. Активне пригадування змушує кожного студента перевіряти свої власні знання та продумувати тему, над якою вони починають працювати, що забезпечує, так зване, первинне занурення у навчальний матеріал. У результаті цієї операції: активно працюють всі студенти (особисті знання переходять на рівень самоусвідомлення); кожний встановлює рівень власного знання, до якого можна додати нове, адже нові знання можуть формуватися лише на основі того, що вже відоме й зрозуміле.

2. Далі проводиться обговорення та обмін думками («мозкова атака») у парі, або групі, в результаті чого до власного списку пригаданої інформації додається й інша інформація (ідеї), яка може бути суперечливою. Різні погляди призводять до появи особистих запитань, які можуть бути сильним мотивом для читання підручника чи інших інформаційних джерел, або слухання розповіді викладача заради розуміння. Поява зацікавленості в студентів та їхньої спрямованості на дослідження теми є дуже суттєвим для підтримки активного залучення кожного студента до роботи.

3. Після обговорення кожна пара, або група, висловлює інформацію, а викладач записує на

дошці всі думки, незалежно від того, правильні вони чи ні. На цьому етапі важливо, щоб викладач утримувався від висловлювання власних ідей якомога довше і дав змогу це зробити студентам. Роль викладача полягає в спрямуванні роботи, виявленні думок студентів та їхніх неправильних уявлень.

Таким чином проведена актуалізація опорних знань дає змогу залучати власний досвід студентів і виявити рівень їхніх знань про той чи інший об'єкт (явище), наявність хибних уявлень та коло питань, які є для них цікавими.

Наступним важливим кроком є виклад навчального матеріалу викладачем. Сучасним високотехнологічним способом представлення і донесення теоретичної інформації студентам є мультимедійна презентація. Мультимедійна презентація – це сукупність текстів, зображень, звуку, відео, анімації та інших засобів подання інформації. Використання таких засобів дозволяє досягти максимальну ефективність мультимедійної презентації.

Переваги застосування мультимедійної презентації під час лекції, на наш погляд, пояснюються тим, що:

а) мультимедійна презентація є зручним форматом представлення теоретичної інформації, яка може бути у формі слайдів з різноманітними довідковими матеріалами з текстами, малюнками, таблицями і схемами, а також у формі анімаційного ролика, фото та відеоматеріалів, двомірної і тривимірної графіки, озвучена диктором / викладачем, музично оформлена;

б) яскравість, динамічність та емоційність подачі інформації сприяє підвищенню мотивації навчальної діяльності студентів і, як результат, її кращому усвідомленню та запам'ятовуванню;

в) відбувається одночасне сприйняття аудіовізуальної інформації, коли студент чує і бачить одночасно, що є найбільш ефективним для людського сприйняття;

г) презентацію можна записати на різні носії інформації (наприклад, flash пам'ять), а потім студент може її додатково переглянути / опрацювати на моніторі комп'ютера або екрані телевізора у будь-який для нього зручний час;

д) є змога оперативного внесення викладачем в презентацію певних змін.

Крім того, засобами комп'ютерних презентацій формується інформаційна культура студентів, що дуже важливо, адже в сучасному 21 столітті у суспільному житті відбулися суттєві зміни, пов'язані з формуванням нового типу суспільного устрою – інформаційного суспільства.

Виклад навчального матеріалу, крім лекцій з використанням мультимедійних презентацій, можна здійснити за допомогою електронних опорних конспектів з тієї чи іншої теми (або дисципліни). При розробці такого опорного конспекту доцільно використовувати принцип порціонної подачі інформації, рекомендованої психологами для кращого засвоєння матеріалу. Навчальний матеріал будь-якої теми розбивається на «слайди». Слайдом назвемо дозу інформації, що має самостійну цінність (тобто, залежну від попередньої інформації тільки побічно) і повністю вміщується на екран (без смуг прокручування). На «передньому плані» слайду розташована тільки основна, обов'язкова для засвоєння, інформація. Ті частини інформації, які можна «розкрити», позначаються як посилання. При виборі студентом посилання інформація розкривається, відкриваючи новий інформаційний рівень (таких вкладених рівнів може бути досить багато, але психологами для уникнення нагромадження інформації рекомендується використовувати не більше трьох). Таким чином, студент сам будує стратегію свого навчання.

З 2013 року в Київському університеті імені Бориса Грінченка створена система електронного навчання студентів (http://e-learning.kubg.edu.ua/). Ця система електронного навчання студентів організована на основі використання платформи LMS Moodle (Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment, в перекладі – модульне об'єктно-орієнтоване динамічне навчальне середовище). Moodle – це безкоштовна, відкрита (Open Source) система управління навчанням. Вона реалізує філософію «педагогіки соціального конструктивізму» та орієнтована, насамперед, на організацію взаємодії між викладачем та студентами. Moodle має широкий набір функціональності притаманний платформам електронних систем навчання, системам управління курсами (CMS), системам управління навчанням (LMS) або віртуальним навчальним середовищам (VLE).

Викладачі Київського університету імені Бориса Грінченка після проходження підвищення кваліфікації з ІКТ-модуля самостійно створюють навчальні електронні курси (ЕНК), які складаються з основних розділів:

- вступна частина (загальні відомості про курс – робоча програма, тематичний план, критерії оцінювання, глосарій, друковані та інтернет джерела, презентація та карта курсу, форум тощо);
- навчальні модулі (згідно затверджених в Університеті вимог у відповідності до кредитно-модульної системи навчання); кожний навчальний модуль містить теоретичний матеріал (електронний посібник, мультимедійна презентація), практичні (семінарські, лабораторні) завдання (з наданням методичних рекомендацій), відео-матеріали з відповідної теми, завдання для самостійної роботи, модульний контроль (навчальний тест, контрольний тест) та путівник по модулю;
- підсумкова атестація (перелік питань до заліку чи екзамену).

Лише після сертифікації електронного навчального курсу (ЕНК) викладач має право його застосовувати в якості дистанційного навчання. ЕНК на основі платформи LMS Moodle дає можливість викладачу надсилати повідомлення студентам, розподіляти, збирати та перевіряти виконані студентами завдання, вести електронні журнали обліку оцінок, налаштовувати різноманітні ресурси навчального курсу з зазначенням термінів їх опрацювання тощо. За допомогою цієї системи студенти мають змогу дистанційно, використовуючи глобальну мережу Інтернет, ознайомитися з навчальним матеріалом з різних предметів, який може бути поданий у вигляді різнотипних інформаційних ресурсів (текст, електронний посібник, презентація, відео, анімація тощо), відправляти виконані завдання на перевірку викладачу, проходити тестування.

При навчанні за матеріалами електронного курсу студент може отримувати варіанти завдань для самостійного виконання; відправляти виконані завдання; виконувати тестові завдання; ознайомитись з результатами перевірки своїх робіт та тестів; при необхідності листуватися з викладачем чи представниками деканату (методистом); отримувати відомості щодо змін та організації навчального процесу. За допомогою електронного деканату (ЕД) здійснюється облік виконання кожним студентом навчального плану, враховуючи терміни виконання поточного контролю (контрольні роботи, тести, тощо). Використання ЕД надає можливість викладачу мати відомості (звіти, результати навчальної діяльності) щодо роботи студента при вивченні навчальних матеріалів електронного курсу.

Проте, на нашу думку, важливим є самостійна робота студентів зі створення власного комп'ютерного продукту з тієї чи іншої теми. З огляду на те, що студент витратив на цю роботу свої вольові зусилля, застосував певний інформаційний масив і особистісну уяву, можна стверджувати про якісне засвоєння студентом навчальної інформації і підвищення рівня інформаційної грамотності. Адже відомо, що опанування знаннями – це, перш за все, процес самостійного пізнання і наполегливої активної діяльності мозку. Лише знання, набуті самостійною роботою, є міцними, глибокими і дієвими.

Поряд з позитивними тенденціями широкого використання комп'ютерних технологій під час навчально-виховного процесу не можна забувати і про шкідливі впливи їх на психічне і фізичне здоров'я людини (негативний вплив на зір, комп'ютерне випромінювання, розлад психіки перенасиченням інформацією або окремими її смисловими елементами, наявність комп'ютерної ігрової наркоманії, віртуалізації міжособистісного спілкування тощо). Тому викладачеві дуже важливо знати, як можна уникнути цих негативних моментів, які здатні погіршити здоров'я студентів [6].

Підвищенню якості одержаних знань студентів сприятиме застосування різноманітних і різнорівневих навчальних завдань [3; 4] у поєднанні з традиційними формами і методами перевірки знань і вмінь студентів.

Важливим, на нашу думку, є те, щоб навчальні завдання, які використовуються під час опанування певного навчального матеріалу, не були розрізненими, а об'єднувалися однією метою – формування того чи іншого наукового поняття. Тільки за такої умови сукупність навчальних завдань стане системою, тобто цілісним утворенням, що складається з багатьох взаємопов'язаних елементів, де під елементом розуміють складні, ієрархічно організовані структури. Систематичне використання системи навчальних завдань [3; 4] безперечно забезпечить високу якість знань наших студентів.

Висновки з даного дослідження. Цілеспрямована і систематична робота як викладача, так і студентів сприятиме формуванню ґрунтовних знань студентів і професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту в цілому.

Список літератури:

1. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник / С.У. Гончаренко. – К.: Либідь, 1997. – 376 с.
2. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року. – 2013. Режим доступу: http://pon.org.ua/novyny/2446-nacionalna-strategiya-rozvitku-osviti-v-ukrayini.html.
3. Неведомська Є.О. Анатомія людини і спортивна морфологія: навч. посіб. для практичних і самостійних робіт для студ. вищ. навч. закл. / Євгенія Олексіївна Неведомська. – К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2017. – 77 с.
4. Неведомська Є.О. Фізіологія людини та рухової активності: навч. посіб. для практичних робіт для студ. вищ. навч. закл. / Євгенія Олексіївна Неведомська. – К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2017. – 74 с.
5. Неведомская Е.А. Формирование научных понятий у будущих специалистов [Текст] / Евгения Алексеевна Неведомская // Сборник статей научно-информационного центра «Знание» (уровень стандарта, академический уровень). – Х.: Научно-информационный центр «Знание», 2016. – 4 часть. – С. 68–72.
6. Неведомська Є.О. Стан здоров'я українців та як його визначити / Євгенія Олексіївна Неведомська // Гуманітарні, природничі та точні науки як фундамент суспільного розвитку: Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції «Гуманітарні, природничі та точні науки як фундамент суспільного розвитку» (м. Харків, 26-27 січня 2017 року) / Наукове партнерство «Центр наукових технологій». – Харків: НП «ЦНТ», 2017. – С. 94–99.

Неведомская Е.А.
Киевский университет имени Бориса Гринченко

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Аннотация
Основной задачей стратегии развития украинского образования является качественное образование. Качественное образование будет способствовать получению молодым человеком глубоких знаний, которые будут составлять базис будущей профессии, а также развитие личностных качеств. Глубокие знания обеспечат молодому специалисту конкурентоспособность в его профессиональной деятельности. В статье сделан акцент на важности подготовительного этапа в формировании знаний у студентов. Раскрыто несколько вариантов изложения учебного материала. Указано на значимость самостоятельной работы студентов в овладении глубокими знаниями.
Ключевые слова: образование, качественное образование, знания, понятия, профессиональная подготовка.

Nevedomska Ye.O.
Borys Grinchenko Kyiv University

PEDAGOGICAL ASPECTS OF IMPROVING PROFESSIONAL PREPARATION FOR PROFESSIONALS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Summary
The main task of the strategy for the development of Ukrainian education is qualitative education. Qualitative education will promote the acquisition of a young person with sound knowledge, which will form the basis of the future profession, as well as the development of personal qualities. Substantial knowledge will provide the young specialist with a competitive edge in his professional activities. The article emphasizes the importance of the preparatory stage in the formation of knowledge among students. Several variants of teaching material are disclosed. It is indicated on the significance of independent work of students in mastering of sound knowledge.
Keywords: education, qualitative education, knowledge, concept, professional training.

УДК 796.37.037.3

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ НАУКИ

Полковенко О.В., Тимчик О.В.
Київський університет імені Бориса Грінченка

В статті звертається особлива увага на важливість всебічного розвитку такої шкільної дисципліни, як фізична культура, як невід'ємної частини загального не тільки фізичного, але й культурного розвитку школярів усіх вікових категорій.
Ключові слова: навчання, школа, здоров'я, фізична культура.

Постановка проблеми. Велике значення для збереження здоров'я людини має спосіб її життя. Сучасна молодь у переважній більшості випадків не замислюється над своєю поведінкою, недбало ставиться до власного здоров`я, культивує шкідливі звички. Відомо, що майже 75% хвороб дорослих людей "зароблені" ними в дитячі та підліткові роки. Тому основне завдання батьків та школи полягає, в формуванні у підростаючого покоління поведінки, спрямованої на нівелювання дії факторів ризику, оскільки в дорослому віці спосіб життя змінити значно важче, вкорінених шкідливих звичок позбавитись майже неможливо.

Однією з найсерйозніших негативних ознак сучасного світу є гіпокінезія, обумовлена малорухливим способом життя. Вона визначається як дефіцитом рухів, рухової активності, що супроводжується зменшенням механічних навантажень на опорно-руховий апарат, і є сьогодні екосоціальним фактором – неминучим супутником сучасного цивілізованого суспільства, яке характеризується зниженням частки фізичної праці в житті людини. Для деяких категорій людей гіпокінезія є професійною, для інших просто може бути способом життя. Вплив цього фактору на організм людини в цілому і, зокрема, на кістковий скелет, є предметом посиленої уваги вчених [1].

Мета обраної теми обумовлена тим, що фізичне виховання та заняття фізичною культурою відіграють важливу роль у підготовці всебічно розвиненої людини.

Актуальність даного напрямку педагогічної діяльності напряму пов'язана з низькою ефективністю традиційних підходів та методів організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання школярів [2], з розв'язанням комплексної проблеми ставлення і подальшого розвитку системи фізичного виховання в сучасній школі [3].

Виклад основного матеріалу. Статистика свідчить про те, що наше суспільство хворе, що в ньому практично не залишається здорових людей. У даному випадку мова вже не йде про катастрофічний ріст захворювань СНІДом і венеричними хворобами, про підліткову наркоманію й алкоголізм. Особливу тривогу викликає погіршення здоров'я дітей і підлітків, половина яких має хронічні захворювання, причому недолік рухової активності провокує в них хвороби серцево-судинної і кістково-м'язової систем. Через низький рівень стану здоров'я близько 1 млн. дітей шкільного віку сьогодні цілком відлучені від занять фізичною культурою. Поширеність гіпокінезії серед школярів досягла 80%. Уперше за 40 років лікарі зіштовхнулися з проблемою гіпотрофії юнаків призивного віку, що відбивається на комплектуванні Збройних сил. Здоров'я молодого покоління, що погіршується, створює необхідність зайнятися цією проблемою [1].

Фізичне виховання є складовою всебічного розвитку особистості. Воно спрямоване на забезпечення фізичного розвитку індивіда, зміцнення здоров'я, морфологічне і функціональне вдосконалення організму людини. Чим більше розвинені фізичні і духовні сили людини, тим вищий рівень її працездатності і результативності праці. Отже, проблема фізичного виховання і сьогодні є актуальною та соціально значущою. Здорова людина більш підприємлива, активна, мобільна, життєрадісна і загалом життєздатніша.

Отже, фізичне виховання – система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я та загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь.

Основні завдання фізичного виховання:

- Підвищення функціональних можливостей організму засобами фізичної культури;
- Сприяння всебічному гармонійному розвитку, відмова від шкідливих звичок, покращення розумової і фізичної працездатності;
- Формування думки про систематичні заняття фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професії, фізичне самовдосконалення та здоровий спосіб життя;
- Отримання студентами та учнями необхідних знань, умінь та навичок у галузі фізичної культури з метою профілактики захворювань, відновлення здоров'я та підвищення професійної працездатності;

© Полковенко О.В., Тимчик О.В., 2018

· Використання засобів фізичної культури в лікувально-профілактичній діяльності;

· Оволодіння методами визначення фізичного стану та самоконтролю;

· Виховання організаторських навичок, особистої гігієни та загартовування організму;

· Уміння складати та виконувати вправи з комплексів ранкової гігієнічної гімнастики;

· Виховання патріотичних, морально-вольових і естетичних якостей;

· Удосконалення спортивної майстерності студентів та учнів, що займаються обраними видами спорту.

С.В. Ткачук [4] з посилань ін. вчених, вважає що причинами цих негативних фактів є невідповідність рухової активності більшості школярів фізіологічним нормам, що забезпечують належний рівень фізичного розвитку дітей і підлітків.

В сучасних умовах, важливим завданням школи в роботі по зміцнення здоров'я дітей є виховання в учнів стійкого інтересу до занять фізичними вправами в навчальному закладі та вдома. У зв'язку з цим необхідно використовувати різноманітні підходи, форми та методи фізичного виховання в школі, а також самостійні заняття вдома з метою підвищення рухової активності, зміцнення здоров'я поліпшення фізичної підготовленості підлітків [5].

Причинами неефективного фізичного виховання є знецінення значущості галузі «Фізична культура» в сучасному суспільстві, вузько спеціальний погляд на значення фізичної культури та фізичного виховання, зниження престижу освітнього предмета; знецінення соціального престижу фізичної культури, спорту, здорового способу життя; низький рівень або відсутність позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою, спортом, до здорового способу життя; стандартизація системи побудови уроків з фізичної культури, методики вивчення рухових елементів, використання фізичних вправ протягом тривалого часу;

Самими ж причинами неефективного фізичного виховання являється:

· низький рівень знань про різновиди фізичних засобів;

· відсутність спеціальних знань про вплив фізичних вправ на організм людини та методичних знань з організації самостійних занять ними;

· недостатня продуктивність діяльності фахівців з фізичного виховання в галузі розвитку всіх сфер особистості у процесі безперервної освіти;

· неповноцінне використання реальних і перспективних можливостей впливу засобів фізичної культури на формування особистості;

· стереотипний підхід спеціалістів до рішення професійних завдань;

· недостатній рівень усвідомлення результатів педагогічної діяльності;

Наукова література має достатню кількість матеріалу пов'язаного з виниклою проблемою. Але, як часто буває, ми забуваємо дізнатися думку і бачення щодо ситуації яка склалася у самого головного учасника цього процесу – вчителя, який одноосібно відповідає за всю спортивно–масову, оздоровчу і навчально–виховну частину фізичного виховання в школі.

Вчитель, повинен бути на вершині вивчення і вирішення даної проблеми, мати чіткий педагогічний багаж знать, що дасть йому змогу аналізувати та ефективно здійснювати процес формування фізичної культури дитини [6].

Та на превеликий жаль, вчителі обмежуються незначними навантаженнями, остерігаючись відповідальності за нещасні випадки, що можуть статися на уроці фізичної культури, а головними факторами послаблення здоров'я та фізичного розвитку вважають спадковість, навколишнє середовище, байдужість, відсутність інтересу батьків до успіхів своїх дітей, у їх руховому розвитку та дефіцит традицій фізичного виховання в сім'ї.

Серед причин неефективного функціонування системи фізичного виховання в навчальних закладах дослідники виділяють:

· порушення функціонального взаємозв'язку між соціальною та педагогічною підсистемами;

· застарілу концепцію системи фізичного виховання в школі, яка потребує нового визначення мети, завдань і принципів фізичного виховання;

· авторитарний підхід при складанні програмно-нормативного забезпечення;

· консерватизм системи педагогічного контролю;

· застарілі підходи при забезпеченні навчально-виховного процесу з орієнтиром на "середньостатистичну норму", які повинні обумовити необхідність подальшого вирішення цієї проблеми [7].

Аналіз наукових джерел свідчить, що сучасна педагогічна наука досліджує різні питання фізичного виховання учнів у загальноосвітній школі.

Сучасна педагогіка – це наука про виховання особистості людини. Під поняттям «виховання» тут необхідно розуміти освіту, навчання та розвиток, тобто розкрити поняття в найширшому значенні. Педагогіка упродовж віків формувалася саме як наука про виховання, проте досліджує не лише виховання, але й навчання. Тому, у нашому розумінні, педагогіка – це сукупність теоретичних і прикладних наук, що вивчають процеси виховання, навчання і розвитку особистості людини.

Науковці присвячують свої дисертаційні дослідження проблемам формування здорового способу життя школярів, попередження шкідливих звичок засобами фізичної культури, педагогічним, організаційно-методич-

ним основам фізкультурно-спортивної роботи з учнями, педагогічним умовам поліпшення фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи, формуванню позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, потреби фізичного вдосконалення у дітей з послабленим здоров'ям, виховання свідомої дисципліни і відповідального ставлення до збереження свого здоров'я засобами фізкультурно-масової роботи [6]. Педагогічна наука все активніше пов'язує питання фізичного виховання з його культурологічним аспектом.

Специфічною основою змісту фізичної культури як особливої і самостійної галузі культури є раціональна рухова активність як фактор підготовки до життєдіяльності через оптимізацію фізичного стану. Вона виникла і розвивалась одночасно з загальною культурою людства. Майже одночасно (ще в первісному суспільстві) виник і один з її основних компонентів – фізичне виховання; пізніше виникають спорт і фізична рекреація [3].

Педагогіка, виступає як осново у формуванні громадянина України, національні, демократичні, загальнолюдські, гуманістичні, особистісні цінності, включає до їх змісту цінності культури.

