

**ЧЕРНІГІВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені Т.Г. ШЕВЧЕНКА**

**Кафедра педагогіки,
психології і методики фізичного виховання**

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

**ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
студентів факультету фізичного виховання**

Чернігів – 2016

УДК 378.016:796(045)

ББК Ч51р30

Н 34

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

**Н 34 НАУКОВІ ДИСКУСІЇ КАФЕДРИ ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ І
МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ // ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ.** - Чернігів :
ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2016. - **43 с.**

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

У збірнику збережено автентичність авторських текстів.

Рекомендовано до друку рішенням кафедри педагогіки, психології і методики фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (протокол №9 від 15.04.2016 р.)

© Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка, 2016

© Автори, 2016

ЗМІСТ

ВСТУПНЕ СЛОВО	5
<i>Тарасенко В.</i> НАРОДНІ РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ НАЦІОНАЛЬНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	7
<i>Петрик Д.</i> ШЛЯХИ НАВЧАННЯ САМОЗАХИСТУ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ДЕРЖАВНОЇ КРИМІНАЛЬНО-ВИКОНАВЧОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ	9
<i>Степаненко Ю.</i> ОБҐРУНТУВАННЯ ДОЦІЛЬНОСТІ ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО СТИЛЮ ДІЯЛЬНОСТІ У ГІМНАСТОК-ХУДОЖНИЦЬ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	11
<i>Нагорна В., Шевчук А.</i> РОЗРОБКА СИСТЕМИ КОРЕКЦІЙНИХ ВПРАВ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ СУЧАСНИХ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ	13
<i>Мельнікова Н., Боровик О.</i> ЗАСОБИ РОЗВИТКУ ПСИХОМОТОРНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	15
<i>Дробноход А.</i> ФОРМУВАННЯ МОТИВІВ ТА ІНТЕРЕСІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ ШКОЛЯРІВ	19
<i>Родзявка С.</i> МОДЕЛЬ СУЧАСНОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	21
<i>Вітченко А., Яцюк Н.</i> ПРОГРАМА ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ПЛАВАННЯМ ДЛЯ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	25
<i>Ісаков О.</i> ФІЗИЧНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	27
<i>Жлобо В., Гусак Є.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОЗДОРОВЧО- ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	30

<i>Кравченко А.</i> ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЄДИНОБОРЦІВ КАПОЕЙРА ДО ЗМАГАНЬ	34
<i>Яремко С.</i> СКЛАДОВІ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ТРЕНЕРА З ФУТБОЛУ	37

ВСТУПНЕ СЛОВО

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

Кожному студенту вищого педагогічного навчального закладу, якщо він не байдужий до творчого пошуку, відкритий шлях у науку. Важливою рисою молодого науковця повинно стати прагнення до пізнання нового, до збагачення своїх знань, невтомність наукового пошуку.

Відсутність уміння самостійно здобувати нові знання майбутнім педагогом, який мріє пов'язати своє життя з науковою діяльністю, може привести до того, що з часом молодий спеціаліст втратить творчу ініціативу і задовольниться роллю посереднього виконавця. Тому процес навчання студентів у вищому педагогічному закладі освіти все більше повинен спиратись на самостійну, близьку до дослідницької діяльність студентів. Для цього кожний студент повинен оволодіти методами наукового пізнання, одержати навички, потрібні для орієнтації у бурхливому потоці наукової інформації.

Загальновідомо, що елементи наукових досліджень мають місце в усіх формах освітнього процесу: в лекційних курсах, на семінарських і лабораторних заняттях, при написанні та оформленні рефератів, курсових, бакалаврських, дипломних та магістерських робіт. Заохочення студентів до наукових досліджень, оволодіння ними навичками наукової діяльності повинні розглядатись як важлива умова якісної професійної підготовки педагогічних кадрів для навчально-виховних закладів країни.

Адже важко уявити сучасного вчителя без постійного педагогічного пошуку, без намагання вдосконалювати освітній процес, без спроби реалізувати власний творчий потенціал. А запорукою всього цього і може стати сформоване у студентські роки уміння ставити перед собою завдання, для вирішення яких потрібний науковий пошук. Таким чином, кожний випускник вищого педагогічного закладу освіти повинен знати найзагальніші положення щодо організації, постановки та проведення наукового пошуку.

Зважаючи на це, кожного року кафедра педагогіки, психології і методики фізичного виховання визначає коло актуальних та проблемних питань і пропонує їх для спільного обговорення викладачам, аспірантам, магістрантам та студентам.

Активна участь в наших дискусіях молодих науковців сприяє взаємному збагаченню світогляду, розширенню досвіду студентів і викладачів, інтеграції навчальної та дослідницької діяльності у процесі фахової підготовки студентів,

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

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

Сподіваємось на подальшу багаторічну плідну співпрацю!

Бажаємо творчості, успішного наукового пошуку та креативності!

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

Тарасенко Валерія
Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук,

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

Восділова О.М

НАРОДНІ РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ НАЦІОНАЛЬНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Постановка проблеми. Сьогодні важливо відтворити в українському суспільстві почуття істинного патріотизму як духовно-моральної та соціальної цінності, сформувати у молоді громадянсько активні, соціально значущі якості, які вона зможе проявити в усіх видах діяльності, і, перш за все, пов'язаних із захистом інтересів своєї Батьківщини, рідного краю, народу (Концепція громадянського виховання особистості в умовах розвитку української державності, 2003). Головним завданням національного виховання є формування національної свідомості, а на сучасному етапі становлення української державності, ця проблема набуває особливого значення. Формувати любов до рідного краю, батьків треба починати ще з дошкільного віку засобами ігрової діяльності. В той же час в науковій та науково-методичній літературі міститься недостатня кількість даних про методики національного виховання дітей даної вікової категорії, тому тема дослідження є актуальною.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати вплив народних рухливих ігор на національне виховання дітей дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасні умови життя в Україні висувають перед системою освіти якісно нові завдання у сфері виховання дітей, розв'язання яких допоможе подолати існуючий формалізм у змісті роботи дошкільного закладу, зокрема з національного виховання. Виховання громадян України носить національний характер, базується на національних традиціях українського народу, є ідейною силою національної свідомості, засобом збереження національної ідентичності. Сучасна модель виховання враховує особливості сьогодення, оскільки цього вимагають соціально-економічне становище країни, моральний і духовний стан українського народу, подальший розвиток культури, науки.

Становлення свідомого патріота з відповідними почуттями, переконаннями та діями залежатиме від накладених на національну свідомість відбитків, і в дошкільному віці це набуває особливої актуальності (Загородня А., 2013).

Народна рухлива гра - це один із комплексних засобів виховання: вона спрямована на всебічну фізичну підготовленість, удосконалення функцій організму, виховання морально-вольових якостей, а також сприяє їх національному вихованню.

Визначальною особливістю ігрової діяльності дітей в українських іграх є поєднання двох важливих факторів: з одного боку, діти залучаються до практичної діяльності, розвиваються фізично, звикають самостійно діяти; з другого боку, вони одержують моральне й естетичне задоволення від цієї діяльності, поглиблюють знання про рідний край, мову, традиції народу. Все це сприяє національній самовизначеності дітей.

Основними напрямками національного виховання дошкільників засобами народних рухливих ігор є: формування уявлень про сім'ю, родину, рід і родовід; краєзнавство; ознайомлення з явищами суспільного життя; формування знань про історію держави, державні символи; ознайомлення з традиціями і культурою свого народу; формування знань про людство.

Висновки. Національні почуття дітей дошкільного віку засновуються на їх інтересі до найближчого оточення (сім'ї, батьківського дому, рідного міста, села), яке вони бачать щодня, вважають своїм, рідним, нерозривно пов'язаним з ними. Ігрова діяльність для дошкільнят є найприроднішим способом сприйняття навколишнього світу, тому цілеспрямоване систематичне впровадження в педагогічний процес дітей рухливих національних ігор можна вважати прогресивним шляхом підвищення рівня їх національного виховання.

Перспективи подальших досліджень. Планується розробка авторської моделі застосування народних рухливих ігор для дітей дошкільного віку з метою гармонійного розвитку їх особистості та національного виховання, в основі якої лежить вільний вибір комплексної спрямованості народних рухливих ігор на формування особистості дитини.

