

- профілю : монографія / Ю. А. Бородін. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. – 417 с.
2. Гирьовий спорт у ВНЗ : навч.-метод. посіб. / Г. П. Грибан, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко [та ін.]; за ред. Г. П. Грибана. – Житомир : Вид-во «Рута», 2014. – 400 с.
3. Коробейников Г. В. Психофизиологические механизмы умственной деятельности человека / Г. В. Коробейников. – К. : Укр. фітосоц. центр, 2002. – 123 с.
4. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навч. посібник / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 580 с.
5. Організація спеціальної фізичної підготовки у ВВНЗ з урахуванням досвіду АТО : метод. рекомендації / розроб. А. О. Хабчук, О. О. Старчук, К. В. Пронтенко та ін. – Житомир : ЖВІ, 2016. – 72 с.
6. Factors that determine the necessity for developing skills required by cadets in higher education institutions of the Aerospace Forces to organize their kettlebell self-training / A. Bolotin, V. Bakayev, S. Vazhenin // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – 16 (1). – P. 102–108.
7. Correlation Analysis of Indicators of Athletes' Readiness and their Competitive Results in Kettlebell Sport / K. Prontenko, G. Griban, V. Prontenko, S. Bezpalii, V. Bondarenko, V. Andreychuk, P. Tkachenko // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – 17 (4). – art. 217. – P. 2123–2128.
8. Improvement of the Physical State of Cadets from Higher Educational Establishments in the Ukrainian Armed Forces due to the use of the Kettlebell Sport / K. Prontenko, V. Prontenko, V. Bondarenko, S. Bezpalii, G. Bykova, O. Zeleniuk, V. Dvoretzky // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – 17 (1). – art. 67. – P. 447–451.
9. Morfofunctional State of Graduating Cadets of Higher Military Educational Establishments, which Went in for Weight Sport During Studying / K. Prontenko, S. Bezpalii, R. Mihalchuk, S. Popov // Slobozhanskyi herald of science and sport. – Kharkiv : KSAPC, 2014. – № 3 (41). – P. 92–98.
10. Weinberg R. S. Foundations of Sport & Exercise Psychology : Third Edition / R. S. Weinberg, D. Gould. – Human Kinetics, 2003. – 586 p.

Рапацька І. Б.

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В СТРУКТУРІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

У статті здійснено теоретичний аналіз та узагальнення джерельної бази з питань організації вільного часу школярів за місцем проживання. Представлені результати спостереження за формами організації вільного від навчання часу серед дітей підліткового віку. На основі кількісного аналізу роботи спортивних шкіл міста Чернігова виявлений потенціал залучення до фізичної активності значного контингенту дітей та окреслені причини, які впливають на відсутність масовості у позашкільних фізкультурно– спортивних закладах. Аргументовано ряд обставин, які доводять необхідність збільшення позашкільних спортивно-оздоровчих організацій за місцем проживання.

Ключові слова: фізичне виховання, система освіти, позашкільна діяльність, молодші підлітки.

Рапацкая И.Б. Физическое воспитание в структуре организации внешкольной деятельности учащихся подросткового возраста. В статье осуществлен теоретический анализ и обобщение источниковой базы по вопросам организации свободного времени школьников по месту жительства. Представлены результаты наблюдения по формам организации свободного от учебы времени среди детей подросткового возраста. На основе количественного анализа работы спортивных школ города Чернигова обнаружен потенциал привлечения к физической активности значительного контингента детей и очерчены причины, которые влияют на отсутствие массовости во внешкольных физкультурно спортивных учреждениях. Аргументировано ряд обстоятельств, доказывающих необходимость увеличения внешкольных спортивно-оздоровительных организаций по месту жительства.

Ключевые слова: физическое воспитание, система образования, внешкольная деятельность, младшие подростки.

Rapatska I. Physical education in the structure of organization of out-of-school adolescents' activities. The article deals with the problems of out-of-school education in the state. All the participants of education process understand the need of modern society in health-improving direction of national education. The health of the nation depends on the level of health of the younger generation.

The analysis of scientific researches highlights several factors that have influence on pupils' health. It's a complex of social, economic, ecological factors. But it's known that the most effective way of health-improving and a complete development of the child is physical activity. The problem here is in low level of the conducting physical health improving and sport mass work in place of children's residence.

There are many sports schools but not enough children study there. The sports schools locate far from the place of children's residence. Sport is an activity aimed at achieving sports results. Not every child can become an athlete but almost everyone wants to exercise. The school lessons of physical culture cannot fully meet the needs of children in physical activity throughout the day. Some parents are not able to pay the classes in sports schools or sports clubs. A lot of children addict to computer games. They don't want anything except virtual reality.

We have exercise equipment, sports fields but out-of-school education needs specialists - instructors, who can organize the physical activities of the children. The author suggests the ways of solution the problem. Sports organizations need to create place which involved the physical organization of children's leisure. Instructors must help children to engage in physical activities in place

of residence and teach parents how to preserve and maintain children's health. These are the pedagogical conditions for the organization of children's leisure-time physical direction.

The article contains also the analysis of observation results of teenagers' self-organization of out-of-school physical activity.

Key words: physical education, out-of-school education, younger adolescents.