Шкільний вік – це період швидкого росту і фізичного розвитку, під час якого загальноосвітній навчальний заклад повинен прикласти максимум зусиль, щоб забезпечити достатній фізичний розвиток учнів, у тому числі і стан функціональних систем організму. Основною формою організації школярів є урок, але значне місце у їх фізичному вихованні належить фізкультурним заходам в режимі учбового дня школи, а саме позакласній роботі [8].

Виходячи з вищевказаного, саме шкільне виховання грає провідну роль у фізичному розвитку школярів. Через це не можна залишити без уваги таку важливу роль безпосередньо вчителя фізкультури, але й класного керівника.

Отже, засоби і методи, що застосовуються вчителями на уроках фізичної культури для розвитку основних фізичних якостей, не можуть вважатися ефективними для підвищення рівня фізичної підготовленості учнів старшої школи. Його зниження з п'ятого до одинадцятого класів стає особливо помітним в умовах, коли для більшості учнів єдиною формою занять фізичними вправами є уроки фізичної культури. Це вважається одним з основних негативних факторів, що впливають на ставлення школярів до обов'язкових занять фізичною культурою.

Висновок. Аналіз навчальних програм з фізичної культури дозволяє зробити висновок про те, що їх зміст в цілому відповідає завданням виховання в учнів позитивного ставлення до занять фізичною культурою. Уміле використання навчального матеріалу сприяє успішному вирішенню цієї проблеми, що підтверджується досвідом роботи кращих учителів загальноосвітніх шкіл.

Список літератури:

1. О.В. Тимчик. Вплив фізичних вправ на організм молодих жінок. Вісник Черкаського університету / О.В. Тимчик, О.В. Полковенко / Серія «Біологічні науки», 2010. – Випуск 180. – С. 120–125.
2. Ткачук С.В. Характеристики рухової активності хлопчиків і дівчат молодшого шкільного віку в умовах мегаполісу / С.В. Ткачук, О.В. Давиденко // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт / За ред. Г.М. Артюзова. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. – Том 2. – Випуск 7. – С. 306–311.
3. Марченко С.І. Оцінка фізичного розвитку хлопців 6-10 років у контексті сучасних завдань фізичного виховання / С.І. Марченко, В.В. Іванов // Теорія та методика фізичного виховання. – 2011 – № 8. – С. 10–13.
4. Пелешко І.М. Показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів 1 класів загальноосвітніх навчальних закладів / І.М. Пелешко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. Єрмакова С.С. – Х.: ХДАДМ, 2013. – № 8. – С. 65–68.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2 / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.
6. Ведмеденко Б.Ф. Теорія і методика виховання інтересу в учнів до занять фізичною культурою. – Дис. докт. пед. наук. – К., АПН України, 2005. – 701 с.
7. Столітенко Є.В. / Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом / Євгеній Столітенко ; Федер. футболу України, Ін-т пробл. виховання Нац. акад. пед. наук України. – К.: Аванпост-Прим, 2011. – 296 с.
8. Коваль В. Вікові особливості фізичного виховання дітей старшого шкільного віку в процесі формування здорового способу життя / В. Коваль // «Наука і освіта». – № 6. – 2013. – С. 149–153.

Полковенко О.В., Тимчик О.В.
Киевский университет имени Бориса Гринченко

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ В КОНТЕКСТЕ СОВРЕМЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАУКИ

Аннотация
В статье обращается особое внимание на важность всестороннего развития такой школьной дисциплины, как физическая культура, как неотъемлемой части общего не только физического, но и культурного развития школьников всех возрастных категорий.
Ключевые слова: обучение, школа, здоровье, физическая культура.

Polkovenko O.V., Timchik O.V.
Boris Grinchenko Kyiv Universitety

PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN CONTEXT OF CONTEMPORARY PEDAGOGICAL SCIENCE

Summary
The article pays special attention to the importance of the comprehensive development of such school discipline as physical culture, as an integral part of the general not only physical but also cultural development of schoolchildren of all age categories.
Keywords: education, school, health, physical culture.

УДК 130.122:796

РОЛЬ ДУХОВНОСТІ У СПОРТІ (ОГЛЯД ВІТЧИЗНЯНОЇ ТА РОСІЙСЬКОМОВНОЇ ЛІТЕРАТУРИ)

Савченко В.М., Лопатенко Г.О.
Київський університет імені Бориса Грінченка

Проведено огляд вітчизняної і російськомовної літератури з метою визначити роль духовності у спорті і встановити її вплив на результати спортивної діяльності. За словами «духовність» / «духовне здоров'я» та «спорт» проведено пошук в Російській науковій електронній бібліотеці «eLibrary» та Національній бібліотеці України ім. В.І.Вернадського за останні 10 років. За вказаними пошуковими словами знайдено 174, а для аналізу відібрано 45 літературних джерел. У більшості проаналізованих наукових праць підкреслюється значна роль духовності у вихованні та підготовці спортсменів різного віку, але узагальнено та без конкретних фактів. Також в цих працях вказується на соціальне значення спорту, на важливість організувати виховання і підготовку спортсменів таким чином, щоб сформувати розвинуту особистість з високими духовно-моральними якостями. Проте знайти наукові праці, які б вказували на пряму залежність результатів спортивної діяльності від вихованих духовно-моральних якостей (сформованих загальнолюдських цінностей) спортсменів, у вітчизняній та російськомовній літературі не вдалося. Лише в одній роботі вказано на зв'язок між виникненням спортивних травм і рівнем духовних цінностей та суспільної спрямованості спортсменів. Задекларована важлива роль духовності у спорті потребує реалізації конкретних освітніх педагогічно-філософських систем, методик, програм тощо в установах, де виховуються і готуються спортсмени, і підтвердження їх впливу на результати спортивної діяльності. Це потребує проведення спеціальних наукових досліджень, за результатами яких можна буде вести мову про вплив духовності на спорт.

Ключові слова: дух, духовність, спорт, фізична культура і виховання.

Постановка проблеми. Відомо, що спорт (англ. *sport*, походить від давньофранцузського *disport* – «дозвілля», «розвага») є складним соціальним явищем, одним з видів фізичної культури суспільства, що історично склалася у формі змагальної діяльності, спеціальної підготовки до неї, а також специфічних міжособистісних відносин, норм і досягнень, що виникають в процесі цієї діяльності. У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» [1] спорт визначається «як діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на виявлення та уніфіковане порівняння досягнень людей у фізичній, інтелектуальній та іншій підготовленостях шляхом проведення спортивних змагань та відповідної підготовки до них».

Спорт як важливий соціальний феномен пронизує всі рівні сучасного соціуму, впливаючи на основні сфери життєдіяльності суспільства та виконуючи численні соціальні функції. Йому під силу рішення надзвичайно широкого кола задач, починаючи зі зміцнення здоров'я населення, відволікання молоді від пагубного впливу вулиці, задоволень які негативно впливають на стан їх здоров'я до формування особистості людини та її духовності. Згідно з «філософією олімпізму», що зародилася ще в Древній Греції, спортсмен не повинний прагнути до перемоги за будь-яку ціну. Він повинний демонструвати чесну, шляхетну, лицарську поведінку в спортивних змаганнях, розуміючи, що головним в цих змаганнях є не перемога над суперником, а самовдосконалення та власний розвиток [2].

Зі спортом тісно пов'язані такі людські феномени, як тілесність і духовність. Відомий вислів «в здоровому тілі – здоровий дух (mens sana in corpore sano) це підтверджує. Про взаємовідносини тілесного і духовного мова ведеться давно представниками науки, мистецтва, культури та релігії. Так, відомий просвітитель святитель Феофан Затворник вказував, що тіло потрібно постійно виховувати і «зробити його пристосованим знаряддям до виконання земного свого призначення... щоб воно було живе, міцне, легке». Він рекомендує «пристосувати своє тіло до свого звання і стану», тобто до виконання основної діяльності людини [цит. за 3]. Сучасні представники релігії розуміли те, що «спорт нині заміняє фізичну працю, якою вона була раніш, що люди знаходять у спорті радість звільнення від нервового стомлення, і спорт, таким чином, виявляється інтимніше зв'язаний з духовним життям людини» [цит. за 3].

Щоб вести мову про роль духовності у спорті, треба визначитися з сутністю терміну «духовність». Про складність тлумачення і контекстного розуміння терміну «духовність» написано багато. Пошлімося на недавню роботу російських вчених, які проаналізували застосування цього терміну майже у 500 російськомовних джерелах [4]. Автори роблять висновок про розпливчастість цього терміну у вітчизняному контексті. Слово «духовність» вживається не тільки у науковому і релігійному сенсі, але широко у повсякденному житті. Виділяються релігійні, культурні, політичні контексти оперування поняттям «духовність». Так, духовність тлу-

© Савченко В.М., Лопатенко Г.О., 2018

мачиться як форма патріотизму, релігійного світовідчуття, вихід за межі людської обмеженості, освіченість, спосіб боротьби з бездуховністю, прагнення до ідеалу тощо [4].

Спочатку зупинимося на світському трактуванні духовності. Духовність прямо пов'язана з духом. Згідно сучасних філософських поглядів дух (грец. νοῦς, πνεῦμα; лат. spiritus, mens; нім. Geist; франц. esprit; англ. mind, spirit) – 1) вища здатність людини, що дозволяє їй стати джерелом полягання сенсу, особистісного самовизначення, осмисленого перетворення дійсності; відкриває можливість доповнити природну основу індивідуального і суспільного буття світом моральних, культурних і релігійних цінностей; грає роль керівного принципу та такого, що зосереджує для інших здібностей душі; 2) ідеальна, правляча світом сила, до якої людина може бути активно і пасивно причетна [5] (переклад власний). Отже, у найзагальнішому сенсі духовність подається як сукупність проявів духу у світі і людині.

З позиції релігії та теології головним у понятті духовності є святе походження – від Духа Святого. Святий Дух є Третьою Особою Божою, і, отже, самим Богом. Духовність – це наявність Святого Духа у людини. Тому у християнстві розвинута ідея тіла як храму Духа Святого, що зобов'язує людину піклуватися про своє тіло. Святий апостол Павло повчав: «Хіба ж не знаєте, що ваше тіло – храм Святого Духа, Який живе у вас?» (1 Кор. 6, 19). «Хіба не знаєте, що ви – храм Божий, і що Дух Божий у Вас перебуває ?» (1 Кор. 3, 16). В християнстві вважається, що людина – це єдність духу, душі та тіла (1 Сол. 5, 23). Дух є найглибшою частиною душі, бо він відображає нашу самосвідомість. Дух – це наше власне "Я", через яке ми безпосередньо лучимося з Богом [3]. Отже, «релігійна» духовність – це релігійний стиль життя, відкритість до трансцендентного, гармонійна дія богословських і моральних чеснот в особі, прагнення досконалості з Богом, збереження моральних і духовних традицій предків. Духовне життя людини є життя в Святому Духові, яке осяяне в інтелектуальному, сентиментальному і почуттєвому вимірах [3].

Для подальшого аналізу ролі духовності у спорті повернемося до поняття «дух». Дух – більш глибоке і об'ємне поняття, ніж свідомість, розум, воля людини. Відносно людини та суспільства дух трактується як їх внутрішня сутність або сенс будь-якого явища в них. Наголосимо, що у світському розумінні духовність людини – це особлива її діяльність, спрямована на осягнення сенсу життя і свого місця в ньому, на визначення критеріїв добра і зла, для оцінки людей і подій. Духовність – повнота і багатство розвитку особистості, позитивне ставлення до себе та інших, прагнення особистості до гуманістичних цінностей, автономність і прийняття інших, альтруїзм, креативність (творіння) тощо. Зазвичай, в побуті під духовністю розуміють моральність, релігійність, певну піднесеність думок та вчинків.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Незва-жаючи на розуміння інтеграції спорту та духовності (у різних її проявах в людині та суспільстві), сьогоднішні реалії вказують на недостатню увагу на це явище у спорті. Про це свідчать багато чисельні факти застосування допінгу спортсменами, що є проявом їх низьких духовно-моральних якостей [6]. Тому встановлення впливу духовності на спорт на теренах України та інших пострадянських країн є актуальним завданням.

Мета статті. Визначити роль духовності у спорті і встановити її вплив на результати спортивної діяльності за літературними даними.

Виклад основного матеріалу. Проведено пошук в двох бібліотеках, використовуючи пошукові слова «духовність» або «духовне здоров'я» в поєднанні зі словом «спорт». Використані електронні бази даних Російської наукової електронної бібліотеки «eLibrary» та Національної бібліотеки України ім. В.І. Вернадського. Пошук в російській бібліотеці проведено за останні 10 років, в українській – починаючи з 2000 року. За вказаними пошуковими словами було знайдено 174 літературних джерел (в російській бібліотеці – 150, в українській – 24 джерела). Багато літературних джерел за змістом не відповідали поставленій меті. Тому для подальшого аналізу було відібрано 45 літературних джерел.

Предметний аналіз відібраних літературних джерел дозволив виділити чотири напрямки у висвітлені ролі духовності у спорті:

– роль духовності у спорті та вплив духовності на результати спортивної діяльності (що було метою дослідження);

– спорт і формування розвинутої особистості з високими духовно-моральними якостями;

– соціальне значення спорту;

– підготовка та освіта спортсменів з набуттям духовно-моральних цінностей.

Роль духовності у спорті та вплив духовності на результати спортивної діяльності. За цією темою знайдені праці, в яких лише підкрес-люється важлива роль духовності, «спортивного духу» у спорті [2; 9; 10; 11; 12]. Стрельченко В.Ф. та співав. (2015) стверджують, що спорт, поряд з живописом, скульптурою, музикою і балетом поступово формує у людей досконаліть, як однієї з цінностей життя. Фізична культура і спорт виступають не тільки як головний засіб виховання і вдосконалення рухів, але і як засіб виховання особистості, яка може гармонійно

поєднувати в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконаліть [9]. В свою чергу Винокурова О.Е. та співав. (2014) наголошують на п'яти критеріях професійно-особистісного розвитку фахівця-спортсмена: духовність, професійна компетентність, операційно-технологічна готовність до професійної діяльності, творча активність та здатність до адаптації [10]. Як бачимо, духовність є однією із складових цих критеріїв.

Про значення духовності для спорту пишуть у статтях, які присвяченні національним та етнічним видам спорту. В цих працях зазначається наявність духовних цінностей етносів в проведенні національних спортивних ігор з урахуванням соціальних особливостей окремих етносів [11; 12; 13; 14]. Наприклад, стверджується, що базовими цінностями етнічних видів спорту народів Крайньої Півночі є соціальні, духовні цінності і цінності, пов'язані зі зміцненням здоров'я в екстремальних умовах цього регіону, між якими є високий взаємозв'язок [11].

Спортивний спосіб життя не повинен бути сам по собі. Як зазначає І.М. Биховська (2007), при підході, коли тілесно-фізичні якості людини є об'єктом впливу самі по собі, а інтелектуальні і духовні – самі, без будь-якого серйозного поєднання їх між собою, це веде до двох крайнощів: з одного боку, до тілесного негативізму, до девальвації сенсу людського тіла, а, з іншого, до «соматизації людини», зведення в абсолют його «м'язово-м'язових» або «бюстово-сідничних достоїнств» [15].

Ляшенко В.М. та співав. (2017) встановили ієрархію життєвих цінностей у спортсменів високої кваліфікації. У обстежених домінували наступні три життєві цінності: «досягнення» (78%), «духовне задоволення» (62%) та «збереження власної індивідуальності» (54%). Наявність ціннісної орієнтації «духовне задоволення» вказує на прагнення спортсменів отримувати моральне задоволення у всіх сферах життя, а також займатися улюбленою і цікавою роботою, якою є обраний вид спорту [16].

Єдина робота, в якій наведені дані про вплив соціально-філософських і духовних цінностей на результати спортивної діяльності обстежених (студентів), виконана Феуєрманом В.В. у 2014 р. (факультет фізичної культури і спорту Таврійського національного університету ім. В.І. Вернадського, м.Сімферополь, АР Крим) [17]. Автор обстежив 19 студентів I-IV курсів вказаного факультету, використавши карту особистості за К.К. Платоновим, шкалу особистісної тривожності за Спілбергом, визначення колективістичної (прагнення захищати інтереси колективу) і індивідуалістичної (прагнення до особистого успіху) мотивації за Ю.Ю. Палаймом (Каунас, 1973), і встановив зв'язок між рівнем соціально-філософських і духовних цінностей, рівнем суспільної спрямованості особистості і виникненням спортивних травм. Так, наявність високо-моральної мотивації (прагнення захищати інтереси колективу) мінімізувала отримання спортивних травм (12,5% від загальної кількості травм), а наявність низько-моральної мотивації (прагнення до особистого успіху) і високого «рівня домагань», призвели до великої кількості (87,5%) травм і ситуацій, які межували з отриманням травм. Проте мала кількість обстежених суттєво зменшує значення одержаних результатів у цій науковій праці.

Спорт і формування розвинутої особистості з високими духовно-моральними якостями. Спорт як соціальне явище та діяльність людини є складним і часом суперечливим, а його вплив на становлення особистості не однозначний. Робота над собою, великі фізичні та вольові напруги, боротьба за кращим результат, за перемогу в змаганні сприймаються і осмислюються спортсменами по-різному. Не завжди серед спортсменів виявляються високі духовні і загальнолюдські моральні цінності [6]. Наприклад, Бибикова Н.В. та співав. (2016) вивчили серед студентів факультету фізичної культури і спорту, які займались спортом, сім життєво значимих орієнтацій (здоровий спосіб життя, прагнення до духовного вдосконалення, професійне зростання, взаємини з оточуючими, любов, відпочинок і розваги, спрямованість на матеріальне благополуччя) і встановили, що прагнення до духовного вдосконалення було останнім серед зазначених життєвих цінностей [18].

В більшості праць за цією темою описується велике значення спорту та фізичного виховання у формуванні етичних, моральних та духовних цінностей. Це стосується як спортсменів, так і учасників фізичного виховання, в т.ч. школярів. Наприклад, в Росії декларується, що при підготовці підлітків до виконання комплексу «ГТО» треба проводити духовно-моральне виховання, спрямоване на засвоєння так званих вищих духовних цінностей, до яких відносяться індивідуально-особистісні (життя, честь, гідність), сімейні (дім, сім'я, батьки), національні (Батьківщина, мова, традиції), загальнолюдські (мир на Землі). Цілеспрямоване фізичне виховання розглядатися як засіб формування позитивного ставлення до здорового способу життя, а також як засіб формування різних морально-вольових якостей, таких як чесність, завзятість, прагнення до перемоги [19].

Подібний підхід до молоді є і в нашій державі. У вітчизняній літературі наводяться дані про впровадження патріотичного виховання, заснованого на військово-лицарських традиціях українського народу [20; 21; 22].

Сучасна українська молодь (старшокласники) вбачають фізично досконалою особистістю тих, хто займається спортом, веде здоровий спосіб життя, досяг і підтримує своє фізичне і духовне здоров'я на високому рівні і в гармонії, а також регулярно та самостійно займається фізичними вправами [23]. Більшість студентів, які активні в сфері фізичного виховання, прагнуть реалізувати духовно-моральні цінності, а не егоїстично-престижні (прагматичні) [24].

Значна частина наукових праць за період дослідження присвячена формуванню і вихованню мотивації молодих спортсменів. Під мотивами розуміється постановка тих чи інших цілей. Вміння вмотувати себе на досягнення і дійти до бажаного спортивного результату є важливою морально-вольовою цінністю [25; 26; 27; 28]. Кошелев Ю.П. і співав. (2007) показали залежність різних видів мотивації від віку дітей та підлітків, що займаються єдиноборствами. Мотивація «духовні і фізичні потреби (позбавлення від психічних або фізичних вад, пошук свого «Я»)» частіше зустрічається у віці 12-13 років – 21% випадків, а мотивація «потреба в самоактуалізації, або потреба особистого вдосконалення» – у віці 16-17 років – 47% випадків. Автори вважають, що результати юних спортсменів безпосередньо залежать від того, наскільки вони адаптовані у суспільстві, яка їх психологічна підготовка і ким вони представляють себе в соціумі [28].

Турчик Р.Х.В. (2014) на основі аналізу праць зарубіжних вчених робить висновок, що спорт, в тому числі шкільний, є універсальним механізмом самореалізації, самовираження і розвитку людини, і тому його місце в системі цінностей сучасного суспільства помітно зростає [29]. Значення спорту у формуванні розвинутої особистості також виходить з того, що спорт виступає як частина загальнолюдської культури. Розроблена концепція «спортивної культури», в якій духовність розглядається як її складова [30].

Соціальне значення спорту. У частині наукових праць фізична діяльність і спорт аналізуються в контексті соціального інституту, придатного успішно вирішувати соціальні проблеми сучасної молоді. Автори це пов'язують з набуттям під час занять спорту людських цінностей, вдосконаленням чуттєво-емоційної сфери людини, формуванням у молоді духовного прагнення до активного позиціонування в будь-якому статусі [31]. Залучення і постійне заняття спортом є чинником соціалізації молоді на різних рівнях державної організації, методом профілактики соціально негативної та агресивної поведінки підлітків [32; 33; 34; 35]. Також соціальне значення для сучасної молоді має залучення підлітків і молодих людей до організації, проведення і участі в національних (етнічних) спортивних іграх [11; 12; 13].