Петрик Дмитро

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук,

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

Восділова О.М

ШЛЯХИ НАВЧАННЯ САМОЗАХИСТУ МАЙБУТНІХ ОФЦЕРІВ ДЕРЖАВНОЇ КРИМІНАЛЬНО-ВИКОНАВЧОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

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

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

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

Реформування системи органів та установ виконання покарань та вдосконалення підготовки співробітників було предметом наукового пошуку багатьох науковців (К.А. Автухов, В.А. Бадира, Є.Ю. Бараш, І.Г. Богатирьов, О.І. Богатирьова, В.В. Василевич, А.П. Гель, С.К. Гречанюк, С.Ф. Денисов, Т.А. Денисова, О.М. Джужа, О.М. Звенигородський, І.В. Іваньков, О.Г. Колб, В.А. Львовчкін, О.В. Лисодед, О.М. Литвинов, І.С. Міхалко, М.С. Пузирьов, М.М. Ребкало, А.Х. Степанюк, В.М. Трубніков, Д.В. Ягунов, І.С. Яковець та інші).

Науковці зазначають, що у процесі спеціальної фізичної підготовки (СФП) питання ефективного навчання техніки рукопашного бою мають одне з

першорядних значень (А.Ю. Сырников, 2001; Н.А. Алексеев, Н.Б. Кутергин, А.Н. Кулиничев, 2013).

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

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

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

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

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

Висновки. Професійні обов'язки та умови служби співробітників ДКВС України висувають специфічні вимоги до володіння навиками самооборони, що в свою чергу повинно відобразитись на особливостях методики викладання рукопашного бою для них та, як результат, можливості зберегти їх здоров'я та життя.

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

Степаненко Юлія

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук,

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

Багінська О.В.

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

Постановка проблеми. Проблема індивідуалізації тренувального процесу в художній гімнастиці стає все більш актуальною. Сучасні правила змагань з художньої гімнастики обумовлюють вже на етапі базової підготовки виконання змагальних програм не тільки з високою технічною складністю, а і з обов'язковою артистичною складовою. Досягнути оптимального рівня виконавської майстерності можливо тільки за умови сформованості у гімнастки найбільш відповідного до її індивідуальних особливостей стилю виконавської діяльності. Визначення факторів, які зумовлюють формування індивідуального стилю діяльності у гімнасток-художниць, дослідження особливостей формування індивідуального виконавського стилю в художній гімнастиці на етапі базової підготовки дозволить ефективніше та швидше досягти високого спортивного результату.

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

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

У психології під індивідуальним стилем розуміється оптимальна форма організації власної діяльності в цілях досягнення її високої результативності та надійності, яка забезпечується використанням різноманітних індивідуально-психологічних властивостей, що відносяться до різних ієрархічних рівнів інтегральної індивідуальності: властивостей нервової системи, темпераменту,

особистості та соціального статусу особистості (Клімов Е.А., 1969; Мерлин В.С., 1970, 1960).

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

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

Один з різновидів індивідуального стилю діяльності в художній гімнастиці є виконавський стиль. Виконавський стиль розглядається як система прийомів виразного виконання гімнастичних вправ і організації їх видовищності, яка дозволяє узгодити індивідуально-психологічні особливості гімнасток з об'єктивними вимогами виконавської діяльності. Спрямованість виразних прийомів дозволяє об'єднати їх в три компонента виконавського стилю – музичний, технічний і композиційний, які і утворюють його структуру. Переважання музичного компонента в цій структурі відрізняє типовий артистичний виконавський стиль, технічного – технічний, композиційного – композиційний. Для представниць типових стилів характерні певні властивості темпераменту й особистості, що утворюють стійкі структурні зв'язки між собою, з властивостями нервової системи і результативністю змагальної діяльності (Пристаєва М. В., 1984). Враховуючи сучасну тенденцію розвитку художньої гімнастики, що виражається у вимозі виразного виконання технічно складних композицій, слід у спортсменок вже на етапах базової підготовки формувати виконавський стиль діяльності, що відповідає особливостям їх нервової системи, темпераменту й особливостям особистості.

Висновки. Формування індивідуального стилю діяльності є одним з найважливіших аспектів тактичної підготовки в художній гімнастиці. Враховуючи тенденцію розвитку художньої гімнастики та вимог сучасних правил змагань стає необхідним вже на етапах базової підготовки формувати в гімнасток індивідуальний стиль діяльності, враховуючи їх індивідуальні особливості. Такий підхід дозволить полегшити управління процесом

підготовки спортсменок, буде сприяти підвищенню спортивної майстерності гімнасток та знизити біологічну ціну адаптації до умов змагальної та тренувальної діяльності.

Нагорна Валентина, Шевчук Ангеліна

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук,

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

Багінська О.В.

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

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

Однак, за останні роки відзначається значне зростання рівня захворюваності, в тому числі і виникнення патологій хребта серед дорослого населення (С.М. Бубновський, Г.А. Горяна). Одним з основних факторів, що призводить до захворювання хребта для сучасної людини є малорухомий спосіб життя та відсутність профілактичної роботи в процесі фізичного виховання дорослого населення. За статистикою 80% людей мають проблеми з хребтом, більшість з яких пов'язані з способом життя і мовами праці. Тому питання запобігання виникнення таких захворювань актуалізується на сучасному етапі та може бути вирішено через удосконалення системи профілактики у фізичному вихованні дорослого населення.

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

Висока ефективність для профілактичної роботи варіативного та комплексного застосування сучасних оздоровчих технологій та відсутність методичного забезпечення цього процесу зумовили доцільність розробки

системи корекційних вправ доступних для широкого застосування в процесі фізичного виховання дорослого населення.

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

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

Розроблено систему корекційних вправ профілактики захворювань опорно-рухового апарату дорослого населення із застосуванням сучасних оздоровчих технологій, яка включає вправи з кінезітерапії, пілатесу та йоги. Основними критеріями підбору вправ були: висока ефективність, доступність та можливість самостійного виконання після освоєння з інструктором та можливість застосування без вікових та статевих обмежень.

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

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

Висновки. Виявлено позитивні тенденції при проведенні педагогічного експерименту з впровадженням даного комплексу в практику роботи оздоровчого центру, які виражалися у поліпшенні самопочуття досліджуваних,

збільшення рухливості у суглобах, зменшенні больових відчуттів, більш швидких темпах відновлення після навантаження, свідчать про доцільність подальшого впровадження даного підходу у системі фізичного виховання дорослого населення.

Мельнікова Наталія, Боровик Олег

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук,

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

Лисенко Л.Л.

ЗАСОБИ РОЗВИТКУ ПСИХОМОТОРНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Постановка проблеми. У сучасних умовах суспільства, коли від інтелектуального і фізичного стану дітей залежить майбутнє нашої країни, особливо важливим є завдання комплексного формування здібностей кожної дитини (В. К. Бальсевич). Удосконалення системи фізичного виховання підростаючого покоління неможливо без цілісного розуміння психічної і рухової діяльності учня і глибокого вивчення, психофізіологічних детермінант розвитку психіки і моторики на всіх основних стадіях освіти (Б. Г. Ананьєв, В. Б. Коренберг, В. П. Озеров, В.В. Клименко та інші).

Актуальність дослідження психомоторних здібностей підтверджує і той факт, що ще сторіччя тому видатні науковці І. М. Сеченов, П. Ф. Лесгафт вказували на важливість наукової розробки і розвитку психомоторних здібностей людини як єдності її фізичної і психічної сфери. В останні роки намітилася інтенсивна наукова розробка психологічних основ діагностики та формування психомоторних здібностей у школярів (А. П. Ільїн, В. П. Озеров, Є. К. Сурков, Б. Б. Косов, І.О. Омеляненко, В.В. Клименко та інші).

Проблема формування психомоторних здібностей у школярів пов'язана з такими глобальними педагогічними проблемами, як нерозривність зв'язку між навчанням і розвитком, психологічним забезпеченням змісту навчальних програм у школі, закономірностями засвоєння знань і рухових навичок в навчальній, трудовій та спортивній діяльності (Г. А. Костюк, А. В. Запорожець та інші).

Незважаючи на вікову історію досліджень психомоторики, досі не існує загальноприйнятого розуміння психомоторних здібностей, методики їхньої діагностики й розвитку. Залишається багато невирішених проблем методологічного й методичного характеру у розвитку психомоторних здібностей для забезпечення ефективності рухової поведінки дітей молодшого шкільного віку в системі фізичного виховання загальноосвітньої школи.

Метою дослідження є обґрунтування шляхів поліпшення окремих показників психомоторики дітей молодшого шкільного віку для забезпечення ефективності їх рухової поведінки.

Виклад основного матеріалу дослідження. В буденному житті не рідко спостерігається така закономірність, коли вчитель або тренер з ранніх років починає будувати тренувальний процес, акцентуючи увагу на моторному компоненті. В той час, як сенситивний період психічного компоненту марно губиться. Ігнорування сумісного розвитку психічних і моторних компонентів підготовленості у фізичному вихованні призводить до негативних наслідків.

Історія розвитку людства накопичила велику кількість прикладів досить раннього розвитку психомоторних здібностей у видатних людей, які займалися різними видами діяльності. Так, наприклад, видатний мислитель і вчений стародавності Авіценна мав феноменальну пам'ять (за кілька місяців він вивчив величезну книгу Коран, в той час як інші не могли вивчити її за все життя). Також слід відзначити його психомоторну чутливість простору (одного разу його друзі під килим поклали аркуш паперу в відсутність Авіцени, коли він повернувся, одразу помітив, що розмір кімнати змінився). Слід відзначити українського олімпійського чемпіона радянських часів в десятиборстві Миколу Авілова, його слухомоторна здатність дає змогу визначити кожному сьому реакцію з точністю до 0,001 секунди. Також відзначимо Фінського стаєра Пааво Нурмі, дев'ятикратного олімпійського чемпіона, володаря найбільшої кількості олімпійських медалей в історії легкої атлетики (12) мав надзвичайне відчуття часу (на дистанції 400 метрів він міг передбачити час до 0,1 с.).

Встановлено, що термін «психомоторика» трактується неоднозначно: це об'єктивізація всіх форм психічного відображення через м'язові рухи (В.В. Нікандров); об'єктивне сприйняття людиною всіх форм психічного відображення, починаючи з відчуття і закінчуючи складними формами інтелектуальної активності (Е.Н. Сурков); основний вид об'єктивізації психіки в сенсомоторних, ідеомоторних і емоційно-моторних реакціях і актах (К.К. Платонов); здатність людини відображати об'єктивну інформацію про свою рухову діяльність, точно контролювати свої рухи і ефективно управляти ними (В.П. Озеров).

Незважаючи на тривалі дослідження, досі не існує єдиного розуміння проблеми психомоторних здібностей. Відсутня єдина думка про основи діагностики і специфіки формування та розвитку психомоторики. Слід зазначити, що найбільш високі темпи психомоторної чутливості і пам'яті відмічаються у молодшому шкільному віці, тому слід розвивати психомоторні здібності саме в ранньому віці 6-10 років.

На основі аналізу літературних джерел та спостережень нами визначено наступні шляхи покращення показників психомоторики дітей молодшого шкільного віку для забезпечення ефективності їх рухової поведінки:

- підсилення впливу психологічних чинників на підвищення рухової діяльності школярів (цілеспрямований розвиток психічних процесів школярів на уроці фізичної культури, активізація їх пізнавальної сфери);

- забезпечення на уроці фізичної культури єдності розвитку психічних, сенсорних, моторних, енергетичних компонентів психомоторики дітей молодшого шкільного віку;

- реалізація методу «спряженої дії» (розвиток координаційних здібностей і психічних функцій);

- дотримання комплексного підходу у діагностиці та розвитку психомоторних здібностей дітей молодшого шкільного віку.

В результаті аналізу науково-методичної літератури були підібрані основні засоби розвитку психомоторних здібностей та психічних процесів у дітей молодшого шкільного віку (табл.1, 2).

Таблиця 1

Засоби розвитку психомоторних здібностей у дітей молодшого шкільного віку

Засоби розвитку психомоторики	Призначення засобу
«Точне шикування»	«відчуття часу», покращення зорового контролю
«Дружній сплеск»	«відчуття темпу», сприяє розвитку уваги
«Рахуй час»	сприйняття часових інтервалів, сприяє розвитку уваги
«Знай свій темп»	сприяє розвитку стійкого темпу і ритму рухів
«Фігура в часі»	розвиток статичних положень тіла
«Рукожаткання»	«м'язове відчуття», уміння дозувати м'язове зусилля, удосконалює «різну чутливість зусилля»
«Запуск супутника»	уміння диференціювати зусилля, удосконалює різну чутливість в управлінні рухами за часовим, просторовим, силовим параметрах
«Точний стрибок»	уміння диференціювати зусилля

«Тримай темп»	відчуття темпу
«Хто вище»	відчуття темпу, усвідомленню частоти рухів за хвилину

Таблиця 2.

Засоби розвитку психічних процесів дітей молодшого шкільного віку

Психічні процеси	Засоби їх розвитку
Увага	Ігри: «Дзеркало», «Карлики і велетні», «Зверх увага», «Слухай уважно», «Заборонений рух», «День і ніч», «Виклик номерів», «Клас, Струнко! (Будь ласка)», «Земля, вода, вогонь, повітря», Вправа «Пальці».
Уявлення	Аутогенне тренування, ігри: «Чіткий поворот» «Сліпий кіт», «Пройти лабіринт»
Відчуття	Пальчикова гімнастика, ігри: «Що за предмет?», «Хто це?», «Пройти лабіринт»
Мислення	Ігри: «Двійнята», «Гребінець», «Фантазія»
Пам'ять	Ігри: «Розвідник», «Червоний, жовтий, зелений», «Заборонений рух», «Слухай сигнал», «Земля, повітря, вода», «Вартовий і розвідник», «Запам'ятай по черзі», «Вчитель», «Повторюй за мною», вікторини.
Уява	Аутогенне тренування, ігри: «Совушка», «Море хвилюється»

Висновки. Встановлено, що забезпечення ефективності рухової поведінки дітей молодшого шкільного віку за рахунок підвищення показників психомоторики має спиратися на гетерохронність і сенситивність їх психомоторного розвитку, як генетичну і вікову основу фізичного виховання школярів. Для забезпечення ефективності рухової поведінки дітей молодшого шкільного віку необхідно цілеспрямовано розвивати їх психомоторні здібності.

На основі аналізу літературних джерел підібрано ряд засобів розвитку психомоторних здібностей у дітей молодшого шкільного віку, які спрямовані на точність відтворення рухових завдань (точність відтворення часових, просторових, силових відчуттів) та розвиток психічних процесів (увага, мислення, пам'ять, уява). Використання різноманітних тестових завдань, психомоторних ігор, має сприяти покращенню психомоторних здібностей дітей молодшого шкільного віку, оновить та збагатить методичний арсенал вчителів з фізичної культури.

Дробноход Андрій
Наукові керівники:

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

Ємець О.Й.

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

Лисенко Л.Л.

ФОРМУВАННЯ МОТИВІВ ТА ІНТЕРЕСІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ ШКОЛЯРІВ

Постановка проблеми. Однією з першорядних проблем нашого буття є проблема здоров'я нації. Виняткову роль у її розв'язанні відіграє фізичне виховання, яке водночас є важливим засобом формування особистості. Інтерес дітей до уроків фізичної культури помітно знижується. Причини такого становища — у відсутності зацікавленого ставлення до фізичної культури з боку більшості керівників шкіл, учителів-предметників, батьків. Сьогодні кожен педагогічний колектив повинен визначити місце фізичної культури в загальній системі освіти, її роль у зміцненні здоров'я учнів, підвищенні їхньої працездатності, формуванні звички вести здоровий спосіб життя тощо.

Вчені й викладачі фізичного виховання багатьох країн світу детально вивчають проблему підвищення мотивації до прояву рухової активності в шкільному віці. На сучасному етапі розвитку загальноосвітньої школи значне місце приділяється впровадженню в навчально-виховний процес інноваційних технологій, орієнтованих на перспективу розвитку нетрадиційних форм та систем оздоровлення, що допоможе учням встановити зв'язки з природою, навчитись керувати своїми емоціями, поведінкою, рухами, досягти гармонії між тілом і духом .