Підготовка та освіта спортсменів з набуттям духовно-моральних цінностей. Оскільки фізична культура та спорт грають значну роль в суспільстві, то навчання, підготовка і загалом освіта майбутніх спортсменів повинні містити в собі елементи моралі та духовності, що спостерігається не завжди. Моральний і духовний потенціал повинен бути присутнім в сучасній освіті працівників фізичного виховання та спортсменів. Багато авторів наголошують на необхідності виховувати представників сучасної молоді на основі етичних цінностей спорту, необхідних для формування соціально зрілої особистості, здатної виявляти турботу про власне здоров'я і здоров'я інших людей, а також вести здоровий спосіб життя. Підкреслюється необхідність акцентувати увагу на гуманістичній складовій сучасного спорту, цінностях, пов'язаних з можливістю розвивати в рамках спортивної діяльності різноманітні фізичні, психічні та духовні якості людини, сприяти цілісному розвитку особистості та формуванню моральної, естетичної, інтелектуальної, фізичної, екологічної культури [6; 36; 37].

На жаль, спортсмени часто не вміють правильно ставитися до себе і світу: виникають специфічні деформації типу «зіркової хвороби» або «комплексу невдахи» («вічно другого»), а також «спорт для себе», якому можна приділяти мало уваги і не поважати, і «спорт високих досягнень», заради якого можна ризикувати майже всім і обожнювати його, не звертаючи увагу на все інше в житті. Тому психологічна підготовка фахівців повинна бути сфокусована на проблемах вдосконалення людини, його відносин з собою та зі світом (розвитку особистісних і партнерських властивостей, професіоналізму і людяності). Вона повинна зосередитися на проблемах профілактики і корекції життєдіяльності в ситуації травм, втрат і поразок, так само, як і в ситуаціях перемог, досягнень, виграшів, розвитку і узгодження (гармонізації) тілесного і культурного, людського і соціального капіталів [38].

В цілому використання фізичного виховання і спорту в роботі з молод-дю потребує переосмислення і застосування нових підходів для поєднання спортивної діяльності, заснованої на духовно-моральних засадах, з інтересами сучасної молоді, що приведе до створення умов підготовки не «об'єкта фізичного розвитку», а «суб'єкта саморозвитку» [2].

Щоб досягти таких цілей у вихованні і підготовці спортсменів наголошуються принципи та пропонуються різни освітні системи. Голов В.А. (2008) пропонує три рівні фізичного виховання. Перший, фундаментальний рівень обумовлений необхідністю входження людини в усі світові процеси і явища.

Буття світу – базовий, первинний рівень онтосу (світ – суспільство – людина). Другий рівень випливає з природи людини як істоти соціальної, колективної. Всі буттєво-суспільні процеси повинні опосередковувати освіту з фізичного виховання. На третьому рівні на перше місце виходить особистість з її духовним світом і психологією. В якості частки суспільства людина сама виступає як планетарій в своєму природному, соціальному, біологічному, віковому і духовному вимірах. Без збереження системного зв'язку індивіда, суспільства і цілісного бачення буття навчання і виховання, технології, нововведення і інновації в сфері фізичної культури, спорту будуть носити суб'єктивний характер в багатьох випадках руйнуючи, а не творячи особистість, суспільство, світогляд [39].

Нестеренко Е.Ю. (2007) наголошує, що для пробудження і подальшого духовного розвитку індивіда потрібно створити відповідні умови на заняттях з фізичного виховання. На погляд автора, це питання є надзвичайно важливим, оскільки духовність визначає спрямованість усіх розумових, емоційно-чуттєвих, вольових якостей людини, її здатність до самоусвідомлення себе, як особистості. Тому одним із шляхів формування духовності може бути складання світогляду на рухову активність, як на частину гармонійного буття людини, де рухова активність виступає не тільки самоціллю вищого досягнення у спорті, а як поєднання руху із внутрішньою та зовнішньою гармонією людини. Цільові настанови занять спортом повинні включати не тільки педагогічні та психологічні компоненти, але ще й компоненти безперервного особистого самовдосконалення у аспектах духовної, моральної, етичної, естетичної, історичної, екологічної культури [40].

Оплетин А.А. (2015) також вказує, що формування особистості, її корекція у фізичному, гуманному, моральному і соціальному планах рідко відбуваються самі по собі, так як вимагають визначення мети й педагогічної підтримки з боку виховної системи учбового закладу. Для цього обґрунтовується педагогічна система з використанням педагогічного аутотренінгу, здатної на заняттях фізичної культури сформувати компетенцію саморозвитку, спрямовану на всебічний розвиток особистості студентів, формування моральних цінностей, впевненості в своїх силах, бадьорості, гарного настрою, збереження і зміцнення здоров'я, зняття напруги, стресу [41].

Зважаючи на те, що сучасний спорт часто виступає як конфліктний вид діяльності, Заколодная Е.Е. (2009) пропонує створювати в навчально-тренувальному процесі додаткові труднощі за рахунок навмисних педагогічних ситуацій, за допомогою яких і виховуються вольові якості спортсменів (цілеспрямованість, рішучість, самовладання, витримка, терпіння, дисциплінованість, мужність, сміливість) та які доцільно поєднати з вихованням моральних якостей особистості (доброти, порядності, скромності, ввічливості, самокритичності, колективізму). Авторка вважає, що вольові якості та вчинки цінні не самі по собі, а лише на основі моральної вихованості людини: сміливість хулігана або рішучість дурня не можуть бути позитивними якостями. Навмисні педагогічні ситуації допомагають правильно побудувати виховний процес, так як педагог може оцінити рівень моральної вихованості колективу і кожного студента [42].

Висновки і пропозиції. Огляд і аналіз відібраних літературних джерел дозволяє зробити висновок, що фізичне виховання і спорт, як ніяка інша сфера культури, містить найбільший потенціал відтворення цілісної і розвиненої особистості, в єдності тілесного і духовного. Оскільки саме в спорті найбільш яскраво виявляються такі важливі для сучасного суспільства цінності, як рівність шансів на успіх, досягнення успіху, прагнення бути першим, перемогти не тільки суперника, але й самого себе, то в розглянутих роботах наголошується на необхідності виховання у спортсменів різного віку духовних та моральних якостей водночас з формуванням фізичної форми. Також в досліджених наукових працях вказується на соціальне значення спорту, на важливість організувати виховання і підготовку спортсменів таким чином, щоб сформувати розвинуту особистість з високими духовно-моральними якостями.

Проте знайти наукові праці, які б вказували на пряму залежність результатів спортивної діяльності від вихованих духовно-моральних якостей (сформованих загальнолюдських цінностей) спортсменів, у вітчизняній та російськомовній літературі не вдалося. Лише в одній роботі вказано на зв'язок між виникненням спортивних травм і рівнем духовних цінностей та суспільної спрямованості спортсменів.

Отже, про роль духовності у спорті написано багато, але узагальнено та без конкретних фактів. У відібраній науковій літературі не вдалося встановити вплив духовності, моральних цінностей людини на результати спортивної діяльності. На наш погляд задекларована важлива роль духовності у спорті потребує реалізації конкретних освітніх педагогічно-філософських систем, методик, програм тощо в установах, де виховуються і готуються спортсмени, та підтвердження їх впливу на результати спортивної діяльності. Це потребує проведення спеціальних наукових досліджень, за результатами яких можна буде вести мову про вплив духовності на спорт.

Список літератури:

1. Верховна рада України (1993). Про фізичну культуру і спорт, Закон України від 24.12.1993, № 3808-XII, Редакція станом на 27.09.2017.
2. Духовність у спорті вищих досягнень / Ю.О. Долинний, С.О. Черненко, О.М. Олійник // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 10. – С. 212–214.
3. Іванько О. Взаємозв'язок фізичного виховання та релігії / О. Іванько // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2003. – № 15. – С. 106–110.
4. Колкунова К.А. Понятие «духовность» в современной российской литературе / К.А. Колкунова, Т.В. Малевич // Вестник ПСТГУ I: Богословие. Философия. – 2014. – Вып. 6(56). – С. 72–88.
5. Доброхотов А.Л. Дух / А.Л. Доброхотов // Новая философская энциклопедия: в 4 т. / Ин-т философии РАН; Нац. обществ.-науч. фонд; Предс. научно-ред. совета В.С. Стёпин. 2-е изд., испр. и допол. – М.: Мысль, 2010. – Т. 1. – 744 с.
6. Спортивная этика и трансформация ценностей олимпийского спорта в контексте воздействия на социализацию современной российской молодежи / С.И. Самыгин, Н.П. Любецкий, П.С. Самыгин // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2016. № 6–7. С. 98–102.
7. Железнякова М.Е. К вопросу о духовности в спорте и спортивном духе / М.Е. Железнякова // Практическая психология образования XXI века: психологическое сопровождение образовательного процесса. Сборник научных статей и материалов XI Всероссийской научно-практической конференции. Под общей редакцией И.М. Ильичевой, Р.В. Ершовой. 14-15 февраля 2013 г. Коломна: Московский государственный областной социально-гуманитарный институт, 2013. С. 51–53.
8. Мухамитянов Ф.Д. Одухотворение физического в человеке – это реальность для физической культуры или иллюзия? / Ф.Д. Мухамитянов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2007. – № 4(5). – С. 74–79.
9. Влияние физической культуры и спорта на формирование личностных качеств человека / В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко, М.В. Астахова // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2015. – № 1–6. – С. 135–138.
10. Винокурова О.Е. Акмеологическое влияние физической культуры и спорта на формирование гармонично развитой личности / О.Е. Винокурова, Е.Н. Неустроева // Акмеология профессионального образования. Материалы 11-й Всероссийской научно-практической конференции. Российский государственный профессионально-педагогический университет. 2014. – С. 158–161.
11. Ушканова С.Г. Ценностные системы этнических видов спорта народов Крайнего Севера / С.Г. Ушканова, М.Н. Протодьяконова // Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология. – 2013. – № 4. – С. 202–204.
12. Бымбыгыденова С.Б. Классический спорт и национальные спортивные игры как средство социально-духовного развития студентов (на материалах Республики Бурятия и Агинского округа) / С.Б. Бымбыгыденова // Система ценностей современного общества. 2012. № 24. С. 108–113.
13. Платонова Р.И. Миссия национальных видов спорта в глобализирующемся мире / Р.И. Платонова // Вестник спортивной науки. – 2012. – № 6. – С. 61–64.
14. Кошелев Ю.П. Особенности психологического подхода в изучении единоборств / Ю.П. Кошелев, Р.Х. Тугушев // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. – 2007. – Т. 7. № 1. – С. 35–38.
15. Быховская И.М. Аксиология телесности и здоровье: сопряженность в культурологическом измерении / И.М. Быховская // Психология телесности между душой и телом. – М.: АСТ, 2007. – С. 55, 56.
16. Дослідження ціннісно-смислової сфери особистості спортсменів / В.М. Ляшенко, В.П. Туманова, Є.М. Корж // Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., 17 березня 2017 р., м. Київ / за ред. В.О. Огнев'юка. – Київ: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2017. – С. 129–133.
17. Феуерман В.В. Влияние социально-философских и духовных ценностей на формирование социальной направленности и физическое здоровье специалистов сферы физической культуры и спорта / В.В. Феуерман // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 2. – С. 41–45.
18. Детерминанты смысложизненных ориентаций студентов факультета физической культуры и спорта / Н.В. Бибикова, Е.А. Гринева, О.М. Железнякова, Л.Д. Соломенко // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2016. Т. 11. № 2. С. 95–104.
19. Русинова М.П. Развитие духовно-нравственных ценностей средствами всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО / М.П. Русинова // Педагогическое образование в России. – 2017. – № 1. – С. 114–117.
20. Масленко О.А. Лицарсько-козацькі виховні традиції українського народу як основа виховання та підвищення рівня фізичної підготовки майбутніх офіцерів Міністерства внутрішніх справ України / О.А. Масленко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 22. – С. 167–170.
21. Кириченко О.В. Шляхи удосконалення лицарсько-патріотичного виховання допризовників засобами військово-козацької підготовки / О.В. Кириченко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 22. – С. 154–158.
22. Кіндрат В.К. Проблема патріотичного виховання студентів спе-ціальності «Фізичне виховання» / В.К. Кіндрат, Н.П. Кіндрат // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучас. сусп-ві. – 2012. – № 2. – С. 59–66.
23. Саїнчук М.С. Потреба суспільства в фізично досконалій особистості і бачення її старшокласниками / М.С. Саїнчук, М.М. Саїнчук // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2012. – № 1. – С. 97–100.
24. Чередніченко А.В. Аналіз термінальних життєвих цінностей груп студентів харківських вищих навчальних закладів / А.В. Чередніченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 3. – С. 116–120.
25. Лещинский В.А. Оптимизация психоэмоционального и функционального состояния студентов через становление ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности / В.А. Лещинский // Культура. Наука. Интеграция. – 2013. – № 4(24). – С. 83–89.
26. Алави Хайдар М. Алави. Потребностно-мотивационная сфера как побудительная предпосылка формирования двигательной активности молодежи в спортивных клубах / Алави Хайдар М. Алави // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2014. – № 12 (140). – С. 72–76.

27. Аврамова Н.В. Формирование мотивации к самостоятельному использованию средств физической культуры и спорта для сохранения здоровья студентов / Н.В. Аврамова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 1(34). – С. 7–13.
28. Кошелев Ю.П. Особенности психологического подхода в изучении единоборств // Ю.П. Кошелев, Р.Х. Тугушев // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. – 2007. – Т. 7. № 1. – С. 35–38.
29. Турчик Р.Х.В. Шкільний спорт як соціально-ціннісна система у працях зарубіжних фахівців / Р.Х.В. Турчик // Проблемы современного педагогического образования. – 2014. – № 46–6. – С. 206–213.
30. Концептуальные подходы к определению понятия «спортивная культура» / В.А. Бурцев, А.З. Шамгуллин, Е.В. Бурцева // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро : материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции (26-27 ноября 2015 г.). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С. 18–21.
31. Акчурин Б.Г. Социобиотический потенциал физической культуры и спорта в системе общественных отношений / Б.Г. Акчурин // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. – 2015. – № 12-4 (62). – С. 13–15.
32. Спорт как фактор социализации молодежи в регионе / О.В. Борисова, С.В. Бусарова, Н.А. Акимова // Регионология. – 2012. – № 1(78). – С. 187–191.
33. Галицын С.В. Физическая культура как фактор профилактики социально негативного поведения подростков / С.В. Галицын // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Педагогика. – 2011. – № 4. – С. 39–42.
34. Лазарева В.Г. Влияние занятий бейсболом на формирование психического и духовного здоровья детей-сирот / В.Г. Лазарева, В.Н. Пристинский // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2008. – № 4. – С. 62–65.
35. Ильина Э.А. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного российского общества / Э.А. Ильина, Н.А. Бурундукова // Культура. Духовность. Общество. – 2015. – № 17. – С. 136–144.
36. Клещенко А.А. Физическая культура и культура философского мышления в контексте современной философии образования / А.А. Клещенко // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Философия. Социология. Право. – 2012. – № 19. – С. 262–266.
37. Крайняя Н.В. Проблема духовности в системе подготовки и воспитания будущих учителей физической культуры / Н.В. Крайняя // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 10. – С. 34–39.
38. Арпентьева М.Р. Психологическое сопровождение подготовки специалистов физической культуры и спорта / М.Р. Арпентьева // Фитнес-аэробика-2016: материалы Всероссийской научно-практической интернет-конференции «Фитнес-аэробика-2016 / под ред. М.Ю. Ростовцевой. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. – С. 204–210.
39. Голов В.А. Актуальность совершенствования физкультурного образования в современных условиях российского общества / В.А. Голов // Успехи современного естествознания. – 2008. – № 1. – С. 48–50.
40. Нестеренко Е.Ю. Формування духовності студентів на заняттях з фізичного виховання / Е.Ю. Нестеренко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. – № 11. – С. 161–163.
41. Оплетин А.А. Саморазвитие личности студента средствами педагогического аутотренинга на занятиях физической культурой / А.А. Оплетин, В.Д. Паначев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 2(35). – С. 133–140.
42. Заколодная Е.Е. Применение метода педагогических ситуаций в воспитании нравственно-волевых качеств спортсменов-студентов / Е.Е. Заколодная // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 10. – С. 57–60.

Савченко В.М., Лопатенко Г.О.
Киевский университет имени Бориса Гринченко

РОЛЬ ДУХОВНОСТИ В СПОРТЕ (ОБЗОР ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И РУССКОЯЗЫЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ)

Аннотация
Проведен обзор отечественной и русскоязычной литературы с целью определить роль духовности в спорте и установить ее влияние на результаты спортивной деятельности. Используя слова «духовность» / «духовное здоровье» и «спорт», проведен поиск в Российской научной электронной библиотеке «eLibrary» и Национальной библиотеке Украины им. В.И. Вернадского за последние 10 лет. По указанным поисковым словам найдено 174, а для анализа отобрано 45 литературных источников. В большинстве проанализированных научных работ подчеркивается значительная роль духовности в воспитании и подготовке спортсменов разного возраста, но обобщенно и без конкретных фактов. Также в этих работах указывается на социальное значение спорта, важность организовать воспитание и подготовку спортсменов таким образом, чтобы сформировать развитую личность с высокими духовно-нравственными качествами. Однако найти научные работы, которые бы указывали на прямую зависимость результатов спортивной деятельности от воспитанных духовно-нравственных качеств (сформированных общечеловеческих ценностей) спортсменов, в отечественной и русскоязычной литературе не удалось. Лишь в одной работе указано на связь между возникновением спортивных травм и уровнем духовных ценностей и общественной направленности спортсменов. Задекларированная важная роль духовности в спорте требует реализации конкретных образовательных педагогико-философских систем, методик, программ и т.п. в учреждениях, где воспитываются и готовятся спортсмены, и подтверждения их влияния на результаты спортивной деятельности. Это требует проведения специальных научных исследований, по результатам которых можно будет говорить о влиянии духовности на спорт.
Ключевые слова: дух, духовность, спорт, физическая культура и воспитание.

Savchenko V.M., Lopatenko G.O.
Borys Grinchenko Kyiv University

ROLE OF SPIRITUALITY IN SPORT (REVIEW OF UKRAINIAN AND RUSSIAN RESOURCE)

Summary
The review of Ukrainian and Russian resources has been conducted with the purpose of determining the role of spirituality in sport and determining its influence on the results of sports activities. Search words like “spirituality”, “spiritual health” and “sport” were used to find resources in the Russian scientific electronic library “eLibrary” and the V.I. Vernadsky National Library of Ukraine that has been published in the last ten years. 174 search results were found for the specified search words, and 45 sources were selected for analysis. Most of the analyzed scientific publications emphasize the significant role of spirituality in educating and training athletes of different age, but it is described in general way and without specific facts. Social importance of sport is also pointed out in these recourses. Authors point out the need of organizing the upbringing and training of athletes in such a way so that it forms a developed personality with high spiritual and moral qualities. However, evidence and statements about direct correlation between results of sport activity and developed spiritual and moral qualities were not found in either Ukrainian or Russian recourses. Only one source indicates the relationship between the occurrence of sports injuries and the level of athletes’ spiritual values and the social orientation. Important role of spirituality in sport, which is declared in the publications, requires the implementation of specific educational and philosophical systems, methods, programs, etc. in institutions where athletes are trained. The need of proving its influence on athletes’ achievements is also obvious. In order to do that special scientific research should be conducted so that it will be possible to discuss the influence of spirituality on sport activities.
Keywords: spirit, spirituality, sport, physical culture and upbringing.

УДК 378:615.815.4-056.263-057.87]:796.012

ОСОБЛИВОСТІ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З ВАДАМИ СЛУХУ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Оріховська Г.С.
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Спесивих О.О.
Київський університет імені Бориса Грінченка

У статті систематизовано науковий пласт знань оздоровчо-рекреаційної діяльності та розкрито особливості програми фізичної рекреації студентської молоді з вадами слуху, яка дозволяє задовольнити їх мотиваційні пріоритети шляхом використання варіативних форм оздоровчо-рекреаційної рухової активності, сформувати цільову установку на формування здорового способу життя. Визначено основні передумови розробки та впровадження програми фізичної рекреації для студентів з вадами слуху (соціально-педагогічні, особистісні, біологічні). Структурними ланками програми виділено: мету, умови, принципи, етапи, засоби, форми контролю та методи її практичної реалізації, критерії ефективності. Представлена програма має чотири етапи організаційний, діагностичний, методичний, корекційний єдність яких надає програмі цілісності і завершеності, направлена на комплексне вирішення низки актуальних проблем в сучасному молодіжному дозвіллі студентів з вадами слуху, а саме соціалізації та інтеграції зазначеного контингенту, підвищення показників їх фізичного та психоемоційного станів і збільшення рівня рухової активності.
Ключові слова: фізична рекреація, студенти, вади слуху, програма, дозвіллєва діяльність, вищий навчальний заклад.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Світова тенденція до зростання кількості студентської молоді з особливими потребами, спонукає наукове товариство йти шляхом пошуку найбільш ефективних навчально-виховних, соціально-педагогічних, оздоровчо-рекреаційних, методів і прийомів спрямованих на мобілізацію всіх компенсаторних можливостей, що буде сприяти їх успішній соціалізації. Популяризація фізичної рекреації в умовах закладу вищої освіти, її фізичний, соціальний, гуманістичний потенціал виступають в якості ідеального інструменту для зниження стигми, пов'язаної з інвалідністю, а також сприяють незалежності, розширенню можливостей і повноцінній соціальній інтеграції та адаптації даного контингенту [7].