Інноваційна діяльність учителя повинна бути спрямована на перетворення існуючих форм і методів виховання, створення нових цілей і засобів її реалізації, тому вона є одним з видів продуктивної, творчої діяльності людей. Майстерність учителя на уроці проявляється головним чином у вдалому володінні методикою навчання і виховання, творчому застосуванні новітніх досягнень педагогіки та передового педагогічного досвіду, раціональному управлінні пізнавально-практичної діяльності учнів, їхнім інтелектуальним розвитком.

Метою дослідження є обґрунтування мотиваційної сфери школярів до занять фізичними вправами.

Виклад основного матеріалу дослідження. Урок фізичної культури як був, так і залишився головною ланкою в системі фізичного виховання загальноосвітньої школи. Він є для всіх учнів обов'язковою формою занять. Зміст і форма його проведення в значній мірі обумовлюють рівень фізичної підготовленості і спортивної захопленості школярів. Дуже важливо, щоб він поряд із загальноприйнятими задачами мав інструктивну спрямованість і стимулював учнів до самостійних занять як у школі, так і поза школою (Зубалій М., 2003, Столітенко В., 2004, Приступа Е., 2006).

У складному і багатогранному процесі фізичного виховання дітей одним із пріоритетних напрямів загальноосвітньої школи повинно бути формування в учнів стійкої мотивації до фізкультурної діяльності. Важливою передумовою формування мотивації є визначення ціннісних орієнтирів кожного учня і вибір на цій основі особисто-значимого і цікавого для школярів навчального матеріалу, який сприяв би виробленню у них моральної впевненості у цінності занять фізичними вправами.

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

Виявлено, що серед учнів 9-х класів перше рангове місце має мотив самовдосконалення ("хочу бути красивим, здоровим, гармонійно розвиненим"). Велике значення для хлопців цього віку має мотивація змістом занять ("люблю грати в спортивні ігри") – 2-й ранг, а у дівчат велике спонукальне значення мають мотиви обов'язку і відповідальності – 2-й та 3-й ранги; домінуючим мотивом як у хлопців, так і у дівчат 10 класу є мотив самовдосконалення ("хочу бути здоровим, красивим, гармонійно розвиненим") – 1-е рангове місце; для юнаків випускних класів найбільше значення мають мотиви самовизначення і самовдосконалення (1 ранг), мотиви престижу (2 ранг) та мотиви обов'язку і відповідальності (3 ранг). У дівчат перше місце займають вказівки на мотиви уникнення неприємностей (негативна мотивація). Мотиви самовизначення і самовдосконалення та мотиви благополуччя займають відповідно друге та третє рангові місця.

Встановлено, що учні мають пасивно-позитивне та байдуже ставлення до предмету «фізична культура», вони не мають достатніх знань з фізичного виховання, у них не сформовані вміння самостійно займатись фізичними

вправами, у більшості з них не сформовано глибокого стійкого інтересу до систематичних занять фізичними вправами.

Висновки. Основними аспектами впливу на мотивацію учнів до занять фізичною культурою є: сімейне виховання, матеріальний статус, соціум, середовище, педагогічні впливи.

Визначено, що у формуванні позитивної мотивації школярів до фізичного вдосконалення визначальне місце має особистість вчителя фізичної культури. Багатство його особистості, професійної культури і педагогічної майстерності повинно забезпечувати такі прийоми й способи педагогічного впливу, які збагачують емоційний досвід школярів, розвивають уяву, інтерес, формують у них особистісне ставлення до практики фізичного виховання.

Родзявка Світлана

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук,

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

Лисенко Л.Л.

МОДЕЛЬ СУЧАСНОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Постановка проблеми. Випускник ВНЗ, отримавши кваліфікацію педагога по фізичній культурі, повинен бути готовим здійснювати навчання та виховання учнів з урахуванням специфіки обраного предмета; формувати культуру особистості; використовувати різноманітні прийоми, методи і засоби навчання; забезпечувати рівень підготовки учнів відповідно до вимог державного стандарту тощо. Тому, щоб все це забезпечити необхідна конструкція, що представляє систему необхідних, взаємопов'язаних компонентів (якостей), які повинні вироблятися у студентів вузів під час навчально-виховного процесу, а в подальшому – вдосконалюватися протягом всієї практичної роботи.

Мета дослідження – визначити основні компоненти моделі сучасного вчителя фізичної культури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Професія педагога - одна з найдавніших. У ній акумульовано тисячолітній досвід людства. По суті, педагог - це сполучна ланка між поколіннями, носій суспільно-історичного досвіду. У мінливому світі професій, загальна кількість яких налічує кілька десятків тисяч,

професія педагога вважається незмінною, хоча кожна епоха висуває до її носіїв нові вимоги.

Проблема психології праці вчителя, педагогічних здібностей відображена в роботах таких дослідників, як В. А. Крутецкий, А. К. Маркова, Л. М. Мітіна, Ю. Н. Кулюткин, Н.А. Амінів, Ф. Н. Гоноболін, С. В. Кондратьєва, М. І. Кашапов, Н.В. Кузьміна, А. В. Мудрик, В. О. Кан-Калик та ін.

Людині як суб'єкту професії діяльності, необхідно володіти системою професійно важливих якостей (ПВК). Так, А. К. Маркова до ПВК педагога відносить: педагогічну ерудицію, педагогічне цілепокладання, педагогічне мислення, педагогічну інтуїцію, педагогічну імпровізацію, педагогічну спостережливість, педагогічний оптимізм, педагогічну винахідливість, педагогічне передбачення і педагогічну рефлексію.

Н.В. Кузьміна виділяє 2 рівня педагогічних здібностей: перцептивно-рефлексивні, проєктивні. Перший рівень включає в себе 3 види чуттєвості: почуття об'єкта, пов'язана з емпатією, почуття міри і почуття причетності. Ці прояви чутливості лежать в основі педагогічної інтуїції. Другий рівень включає гностичні, проєктувальні, конструктивні, комунікативні та організаторські здібності.

Поряд з професійними якостями успішність педагогічної діяльності визначається також і особистісними якостями вчителя. Ще наприкінці ХІХ ст. П. Ф. Каптерев зазначав обов'язковість таких характерних особливостей особистості педагога, як цілеспрямованість, наполегливість, працьовитість, дотепність, артистичність.

Крім того, багато дослідників підкреслюють значущість педагогічної спрямованості, як важливого чинника формування професіоналізму вчителя. Н.В. Кузьміна розуміє педагогічну спрямованість як стійкий інтерес до учнів, до творчості, до педагогічної професії, схильність займатися нею, усвідомлення своїх здібностей.

Як стверджують більшість науковців, педагог як суб'єкт професійної діяльності являє собою сукупність, сплав індивідуальних, особистісних, власне-суб'єктивних якостей, адекватність яких вимогам професії забезпечує ефективність його праці.

Майстерність вчителя фізичної культури багато в чому визначається наявними у нього якостями, які надають своєрідність його спілкуванню з учнями, визначають швидкість і ступінь оволодіння їм різними вміннями. Всі професійно важливі якості вчителя фізичної культури можна розділити на наступні групи: світоглядні, моральні, комунікативні (включаючи педагогічний такт), вольові, інтелектуальні, - включаючи перцептивні, аттенціонні (якості уваги), мнемічні (якості пам'яті), - рухові (психомоторні).

Специфіка педагогічної діяльності ставить перед учителем ряд вимог до особистості педагога, які в педагогічній науці визначаються як професійно значимі особистісні якості. Останні характеризують інтелектуальну й емоційно – вольову сторони особистості, суттєво впливають на результат професійно – педагогічної діяльності і визначають стиль педагога (Ростопшін П.).

Аналізуючи літературні джерела нами було визначено, що всі компоненти в моделі сучасного вчителя дуже важливі і без жодної з них він не буде повноцінно реалізувати свої можливості. Але ми виділили, на нашу думку, найосновніші з них.

Дуже важливим компонентом для вчителя фізичної культури являються *фізичні здібності*, без яких вчитель не може здійснити повноцінний навчально-виховний процес. Не менш важливим компонентом є *професіоналізм*, що передбачає отримання глибоких знань зі своєї спеціальності. Наступним, як зазначає Столяр А.А. та Адамська Н.П., є *педагогічна майстерність* - доведені до високого ступеня досконалості навчальні та виховні вміння, які відображують відпрацьованість методів і прийомів психолого-педагогічної теорії на практиці, завдяки чому забезпечується висока ефективність навчального і виховного процесу. Ще одним компонентом є *педагогічна творчість*, що багато в чому залежить від старанності вчителя, його допитливості, а особливо від *любви та інтересу до своєї професії*, які є одними з найголовніших компонентів моделі сучасного вчителя фізичної культури.

Також, хочемо підкреслити, що майстерність учителя фізичної культури базується на чотирьох компонентах: педагогічній спрямованості, знаннях, уміннях, професійно важливих якостях, а також на інтегральній характеристиці цих компонентів – авторитетові (рис.1).

До вище сказаного можемо віднести ще й такі основні складові моделі особистості вчителя фізичної культури:

- відданість викладацькій професії, любов до дітей;
- особисті якості: відповідний зовнішній вигляд, розумовий розвиток, сумлінність, чесність, скромність, критичність і самокритичність, висока моральність;
- володіння знаннями з предмету і вміння успішно викладати навчальний матеріал з урахуванням дидактичних принципів;
- прагнення і готовність до самоосвіти, самовдосконалення;
- мовні здібності: виразність, володіння темпом мови;
- комунікативні якості: вміння знайти потрібний стиль спілкування, в процесі якого утверджувати свій авторитет, уміння імпровізувати, володіти почуттям гумору;

- здатність до емпатії, тобто розуміння почуттів інших, готовність відгукнутись на їх безпосередні потреби;
- вміння надати особистісного забарвлення викладанню;
- настанова на створення позитивних стимулів для самосприйняття учнів;
- емоційна врівноваженість, впевненість у собі, життєрадісність.



Рис. 1. Компоненти майстерності вчителя фізичної культури

Висновки. Складна професія вчителя вимагає від людини, що присвятила їй життя, постійного творчого пошуку, любові до дітей, безмежної відданості справі, інтересу до всього що оточує вчителя тощо. Учитель у своїй діяльності повинен виступати не лише носієм знань і трансляції їх учням, а передусім хранителем морально-духовних цінностей, якими має збагачувати своїх вихованців. Сучасний вчитель повинен формувати у школяра вміння організовувати свою роботу. Він повинен уміти залучати і вбудовувати в навчальний процес спонтанне знання, практичний досвід та враховувати інтереси дитини.

Визначені основні критерії моделі сучасного вчителя фізичної культури повинні вироблятися у студентів вузів під час навчально-виховного процесу, а в подальшому – вдосконалюватися протягом всієї практичної роботи.

Компонентів моделі сучасного вчителя фізичної культури дуже багато, а межі вдосконалення професійної і педагогічної майстерності, підвищення культури, формування наукового світосприйняття не існує. Тому необхідна систематична, цілеспрямована робота з розвитку всіх компонентів особистості

вчителя, виділяючи основні з них та підкріплюючи інші, так як розвивати всі критерії одночасно та в однаковій мірі не можливо.

Вітченко Альона, Яцюк Нелля

Наукові керівники:

кандидат педагогічних наук,

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

Ємець О.Й.

кандидат педагогічних наук,

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

Лисенко Л.Л.

ПРОГРАМА ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ПЛАВАННЯМ ДЛЯ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Постановка проблеми. Збереження і зміцнення здоров'я молодого покоління – найважливіша функція шкільної освіти. У Законі України «Про загальну середню освіту» одним із завдань загальноосвітньої середньої освіти є виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного і психічного здоров'я учнів.

Серед засобів фізичного виховання, на наш погляд, плавання є особливим, оскільки поєднує можливість формування гармонійного розвитку дитини, поліпшення адаптивних можливостей організму, розширення функціональних резервів, важливе прикладне значення, має яскраво виражену оздоровчу спрямованість та викликає емоційне задоволення.

Отже, велику актуальність і соціальну значущість у процесі всебічного та гармонійного розвитку особистості набувають дослідження, які спрямовані на вдосконалення форм і методів навчання плаванню, розробки педагогічно-ефективних методик і технологій проведення занять з плавання, оволодіння учнями спеціальними знаннями, життєво важливими руховими навичками та прикладними вміннями в області плавання (М.Я. Бондарчук, 2004;

М.М. Булатова, 2004; О.Ю. Фанигіна, 2004; В.Л. Волков, 2008; Л.П. Долженко, 2007).

Мета роботи – теоретично обґрунтувати зміст занять оздоровчим плаванням модельної програми «Дельфін».

Методи та організація дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури з проблеми дослідження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Пошук раціональних шляхів навчання дітей плаванню набуває нині особливої актуальності. О. Терещенко (2011), І. Гончар (2006), Р. Раєвський (2005) відмічають лікувальну дію плавання на організм, яке благотворно впливає на основні показники фізичного розвитку людини: зріст, вага; є прекрасним засобом профілактики і виправлення: порушень постави, сколіозів, плоскостопості; зміцнення серцево-судинної і нервової системи; розвитку дихального апарату і м'язової системи (розтяжка м'язів плечового поясу, рук, тренування м'язів грудей, спини і живота, формування м'язів ніг); сприяє зростанню і зміцненню кісткової тканини; зміцнює суглоби, надає їм гнучкість; усуває збудливість і дратівливість, що в наш час є дуже актуальною проблемою.

Застосування засобів плавання (М.М. Булатова, 1988; В. Васильченко, 2002; В. Левицький, 2004; Дж. Х. Уілмор, 1997) дозволяє розвивати аеробні і анаеробні механізми енергозабезпечення організму, сприяє розвитку гнучкості. В той же час, положення тіла у воді виключає перенапруження функцій опорно-рухового апарату, а специфіка водного середовища забезпечує ефект багатofункціонального тренажеру у зв'язку з необхідністю прояву сили більшістю м'язових груп.

Не дивлячись на велику кількість даних, які стосуються позитивного впливу занять плавання на організм дітей шкільного віку (Н.Ж.Булгакова, 2005; Н. О. Гоглювата, 2007; В. П. Семененко, 2008; О. Бар-Ор, Т. Роуланд, 2009) залишаються науково не обґрунтовані та не розроблені дані із програмування занять у водному середовищі для дітей молодшого шкільного віку, що зумовлює актуальність теми дослідження.

Тому, на основі аналізу та узагальненні даних літературних джерел та практичного досвіду нами було розроблено інноваційну програму занять з плавання «Дельфін» для дітей молодшого шкільного віку в режимі гурткової роботи. Дана методика ґрунтується на загальних принципах і спрямована на вирішення оздоровчих, освітніх та виховних завдань. Основними засобами для реалізації даної методики є фізичні вправи в воді та на суші, дихальні вправи які впроваджувались в різні частини навчального заняття з плавання та в самостійну роботу учня. Для перевірки правильності і доцільності виконання

самостійної роботи нами було розроблено карту самопідготовки, яка перевіряється кожні 2 тижня.

Вирішення основних завдань даної методика включає в себе такі етапи: 1 – сухе плавання (вересень-жовтень); 2 – плавання в басейні (листопад-березень); 3 – сухе плавання (квітень). На першому етапі проводилось: інтенсивне навчання теоретичним основам плавання; підвищення загального рівня фізичної підготовленості; набуття та закріплення навичок спеціальних дихальних вправ на суші; покращення функціональної підготовленості дихальної та серцево-судинної системи; оволодіння навичкою правильного дихання під час плавання (що приводить до зменшення задишки, яка може з'являтися у разі підвищення фізичного навантаження); розвиток стійкості дихальної системи до анаеробних навантажень.

На другому етапі навчання проходить безпосереднє закріплення результатів першого етапу у водному середовищі; підтримання функціонального рівня дихальної, серцево-судинної системи та загального рівня фізичної підготовленості; самоаналіз ефективності процесу навчання.

Третій етап навчання дітей плаванню проходить поза межами водного середовища і направлений на оптимізацію отриманих знань протягом 1 та 2 етапів.

В даний час розроблена нами програма гуртка «Дельфін» впроваджується в роботу початкової ланки загальноосвітньої школи м. Славутич.

Висновки. Теоретичний аналіз наукове-методичної літератури свідчить, що плавання несе в собі оздоровчий вплив на організм дітей та потребує систематизованого впровадження в навчально-виховний процес. Передбачається, що раціональне використання запропонованої програми гуртка з плавання «Дельфін» дозволить покращити показники рівня здоров'я дітей молодшого шкільного віку, усунути наявні проблеми у діяльності дихальної системи, а також покращити та підвищити зацікавленість дітей до занять фізичною культурою.