Сучасна парадигма освітньої ситуації, її реформування та проблеми обґрунтування потенціалу оздоровчо-рекреаційної сфери визначаються як вітчизняними, так і зарубіжними авторами [1; 5; 8; 10; 12]. Фізична рекреація у структурі закладу вищої освіти вимагає розробки сучасних, інноваційних, оновлених і методично виправданих концепцій, технологій, програм які мають за мету соціалізацію, інтеграцію тих хто займається [8]. Відповідно до цього, створюючи програму фізичної рекреації для студентів звадами слуху, необхідно враховувати фізіологічні та психологічні особливості осіб з даною нозологією, норми рухової активності, мотивацію та інтереси студентів щодо пріоритетних видів рухової діяльності. Тематичний діапазон наявних досліджень спрямований на розв'язання різноманітних питань показав [7; 8], що мало вивченими залишаються питання сучасних комплексних досліджень планування оздоровчо-рекреаційної діяльності студентської молоді з вадами слуху; вивчення мотиваційних пріоритетів у виборі рухової активності і тенденцій їх використання в програмах фізичної рекреації з організованим контингентом.

Аналіз наукової літератури та практичного досвіду вищих навчальних закладів дозволяє визначити багаті традиції вітчизняної та зарубіжної педагогічної практики з організації оздоровчо-рекреаційної діяльності студентської молоді [1–4; 5; 6; 9; 10]. Дослідниками встановлено, що заняття фізичною рекреацією позитивно впливають на показники функціонального стану студентської молоді, залучення до фізкультурно-оздоровчих заходів, підвищення працездатності та опірності організму до несприятливих чинників довкілля. Пріоритетною ознакою такої діяльності є те, що вона здійснюється за бажанням і можливостями особистісної автономності, свободи вибору та самовизначення молоді і тому має ефективніший вплив на залучення молоді до рухової активності, аніж примусові заняття. Однак, якщо самій організації позаакадемічних занять з фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах у вільний час приділяється постійна увага, то питання розробки програм залучення студентів з вадами слуху до оздоровчо-рекреаційної діяльності з використанням доступних і привабливих видів рухової активності, визначення умов їх оптимальної реалізації під час дозвілля залишаються поза нею і потребують детального вивчення з урахуванням сучасних тенденцій розвитку, психофізіологічних можливостей і мотивації студентської молоді з вадами слуху, що засвідчує про актуальність проблеми. Зокрема, у працях Л.О. Акимової [1] розгляда-

© Оріховська Г.С., Спесивих О.О., 2018

ється стратегія соціальної адаптації дітей і молоді з обмеженими можливостями здоров'я засобами адаптивної рухової рекреації. Проте поза межами наукових розробок залишаються проблеми реалізації оздоровчо-рекреаційної діяльності як у теорії, так і у практиці сучасної вишівської освіти для студентської молоді з вадами слуху. Проведення комплексних досліджень у цьому напрямі не лише підвищить ефективність рекреаційної складової особистості, а й приведе до підвищення рівня рухової активності, покращення показників фізичного та психоемоційного стану, формування мотивації до систематичної рекреаційної діяльності, раціональної організації активного дозвілля, що позитивно позначиться на їх соціальній інтеграції.

Таким чином, соціальна значущість вирішення зазначених проблем, їх недостатня концептуальна розробленість, відсутність комплексного теоретичного та практичного обґрунтування шляхів їх розв'язання обумовило та підкреслило її актуальність.

Мета статті – обґрунтувати підходи до впровадження програми фізичної рекреації в дозвіллєву діяльність студентської молоді з вадами слуху, спрямовану на соціальну інтеграцію, підвищення рівня рухової активності, покращення показників фізичного та психоемоційного стану та підвищення мотивації студентів до систематичних оздоровчо-рекреаційних занять в умовах закладу вищої освіти.

Методи та організація дослідження. У ході дослідження використано теоретичний аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури та аналіз документальних матеріалів; метод системного аналізу; соціологічні; педагогічні методи. Дослідження проводилися на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України, Полтавського інституту економіки і права.

Виклад основного матеріалу. Для досягнення поставленої мети дослідження, нами було проведено анкетування студентської молоді з вадами слуху. В анкетуванні взяло участь 65 студентів, із них 30 юнаків та 35 дівчат. Виявлено, що переважна більшість студентів (48,5%) лише частково задоволені організацією рекреаційно-оздоровчої діяльності у вищому навчальному закладі, третину (30,3%) така діяльність влаштовує, та 21,2% не задоволені взагалі. Причинами,що перешкоджають залученню студентів до рекреаційної діяльності є велика інтенсифікація навчального процесу у ВНЗ, відсутність рекреаційно-оздоровчих груп, що цікавлять студентів; нераціональна організації вільного часу; відносна свобода студентського життя; проблеми в соціальному та міжособистісному спілкуванні, що підтверджує дані спеціальної літератури.

Згідно з даними проведених нами попередніх досліджень більшість студентської молоді з вадами слуху мають низький та нижче середнього рівні фізичного здоров'я. Зафіксований рівень рухової активності у більшості є малим та сидячим.

Доцільність розробки програми впровадження засобів фізичної рекреації в дозвіллєву діяльність студентської молоді з вадами слуху обумовлена низкою причин: незадовільними показниками фізичного стану та рухової активності студентської молоді, низьким рівнем мотивації до занять руховою активністю; недостатнім рівнем організації дозвілля студентської молоді; низькою кваліфікацією викладачів-інструкторів, інших фахівців і взагалі відсутністю системного підходу до організації рекреаційно-оздоровчої діяльності студентів з вадами слуху у вищому навчальному закладі.

Головною метою оздоровчо-рекреаційної діяльності студентської молоді з вадами слуху є створення у закладі вищої освіти певних умов для позитивно-орієнтованої соціалізації особистості, яка сприяє соціальному розвитку та самореалізації молодого покоління в інтересах особистості та суспільства. Ґрунтуючись на комплексному аналізі науково-методичної літератури, інформації мережі Інтернет, міжнародних та національних законодавчих документів, результатів експертного оцінювання, враховуючи сучасні тенденції розвитку вітчизняного суспільства, результатом наших досліджень стало, виокремлення основних складових програми фізичної рекреації для студентів з вадами слуху. Враховуючи основні положення і передумови створення програми, визначалася стратегія її реалізації, мета, завдання, умови, структурні компоненти, з'ясовувались показники ефективності та розроблялися педагогічні заходи її впровадження.

Презентована програма фізичної рекреації студентської молоді з вадами слуху являє собою сукупність поглядів, об'єднаних передумовами, провідною ідеєю і метою (рис. 1). До передумов розроблення нами були віднесені ті положення, від яких доцільно відштовхуватися під час побудови, підготовки та організації фізичної рекреації в умовах закладу вищої освіти, а саме: соціально-педагогічні; особистісні та біологічні. Розроблення програми передбачало обов'язкове виконання основних вимог: зв'язок з життєдіяльністю; компенсаторна та корекційно-розвиваюча спрямованість; вікова адекватність; вербалізація, наочність, свідомість, активність, доступність, послідовність, систематичність, стійкість сформованих умінь (навичок), неперервність, прогресування впливу рухової діяльності, циклічність.

Метою авторської програми є сприяння соціальній інтеграції студентської молоді з вадами слуху шляхом оптимізації їхньої рухової активності із застосуванням фізичної рекреації.

Розробка програми передбачала дотримання низки організаційних та соціально-педаго-

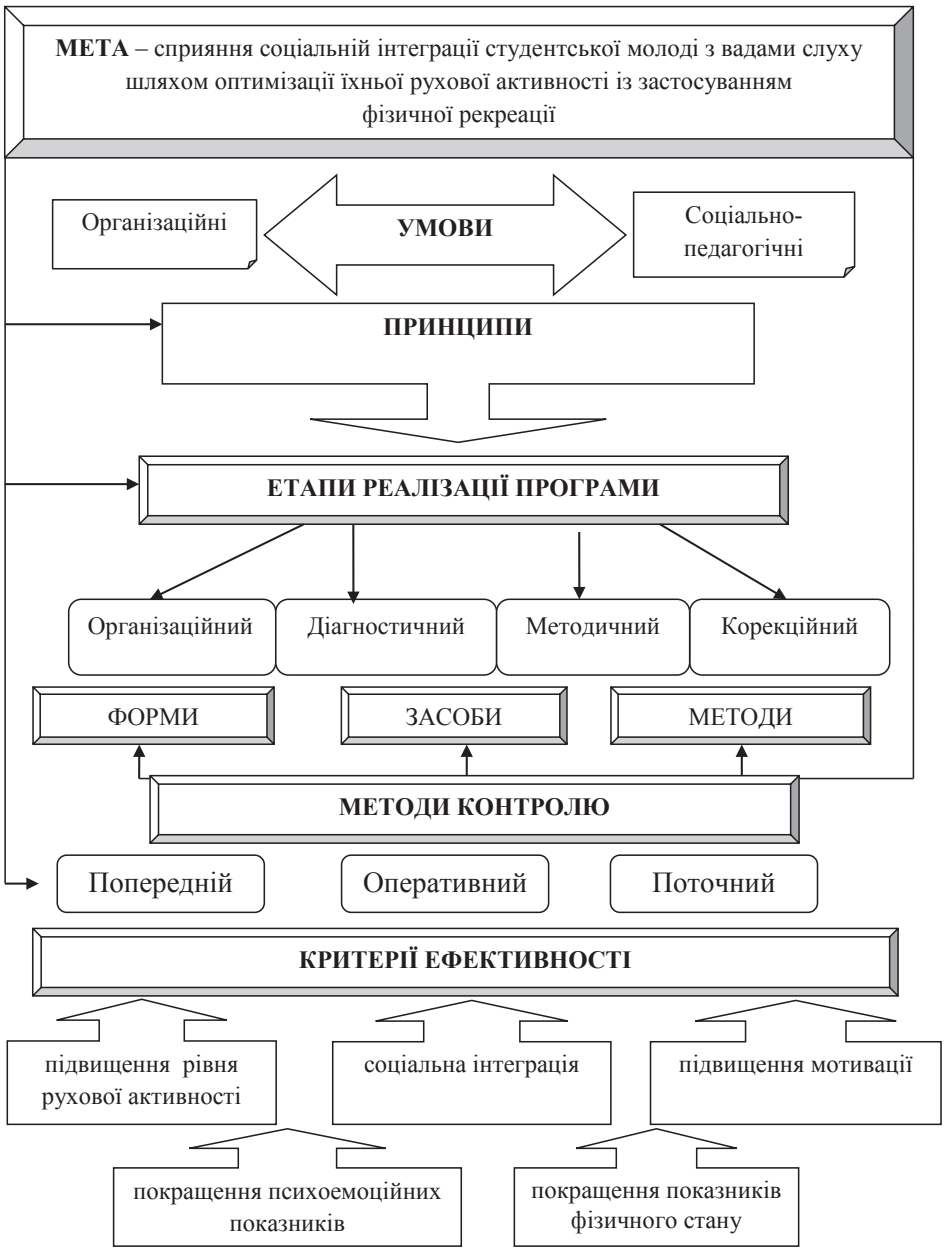

Рис. 1. Загальна структура розробленої програми фізичної рекреації для студентської молоді з вадами слуху

гічних умов. До організаційних умов віднесено створення системи залучення студентів до рекреаційно-оздоровчої діяльності; оптимальне співвідношення занять, що сприяють розвитку активності, творчості; занять, що задовольняють потреби та інтереси студентів; формування у студентів позитивного ставлення до даної активності; впровадження ефективних та цікавих форм рекреаційно-оздоровчої роботи в цілісну систему рекреаційно-оздоровчої діяльності студентів. До соціально-педагогічних умов включено створення освітнього середовища, сприятливого для розвитку особистості; ознайомлення з інноваційними формами організації рекреаційно-оздоровчої роботи; раціональне структурування вільного часу студентів; впровадження соціально-педагогічних механізмів підвищення загальної культури студентів, важливим компонентом якої є культура вільного часу; підвищення рівня кадрового забезпечення сфери дозвілля студентської молоді.

Програма фізичної рекреації студентської молоді включала наступні етапи реалізації: організаційний, діагностичний, корекційний, методичний, єдність яких надає програмі цілісності і завершеності.

Організаційна складова полягала у забезпеченні адекватних умов реалізації рекреаційно-оздоровчих занять та забезпечувалася гнучким реагуванням на швидко змінювану соціально-педагогічну та дозвіллєву ситуацію, прагненням чітко виконати рекреаційне завдання. Базувалася на таких положеннях: варіативний часовий режим (можна продовжити рекреаційне заняття за часом, або скороти-

ти його якщо в цьому виникає необхідність); креаційність занять (заняття повинні бути цікавими, креативними для студентів, повинні викликати бажання до прикладання зусиль (візуальний супровід: застосування різноманітного інвентарю та обладнання, слайд-шоу, заохочувальний контакт із друзями тощо); партнерські відносини (залучення до занять студентів з іншими нозологічними відхиленнями) задоволення потреби контакту, комунікаційного аспекту з іншими студентами; створення відчуття повноцінності, можливостей (за рахунок мінімального зусиллями можна досягти максимального ефекту); екстремальність (прагнення до пригод, заняття екстремальними видами фізичної рекреації, отримання нових, невідомих досі вражень).

Діагностичний та корекційний включав діагностику вихідного рівня показників фізичного та психоемоційного стану, оцінку мотивації студентів до рекреаційно-оздоровчих занять та оцінювання ефективності запропонованих занять, внесення коректив.

Методичний пов'язаний із прагненням у кожному випадку підібрати для певного студента індивідуальну траєкторію соціальної інтеграції, адаптації, соціалізації з урахуванням його психологічних особливостей, здібностей і схильностей; забезпечення постійного психолого-педагогічного контролю в процесі занять. На основі власних досліджень та експертного оцінювання були визначені такі критерії ефективності програми занять: підвищення рівня рухової активності, соціальна інтеграція, підвищення мотивації, покращення показників психоемоційного та фізичного стану.

Заняття фізичною рекреацією у рамках спеціально розробленої програми студентської молоді з вадами слуху передбачали певний ряд варіативних підходів, а саме: індивідуальний, особистісно-гуманістичний підхід до студентів з означеною нозологією; діагностичний та корекційний підхід (профілактика, протидія відхилень у психофізичному розвитку); компенсаційний підхід (вирівнювання, компенсація недоліків: рухової активності, розваг); інтеграційний підхід (можливість розширення кола знайомства, створення груп за інтересами, інтеграція у суспільство); мотиваційний підхід (основою якого виступає бажання змін на краще студентів з особливими потребами, їхньої здатності до сприйняття допомоги); соціально-психологічний підхід (передбачає сприйняття особистості з особливими потребами, визнання її повноправними членами суспільства, повага до їх прав);соціально-ідеологічний підхід (формування адекватних взірців здорового способу життя для даного контингенту, рекреаційної активності широких верст населення);адаптаційний підхід (допомога у прискорені темпів адаптації, соціалізації студентів з вадами слуху у суспільному, виховному та навчальному житті закладу вищої освіти); гедоністичний підхід (отримання задоволення від рекреаційної діяльності); локалізаційний підхід (уміння та спосіб проведення рекреаційної активності для локалізації студентів у соціальному рейтингу);стимуляційний підхід (сприяння адекватному психофізичному розвитку організму студента).

Висновки. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури дозволили підкреслити актуальність і доцільність розробки та впровадження програми фізичної рекреації для студентської молоді з вадами слуху, що зумовлено потребою суспільства у залученні даної категорії осіб до рухової активності, підвищенні рівня їх фізичної підготовленості, здоров'я і відсутністю системи науково-методичної підтримки цього процесу. Відповідно до теоретичного аналізу структури та сутності рекреаційно-оздоровчої діяльності студентської молоді, на підставі вивчення спеціальної літератури, встановлено, що значним потенціалом підвищення рівня залучення молоді до рухової активності, формування у них культури дозвілля є засоби фізичної рекреації, які є обмеженими у використанні у практиці роботи закладів вищої освіти. Визначено основні передумови розробки та впровадження програми фізичної рекреації для студентів з вадами слуху (соціально-педагогічні, особистісні, біологічні). Розроблена програма фізичної рекреації для студентської молоді з вадами слуху в умовах закладів вищої освіти, спрямована на підвищення рівня рухової активності, відновлення психоемоційного стану після навчальних занять, залучення студентів до регулярної рухової активності; їх соціалізації; формування позитивного ставлення до занять руховою активністю та організації змістовного дозвілля студентської молоді, яка включала наступні етапи реалізації: організаційний, діагностичний, корекційний, методичний, єдність яких надає програмі цілісності і завершеності. Визначено організаційно- та соціально-педагогічні умови ефективної організації занять фізичної рекреації у процесі рекреаційної діяльності студентської молоді.

Також програма, по-перше, забезпечує визначення та аналіз основних компонентів, які спроможні налагодити взаєморозуміння та співпрацю між студентською молоддю, що приводить до переходу від наміру забезпечувати зниження рівня ізоляції осіб з інвалідністю до конкретних дій – досягнення максимального рівня їх соціальної інтеграції. Розроблена програма допоможе більш стисло та чітко сформулювати основні засади спільної взаєморозвиваючої діяльності осіб з особливими потребами та без відхилень і може слугувати прикладом для інших програм, проектів з аналогічними цілями. По-друге, важли-

вим результатом досліджень є те, що в програмі представлено критерії ефективності, за якими можуть аналізуватись інші програми, а також визначено напрями, що потребують розвитку та вдосконалення. Розроблена програма надасть можливість готувати поточні проекти вдосконалення програм за типовими критеріями ефективності.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі пов'язані в практичній реалізації розробленої програми та перевірки її ефективності в умовах закладу вищої освіти з ґрунтовним аналізом потенційних можливостей різних засобів фізичної рекреації, що сприятиме повноцінному здійсненню процесу гармонічного розвитку молоді.

Список літератури:

1. Акимова Л.А. Стратегия социальной адаптации детей и молодежи с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной двигательной рекреации / Л.А. Акимова, Е.М. Голикова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. –№ 6. – С. 58–61.
2. Андрєєва О.В. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення / О.В. Андрєєва // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 1. – С. 7–10.
3. Андрєєва О.В. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку / О. Андрєєва // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 3. – С. 35–40.
4. Андрєєва О. Аналіз мотивації студентів до позанавчальних форм організації занять з фізичного виховання / Олена Андрєєва, Ульяна Катерина // Фізична активність, здоров'я і спорт, 2014. – № 4(18). – С. 18–27.
5. Білецька В.В. Проблемно-цільова спрямованість моніторингу якості фізичного виховання студентів вищих технічних навчальних закладів / В.В. Білецька // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фіз. культури. – 2015. – Вип. 3. – С. 63–66.
6. Кашуба В.А. Анализ использования здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В.А. Кашуба, С.М. Футорний, Е.В. Андреева // Теория и методика физической культуры. – Алматы. – 2012. – № 1. – С. 73–81.
7. Когут І.О. Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури в Україні [Текст] : монографія / І.О. Когут. – Львів: СПОЛОМ, 2015. – 284 с.
8. Круцевич Т.Ю. Рекрація у фізичній культурі різних груп населення / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська літ., 2010. – 248 с.
9. Круцевич Т.Ю. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчих занять в структурі дозвіллєвої діяльності студентської молоді / Т.Ю. Круцевич, О.В. Андрєєва, О.Л. Благій // Гуманіт. вісн. ДВНЗ «Переяслав- Хмельницький ДПУ ім. Г. Сковороди»: наук.-теор. зб. – П.-Хмельн.: ПП «СКД», 2012. – С. 178–180.
10. Москаленко Н. Педагогічні інновації у фізичному вихованні / Н. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. – № 1. – С. 19–22.
11. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» / Режим доступу: http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/17627.
12. Haines, Danell J. The College Recreational Sports Learning Environment / Haines, Danell J.; Fortman, Tyler // Recreational Sports Journal. Apr 2008, Vol. 32. Issue 1, p. 52–61.
13. Kindal A. Shores, Stephanie T. West Pursuing Leisure During Leisure – Time Physical Activity // Journal of Physical Activity & Health, Issue 5, p. 685–694, September 2010.

Ореховская А.С.
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины
Спесивих Е.А.
Киевский университет имени Бориса Гринченко

ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА В УСЛОВИЯХ УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация
В статье систематизирован научный пласт знаний оздоровительно-рекреационной деятельности и раскрыты особенности программы физической рекреации студенческой молодежи с нарушениями слуха, которая позволяет удовлетворить их мотивационные приоритеты путем использования вариативных форм оздоровительно-рекреационной двигательной активности, сформировать целевую установку на формирование здорового образа жизни. Определены основные предпосылки разработки и внедрения программы физической рекреации для студентов с проблемами слуха (социально-педагогические, личностные, биологические). Структурными звеньями программы выделено: цель, условия, принципы, этапы, средства, формы контроля и методы ее практической реализации, критерии эффективности. Представленная программа имеет четыре этапа организационный, диагностический, методический, коррекционный единство которых способствует целостности и завершенности, направленная на комплексное решение ряда актуальных проблем в современном молодежном досуге студентов с нарушениями слуха, а именно социализации и интеграции контингента, повышение показателей их физического и психоэмоционального состояний и увеличение уровня двигательной активности.
Ключевые слова: физическая рекреация, студенты, нарушение слуха, программа, досуговая деятельность, высшее учебное заведение.

Orekhovskaya A.S.
National University of Physical Education and Sports of Ukraine
Spesyvykh O.O.
Borys Grinchenko Kyiv University

PECULIARITIES OF THE STUDENT'S YOUTH PROGRAM OF PHYSICAL RECREATION WITH HEARING DISORDERS IN CONDITIONS IN THE ESTABLISHMENT OF HIGHER EDUCATION

Summary
The article systematizes the scientific knowledge of recreational activities and reveals the features of the program of student's youth physical recreation with hearing impairments, which allows to satisfy their motivational priorities through the use of variational forms of recreational and recreational motor activity, to formulate a target setting for the formation of a healthy lifestyle. The basic preconditions of development and implementation of the program of physical recreation for students with hearing impairments (social-pedagogical, personal, biological) are determined. Structural links of the program are highlighted: the purpose, conditions, principles, stages, means, forms of control and methods of its practical implementation, criteria of efficiency. The presented program has four stages: organizational, diagnostic, methodological, correctional unity of which gives the program integrity and completeness, aimed at the complex solution of a number of topical problems in the modern youth leisure of students with hearing impairments, namely, the socialization and integration of this contingent, the increase of their physical and psycho-emotional indicators states and increase of level of motor activity.
Keywords: physical recreation, students, hearing impairments, program, leisure activities, higher education institution.

УДК 371.214.41

ОБҐРУНТУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖНОЇ СКЛАДОВОЇ НЕСПЕЦІАЛЬНОЇ (ЗАГАЛЬНОЇ) ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Томенко О.А.
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

Унаслідок вивчення наявних підходів до розгляду неспеціальної фізкультурної освіти студентів виявлено, що одним з основних є оздоровчий. Встановлено, що більшість студентів вищих навчальних закладів мають низький рівень соматичного здоров'я. На основі вимірювання взаємозв'язків показників соматичного здоров'я студентів із показниками фізичної культури особистості обґрунтовано зміст здоров'язбережної складової неспеціальної фізкультурної освіти студентської молоді. Визначено умови її реалізації. Підтверджено принцип оздоровчої спрямованості неспеціальної фізкультурної освіти студентів.
Ключові слова: неспеціальна фізкультурна освіта, студентська молодь, рівень соматичного здоров'я, рухова активність, здоров'язбереження.

Постановка проблеми. За літературними даними молоді люди досить упевнено ставлять здоров'я на перше місце в ієрархії життєвих цінностей і пріоритетів [5; 10]. Водночас вони досить часто недбало ставляться до свого здоров'я, не вживають заходів щодо його збереження, підтримки належного фізичного стану. Тому на сьогодні зростає кількість молоді, яка має хронічні відхилення у стані здоров'я, кількість тих, хто відноситься до спеціальних медичних груп, а наявність цих фактів веде до необхідності постійного контролю за здоров'ям та фізичною підготовленістю студентів [14]. Постає питання про необхідність організації у вищих навчальних закладах такої освітньої системи, що сприяла б реалізації здоров'язбережного потенціалу освітнього середовища за рахунок кращих надбань фізичної культури як глобального суспільного явища.

До спеціалізованих видів фізкультурної діяльності поряд з іншими фахівці відносять і освіту, що призначена для підготовки до майбутньої життєдіяльності. На думку деяких авторів, для позначення процесу фізичного навчання і виховання у вищих навчальних закладах різного рівня акредитації найбільш прийнятними є терміни «фізкультурна освіта» [1; 7], «неспеціальна фізкультурна освіта» [3; 12–16], «непрофесійна фізкультурна освіта» [2; 7; 8], «загальна фізкультурна освіта» [6] або «освіта з фізичної культури» [11].

У наш час практично не існує принципових розбіжностей серед спеціалістів у думках щодо необхідності організації здоров'язбережної системи впливів, які стимулюють розвиток певних фізичних якостей, психофізичних здібностей на різних етапах онтогенезу, однак сучасних теоретичних і практичних розробок у цьому контексті бракує.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Наукове обґрунтування теоретико-методологічних основ неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді у вигляді концептуальної моделі було проведене нами у попередніх дослідженнях [3; 12–16]. Унаслідок інтеграції думок дослідників ми уточнили визначення поняття неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді, яка є різновидом фізичної культури, педагогічним процесом, що здійснюється як цілеспрямовано у середніх загальноосвітніх навчальних закладах, спортивних та фізкультурно-оздоровчих клубах і секціях, так і недостатньо цілеспрямовано під час побутової, оздоровчо-рекреаційної діяльності, у системі спорту для всіх з метою сприяння формуванню фізичної культури особистості через засвоєння цінностей фізичної культури, оволодіння специфічними знаннями, формування відповідної мотивації та рухових навичок [16].

Однак щодо студентства дана проблема не отримала цілісного розгляду та осмислення, й відомі лише публікації деяких вітчизняних [2; 8; 10] та зарубіжних [4; 5; 9; 18–19] авторів. Для її розв'язання й визначення змісту неспеціальної фізкультурної освіти студентів доцільним є розгляд змісту та тлумачення понять, дотичних до згаданого вище поняття, їх співвідношення.

В одному з джерел [1] поняття «фізкультурна освіта» (абсолютно очевидно не маючи на увазі підготовку фахівців сфери фізичної культури і спорту) автор розглядає як знання, уміння і навички, якими повинна оволодіти молодь для успішного здійснення життєдіяльності, розвитку та відновлення фізичних і духовних сил, реабілітації та корекції здоров'я, виховання позитивних моральних та вольових якостей, організації корисного дозвілля та активного відпочинку, формування основ здорового способу життя. Тут автор дає досить розгалужене визначення поняття, але не враховує у його структурі засвоєння цінностей фізичної культури, формування мотивів та інтересів як пускових механізмів практичної освітньої діяльності людини.

За даними аналізу літературних джерел, а також згідно з власною інтерпретацією зміс-

© Томенко О.А., 2018

ту понять «фізична культура», «фізичне виховання», «неспеціальна фізкультурна освіта», абсолютно однаковим серед вищезгаданих визначень є лише об'єкт впливу, що свідчить про їх щільний взаємозв'язок. Міркуючи про мету цих процесів та явищ, доцільно відзначити, що цей компонент ідентифікує неспеціальну фізкультурну освіту як самостійне явище, створюючи підґрунтя для побудови її теорії.

Отже, «фізична культура» як найбільш широке явище створює нові цінності, виховання гармонійно розвиненої особистості є результатом фізичного виховання, а певний ступінь засвоєння цінностей, що продукуються фізичною культурою, є проміжним етапом формування фізичної культури особистості як результату неспеціальної фізкультурної освіти.

У літературі описано низку підходів до розгляду неспеціальої фізкультурної освіти. Серед них оздоровчий (валеологічний) підхід до організації загальної (неспеціальної) фізкультурної освіти студентів, як один із провідних, передбачає забезпечення знаннями, вміннями та навичками щодо укріплення і підтримання оптимального стану здоров'я в усіх його складових (фізичній, психо-соматичній та ін.). Парадигма оздоровлення стоїть у такому розумінні за рангом вище за інформаційний, аксіологічний та інші компоненти. Одним із перших цей підхід запропонував професор В.В. Приходько [7; 8] через розробку напрямів непрофесійної фізкультурної освіти студентства, педагогічних технологій формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я.

Підхід ґрунтується на розгляді фізкультурної освіти крізь призму проблем самостійного підтримання здоров'я, засвоєння навичок оздоровлення з використанням природних засобів, визначення та реального практичного втілення оптимальних обсягів рухової активності в її різновидах (побутового, рекреаційно-оздоровчого спорту) [2; 4; 5; 9; 12; 14; 19]. Він передбачає створення педагогічного середовища, що забезпечить комфортне входження кожного студента у світ здоров'я і сприятиме формуванню ціннісного ставлення до здоров'я, мотивації до збереження свого здоров'я і здоров'я оточуючих.

Виходячи із вказаного вище, здоров'язбережну складову неспеціальної фізкультурної освіти студентів ми вважаємо однією з провідних на сучасному етапі реформування вузівського фізичного виховання і вбачаємо необхідним її теоретичне й практичне обґрунтування.

Цілями дослідження є теоретичне обґрунтування умов реалізації здоров'язбережної складової неспеціальної фізкультурної освіти студентської молоді на основі визначення рівня соматичного здоров'я та його взаємозв'язків із іншими показниками фізичної культури особистості.

Для досягнення поставлених цілей були використані **методи дослідження**: аналіз науково-методичної літератури, вимірювання антропометричних і фізіометричних показників для визначення Індексу соматичного здоров'я, Фремінгемський метод вимірювання рухової активності, анкетне опитування, методи математичної статистики.

Дослідження проведене з 2013 по 2017 роки на базі Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка та Сумського національного аграрного університету. У дослідженні прийняли участь загалом 574 студенти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для обґрунтування здоров'язбережної складової неспеціальної фізкультурної освіти студентської молоді у ВНЗ нами проведене дослідження з визначення рівня соматичного здоров'я, в якому взяли участь 574 студентів I-II курсів: Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка (n=417, з них юнаків – 72, дівчат – 345) та Сумського національного аграрного університету (n=157, з них юнаків – 53, дівчат – 104).

У результаті дослідження встановлено, що індекс соматичного здоров'я даних студентів ВНЗ становить у юнаків – 3,08 бали, у дівчат – 3,06 бали (табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл показників соматичного здоров'я студентів вищих навчальних закладів (n=574)

	РІВЕНЬ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я (%)				
	В	**ВС**	**СЕР**	**НС**	**Н**
Студенти (n=125)	-	-	20	28,8	51.2
Студентки (n=449)	-	-	6,9	40,5	52,6

Примітки: В – високий, ВС – вищий за середній, СЕР – середній, НС – нижчий середнього, Н – низький

З обстежених 125 юнаків 64 студенти (51,2%) мають низький рівень соматичного здоров'я, 36 (28,8%) – рівень нижче середнього, 25 (20%) – середній рівень соматичного здоров'я. Вищого за середній і високого рівнів зафісовано не було. За результатами дослідження рівня соматичного здоров'я студенток ВНЗ з 449 обстежених дівчат низький індекс соматичного здоров'я мали 236, що становило 52,6%, нижче середнього – 182 (40,5%) і середній рівень мали лише 31 студентка, що становило 6,9% (табл. 1).

Для виявлення тенденцій і закономірностей, пов'язаних із процесом неспеціальної фізкультурної освіти студентів (зокрема її здоров'язбережної складової), нами було досліджено взаємозв'язки їх індексу соматичного здоров'я із показниками рухової активності, теоретичної підготовленості, оволодіння руховими діями та мотиваційно-ціннісної сфери

студентів (n=305), з яких 181 юнак та 124 дівчини. Для аналізу всі показники було приведено до однієї групи (непараметричних) шляхом перешкалування параметричних за методом сигмальних відхилень, після чого було застосовано ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена(ρ) та критерій χ^2-Пірсона і побудовано таблиці спряженості. Суть аналізу за такими таблицями полягає у попарному порівнянні шляхом автоматичного поділу кожного показника (індексу рухової активності та окремих його рівнів, індексів соматичного здоров'я, теоретичної підготовленості, засвоєння цінностей фізичної культури, рівня оволодіння руховими діями, свідомої потреби у заняттях фізичною культурою, мотивації до занять, частоти самостійних занять фізичними вправами) на кілька рівнів (від 3 до 5 залежно від показника) із подальшим співставленням відсоткової кількості результатів між кожним рівнем.

У студентів I–II курсів, що прийняли участь у дослідженні, індекс соматичного здоров'я як інтегральний показник здоров'язбережної складової неспеціальної фізкультурної освіти у результаті підрахунку виявився прямо пов'язаний із вісьмома характеристиками (p від 0,001 до 0,047) за винятком часу, витраченого на рухову активність із малим рівнем енерговитрат (ρ=0,002, p=0,1), для якого не зафіксовано статистично вірогідного взаємозв'язку, а із часом для самостійних занять відзначено зв'язок на рівні тенденції (ρ=0,1, p=0,09). Найвищі показники коефіцієнта кореляції зафіксовано із індексом рухової активності (ρ=0,44) (табл. 2), обсягами рухової активності середнього рівня інтенсивності (ρ=0,45), індексом засвоєння цінностей фізичної культури (ρ=0,66). Ці часто повторювані тенденції та закономірності дозволяють підтвердити принцип оздоровчої спрямованості неспеціальної фізкультурної освіти студентів.

Таблиця 2

Розподіл показників соматичного здоров'я студентів з різною руховою активністю (ρ=0,44, p < 0,05, n=305)

Рівні		Індекс рухової активності (кількість студентів)		
		низький (n=114)	середній (n=108)	високий (n=83)
Індекс соматичного здоров'я	низький (%)	0	0	0
	нижче сер. (%)	100	97,6	50
	середній (%)	0	2,37	50
	вище сер. (%)	0	0	0
	високий (%)	0	0	0
	усього (%)	100	100	100

Для визначення напрямів взаємозв'язків індексу соматичного здоров'я як інтегрального показника здоров'язбережної складової неспеціальної фізкультурної освіти та іншими характеристиками фізичної культури особистості студентів нами було проведено їх регресійний аналіз, результати якого відображено у вигляді таблиць та множинних регресійних моделей. Для оцінки статистичної вірогідності регресійних моделей у процесі обробки результатів у пакеті STATISTICA 5.5 автоматично використовувався критерій Фішера (F).

Регресійний аналіз показав, що для студентів I-II курсів зафіксовано статистично достовірний вплив на індекс соматичного здоров'я вільного коефіцієнта та шести показників: індексу рухової активності, індексу засвоєння цінностей, свідомої потреби у заняттях фізичною культурою, обсягів рухової активності з малими і середніми енерговитратами, рівня оволодіння руховими діями (табл. 3). Провідними з них є індекс засвоєння цінностей фізичної культури – 52,4%, індекс рухової активності та свідома потреба у заняттях фізичною культурою, сумарний внесок яких становить близько 46%, а цілеспрямований вплив на них дозволить опосередковано впливати на соматичне здоров'я студентської молоді. Відзначимо також слабкий зворотний вплив обсягів рухової активності з малими енерговитратами (0,54%) на мінливість ІСЗ студентів.

Таблиця 3

Результати регресійного аналізу здоров'язбережної складової неспеціальної фізкультурної освіти студентів I-II курсів

Характеристики	Статистичні показники			
	β-коеф.	a-коеф.	Sa	Внесок (%)
Вільний коефіцієнт		-13,5	1,14	
Індекс рухової активності (x_1)	0,294	0,33	0,04	22,9
Індекс засвоєння цінностей ФК (x_2)	0,445	0,88	0,05	52,4
Свідома потреба у заняттях ФК (x_3)	0,293	0,89	0,09	22,7
РА з малими енерговитратами (x_4)	-0,045	-0,1	0,05	0,54
Рівень оволодіння руховими діями (x_5)	0,047	0,17	0,08	0,58
РА з середніми енерговитратами (x_6)	0,056	0,16	0,08	0,83

Щодо регресійної моделі здоров'язбережної складової неспеціальної фізкультурної освіти студентів I-II курсів слід зазначити, що вона має високу статистичну вірогідність (p < 0,01).

Згідно з результатами регресійного аналізу, отримані фактори ми пропонуємо вважати умовами, за яких здоров'язбережна складова неспеціальної фізкультурної освіти студентів буде ефективно реалізована (рис. 1).

Таким чином, умовами її реалізації є: достатні обсяги рухової активності на високому рівні енерговитрат, оптимальні загальні обся-

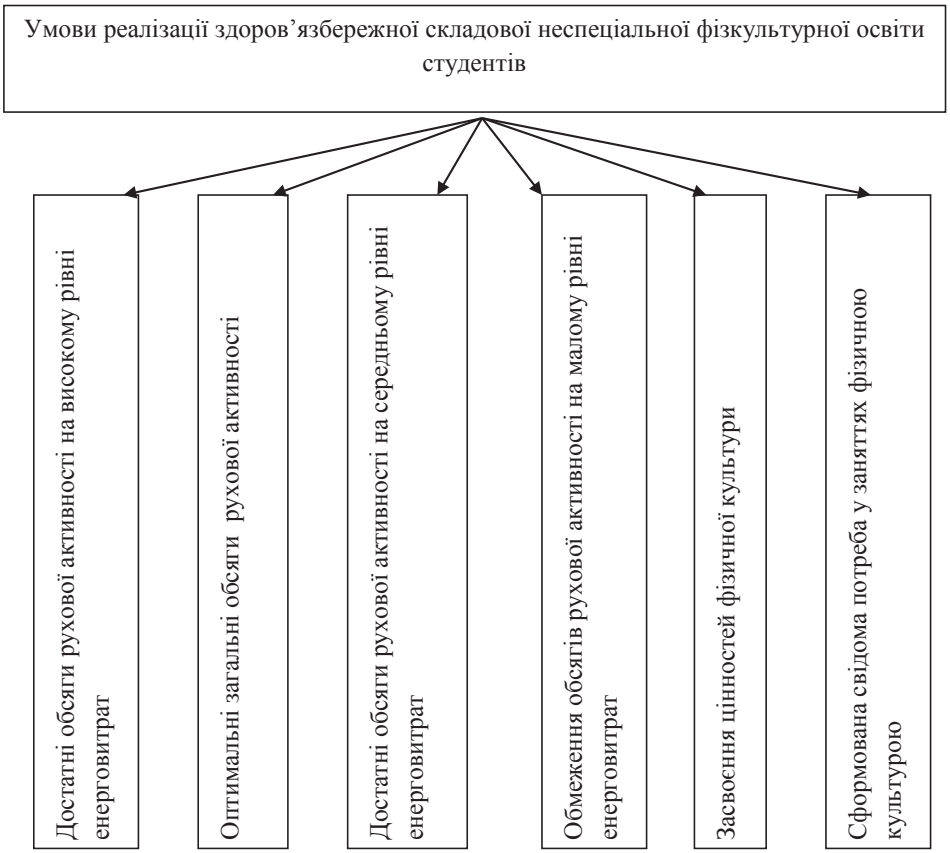

Рис. 1. Умови реалізації здоров'язбережної складової неспеціальної фізкультурної освіти студентів

ги рухової активності, достатні обсяги рухової активності на середньому рівні енерговитрат, обмеження обсягів рухової активності на малому рівні енерговитрат, сформована свідома потреба у заняттях фізичною культурою.

Висновки з даного дослідження і перспективи.

1. Індекс соматичного здоров'я як інтегральний показник здоров'язбережної складової неспеціальної фізкультурної освіти у результаті підрахунку виявився прямо пов'язаний із вісьмома характеристиками за винятком часу, витраченого на рухову активність із малим рівнем енерговитрат (ρ=0,002, p=0,1), для якого не зафіксовано статистично вірогідного взаємозв'язку. Найвищі показники коефіцієнта кореляції зафіксовано із індексом рухової активності (ρ=0,44), обсягами рухової активності середнього рівня інтенсивності (ρ=0,45), індексом засвоєння цінностей фізичної культури (ρ=0,66). Ці часто повторювані тенденції та закономірності дозволяють підтвердити принцип оздоровчої спрямованості неспеціальної фізкультурної освіти студентів.

2. Проведений регресійний аналіз та побудова рівняння регресії дозволили виявити показники, які статистично достовірно впливають на рівень соматичного здоров'я студентів ВНЗ і, нашу думку, можуть вважатися умовами за яких здоров'язбережна складова неспеціальної фізкультурної освіти буде успішно реалізована: достатні обсяги рухової активності на високому рівні енерговитрат, оптимальні загальні обсяги рухової активності, достатні обсяги рухової активності на середньому рівні енерговитрат, обмеження обсягів рухової активності на малому рівні енерговитрат, сформована свідома потреба у заняттях фізичною культурою.

3. Перспективу подальших досліджень складає розробка способів інтегральної оцінки рівня неспеціальної (загальної) фізкультурної освіченості студентської молоді через контроль показників, які всебічно характеризують її зміст.

Список літератури:

1. Васьков Ю.В. Зміст фізкультурної освіти як категорія дидактики / Ю.В. Васьков // Фізичне виховання в школі. – 2002. – № 3. – С. 37–43.
2. Вилянский В.Н. Управление здоровьем в аспекте технологии непрофессионального физкультурного образования студентов с ослабленным здоровьем / В.Н. Вилянский, С.А. Черниговская // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 2. – С. 14–16.
3. Выдрин В.М. Неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование / В.М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 5–6. – С. 15–16.