Ісаков Олександр
Науковий керівник:

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри біологічного основ фізичного виховання і спорту
Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка

Приймак С.Г.

ФІЗИЧНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

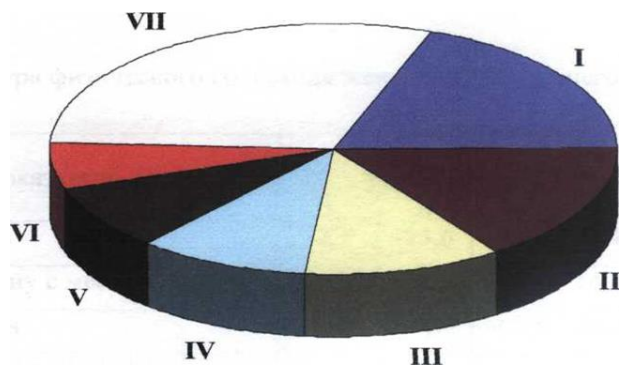
Постановка проблеми. В даний час проблема вивчення антропометричного статусу певних груп населення розглядається через поняття «фізичний стан», як сукупність взаємопов'язаних ознак – соматичних, функціональних, психофізіологічних, а в певних випадках і психічних. З цієї сукупності ознак перевага може належати руховій підготовленості, антропометричним показникам, адаптаційному потенціалу системи кровообігу, фізичній працездатності та максимальному споживанню кисню.

Найчастіше фізичний стан ототожнюється з аеробними можливостями людини, критерієм яких є показник МСК який розглядають як домінуючий чинник цього стану. Подібний підхід в достатній мірі є ґрунтовним, оскільки у повсякденному житті і професійній діяльності більшість фізичних навантажень реалізується на рівні 25-50% МСК (Куличевський Д.В., 1991; Іващенко Л.Я., 1991; Романенко В.А., 2004; Крижанівська Т.В., 2004).

У відповідності до результатів досліджень структура фізичного стану залежить від етапів онтогенезу і відображає сутність статево вікових змін організму на кожному з них (Данчук П.С., 1999; Романенко В.А., 2001). Співвідношення компонентів цієї структури фізичного стану в кожному віковому періоді визначається статевими відмінностями, темпами розвитку, соматотипом, особливостями вищої нервової діяльності і психічних процесів. Ці залежності виявляються вже в ранньому віці, а зміна ієрархії факторів, що визначають фізичний статус настає вже через 2-4 роки (Криволапчук І.А., 2004). Виходячи з цього, діагностика фізичного стану, здійснюється в діапазоні 2-4 років, як окремої статево-вікової групи.

Мета дослідження - визначення рівнів і структури фізичного стану дівчат старшого шкільного віку і розробка кількісних методів оцінки цього стану.

Виклад основного матеріалу дослідження. У результаті проведених досліджень ми визначили, що структуру фізичного стану дівчат старшого шкільного віку в порядку зниження значущості, визначають наступні фактори:



- I. Функціональний стан системи кровообігу (19,2%).
- II. Антропометричний статус (15,4%).
- III. Аеробна продуктивність (11,6%).
- IV. Стійкість до гіпоксії (9,6%).
- V. Силові якості (8,3%).
- VI. Стан вестибулярного аналізатора (6,2%).
- VII. Частка непоясненої дисперсії (29,7%).

Встановлена нами структура фізичного стану відрізняється від літературних даних. Наприклад, за даними Романенко В.О. структуру фізичного стану дівчат аналогічного віку визначають: 1) тотальні розміри тіла; 2) швидкісно-силові та координаційні якості; 3) енергетичний потенціал аеробної функції; 4) м'язова статична витривалість. Причому, найбільший внесок в структуру цього стану вносить потенціал аеробної функції. Визначення структурних компонентів фізичного стану дозволяє перейти до розробки інтегральних показників для оцінки цього стану.

При розробці кількісних методів діагностики фізичного стану, фактори уніфікували виходячи з показників, що мають найбільші факторні навантаження і, одночасно, відображають фізіологічну сутність фактора. У зв'язку з цим, перший фактор функціонального стану системи кровообігу був інтерпретований через показник хвилинного об'єму крові; другий фактор, що відображає антропометричний статус, ототожнюється з показником індексу Кетле; третій (аеробна продуктивність) – часом подолання дистанції 2000м; четвертий, який характеризує стійкість організму до гіпоксії – затримка дихання на видиху; п'ятий (силові якості) – представлений відношенням сили кисті до маси тіла (%); шостий (вестибулярної стійкості)- інтерпретований через пробу Ромберга.

Висновки. На основі проведених нами досліджень було визначено :

1. Для дівчат старшого шкільного віку характерним є середній рівень фізичного розвитку. Потужність і ємність їх алактатного і гліколітичного механізмів енергозабезпечення відповідає статево-віковим нормам, а аеробного на 15% перевищує. За параметрами вестибулярної стійкості і стійкості до

гіпоксії дівчата вищий рівень у порівнянні з аналогічною статево-віковою групою з інших регіонів України.

2. Функціональний стан серцево-судинної системи дівчат старшого шкільного віку характеризується зниженими адаптивними можливостями механізмів кардіогемодинаміки і превалюванням симпатичної нервової регуляції.

3. Структуру фізичного стану дівчат старшого шкільного віку визначають фактори функціонального стану апарату кровообігу (19,2%), антропометричного статусу (15,4%), аеробної продуктивності (11,6%), стійкості до гіпоксії (9,6%), силових якостей (8,3%), вестибулярної стійкості (6,2%). Розроблена на базі факторної інформативності математична модель в сукупності зі шкалою дозволяє визначати і оцінювати фізичний стан дівчат старшого шкільного віку.

Жлобо Валерій, Гусак Євгенія

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук,

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

Редько Т.М.

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

Постановка проблеми. Останніми роками спостерігається стійка тенденція загального погіршення фізичного стану та здоров'я учнівської молоді, про що свідчать дослідження Г.Л. Апанасенка, А.В. Домашенка, О.М. Зварищук та ін. Так, Інститутом громадського здоров'я в Україні за останнє п'ятиріччя зареєстровано, що кількість випускників шкіл, які є практично здоровими, за різними даними складає від 5 до 25%; різноманітні відхилення у стані здоров'я має кожний третій першокласник, а до завершення навчання у школі – кожний другий учень.

Проблема забезпечення оптимального розвитку рухових якостей та збереження здоров'я є однією з центральних у системі фізичного виховання

(М.О. Бернштейн, С.В. Гаркуша, А.О. Жиденко, С.С. Єрмаков, В.М. Заціорський, А.М. Лапутін, В.І. Лях, Л.П. Матвеєв, М.О. Носко, В.М. Платонов, Т.М. Редько та ін.)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В основній частині використовувалися вправи для розвитку швидкості та спритності, сили та гнучкості, витривалості, які пропонувалися учням з урахуванням їх фізичного стану та рухової підготовленості. Зміст домашніх завдань будувався у урахуванням провідних теоретико-методичних положень М.В. Зубаль, О.С. Куца, В.І. Ляха, О.Г. Фурманова, Б.М. Шияна.

До домашніх завдань для розвитку швидкості застосовували такі вправи:

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

тощо).

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

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

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

в) короточасні прискорення у полегшених умовах.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Для розвитку загальної витривалості та покращення функціональних можливостей організму старшокласників давали індивідуальні завдання з урахуванням фізичного стану у вигляді безперервного бігу з перемінною швидкістю, тривалої ходьби у швидкому темпі, чергування бігу та ходьби. З ростом тренуваності поступово збільшували довжину дистанції.

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

розробка раціонального змісту індивідуальних оздоровчо-тренувальних занять для старшокласників.

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

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

Кравченко Андрій

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук,

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

Воєділова О.М

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЄДИНОБОРЦІВ КАПОЕЙРА ДО ЗМАГАНЬ

Постановка проблеми. Капоейра частина великої різноманітності бойових мистецтв. Його традиційне викладання має також філософський аспект, поряд з миролюбними цінностями. Капоейра це мистецтво, яке передбачає перемогу, насамперед над самим собою, з метою пізнати себе в дії. Воно являє собою образ життя в рамках процесу саморозвитку.