4. Гиголаева Т.В. Формирование у студентов педагогического вуза готовности к реализации здорового образа жизни : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Теория и методика обучения и воспитания (социальное воспитание в общеобразовательной и высшей школе)» / Т.В. Гиголаева. – Кострома, 2006. – 23 с.
5. Долгова Н.О. Фізичне та валеологічне виховання університетської молоді в Україні та Польщі: етнокультурний контекст / Н.О. Долгова // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: науковий журнал. – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2010. – № 7(9). – С. 29–35.
6. Кузнецов В.А. Теоретическая подготовка студентов педагогического вуза в системе общего физкультурного образования : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Кузнецов Владимир Алексеевич. – Нижний Новгород, 2005. – 214 с.
7. Приходько В.В. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я : навч. посіб. / В.В. Приходько, В.П. Кузьмінський ; за заг. ред. і передм. А.Г. Чічікова. – Дніпропетровськ: Нац. гірн. ун-т, 2004. – 230 с.
8. Приходько В.В. Удосконалення організації та змісту наукових досліджень з фізичної культури і спорту як важлива передумова їх реформування / В.В. Приходько, О.А. Томенко, О.В. Михайличенко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології / голов. ред. А.А. Сбруєва. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2016. – № 3(57). – С. 419–429.
9. Старокожев П.В. Здоровьесберегающие технологии в условиях саморазвития индивидуальной физической культуры будущего специалиста : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / П.В. Старокожев. – Курск, 2006. – 20 с.
10. Соверда І.Ю. Оцінка стану фізичної підготовленості студентської молоді, яка навчається у ВНЗ з педагогічною спрямованістю / І.Ю. Соверда // Науковий часопис НПУ імені М.В. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. – К. вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – Вип. 7(33). Т. 2. – С. 233–236.
11. Сулейманов И.И. Система основных понятий теории физической культуры : учеб. пособие / И.И. Сулейманов. – Тюмень: Изд-во «Вектор Бук», 1999. – 16 с.
12. Томенко О.А. Кількісна оцінка фізкультурної освіченості молоді / О.А. Томенко // Молодий вчений. – 2017. – № 3.1 (43.1). – С. 280–283.
13. Томенко А.А. Особенности развития неспециального физкультурного образования студенческой молодежи за рубежом / А.А. Томенко // Физическое воспитание студентов : науч. журн. – Х.: ХООНОКУ–ХГАДИ, 2010. – № 5. – С. 77–79.
14. Томенко О.А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів / О.А. Томенко, С.А. Лазоренко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х.: ХДАФК, 2010. – № 2. – С. 17–20.
15. Томенко О.А. Статеві особливості прояву складових неспеціальної фізкультурної освіченості школярів та студентів / О.А. Томенко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 4. – С. 67–70.
16. Томенко О. Неспеціальна фізкультурна освіта учнівської молоді: теорія і методологія [Електронний ресурс] / Олександр Томенко, Тетяна Круцевич // Спортивна наука України. – 2012. – № 1(45). – С. 18–23.
17. Томенко О.А. Особливості та ефективність програм з фізичного виховання в коледжах та університетах США / О.А. Томенко, Д.О. Мазний // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології / голов. ред. А.А. Сбруєва. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2016. – № 2(56). – С. 107–114.
18. Adyrkhaev S.G. Optimization of the motor activity of students suffering from diabetes mellitus during physical education classes / S.G. Adyrkhaev // European Scientific Journal. – February, 2014. – Vol. 10. – № 6. – P. 72–81.
19. Richter C. Concepts of Physical Education in Europe: Movement, Sport and Health / C. Richter // International Journal of Physical Education. A Review Publication. – 2007. – № 3. – P. 101–106.

Томенко А.А.
Сумской государственный педагогический университет
имени А.С. Макаренко

ОБОСНОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ НЕСПЕЦИАЛЬНОГО (ОБЩЕГО) ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация
В результате изучения существующих подходов к рассмотрению неспециального физкультурного образования студентов установлено, что одним из основних является оздоровительный. Обнаружено, что большинство студентов имеют низкий уровень соматического здоровья. На основании измерения взаимосвязей показателей соматичекого здоровья студентов с показателями физической культуры личности обосновано содержание здоровьесберегающего компонента неспециального физкультурного образования студентов. Определены условия его реализации. Подтвержден принцип оздоровительной направленности неспециального физкультурного образования студентов.
Ключевые слова: неспециальное физкультурное образование, студенческая молодежь, уровень соматического здоровья, двигательная активность, здоровьесбережение.

Tomenko O.A.
Sumy State Pedagogical Makarenko University

SUBSTANTIATION OF THE HEALTH-MAINTENANCE PART OF STUDENT'S GENERAL PHYSICAL EDUCATION

Summary
As a result of the study of existing approaches to the consideration of the general physical education students revealed that one of the major is health- improving. I was found that most students have a low level of physical health. Based on the measurement of the relationship of students health indicators with the indicators of personality's physical culture reasonably content health-maintenance part of general education student's. Defined the conditions of its implementation. Confirmed the principle of health orientation of students' general physical education.
Keywords: general physical education, student youth, level of physical health, physical activity, health-maintenance.

УДК 796.071:17.022.1]:796.4

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ

Ляшенко В.М., Туманова В.М., Корж Є.М.
Київський університет імені Бориса Грінченка

Вивчення впливу спорту на особистість є важливою і актуальною проблемою дослідження. Залишається відкритим питання: чи впливають заняття спортом на особистісні характеристики індивіда, або індивід з певними особистісними якостями спочатку має схильність до того чи іншого виду спорту. Безсумнівно, заняття спортом надають певний вплив як на діяльність вегетативних органів і систем, так і на психологічні особливості особистості. У той же час для досягнення високих спортивних результатів істотне значення мають індивідуальні особливості нервово-психічної сфери студентів, що займаються спортом, яка характеризується специфікою особистісних якостей і придбаним життєвим досвідом в процесі виховання і навчання, а також рядом інших факторів, які в цілому визначають особистість студентів.
Ключові слова: тривога, ситуативна тривожність, особливості спортивної діяльності.

Постановка та обґрунтування проблеми. Психологічний стан спортсмена є важливою складовою не тільки змагань, але й тренувальної діяльності, тому проблема дослідження впливу тривоги і тривожності на ефективність спортивної діяльності є актуальною [3, с. 215; 5, с. 111].

Розрізняють тривожність як властивість особистості (особистісну тривожність), (Спілбергер, Ханін) і тривогу як емоційний стан на даний момент (ситуативна тривога). Згідно Д.Б. Кретті зміна стану тривоги залежить від особливостей майбутньої діяльності. В ході своїх досліджень він встановив, що саме середній рівень тривоги спортсменів допомагає їм показувати високі результати [1, с. 54]. Іншу точка зору має О. Хобарт Маурер, який вивчав вплив тривоги на процес навчання. Він прийшов до висновку, що тривога не завжди негативно впливає на особистість, але може грати також конструктивну роль у розвитку особистості тим, що запобігає переживанню більш інтенсивного страху або зменшує страх, який вже виник [3, с. 117].

Тривожність визначає індивідуальну чутливість спортсмена до змагального стресу. Як риса особистості вона характеризує в тій чи іншій мірі схильність відчувати в більшості ситуацій побоювання, страх. Тривожність спортсмена пов'язана з очікуванням соціальних наслідків його успіху або невдачі.

Дослідження показують значимість визначення та обліку особистісної тривожності спортсмена при характеристиці його поведінки, при прогнозуванні його результатів діяльності. Тривожність може або активізувати поведінку, або надавати дезорганізуючий вплив, знижуючи продуктивність діяльності. Ймовірно, це буде залежати і від оптимального поєднання вимог діяльності і відповідних якостей психіки людини [2, с. 254; 6, с. 146].

За даними Ю.Л. Ханіна [9, с. 97], для кожної людини, а для тих хто займається спортом особливо, характерний індивідуальний оптимальний рівень тривоги, при якому психофізичні можливості максимальні. Кожному спортсмену властива «зона оптимального функціонування» психіки. Ефективність діяльності спортсмена буде найкращою, коли рівень збудження знаходиться в межах цієї зони. Відповідно до цієї теорії, одні спортсмени будуть досягати своїх кращих результатів при найвищому порушення, інші – при повному розслабленні, а дехто – прі помірному рівні збудження.

Автор стверджує, що не існує оптимального рівня збудження для виконання певної вправи або завдання, лише для спортсмена, що виконує завдання, буде мати значення той рівень збудження, що необхідний саме йому для оптимального виконання завдання. Так як рівень ситуативної тривоги різний для різних спортсменів, то метою тренера і спортивного психолога повинна бути допомога спортсмену в досягненні і визначенні зони оптимального збудження, тобто оптимального рівня «корисної тривоги» і зосередженні уваги кожного спортсмена на усвідомленні і подальшому його досягненні. Зона оптимального функціонування по Ю.Л. Ханіну лежить в межах плюс-мінус 4 бали від значення ситуативної тривоги за шкалою Ч. Спілбергера, при якій спортсмен показує найкращі результати.

Аналіз наукових досліджень. В останні роки психологи (Журавльов А.Л., Горбов Ф.Д., Джангар Т.Т., Румянцева В.І. та ін.) багато уваги приділяють вивченню тривоги, страху та неспокою у спортсменів. Дослідження показують значимість визначення та обліку рівня особистісної тривожності при характеристиці його поведінки та при прогнозуванні результатів спортивної діяльності [8, с. 15; 10, с. 12].

Г. Мандлер розглядав тривогу, як наслідок процесу, в якому порушений план дій людини, що приводить його в стан невизначеності і безпорадності, якщо немає дій, які його заміщують. Р. Мей говорив, що тривога є реакція на ситуацію, коли опиняється під загрозою та цінність, яка на думку людини є життєво важливою

© Ляшенко В.М., Туманова В.М., Корж Є.М., 2018

для нього [2, с. 33]. Процес розвитку тривоги по Ч.Д. Спілбергеру включає в себе такі компоненти як вплив стресогенних факторів (ситуацій спортивної діяльності), сприйняття загрози і сам стан тривоги. Цим він показує, що психічні і фізіологічні зрушення в організмі відбуваються на стадії сприйняття спортсменом загрози, а детермінантою тривоги є передбачення невдачі [4, с. 107].

Метою статті є дослідження рівня особистісної тривожності у студентів, що займаються футболом.

У дослідженні взяло участь 15 осіб (студенти, що займаються футболом), середній вік становить $\bar{x} = 19{,}5 \pm 0{,}58$ років. Для досягнення поставленої мети були використані наступні методи дослідження: узагальнення науково-методичної, психолого-педагогічної та спеціальної літератури з проблеми дослідження, констатуючий експеримент з використанням методів психодіагностики в процесі тренувальної діяльності.

Результати дослідження та їх обговорення. Згідно з отриманими даними, у 25% випробовуваних середні показники по фактору «спокій – тривожність». Особистість із середніми і високими оцінками за цим фактором відчуває свою нестійкість, напруженість у важких життєвих ситуаціях, сповнена жалю і співчуття, для неї характерна комбінація симптомів іпохондрії і неврастенії з переважанням страхів. Цей фактор ширше, ніж почуття провини в загальноприйнятому сенсі. У цьому факторі важливий і компонент стійкості, люди з високими показниками часто сором'язливі, їм важко вступити в контакт з іншими людьми.

У 75% випробовуваних показники високі. Високі оцінки багато в чому визначають успішне лідерство в складних ситуаціях і прагнення особистості до самоактуалізації. Однак, особистостям з високою тривожністю характерна стурбованість, почуття провини, депресивність, переважання поганого настрою, похмурі передчуття і роздуми, занепокоєння. Тенденція до тривожності у важких ситуаціях і почуття, що його не приймає група.

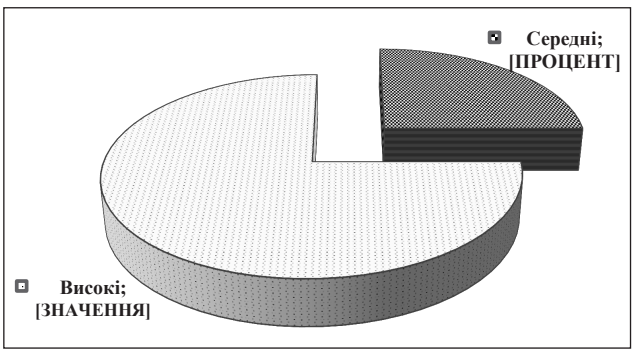

Рис. 1. Рівень показника: «спокій – тривожність» у спортсменів-футболістів:

– середні показники;

– високі показники.

За результатами проведеного дослідження тривожності за методикою дослідження тривоги і тривожності Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна, Дж. Тейлор були отримані наступні результати (таблиця 1).

Таблиця 1

Показники тривожності студентів-спортсменів перед відповідальними змаганнями

	Дуже високий рівень тривожності	Високий рівень тривожності	Середній з тенденцією до високого рівня тривожності	Середній з тенденцією до низького рівня тривожності	Низький рівень тривожності
Кількість досліджуваних у %	5	40	30	20	5

Виходячи з отриманих результатів маємо наступні дані: 5% досліджуваних мають дуже високий рівень тривожності, 40% випробовуваних спортсменів під час тренування мають високі показники тривожності, 30% спортсменів мають середній (з тенденцією до високого) рівень тривожності, 20% піддослідних мають середній (з тенденцією до низького) рівень тривожності і 5% піддослідних мають низький рівень тривожності, що говорить про переважання високого рівня тривожності спортсменів перед відповідальними змаганнями.

Якщо розглянути різні полюси тривожності, то можна зробити висновок, що людина, яка має високий рівень тривожності, може погано впоратися з новим завданням в самому його початку, тоді як менш тривожний краще адаптується до нових завдань. Однак після того, як завдання освоєно, в діяльності високо і низько тривожних індивідів проявляються незначні відмінності. Отже, тренер може краще визначити рівні тривожності у членів своєї команди протягом перших тренувальних днів, або коли він їм пропонує нове тактичне завдання або вправу. Тривожність проявляється і в інших ситуаціях, коли змагальний стрес виражений найяскравіше, під час найбільш відповідальних матчів з рівними суперниками або коли суперник переграє команду.

Хронічний вплив значного стресу може привести до зриву навіть дуже стійких суб'єктів. З іншого боку, систематичне подолання помірного або поступово зростаючого стресу часто сприяє створенню міцності у індивіда (психологічної і, можливо, фізіологічної), що дозволяє йому краще справлятися зі стресом. Таким чином, існує тенденція адаптуватися до стресу, можливість навчитися керувати ним, якщо його інтенсивність не дуже велика. Тренер і всі, хто працює зі спортсменами, повинні створювати такі ситуації, щоб спортсмен поступово адаптувався до стресових умов, з якими йому

доведеться зустрітися. Потрібно перевірити, якої величини стрес спортсмен може подолати в даний момент і спробувати, з урахуванням цього, не надто перевищувати його стійкість по відношенню до стресу. Якщо спортсмена не ставити в умови хоча б трохи більш стресові, ніж ті, в яких він перебував раніше, то ймовірність його адаптації до сильнішого стресу буде невелика.

На всіх спортсменів можуть діяти найрізноманітніші види стресів і, як уже зазначалося, характер їх впливів залежить від особливостей індивідуального досвіду або ставлення до себе і спортивних занять.

Будь-яка людина відрізняється від іншої як за змістом стресорів, які можуть на них діяти, так і по кумулятивному ефекту стресу на їх діяльність.

Добре адаптований і спокійний спортсмен, у якого раптом без об'єктивної причини відбувається зрив до змагання або під час виступів, зазвичай буває стурбований іншими проблемами поза спортивною діяльністю. Якщо напередодні важливої гри у студента-спортсмена виникають ще особисті, економічні або навчальні проблеми, то навіть найстійкіша людина може не витримати. Тому, з огляду на високий рівень тривожності у випробовуваних, тренер, який сподівається домогтися успіху зі своїми вихованцями повинен виконувати наступні рекомендації:

1) вміти розпізнавати ознаки тривожності у спортсменів своєї команди. Ці дані можуть бути більш точними і об'єктивними, якщо використовувати стандартизовані тести тривожності;

2) якщо виявиться, що один або більше спортсменів в команді виявляють надмірну тривожність, то він повинен спробувати виявити причини їх страхів. Це можна зробити в особистих бесідах зі спортсменами, аналізуючи їх автобіографічні дані, а в разі, якщо мова йде про зовсім юних спортсменів, обговорити це з їх батьками;

3) готувати всю команду до зустрічі з ситуативним змагальним стресом і тривожністю. Ця підготовка може здійснюватися заздалегідь шляхом орієнтації всієї групи на майбутній стрес із запровадженням ретельно підібраних стресорів, аналогічних тим, які можуть виникнути безпосередньо на змаганнях;

4) провести ряд групових бесід про тривожність і страх, зазначивши, що ознаки тривожності не завжди заважають успішному виступу. Часто їх відсутність повинна турбувати спортсменів.

5) членів команди, у яких є постійні страхи, які легко падають духом і у яких в більш стресових ситуаціях відбувається повна дезорганізація діяльності, направити на консультацію до психіатра або психолога для постановки більш точного діагнозу і лікування;

6) нагадати спортсмену, що змагальна тривожність може зменшитися під час змагання.

Одночасно спортсмена необхідно інформувати про те, яким чином в результаті змагальної тривожності можуть порушитися одні види діяльності (тобто освоєні рухові навички або складні дії, що вимагають точності), в той час як інші її компоненти можуть істотно покращитися з тієї ж причини [10, с. 15].

Отже, не всяка тривожність діє несприятливо на діяльність. Мабуть, для успішного виступу необхідний певний оптимальний рівень. З іншого боку, якщо спортсмен надмірно стурбований або підійшов до змагання зі ставленням «а мені все одно», то, швидше за все, він виступить невдало. Тривожність являє собою як особистісну рису, так і тимчасовий стан. Крім того, тривожність найчастіше буває найбільшою до або після стресової ситуації в спорті. Сама діяльність часто сприяє зниженню тривожності. Що стосується дії тривожності на результативність виступу, то вона взаємодіє з потребою в досягненні, соціальними і економічними умовами, в яких перебуває спортсмен.

Для зниження рівня тривожності студентів, які займаються футболом, можуть бути застосовані різні заходи в залежності від результатів попередньої оцінки об'єктивних причин. У тренування даного контингенту спортсменів слід включати ситуації і події, які, частково моделюють соціальний і психологічний стрес майбутніх змагань. Крім того, тренер може допомогти окремому спортсменові знизити значимість майбутнього змагання або відволіктися, переключившись на інший вид діяльності, або рекомендувати йому дуже інтенсивну розминку перед самим змаганням.

Висновки. У психології розрізняють тривожність як властивість, незмінну протягом життя рису особистості. Особистісну тривожність і тривогу розглядають як негативний емоційний стан, в якому знаходиться особистість на даний момент, досить тривалий і пов'язаний зі зміною нервово-психічної діяльності, яка є ситуативною тривогою.

Так як рівень ситуативної тривоги різний для різних людей, то метою тренера і спортивного психолога повинна бути допомога спортсмену в досягненні і визначенні зони оптимального збудження, тобто оптимального рівня «корисної тривоги» і зосередженні уваги кожного студента-футболіста на усвідомленні і подальшому досягненні зниження рівня тривожності.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розвитком стресостійкості студентів, що займаються футболом, поряд з особистісним зростанням, що є підґрунтям для розвитку психологічної стійкості особистості в цілому до різних стресових чинників та несприятливого впливу ззовні.

Список літератури:

1. Журавльов А.Л. Соціально-психологічні проблеми управління. – М.: Наука, 1983. – 240 с.
2. Горбов Ф.Д. Експериментальна групова психологія. – Л.: ЛГУ, 2014. – Вип. 4. – С. 254.
3. Джангаров Т.Т., Румянцева В.І. Лідерство у спорті. – М.: Тандем, 2000. – 340 с.
4. Смоляр И.И. Личностный аспект лидерства в мужских и женских спортивных командах // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / Зб. наук. праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2006. – № 6. – С. 106–108.
5. Сигал Н.С. Влияние типологических свойств нервной системы, темперамента и личностных особенностей на саморегуляцию психических состояний футболистов командах // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / Зб. наук. праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2006. – № 7. – С. 109–112.
6. Щелкова А.И., Сменова Е., Нескреба О. Гуманизация личностно-ориентированного образования как фактор развития профессиональной компетентности студентов института физической культуры командах // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / Зб. наук. праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2006. – № 10. – С. 145–148.
7. Мэй Р. Смысл тревоги / Мэй Р. – М.: Независимая фирма “Класс”, 2009, 384 с.
8. Погорелова Е.И. Тревожность как фактор развития личности: на примере преодоления экстремальных ситуаций. Автореф. дисс. канд. психол. н. – Таганрог, 2012, 25 с.
9. Ханин Ю.Л. Стресс и тревога в спорте, международный сборник научных статей / Сост. Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983, 288 с.
10. Чернов А.Б. Психологические факторы, обеспечивающие успешность совместной деятельности профессионального спортивного коллектива. Автореф. дисс. кан. псих. н. – Ставрополь, 2013, 21 с.

Ляшенко В.Н., Туманова В.Н., Корж Е.Н.
Киевский университет имени Бориса Гринченко

ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

Аннотация
Изучение влияния спорта на личность является важной и актуальной проблемой исследования. Остается открытым вопрос: влияют занятия спортом на личностные характеристики индивида, или индивид с определенными личностными качествами сначала имеет склонность к тому или иному виду спорта. Несомненно, занятия спортом оказывают определенное влияние как на деятельность вегетативных органов и систем, так и психологические особенности личности. В то же время для достижения высоких спортивных результатов существенное значение имеют индивидуальные особенности нервно психической сферы студентов, занимающихся спортом, характеризующейся спецификой личностных качеств и приобретенным жизненным опытом в процессе воспитания и обучения, а также рядом других факторов, которые в целом определяют личность студентов.
Ключевые слова: тревога, ситуативная тревожность, особенности спортивной деятельности.