Єдиноборства пред'являють виключно високі вимоги до психіки спортсмена. Стан психологічної підготовленості грає особливу роль, часто є вирішальним в сутичці (Бутенко Б.І., 1997; Гаськов А.В., 2002). Спортсмен, що не уміє упоратися з надмірним збудженням напередодні виходу на ринг, невпевнений в своїх силах, під час бою не зможе швидко мобілізуватися і розумно діяти. Коли зустрічаються розвинене тіло і розвинута техніка, перемагає розвинута техніка, а коли зустрічається розвинута техніка і розвиненою розум, то перемагає розум.

Необхідно відзначити, що сміливі в своїй поведінці спортсмени, які займаються видами спорту, де потрібен прояв мужності, не завжди вільні від високого рівня тривожності (Бабаян К.Л., 1997; Вяткіна Б.А., 2001; Алімов А.А., 2008). Також досвід і наукові знання показують, що поведінка людини, її дії, вчинки і діяльність в цілому носять не спонтанний характер. Вони обумовлені особливим стійким станом людини, який прийнято називати мотивацією. Завдяки мотивації людина долає труднощі повсякденного життя, діє або навпаки, не діє в тих або інших обставинах, присвячує все своє життя тій або іншій справі (Батурін Н.А., 1998). Саме ці аспекти ми розглядали в своїй роботі.

Проблема наукового дослідження відноситься до загальнопедагогічної проблеми формування особистості та формування особистості спортсмена, зокрема.

Мета дослідження – виявити особливості психологічної підготовленості єдиноборців капоєйра до змагань для підвищення ефективності їх психологічної підготовки.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Для дослідження особливостей психологічної підготовленості єдиноборців капоєйра до змагань було визначено 6 показників: рівень ситуативної тривожності (тест Спілберга); рівень особистісної тривожності (тест Спілберга); мотивація спортсменів на успіх (бланкова методика), рівень страху (опросник, суб'єктивна оцінка спортсмена); спортивний результат (зайняте місце); рівень технічної майстерності (експертна оцінка трьох тренерів) (табл. 1.).

В результаті аналізу отриманих даних визначено, що підлітки, які займаються капоєйра перед змаганнями продемонстрували середній рівень ситуативної тривожності. Що свідчить про позитивне налаштування спортсменів та достатній рівень їх психологічної підготовки. Рівень мотивації капоєйристів на успіх визначений як середній і це свідчить про певні прогалини в психологічному налаштуванні спортсменів, оскільки змагання повинні бути для підлітків найкращим шляхом перевірки своїх можливостей і прагнення продемонструвати найвищий результат повинно бути головним збудником до вчинків в змагальний період.

Аналіз показника рівня страху свідчить про відповідність його вищим за середні величинам. Тобто підлітки капоєйристи відчувають боязкість перед поєдинком, але на такому рівні, який дозволяє їм себе опановувати, не впадати в паніку. Слід звернути увагу, що показники особистісної тривожності виявились вищими за аналогічні ситуативної тривожності на 10%.

**Показники психологічної підготовленості єдиноборців капоейра
підліткового віку до змагань
(n=14)**

Статистичні показники	Ситуативна тривожність (мах 50 балів)	Особистісна тривожність (мах 50 балів)	Мотивація на успіх (мах 30 балів)	Рівень страху (мах 5 балів)	Спортивний результат (місце на змаганнях)	Рівень технічної майстерності (мах 10 балів)
\bar{x}	36,64	39,14	15,93	3,21	4	6,71
S	1,95	2,52	0,82	0,21	0,55	0,34
$S\bar{x}$	7,28	9,43	3,08	0,80	2,08	1,27
V	10	11	9	9	15	8
p	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05

Для визначення взаємозв'язків між показниками психологічної підготовленості капоейристів підліткового віку до змагань та їх спортивними досягненнями було проведено кореляційний аналіз. В результаті якого було виявлено, що для забезпечення оптимального спортивного результату (високих місць на змаганнях) підліток капоейрист повинен відчувати середню тривогу та страх перед майбутнім стартом (не бути байдужим до результату змагань), мати високі показники мотивації на успіх (бути налаштований на перемогу). Це повинно відобразитися в психологічній підготовці до змагань в капоейра. Значення коефіцієнту варіації менше 15 % в більшості показників свідчить про достатню однорідність результатів дослідження. Значення $p > 0,05$ свідчить про недостовірність даних для генеральної сукупності, в той же час отримані дані можна вважати достовірними для даної групи досліджуваних і на їх основі можна робити висновки та формулювати практичні рекомендації.

Висновки. В результаті теоретичного аналізу проблеми психологічної підготовки єдиноборців до змагань виявлено, що капоейра як вид спорту пред'являє високі вимоги до психіки спортсмена (Бутенко Б.І., 1997; Батурін Н.А., 1998; Гаськов А.В., 2002). Справжнє бойове мистецтво, яким є капоейро, має в основі психологічні складові, дух спортсмена, його психологічне налаштування на поєдинок. В результаті авторських досліджень бойовим настроєм можна вважати середні показники страху, тривожності та високі – мотивації на досягнення успіху. В результаті аналізу зв'язків між показниками психологічної підготовленості капоейристів підліткового віку до змагань та їх

спортивними досягненнями було виявлено, що для забезпечення оптимального спортивного результату (високих місць на змаганнях) підліток капоейрист повинен відчувати середню тривогу та страх перед майбутнім стартом (не бути байдужим до результату змагань), мати високі показники мотивації на успіх (бути налаштований на перемогу). Це повинно відобразитися в психологічній підготовці до змагань в капоейра ($p > 0,05$).

Яремко Сергій

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук,

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

Лисенко Л.Л.

СКЛАДОВІ ПРОФЕСІЙНО–ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ТРЕНЕРА З ФУТБОЛУ

Постановка проблеми. Особливості діяльності тренера пов'язані, передусім, із досягнення його учнями високої спортивної майстерності внаслідок багаторічного тренування. Особистість тренера є визначальним фактором успішності як тренувального, так і змагального процесу, на це вказують багато авторів (Г. Бабушкін, А. Деркач, А. Ісаєв, Я. Корх; А. Лалаян; Г. Ложкін та інші).

На основі аналізу психолого-педагогічної літератури встановлено, що проблема професійної підготовки майбутніх тренерів має багатоаспектне теоретико-методологічне висвітлення (Г. Бабушкін, А. Деркач, А. Ісаєв, Н. Волков, А. Рибін, Д. Момот та інші). Проведений теоретичний аналіз наукових досліджень свідчить, що проблема формування професійної компетентності майбутніх тренерів з футболу є актуальною, однією з проблем є системне обґрунтування складових професійно-педагогічної майстерності тренера з футболу та моделі його професіограми, що не знайшло свого відображення в доступній нам літературі.

Метою дослідження є обґрунтування складових професійно-педагогічної майстерності тренера з футболу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Зважаючи на те, що спорт є сферою уніфікованого порівняння досягнень у певних видах фізичних вправ, то центральною його фігурою є сама людина, спортсмен. З тих пір, як люди

почали спеціально готуватися до участі в змаганнях, поряд із спортсменом з'явилася ще одна особа — його порадник, наставник, вчитель, або іншими словами тренер. Природньо, що спершу «тренерство» мало непрофесійний характер. Але з часом, коли дійшло до заснування спеціальних закладів (як це мало місце вже у стародавній Греції), з'явилися і вчителі «фізичних вправ». Залежно від виконуваних функцій, давньогрецькі тренери поділялися на три категорії: «гімнастис» — програміст, «педотрібіс» — виконавець програми і «аліптис» — помічник-масажист.

Роль, значення тренера суттєво змінилися внаслідок формування і організаційного оформлення окремих видів спорту, стандартизації правил змагань, стабілізації системи проведення міжнародних змагань тощо. Професійна діяльність тренера по своїй суті є педагогічною, з усіма її функціями, психологічними особливостями і вимогами. Її основний зміст полягає в управлінні навчально-тренувальної та змагальної діяльністю спортсменів.

Успішність тренерської діяльності, як і взаємопов'язана з нею професійна адаптованість знаходяться в прямій залежності від рівня педагогічної майстерності тренерів [3]. Педагогічна майстерність тренера включає в себе професійну компетентність і сукупність педагогічних умінь [6]. Майстерність тренера базується на чотирьох компонентах: педагогічної спрямованості, знаннях, уміннях і професійно важливих якостях. У кожного автора є свій погляд на професійно-педагогічну діяльність тренера, причому в одному випадку розглядаються якості тренера конкретного виду спорту, а в іншому — представляється узагальнена характеристика особистісних якостей тренера взагалі, в третьому — особистісні якості тренера розкриваються у зв'язку з проявом педагогічних здібностей або індивідуальним стилем роботи.

На підстав теоретичного аналізу визначено, що складовими діяльності тренера з футболу [1, 6, 7] є: управління тренувальним процесом і його організація; знання методики побудови тренувального процесу; виховання необхідних для досягнення успіху якостей спортсмена; психологічне забезпечення тренувального і змагального процесу; уміння тренера забезпечити інтерес до певного виду спорту.

Виявлено, що успіхи спортсменів футболістів багато в чому залежать від особистості тренера — його знань, педагогічного таланту, авторитету, волі, здатності до творчості. Складовими авторитету є: знання тренера і його професійна компетентність; уміння навчати і виховувати; уміння здійснювати керівництво; відповідальне відношення до своєї справи.

За даними досліджень [2, 4] найбільш важливими якостями тренера є емоційна врівноваженість, колективізм, відповідальність, фантазія, надійність.

В роботах А. Кочеткова, А. Бузніка, Н. Волянюка, Н. Дорошенка, Н. Жмарьова звертається увага на таких важливих якостях тренера, як дисциплінованість, вимогливість, рішучість, інтелектуальність, життєрадісність.

Важливим фактором, що впливає на ефективність педагогічної діяльності тренера, є його особисті якості. Сама специфіка педагогічної праці пред'являє ряд вимог до особистості тренера, які визначаються як професійно-значущі якості.

Н.Ф. Пурахін, 2009 провівши аналіз літературних джерел, біографій видатних тренерів, висловлювань педагогів, психологів представив деякі узагальнення портрета професії - тренер:

«Тренер - це не тільки професія і не просто посада. Це покликання душі, бажання і здатність віддати всього себе учням і бути поруч з ними завжди» (В.В. Громико, 1981).

«Тренер - це і психолог, і педагог, і адміністратор, і господарник, і дипломат. Різноманітний набір умінь і людських якостей, якими необхідно володіти тренеру. Але найважливіше - любов до людини і талант» (В. Платонов, 1983).

«Тренер - це воєначальник і, якщо хочете, фантазер, це організатор і адміністратор, педагог і оратор. Тренер - це психолог, і батько, і друг. І обов'язково людина в найвищому розумінні цього слова» (А.Я. Гомельський, 1978). «Тренер - це скульптор, інтелектуал, нянька, фанат, ерудит, вчений, ентузіаст, новатор, режисер, дослідник» (В. Креєр, 1972).

І.Е. Барнікова (1992) вивчала діяльність заслуженого тренера СРСР В.І. Алексеєва (особистісні та професійні якості) і виділила найбільш значущі: володіння широким арсеналом професійних умінь і навичок; прагнення до самовдосконалення; вміння передбачати; широкий кругозір; здатність до узагальнення новітніх досягнень і розробка нових засобів і методів тренування [4].

Нами було проведено анкетування тренерів з футболу з метою визначення характеристики їх особистих якостей в чотирьох умовно виділених групах (етичні, творчі, естетичні та вольові якості) за рівнем значущості. На основі аналізу анкетування визначено, що у групі етичних якостей по значущості тренери виділили наступні якості: вимогливість, відповідальність, дисциплінованість, колективізм. У групі вольових якостей – надійність, наполегливість, зосередженість, рівноваженість, зібраність, стриманість.

Найпоширеніші творчі якості: спостережливість, фантазія, здібність до імпровізації, інтелектуальність, виразність слова. У групі естетичних якостей по значущості виділилися наступні: життєрадісність, захопленість,

натхненність, почуття гумору, висока культура.

Так, англієць Хендрі намагався виявити особистісні особливості, необхідні ідеальному тренеру, і опитав для цього спортсменів і самих тренерів. Порівняння результатів опитування тих і інших дало подібні результати: тренер повинен бути відкритим, товариським, емоційно-стійким, здатним управляти спортсменом, особливо в змагальній ситуації. У нього повинен бути досить високий інтелект, розвинені впевненість в собі, практичність. Він повинен бути новатором, заповзятливим, рішучим і самостійним.

У наукових дослідженнях Є.В. Мельник, О.В. Силич, Н.В. Кухтова виділені професійно важливі якості особистості тренера: ділові (сумлінність, відповідальність, працьовитість, дисциплінованість, енергійність); рефлексивні (акуратність, підтягнутість, самокритичність, ерудиція, широкий кругозір); комунікативні (уважність, чесність, надійність, справедливість, стриманість, обов'язковість); емпативні (гуманність, взаєморозуміння, доброта, тактовність, здатність до співпереживання) [4].

Як уже зазначалося, спортсмени вважають самовладання одним з бажаних якостей тренера. Спортсмени хочуть бачити в тренері людину, здатну приймати рішення в стресових ситуаціях, щоб він зберігав гнучкість і не втрачав контроль над собою при вирішенні складних тактичних завдань, пов'язаних зі змаганнями.

Таким чином, найбільш значимі особистісні якості тренерів з футболу: розумові (творчість, винахідливість); мовні (доступність і лаконічність, логічна структура, переконливість і значність); вольові (вимогливість, цілеспрямованість, рішучість); характерологічні (відповідальність, справедливість, ініціативність і діловитість); емоційні (захопленість своєю роботою, врівноваженість, щирість).

Висновки. На підстав теоретичного аналізу визначено, що складовими діяльності тренера з футболу є: управління тренувальним процесом і його організація; знання методики побудови тренувального процесу; виховання необхідних для досягнення успіху якостей спортсмена; психологічне забезпечення тренувального і змагального процесу; вплив особистості, тобто уміння тренера активізувати і забезпечити інтерес в спілкуванні. Єдність цих компонентів забезпечує цілісний спосіб функціонування спортсмена як суб'єкта спортивної діяльності.

Встановлено, що успіхи спортсменів багато в чому залежать від особистості тренера – його знань, педагогічного такту, авторитету, волі, здатності до творчого узагальнення. Тренер повинен володіти всім арсеналом сучасних знань, враховувати психологічні, соціальні, матеріально-технічні й всі інші аспекти підготовки спортсменів футболістів. Педагогічна майстерність –

найвищий рівень педагогічної діяльності, найвища творча активність педагога. Це синтез наукових знань, вмінь, і навичок методичного мистецтва і особистих якостей викладача, комплекс властивостей особистості педагога, який забезпечує високий рівень самоорганізації педагогічної діяльності.

Використані джерела

1. Бабушкин Г. Д. Психология труда тренера по спорту : учебное пособие. — Омск : ОГИФК. — 1985. — 309 с.

2. Волков Н. Н. Моделирование личности и деятельности тренера и совершенствование высшего физкультурного образования / Н. Н. Волков, В. С. Топчиян – ANALYTIC-SERIAL // Теория и практика физической культуры. – 1989. – №10. – С. 7-9.

3. Горбань А. П. Профессионально-педагогическое мастерство тренера: метод. пособие / А. П. Горбань. – Малаховка : МГОИФКД, 1988. – 33 с.

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

5. Момот Д. А. Самосознание и педагогическое мастерство тренеров (Акмеологический аспект на материале детско-юношеского спорта) : Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 : СПб., 1999 – 159 с.

6. Рыбкин А. А. Педагогическое мастерство тренеров в их профессиональной адаптации : Дис...канд. пед. наук : 13.00.04 : Санкт-Петербург, 2002 – 154 с.

7. Якимов А. М. Основы тренерского мастерства : [Учеб. пособ. для высш. учеб. заведений физ. культуры] / А. М. Якимов. – М. : Тера-Спорт, 2003. – 176 с.

8. Ясінець П. С. Професійна підготовка до тренерської роботи / П.С. Ясінець. – К. : Лібра, 2008. – 212 с.

**ЧЕРНІГІВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені Т.Г. ШЕВЧЕНКА**

**Кафедра педагогіки,
психології і методики фізичного виховання**

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

**ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
студентів факультету фізичного виховання**

Чернігів – 2016