Liashenko V.N., Tumanova V.N., Korzh E.N.
Boris Grinchenko Kiev University

INVESTIGATION OF THE PERSONAL CAUSED BY STUDENTS CARRIED BY THE FOOTBALL

Summary
The study of the influence of sport on personality is an important and topical issue of research. An open question remains: do sports affect the personal characteristics of the individual, or an individual with certain personal qualities, initially has a tendency to one or another type of sport. Undoubtedly, sports have some influence on the activity of vegetative organs and systems, as well as on psychological peculiarities of personality. At the same time, for the achievement of high sports results, the individual peculiarities of the neuro psychic sphere of students engaged in sports, characterized by the specifics of personality traits and acquired life experience in the process of education and training, as well as several other factors that in general determine the identity of students.
Keywords: anxiety, situational anxiety, peculiarities of sports activity.

УДК 796.071:799.3:615.84

ДИНАМИЧЕСКАЯ ЭЛЕКТРОНЕЙРОСТИМУЛЯЦИЯ В РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА

Харченко Г.Д.
Киевский университет имени Бориса Гринченко

В работе представлены результаты комплексной программы физической реабилитации для спортсменов высокой квалификации по стрельбе из лука при миофасциальном болевом синдроме плечевого пояса. Определены особенности функционального состояния организма спортсменов, которые предопределяют направленность процесса коррекции, содержание процедур лечебной гимнастики, лечебного массажа, мягкотканных техник и миофасциального релиза, магнитотерапии, динамической электронейростимуляции (ДЭНС-терапия), гидролазеротерапии, фонофореза, которые направлены на улучшение состояния ОДА высококвалифицированных спортсменов по стрельбе из лука. После применения предложенной комплексной программы физической реабилитации отмечались достоверные позитивные изменения, уменьшился болевой синдром, улучшились показатели нейродинамических функций, вариабельности сердечного ритма, динамометрии, а также качества жизни спортсменов. На основании проведенных исследований определена эффективность предложенной комплексной программы физической реабилитации.
Ключевые слова: спорт, физическая реабилитация, опорно-двигательный аппарат, миофасциальный болевой синдром, спортсмены высокой квалификации по стрельбе из лука, динамическая электронейростимуляция (ДЭНС).

Введение. Физические и психические нагрузки в современном спорте могут приводить к перенапряжению различных систем организма спортсменов [2]. Одним из таких проявлений у спортсменов-лучников является миофасциальный болевой синдром (МФБС), он сопровождается нарушением функции разных групп мышц, проявляется мышечным спазмом, наличием в напряженных мышцах болезненных мышечных уплотнений или локальных мышечных гипертонусов и триггерных точек [4]. Причиной возникновения МФБС являются длительные стереотипные асимметричные движения со стато-динамической нагрузкой и особенности методики тренировочно-соревновательного процесса, отрицательное влияние которых усугубляется в неблагоприятных условиях внешней среды и при наличии очагов хронической инфекции. Интенсификация тренировочного процесса и плотный график соревнований не позволяют обеспечить полноценное восстановление мышечных групп, что со временем приводит к переходу в хроническую форму. Комплекс физической реабилитации в сочетании с коррекцией тренировочной нагрузки могут предупреждать проявление МФБС, максимально продлить период ремиссии для полноценного обеспечения учебно-тренировочного и соревновательного процессов. Представляло интерес изучение эффективности динамической электронейростимуляции (ДЭНС) в программе реабилитации спортсменов по стрельбе из лука.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследования заключалась оценке эффективности ДЭНС-терапии в реабилитации спортсменов по стрельбе из лука с миофасциальным болевым синдромом плечевого пояса.

Задачи работы.

1. Определить особенности ДЕНС-терапии в реабилитации спортсменов по стрельбе из лука.
2. Определить эффективность программы физической реабилитации спортсменов с применением ДЭНС-терапии.

Материал и методы исследования. Были обследованы 54 спортсмена-лучника в возрасте 17-25 лет, из них 22 человека с признаками МФБС плечевого пояса и 32 практически здоровых спортсмена группы контроля –– члены сборной команды Украины по стрельбе из лука.

Методы исследования включали: социологические методы исследования - контент-анализ медицинских карт, осмотр, анкетирование; педагогические – констатирующий и формирующий эксперимент, наблюдение, тестирование; медико-биологические методы – психофизиологические тесты; комплекс компьютерного анализа вариабельности сердечного ритма; биоимпедансный анализ состава тела; электромиография; динамометрия; методы математической статистики.

Результаты исследования. При проведении анкетирования спортсмены обеих групп отметили, что для них важны психофизиологические качества, причем 51 человек (94%) выделили психофизиологические качества, как главные профессиональные качества лучника, поставив их на первое место по важности. В анамнезе боли в мышцах испытывали 50 спортсменов (93%), на момент исследования болевой синдром отмечался только у 22 спортсменов, которые были разделены на основную (n=11) и контрольную группы (n=11)

Исходные показатели выраженности болевого синдрома спортсменов основной группы проводились по четырехсоставной визуально-аналоговой шкале боли (ВАШ) и представлены в таблице 1.

© Харченко Г.Д., 2018

Таблица 1

Характеристики болевого синдрома 22 спортсменов по ВАШ (n=22)

Вопрос анкеты		Количество спортсменов, положительно ответивших на вопрос		
		Значения шкалы		
		1-3	4-6	7-10
1.	Какова ваша боль прямо сейчас?	1	21	0
2.	Каков ваш наиболее типичный или средний уровень боли?	6	15	1
3.	Каков ваш уровень боли в наилучшие периоды болезни (как близко к нулю)?	2	20	0
4.	Каков ваш уровень боли в наихудшие периоды болезни (как близко к десяти)?	0	7	15

Таблица 2

Сравнительная характеристика болевого синдрома спортсменов, которые специализируются в стрельбе из лука, по четырехсоставной ВАШ боли (n=22)

Вопрос анкеты		Количество спортсменов, положительно ответивших на вопрос								
		Значения шкалы								
		1-3		статист. значим	4-6		статист. значим	7-10		статист. значим
		ОГ n=11	КГ n=11		ОГ n=11	КГ n=11		ОГ n=11	КГ n=11	
1.	Какова ваша боль прямо сейчас?	0	1	p>0,05	11	10	p>0,05	0	0	p>0,05
2.	Каков ваш наиболее типичный или средний уровень боли?	3	3	p>0,05	7	8	p>0,05	1	0	p>0,05
3.	Каков ваш уровень боли в наилучшие периоды болезни (как близко к нулю)?	1	1	p>0,05	10	10	p>0,05	0	0	p>0,05
4.	Каков ваш уровень боли в наихудшие периоды болезни (как близко к десяти)?	0	0	p>0,05	3	2	p>0,05	8	9	p>0,05

*Примечание: *ОГ – основная группа, КГ – контрольная группа*

По шкале ВАШ в основной группе максимальный уровень боли (от 7 до 10 баллов) «прямо сейчас» не отметил ни один из спортсменов. Средний уровень боли (от 4 до 6 баллов) отметили 21 (95%) спортсмен, при этом незначительный уровень боли (от 1 до 3 баллов) был выявлен у 1 спортсмена (5%). В «наихудшие периоды болезни» максимальный уровень боли (от 7 до 10 баллов) отметили 15 спортсменов (69%), средний уровень боли (от 4 до 6) – 7 спортсменов (31%), низкий уровень боли не отмечался. Результаты проведенного анкетирования показали, что чем выше квалификация спортсмена, тем больше вероятность поражения мышц плечевого пояса.

Оценка выраженности болевого синдрома спортсменами-лучниками по Четырехсоставной ВАШ боли в констатирующем педагогическом эксперименте у 11 лучников основной группы при миофасциальном болевом синдроме до программы физической реабилитации находилась в числовом диапазоне от «1»до «8» и в контрольной – «1» до «8», представлена в (табл. 2).

Оценки выраженности болевого синдрома по Четырехсоставной Визуально-Аналоговой Шкале боли у 22 лучников при миофасциальном болевом синдроме до программы физической реабилитации находились в числовом диапазоне от «1»до «8». Нами было установлена локализация боли, клинические признаки и степень МФБС.

Анализируя данные (табл. 2), полученные в результате исследования на основании четырёхсоставной Визуально-Аналоговой Шкалы боли максимальный уровень (от 7 до 10 баллов) «прямо сейчас» не отметил ни один из обследуемых спортсменов. Средний уровень боли (от 4 до 6 баллов) отметили 7 спортсменов ОГ и 8 в КГ, при этом незначительный уровень боли (от 1 до 3 баллов) был выявлен у 3 спортсменов в ОГ, и 3 лучников в КГ. Уровень боли в «наихудшие периоды болезни» максимальный уровень (от 7 до 10 баллов) отметили 7 спортсменов ОГ и 8 спортсменов КГ. Средний уровень боли (от 4 до 6) отметили 3 спортсмена ОГ и 4 лучника КГ, при этом низкий уровень боли (от 1 до 3 баллов) не отметил ни один из испытуемых.

Точный критерий Фишера для таблиц сопряженности 2×2 подтверждает нулевую гипотезу о том, что основная (n=11) и контрольная (n=11) группы спортсменов-лучников не имели статистически значимых различий (p>0,05) по показателю выраженности болевого синдрома по четырехсоставной ВАШ боли в констатирующем педагогическом эксперименте.

Физиотерапевтическое воздействие проводили с помощью аппарата ДиаДЭНС-ПК.

На область мышечной боли работали аппаратом лабильно-стабильным способом в режиме «Терапия» 77 Гц или модулированный режим «7710» при УМ-2. На триггерных точках работали стабильным способом в режиме «Терапия» каскад частот начиная с 10 Гц 1 минута, затем 20 Гц 1 минута, 60 Гц 1 минута,

77 Гц 2 минуты, 140 Гц 1 минута, затем 10 Гц 1 минута. Общее время воздействия 10 минут. Затем продолжили воздействие «Три дорожки» вдоль позвоночного столба в режиме «Терапия» 10 Гц 2 минуты. Курс 10 процедур.

После проведенного курса разработанной комплексной программы физической реабилитации с применением ДЭНС-терапии отмечается положительная динамика исследуемых показателей, которые улучшились в обеих группах, но в основной группе эти изменения выражены в значительной степени.

Оценка выраженности болевого синдрома спортсменами высокой квалификации по стрельбе из лука по Четырехсоставной ВАШ боли в формирующем педагогическом эксперименте представлена в табл. 3.

После программы ФР оценка выраженности болевого синдрома по Четырехсоставной ВАШ боли у 11 спортсменов высокой квалификации по стрельбе из лука основной группы при миофасциальном болевом синдроме плечевого пояса до программы физической реабилитации находились в числовом диапазоне от «0»до «8» и в контрольной – «0» до «8» и значительно изменился числовой диапазон в ответах (табл. 3).

Анализируя данные (табл. 3), полученные в результате исследования на основании четырёхсоставной Визуально-Аналоговой Шкалы боли, максимальный уровень (от 7 до 10 баллов) «прямо сейчас» не отметил ни один из обследуемых спортсменов. Средний уровень боли (от 4 до 6 баллов) отметил 1 спортсмен (4,55%) в КГ, при этом незначительный уровень боли (от 1 до 3 баллов) был выявлен у 4 (18,2%) спортсменов в ОГ, и 9 (40,95%) лучников в КГ, разница в 22,75%. Отсутствие боли отметили 31,85% спортсменов в ОГ и 4,55% в контрольной группе, разница в 27,3% ($p<0,05$). Уровень боли в «наихудшие периоды болезни» максимальный уровень (от 7 до 10 баллов) отметили 0% спортсменов ОГ и 2 (9,1%) спортсменов в КГ.

Средний уровень боли (от 4 до 6) отметили 2 спортсмена ОГ и 1 лучник КГ, при этом низкий уровень боли (от 1 до 3 баллов) отметил 3 (13,65%) спортсменов в ОГи 9 (40,95%) в КГ испытуемых. Отсутствие боли отметили 5 (22,75%) лучников в ОГ и ни одного из испытуемых в КГ ($p<0,05$).

Полученные результаты свидетельствуют об эффективности предложенной нами программы физической реабилитации с применением ДЭНС-терапии для спортсменов высокой квалификации по стрельбе из лука с миофасциальным болевым синдромом мышц плечевого пояса.

Применение динамической электростимуляции при миофасциальном болевом синдроме является эффективным методом физиотерапевтического воздействия в спорте высших достижений и может быть рекомендован как метод превентивной реабилитации у спортсменов.

Выводы.

1. Под влиянием компонентов разработанной комплексной программы физической реабилитации с применением ДЭНС-терапии у спортсменов высокой квалификации по стрельбе из лука зарегистрирована динамика изменений показателей места локализации мышечной боли до курса реабилитации и после курса реабилитации; в основной группе боль в мышцах шеи уменьшилась у 10-ти (90,9%) из 11 испытуемых, в контрольной – у 4 (36,4 %) из 11 испытуемых ($p<0,02$). Боль в мышцах правой руки в основной группе уменьшилась у 5 (45,5 %) испытуемых, в контрольной группе без изменений. Боль в мышцах левой руки в основной группе уменьшилась статистически значимо у 8 (72,7 %) испытуемых, в контрольной группе без изменений ($p>0,05$). Боль в мышцах спины в основной группе уменьшилась у 6-ти (54,5 %) з 11 испытуемых, в контрольной группе у 2 (18,2%).

2. Показатели силы мышц правой и левой кисти у спортсменов высокой квалификации по стрельбе из лука в формирующем педагогическом эксперименте после курса комплексной программы ОГ (42,84±3,04; 41,79±2,45) и КГ (38,96±2,46; 37,15±2,87) значимо улучши-

Таблица 3

Динамика выраженности болевого синдрома спортсменов, которые специализируются в стрельбе из лука, по четырехсоставной ВАШ боли в формирующем педагогическом эксперименте (n=22)

Вопрос анкеты		Количество спортсменов, положительно ответивших на вопрос								
		Значения шкалы								
		0		Стат.	1-3		4-6		7-10	
		ОГ n=11	КГ n=11		ОГ n=11	КГ n=11	ОГ n=11	КГ n=11	ОГ n=11	КГ n=11
1	Какова ваша боль прямо сейчас?	7*	1*	$p<0,05$	4	9	0	1	0	0
2	Каков ваш наиболее типичный или средний уровень боли?	5*	0*	$p<0,05$	3*	9*	2	1	0	0
3	Каков ваш уровень боли в наилучшие периоды болезни (как близко к нулю)?	5*	1*	$p<0,05$	6*	10*	0	0	0	0
4	Каков ваш уровень боли в наихудшие периоды болезни (как близко к десяти)?	5	3	$p>0,05$	5	4	1	3	0	2

*Примечания: ОГ – основная группа, КГ – контрольная группа; *различия между показателями основной и контрольной группой после курса реабилитации статистически значимы на уровне $p<0,05$.*

лись ($p<0,05$), в отличие от контрольной группы, показатели динамометрии которой статистически значимо не изменились ($p>0,05$).

3. Применение динамической электростимуляции при миофасциальном болевом синдроме является эффективным методом физиотерапевтического воздействия в спорте высших достижений и может быть рекомендован как метод превентивной реабилитации у спортсменов.

Перспективы дальнейших исследований связаны с усовершенствованием мероприятий психологического сопровождения программы по физической реабилитации спортсменов с применением ДЕНС-терапии.

Список литературы:

1. Иваничев Г.А. Миофасциальный генерализованный болевой (фибромиалгический) синдром / Г.А. Иваничев, Н.Г. Старосельцева. – Казань, 2002. – 164 с.
2. Миляев В.П. Комплексная программа физической реабилитации спортсменов при миофасциальном болевом синдроме: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры», 14.03.11 «Восстановительная медицина, спортивная медицина, лечебная физкультура, курортология и физиотерапия» / В.П. Миляев. – Москва, 2013. – 25 с.
3. Рачин А.П. Миофасциальный болевой синдром: руководство / А.П. Рачин, К.А. Якунин, А.В. Дешешко. – М.: ГЭОТАР-МЕД, 2011. – 120 с.
4. Трэвелл Ж.Г. Миофасциальные боли и дисфункции: Руководство по триггерным точкам. В 2 томах. Т. 1 / Симонс Д.Г., Трэвелл Ж.Г., Симонс Л.С. // Пер. с англ. – 2-е изд., переработанное и дополненное. – М.: Медицина, 2005. – 1192 с.
5. Фергюсон Л.У. Лечение миофасциальной боли / Люси Уайт Фергюсон, Роберт Гервин ; Пер. с англ. Под общ. ред. М.Б. Цыркунова, М.А. Ерёмушкина. – М.: МЕДпресс-информ, 2008. – 544 с.

Харченко Г.Д.
Київський університет імені Бориса Грінченка

ДИНАМІЧНА ЕЛЕКТРОСТИМУЛЯЦІЯ В РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СТРІЛЬБІ З ЛУКА

Анотація
Обґрунтовано комплексну програму фізичної реабілітації для спортсменів високої кваліфікації зі стрільби з лука при міофасціальному больовому синдромі плечового поясу. Визначено особливості функціонального стану організму спортсменів, що зумовлюють спрямованість процесу корекції, зміст процедур лікувальної гімнастики, лікувального масажу, м'якотканинних технік і міофасціального релізу, магнітотерапії, динамічної електронейростимуляції (ДЕНС-терапія), гідролазеротерапії, фонофорезу, які спрямовані на покращення стану ОРА висококваліфікованих спортсменів зі стрільби з лука. Після застосування запропонованої комплексної програми фізичної реабілітації відбулися достовірні позитивні зміни, зменшився больовий синдром, покращились показники нейродинамічних функцій, варіабельності серцевого ритму, динамометрії, а також якості життя спортсменів. На підставі проведених досліджень визначено ефективність запропонованої комплексної програми фізичної реабілітації.
Ключові слова: фізична реабілітація, опорно-руховий апарат, міофасціальний больовий синдром, спортсмени високої кваліфікації зі стрільби з лука.

Harchenko G.D.
Boris Grinchenko Kyiv Universitety

DYNAMIC ELECTRONEYOSTIMULATION IN THE REHABILITATION OF ATHLETES SPECIALIZED IN ARCHERY

Summary
The rezults presented a comprehensive program of physical rehabilitation for highly qualified archery athletes with myofascial pain syndrome of shoulder girdle. The work deals with the peculiarities of musculoskeletal system functional state of athletes, causing proper orientation in the recovery process, the content of the rehabilitative exercises, medical massage, soft tissue post isometric relaxation techniques, myofascial release, magnet therapy, dynamic electro neural stimulation (DENS-therapy), hydro laser therapy aimed at improving the state of musculoskeletal system of highly skilled athletes in archery. After the application of the proposed comprehensive physical rehabilitation program, real significant positive changes took place. They are decreased pain, improved performance of the psychomotor functions and heart rate variability, dynamometry and quality of athletes' life. On the basis of these studies the effectiveness of the proposed comprehensive physical rehabilitation program was determined.
Keywords: sport, physical rehabilitation, musculoskeletal system, myofascial pain syndrome, highly qualified athletes in the archery. dynamic electro neural stimulation (DENS-therapy).

УДК 796:378(410.1)

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ В СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ В АНГЛІЇ

Швець С.В., Омельченко Т.Г., Бірючинська С.В.
Київський університет імені Бориса Грінченка

У статті розглянуто основні теоретичні питання сучасних концепцій фізичного виховання та спорту в європейських країнах, на прикладі вищих освітніх закладів Англії. Висвітлено базові ідеї та принципи системи фізичного виховання та методи популяризації спорту в середовищі англійських студентів. Показано особливості фізичного виховання у вищих освітніх закладах європейських країн.
Ключові слова: фізична культура, фізичне виховання, вчитель фізичного виховання, уроки фізичної культури, педагогічні технології.

Постановка проблеми. Сьогодні глобалізація глибоко проникла в освітню сферу, сприяючи інтеграції національних освітніх систем. Розвиток вищої освіти України на початку XXI століття орієнтований на реалізацію положень Болонської декларації, яка сприятиме входженню України до країн Європейського співтовариства. Цей процес спрямований на розширення доступу до європейської освіти отже, на підвищення його конкурентоспроможності. Все це відбувається в рамках Болонської декларації. Таким чином, на цьому етапі європейська інтеграція виходить за рамки політики і економіки і вторгається в освітню сферу, все більше сприяючи формуванню європейської ідентичності. Зважаючи на вищенаведене актуальним є дослідження сучасних концепцій фізичного виховання в європейських країнах, так як з ростом цивілізації соціальне і особистісне значення фізичної культури збільшується як природний засіб профілактики негативного впливу індустріального та постіндустріального суспільства на фізичний і духовний стан людини.

Аналіз результатів останніх досліджень і публікацій. Актуальність проблематики фізичного виховання та спорту в системі вищої освіти висвітлена у багатьох публікаціях, в яких окреслені питання реалізації курсу на європейську інтеграцію, та основні тенденції до аналізу вищої освіти у контексті рішень Болонського процесу, адаптації законодавства України до законодавства європейського союзу [6]. Можна виділити цілий ряд проблем: 1) загальні, що актуальні для загальносвітових освітніх систем; 2) специфічні, які є актуальними для групи країн; 3) особливі (важливі для окремої країни) [5].

Відображення цих питання також містяться у законодавчих актах та програмно-нормативних документах: Наказ МОН України № 49 від 23.01.2004 р. "Про затвердження Програми дій щодо реалізації положень Болонської декларації в системі вищої освіти і науки України на 2004–2005 роки", 2004 р.; Спільна декларація про гармонізацію архітектури європейської системи вищої освіти (Париж, Сорбонна, 25 травня 1999 р.) [2], Європейський напрямок розвитку фізичного виховання та спорту більше спрямований на розкриття творчого потенціалу, самостійності студентів, цілеспрямованості та рішучості у прийнятті рішень. У вітчизняних програмах спостерігається відтінок регламентованості та зорганізованого бюрократичного ставлення [7]. Тому дуже актуальним є питання розвитку фізичного виховання в освітній системі, збільшення значення фізичної культури як природного засобу профілактики шкідливого впливу індустріального суспільства на фізичний та емоційний стан людини. Широке впровадження загальноєвропейських освітніх проектів, в тому числі вимог Болонської декларації, сприяє ВНЗ постійно удосконалюватися, зокрема у сфері фізичної культури, згідно із сучасними суспільними потребами. Впровадження європейських стандартів підготовки студентів вимагає від керівництва вищих навчальних закладів перегляду концепції організації навчального процесу, який повинен забезпечити конкурентоспроможність системи підготовки фахівців на світовому ринку освітніх послуг [8].

Мета дослідження – дослідження сучасних концепцій фізичного виховання та спорту в системі вищої освіти в Англії; характеристика його основних напрямків, цілей і завдань.

Матеріали та методи дослідження: аналіз літературних джерел і нормативних документів, системно-функціональний аналіз.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати основні напрямки, цілі та завдання фізичного виховання в Англії.
2. Показати особливості фізичного виховання у вищих освітніх закладах.
3. Проаналізувати методи популяризації спорту в середовищі англійських студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Можна сміливо стверджувати, що фізичне виховання та заняття спортом є невід'ємною частиною британського суспільства. Спорт в більшій чи меншій мірі має значення в житті чи не кожного громадянина Великобританії, причому починаючи з раннього дитинства.

© Швець С.В., Омельченко Т.Г., Бірючинська С.В., 2018

Існує як загальнодержавна програма з фізичного виховання, так і регіональні програми. Кожен освітній заклад має власну програму фізичного виховання, опрацьовану вчителями, в основі якої лежить загальнодержавна програма.

Особливості фізичного виховання в системі освітніх закладів Англії. Англія славиться своїми величезними університетами, престижними коледжами та великою кількістю спеціалізованих шкіл.

Почнемо з уроків фізичної культури в спеціалізованих школах. В даних установах, уроки з фізичного виховання проходять два рази на тиждень, та тривають по 60 хвилин. Починається урок з розігріву м'язів, зарядки і 15-хвилинного бігу. Особлива увага приділяється груповим іграм, таким як волейбол, баскетбол, бадмінтон, гімнастика та танці. Дівчата і хлопці займаються окремо. Заняття в основному практичні, але протягом уроку вчителі пояснюють учням назву м'язів та їх розташування. Як такі, окремі теоретичні заняття не передбачені.

Розподіл навчального матеріалу з предмету «Фізкультурна освіта» в освітніх закладах Англії реалізується за допомогою спеціальних модулів. Національна програма визначає 27 модулів різних рівнів складності, використовуючи які вчителі можуть складати власну систему роботи. Переважна більшість закладів використовують 12-модульну систему роботи.

У практиці оцінювання застосовують різні стратегії: формальне і неформальне оцінювання; внутрішнє та зовнішнє оцінювання; оцінювання за критеріями, нормативами та індивідуальними особливостями; іспит з фізкультурної освіти [1].

Іспит з фізкультурної освіти містить 60% практичних завдань та 40% теоретичних питань. Практична частина передбачає вправляння щонайменше у трьох видах рухової активності (гімнастика, танці, легка атлетика та плавання) за вибором учня. Обов'язковим є також обрання однієї зі спортивних ігор. Теоретична частина містить 24% завдань, пов'язаних зі здоровим способом життя, і 16% – з теорією спорту.

Якщо ж звернути нашу увагу на університети, то тут справа йде трохи інакше. Розглянемо на прикладі одного з найвідоміших і найпрестижніших університетів – "University of Huddersfield». Кожен університет має своє поле і корт, завдяки цьому, студенти – юнаки займаються футболом, дівчата ж грають в бадмінтон. Крім цього, кожен престижний університет має басейн. Тим самим басейн сприяє зміцненню майже всієї системи людини, розвиває м'язову тканину, спалює калорії, допомагає розслабитися і знайти прекрасну фігуру. Студентам викладають теоретичні заняття. В основному, теоретичними заняттями є лекції з анатомії. Заняття проходять 1 або 2 рази на тиждень.

Переходячи до питання про педагогічний склад потрібно сказати, що в університетах є кафедра фізичної культури і спорту. Студентів навчають як вчителі, так і спеціально навчені тренера. Але викладацький склад в основному складається з тренерів. Будь-яке заняття починається з розігріву м'язів і розтяжки. Кожне заняття є обов'язковим для відвідування, так як в кінці семестру студентам потрібно здавати залік з фізичної культури.

Фізичне виховання в освітніх закладах Великобританії побудовано на концепції, що полягає у виробленні основоположних спортивних умінь, що відносяться до різних видів рухової діяльності.

При цьому метою є не тільки спортивна підготовка і формування у підростаючого покоління прагнення до високих спортивних результатів, а й забезпечення їх масової участі у всіляких спортивних заходах і в інших різних формах спортивного суперництва. Центральною ідеєю спортивної концепції англійців є підготовка учнів до активного способу життя, а також прояв фізичної і спортивної активності протягом усього життя.

Спорт і британське студентство. Уже той факт, що в Англії налічується близько 600 спортивних асоціацій, в числі яких навіть Асоціація, яка об'єднує любителів кайтів, здатна переконати: спорт в суспільному житті англійців незмінно важливий та значущий.

Фізичне виховання та спортивні заняття є важливою складовою британської системи вищої освіти. Відомо, що будь-який вищий навчальний заклад Великобританії, починаючи від Оксфорда і Кембриджа і закінчуючи будь-яким периферійним коледжем, має власну спортивну базу. Залежно від матеріальних можливостей студентам пропонуються ту чи іншу кількість видів спорту, яким вони можуть присвячувати частину свого дозвілля. Правда, в деяких навчальних закладах студента забезпечать повністю всім необхідним, а в деяких запропонують привести з собою інвентар для того виду спорту, яким він хотів би займатися з числа запропонованих. Наприклад, студентське містечко може мати у своєму розпорядженні майданчики для гольфу, але ключки слід мати власні. Потрібно відзначити, що брати активну участь у спортивному житті свого університету або коледжу дуже характерно для британців. Вони охоче беруть участь в командних змаганнях, і деякі зі студентських команд навіть стають професійними [1]. Традиційність Великобританії проявляється і в спорті. Стало загальноприйнятим, що «спортивний» день для студентів – середа. В цей день зазвичай скорочуються навчальні заняття, а в деяких університетах і зовсім скасовуються. Середу пропонується максимально повно присвятити спортивним заняттям. Іноземним студентам, котрі збираються вчитися

в університетах Великобританії, слід бути готовими до того, що участь в спортивних заходах стане неодмінною частиною їхнього життя.

Найбільш популярні види спорту у британських студентів. Хоча спортивні заняття і різняться в різних британських навчальних закладах, як правило, в будь-якому випадку студенту надається можливість займатися футболом, тенісом, легкою атлетикою, плаванням і деякими іншими видами спорту. Що стосується спортивних уподобань британських студентів, то за статистикою найбільш популярними на сьогоднішній день є футбол, регбі, баскетбол, плавання, хокей на траві, легка атлетика.

Серед британських студентів історично популярний футбол і крикет, а в місцевих привілейованих навчальних закладах сьогодні, як і сто років тому, грають в гольф, кінне поло і теніс. Англія відома як країна контрастів, в якій поряд з традиційними цінностями активно розвиваються нові тенденції. Так, по сусідству зі спокійними гольфістами тут тренуються скейтбордисти і любителі паркуру.

Фізкультурно-спортивні організації Великобританії. Асоціація з фізичного виховання – єдине об'єднання, що займається питаннями фізкультурної освіти у Великобританії.

Мета діяльності асоціації полягає у сприянні і підтримці високих стандартів на всіх рівнях фізичного виховання.

Асоціацію було започатковано 23 березня 2006 року. Вона стала об'єднаною організацією створеною на основі двох діючих на той час структур, а саме Британської організації викладачів та консультантів з фізичного виховання та Асоціації з фізичного виховання Об'єднаного Королівства.

Девіз Асоціації – «Фізичне виховання серце шкільного життя»

У Великобританії існує студентська спортивна Асоціація BUSA. Вона була заснована майже сто років тому – в лютому 1918 року і називалася міжуніверситетською асоціацією. Її основним завданням була і залишається популяризація спорту в середовищі англійських студентів. Через 5 років (в 1923 році) з неї виникла жіноча Асоціація, яка повинна була представляти інтереси дівочої половини британського студентства. Згодом, через півстоліття, ці організації, що розвивалися паралельно, знову об'єдналися. А крім того, в 1992 році в BUSA влилися і студентські спортивні Асоціації, «опікують» спорт в політехнічних інститутах і коледжах. Вступити в BUSA не представляє жодної проблеми, і стати її членом може будь-який студент [3].

Асоціація спорту та рекреації є організацією, що об'єднує представницькі та керівні структури спорту та відпочинку в Британії. До асоціації входить понад 300 організацій, серед них федерації з багатьох популярних в королівстві видів спорту.

Основна мета діяльності асоціації – популяризація різних видів спорту, сприяння роботі спортивних федерацій, лобіювання ідей спорту та активного відпочинку на різних рівнях виконавчої влади.

Асоціація спорту та рекреації допомагає налагодити організаційну та управлінську структуру своїх членів, здійснює заходи, щодо забезпечення фінансової успішності відповідних структур.

Траст юнацького спорту (Youth Sport) Trust незалежнаа благодійна організація діяльність якої присвячена зміні життя молодих людей через спорт. Заснована в 1994 році, допомагає молоді реалізувати свій життєвий потенціал, надаючи якісну фізкультурну освіту та можливість займатися спортом. Зусилля організації спрямовані на забезпечення можливості для кожної дитини доступно займатися спортом шляхом отримання якісного фізичного виховання в початковій школі. Організація також дбає про забезпечення належних можливостей для занять спортом дітей з особливими потребами [3].

Відділ у справах культури, ЗМІ і спорту (DCMS) є структурним підрозділом уряду Великобританії, відповідальним за культуру і спорт в Англії, а також деякі аспекти роботи засобів масової інформації по всій Великобританії, таких як радіомовлення та Інтернет. Він також несе відповідальність за сферу туризму, відпочинку і творчі індустрії.

Відділ є відповідальним за проведення Олімпійських та Паралімпійських ігор 2012, забезпечує управління цифровими засобами зв'язку. Відділ звітує парламенту та громадськості за використання коштів, які витрачаються на різноманітні проекти у відповідних сферах.

Спортивна Англія (Sport England) – позавідомчий державний орган Департаменту у справах культури, ЗМІ і спорту. Роль цієї організації полягає у створенні основи для зв'язку системи спорту з урядовими спортивними організаціями та іншими партнерами з метою збільшення кількості людей, що займаються спортом, підтримки рівня кількості змагань, виявлення талановитих особистостей та сприяння їхньому спортивному зростанню.

У період з 2012 по 2017 роки організацією заплановано виділити понад 1 млрд. фунтів з Національної лотереї та бюджетних коштів на організації та проекти що будуть:

- створювати більше можливостей для залучення до спорту молоді;
- займатися вихованням та розвитком талановитих дітей;
- створювати відповідні умови у відповідних місцях;
- забезпечувати реальні можливості для громад;
- підтримка місцевої влади і розблокувати фінансування місцевих.

Вплив на фізичну культуру в школі мають також Відділ освіти та відділ здоров'я, який розробляє відповідні програм та рекомендації.

Висновки і пропозиції. Розвиток фізичного виховання та спорту у вітчизняній системі освіти, виведення його на світовий рівень має здійснюватися у контексті всебічної інтеграції України в міжнародну систему освіти та при взаємообміні передовим досвідом. Без аналізу й використання досвіду інших держав сьогодні не може успішно розвиватися жодна країна

Результат вивчення літературних джерел, нормативних документів і аналіз стану фізичного виховання в європейських країнах, на прикладі Англії, дозволив виявити пріоритетні напрямки розвитку фізичної культури, мету, завдання та соціальну значимість.

Фізичне виховання та спорт в умовах європейської інтеграції набуває цивілізаційної соціально-культурної трансформації, включається в загальну систему міжнародної взаємодії та комунікативно-інформаційного обміну. Спорт став частиною глобальної економічної системи, актором великої політики, втіленням науково-технічних досягнень. Олімпійські ігри як символічне втілення спорту є одним з масштабних і соціально значущих подій. Всебічний аналіз феномена спорту, його взаємозв'язок з іншими областями життєдіяльності, активна участь молоді необхідні для розуміння суспільства в цілому.

Спорт – складова частина фізичної культури. Це власне змагальна діяльність і підготовка до неї. У ньому яскраво проявляється прагнення до перемоги, досягнення високих результатів, мобілізація фізичних, психічних і моральних якостей людини. Спорт необхідний для того, щоб впливати на суспільство.

Останнім часом в Європі активно популяризується здоровий спосіб життя. Відсутність шкідливих звичок і фізична активність у багатьох європейських країнах стали обов'язковою складовою особистості молодих, сучасних і цілеспрямованих людей.

Практично у всіх країнах сучасної Європи фізична культура і спорт займає важливу частину життя всіх верств населення, і зокрема в ВУЗах і середніх освітніх установах.

Розвиток фізичного виховання в закладах освіти дає можливість мільйонам людей удосконалювати свої фізичні якості та рухові можливості, зміцнювати здоров'я і продовжувати творче довголіття.

Список літератури:

1. Грінченко І.Б. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичного виховання: досвід європейських країн. Засоби навчальної та науково-дослідної роботи: Зб. наук. праць / за заг. ред. проф. В.І. Євдокімова і проф. О.М. Микитюка; Харк. нац. пед. ун-т імені Г.С. Сковороди. – Харків: ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2014. – С. 39–50.
2. Спільна декларація про гармонізацію архітектури європейської системи вищої освіти (Париж, Сорбонна, 25 травня 1999 р.). [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.ubs.gov.ua/files/462_files_1/SorbonskaDeklaratsia.pdf.
3. European Commission / EACEA / Eurydice, 2013. Physical Education and Sport at School in Europe. Eurydice Report. Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2013. http://eacea.ec.europa.eu/education/eurydice.
4. Про затвердження Програми дій щодо реалізації положень Болонської декларації в системі вищої освіти і науки України на 2004–2005 роки : Наказ МОН України № 49 від 23.01.2004 р. – К., 2004. – 12 с.
5. Фініков Т.В. Сучасна вища освіта: світові тенденції і Україна / Т.В. Фініков. – К.: Таксон, 2002. – 176 с.
6. Вища освіта України і Болонський процес: Навчальний посібник / За редакцією В.Г. Кременя. – Тернопіль: Навч. книга – Богдан, 2004. – 384 с.
7. Пліско В.І. Проблеми інтеграційного зв'язку між теорією та практикою / В.І. Пліско, А.Й. Сікура // Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму. – Запоріжжя: – 2013. – С. 41–45.
8. Європейський простір вищої освіти та Болонський процес: Навчально-методичний посібник / Т.М. Димань, О.А. Боньковський, А.Г. Вовкогон. – БНАУ, 2017. – Одеса: НУ «ОМА», 2017. – 106 с.

Швец С.В., Омельченко Т.Г., Бирючинская С.В.
Киевский университет имени Бориса Гринченко

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В АНГЛИИ

Аннотация
В статье рассмотрены основные теоретические вопросы современных концепций физического воспитания и спорта в европейских странах, на примере высших учебных заведений Англии. Освещены базовые идеи и принципы системы физического воспитания и методы популяризации спорта в среде английских студентов. Показаны особенности физического воспитания в высших учебных заведениях европейских стран.
Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, учитель физического воспитания, уроки физической культуры, педагогические технологии.

Shvets S.V., Omelchenko T.G., Biriuchynska S.V.
Borys Grinchenko Kyiv University

PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN THE SYSTEM OF HIGHER EDUCATION IN ENGLAND

Summary
The main theoretical issues of modern concepts of physical education and sport in European countries are examined in this article. Examples of higher educational establishments in England illustrate basic ideas and principles of the system of physical education as well as methods of popularizing sports among students of England; shows the features of physical education in higher education institutions in European countries.
Keywords: physical culture, physical education, a teacher of physical education, physical culture lessons, pedagogical technologies.

НАШІ АВТОРИ

1. **Бербенець Олеся Сергіївна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України
2. **Бикова Ганна Володимирівна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри тактико-спеціальної підготовки Національної академії внутрішніх справ
3. **Бистра Ірина Ігорівна** – старший викладач кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка
4. **Білецька Вікторія Вікторівна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка
5. **Бірючинська Світлана Віталіївна** – викладач кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка
6. **Виноградов Валерій Євгенович** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка
7. **Гаврилова Наталія Григорівна** – старший викладач кафедри фітнесу та спорту Київського університету імені Бориса Грінченка
8. **Гацко Олена Володимирівна** – старший викладач фізичного виховання і педагогіки спорту Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка
9. **Гнутова Наталія Павлівна** – старший викладач фізичного виховання і педагогіки спорту Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка
10. **Головач Інна Іванівна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка
11. **Євдокимова Лілія Григорівна** – старший викладач кафедри фітнесу та спорту Київського університету імені Бориса Грінченка
12. **Єретик Анатолій Анатолійович** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка
13. **Зеленюк Оксана Володимирівна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка
14. **Іванько Валентина Володимирівна** – старший викладач кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка
15. **Клименко Ганна Валеріївна** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка
16. **Кожанова Ольга Сергіївна** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри спорту та фітнесу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка
17. **Комоцька Оксана Сергіївна** – старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту, заступник декана з науково-методичної та навчальної роботи Київського університету імені Бориса Грінченка
18. **Корж Євген Миколайович** – старший викладач кафедри спортивної підготовки Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка
19. **Косік Микола Сергійович** – доцент кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка
20. **Косік Наталія Леонідівна** – старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка
21. **Лахтадир Олена Володимирівна** – старший викладач кафедри фітнесу та спорту Київського університету імені Бориса Грінченка
22. **Літвінова Ксенія Юріївна** – викладач кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка
23. **Лопатенко Георгій Олегович** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, декан факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка
24. **Ляшенко Валентина Миколаївна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка
25. **Морозова Світлана Миколаївна** – старший викладач кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка
26. **Неведомська Євгенія Олексіївна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка
27. **Омельченко Тетяна Григорівна** – викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка
28. **Оріховська Ганна Сергіївна** – викладач кафедри фізичної реабілітації Національного університету фізичного виховання і спорту України
29. **Полковенко Ольга Володимирівна** – кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології Київського університету імені Бориса Грінченка

30. **Поляничко Олена Миколаївна** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка
31. **Портна Ірина Леонідівна** – старший викладач кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка
32. **Савченко Валентин Михайлович** – доктор медичних наук, професор, провідний науковий співробітник кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології Київського університету імені Бориса Грінченка
33. **Салоїд Сергій Миколайович** – тренер з гандболу, вчитель фізичної культури загальноосвітньої школи № 62 м. Києва
34. **Семененко В'ячеслав Петрович** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України
35. **Соляник Тетяна Владиславівна** – старший викладач кафедри спорту та фітнесу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка
36. **Спесивих Олена Олександрівна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, заступник декана з наукової роботи та менеджменту міжнародних проектів Київського університету імені Бориса Грінченка
37. **Тимчик Олеся Володимирівна** – кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології Київського університету імені Бориса Грінченка
38. **Томенко Олександр Анатолійович** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
39. **Трачук Сергій Васильович** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України
40. **Туманова Валентина Миколаївна** – старший викладач кафедри спортивної підготовки Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка
41. **Харченко Галина Дмитрівна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації і біокінезіології Київського університету імені Бориса Грінченка
42. **Цикоза Євгенія Валеріївна** – викладач кафедри спорту та фітнесу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка
43. **Чекмарьова Валентина Василівна** – старший викладач кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка
44. **Швець Сергій Володимирович** – старший викладач кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка
45. **Яcько Лілія Володимирівна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка

Науковий журнал
«Молодий вчений»
№ 4.3 (56.3) квітень 2018 р.

Щомісячне видання

Коректор: В. Бабич
Дизайн: А. Юдашкіна
Комп'ютерна верстка: В. Удовиченко

Контактна інформація редакції журналу.
Поштова адреса: 73005 Україна, м. Херсон,
а/с 20, Редакція журналу «Молодий вчений»
тел.: +38 (0552) 399 530
info@molodyvcheny.in.ua
www.molodyvcheny.in.ua

Підписано до друку 27.04.2018 р.
Формат 60x84/8.
Папір офсетний. Цифровий друк.
Ум.-друк. арк. 12,56. Тираж 100 прим.
Зам. 0418-67.

Видавництво «Молодий вчений»
Україна, м. Херсон, вул. Паровозна, буд. 46-а
Телефон: +38 (0552) 39-95-30
E-mail: info@molodyvcheny.in.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 5761 від 09.11.2017 р.