Постановка проблеми. В роки незалежності значного занепаду зазнала позашкільна освіта, яка була невід'ємною вагою складовою всієї системи освіти. Зменшилась кількість гуртків, секцій, клубів за місцем проживання; зникла посада інструктора з фізичного виховання на підприємствах та за місцем проживання, що позбавило педагогів можливості організувати дозвілля дітей у позашкільний час. Це стало однією з причин зниження рівня здоров'я підростаючого покоління, призвело до зростання проявів девіантної поведінки та дитячої злочинності. Енергетичний потенціал школярів, особливо підлітків, необхідно свідомо скеровувати у позитивне русло. Особливо, якщо підліток має проблеми в школі, в сім'ї, у спілкуванні з однолітками.

Актуальність дослідження. У світлі освітньої реформи позашкільна освіта зазнає змін, розробляються різноманітні програми для залучення дитячого населення до мистецької та спортивно-оздоровчої діяльності, створюються організації, місця для занять, але недостатньо розроблена методична база, відсутня кадрова підготовка, що негативно впливає на масовість позашкільної дитячої активності.

Зв'язок авторського доробку із важливими науковими та практичними завданнями. Робота виконується згідно з напрямками науково-дослідних робіт ЧНПУ імені Т.Г.Шевченка «Методичні засади професійної підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання до формування здорового способу життя сучасної молоді» (№0110U000020), «Педагогічні шляхи формування здорового способу життя школярів різних вікових груп» (№0112U001072) та кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання «Концептуальні та методичні засади формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх фахівців фізичного виховання у закладах вищої освіти».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Історичний аспект питання виникнення, розвитку та удосконалення систем виховання у різні часи існування людства досліджували Вільчковський Е.С., Латишина Д.І., Пельменев В.К та ін. Белічева С.А., Фельдштейн Д.Й. вивчали питання впливу зовнішніх факторів на розвиток особистості підлітків. Аналізом змісту та організації позашкільної діяльності дітей сьогодні займаються Афтимчук О.Е., Гаркуша С.В, Мруц І.Д, Носко М.О. та ін.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття. Проблема організації позашкільної діяльності школярів постійно займала педагогів і науковців, особливо в реаліях функціонування сучасної системи освіти. Багато наукових праць присвячено проблемі розвитку мистецької складової позашкільної освіти, розвитку спортивно-масової роботи на базі спортивних шкіл, клубів, але проблема залучення дітей до фізкультурно-оздоровчої діяльності за місцем проживання мало вивчена, недостатньо сформована методично – організаційна база, не вистачає фахівців по роботі з дітьми за місцем проживання.

Новизна. У даній статті вперше проаналізовано самостійні форми організації позашкільної діяльності за місцем проживання серед підлітків у місті Чернігові, охарактеризована їхня масовість і ефективність.

Методологічне або загальнонаукове значення. На основі проведеного спостереження необхідно розробляти методики проведення позаурочного часу молодших підлітків з фізичного виховання. У даному питанні необхідно керуватися психо-фізіологічними особливостями розвитку дітей.

Викладення основного матеріалу. Починаючи зі Стародавніх часів, кожна система виховання вимагала від суспільства дотримання певного режиму і дисципліни, створення ідеологічної бази, яка відповідала б стратегічним напрямкам епохи, та систематичного контролю над розвитком підростаючого покоління. Кожна нація намагалася виховати гармонійно розвинену особистість: зі світлим розумом і здоровим духом. Контроль держави за вихованням дітей починався з народження, адже здорові діти – це є запорука сильної держави. Гармонійний розвиток передбачав поєднання фізичного і інтелектуального розвитку. Спартанська система виховання, ціллю, якої було виховання сильного, витривалого, мужнього воїна, поєднувала фізичні навантаження зі співами, танцями, грамотою та читанням. Протилежна за цільовою складовою афінська система виховання домінуючим завданням ставила розвиток душевної гармонії, тут діти навчалися як грамоті, мистецтву, так і фізичним вправам. Саме Афінська система приділяла значну увагу позашкільній освіті, яка включала мистецькі і фізкультурно-спортивні напрямки (Латишина Д.І., 2005р.).

Фізичне виховання як суспільне явище виникло на тому етапі розвитку суспільства, коли в ході еволюційного процесу людина перейшла від простого сприйняття природного середовища до цілеспрямованої дії його зміни [3,с.16]. Структуру та зміст фізичного виховання дітей на кожному етапі розвитку людства визначали економічні, політичні та соціальні вимоги держави. У родовому суспільстві пріоритетною якістю було вміння володіти знаряддями праці, тому фізичний розвиток був спрямований на вдосконалення оволодіння предметами праці та розвиток фізичних якостей, необхідних мисливцю. У класовому рабовласницькому суспільстві нормою суспільних відносин стають війни з метою захоплення рабів та чужих територій. Це сприяло подальшій зміні фізичного виховання, у якому військово-фізична підготовка стає пріоритетною.

У феодальному суспільстві діти отримували рицарське (військово-фізичне) виховання, в основу якого було покладене вміння володіти мечем, шпагою, списом, їздити на коні та ін. [3,с17]. У буржуазному суспільстві активізується розвиток фізичної культури: формуються різні системи фізичного виховання, удосконалюються засоби, форми та методи фізичного виховання дітей, створюються спортивні гуртки та секції.

Період становлення нашої держави позначився занепадом всієї системи освіти, зокрема позашкільної. Белічева С.А. стверджувала, що практичний досвід роботи з дітьми у дворі, за місцем проживання свідчить про те, що при належній організації дозвілля, позаурочний час має величезний потенціал ефективного виховного впливу на підлітка, вирішуючи

одночасно масу складних задач: від військово-патріотичного, фізичного до естетичного виховання, від проблем професійної орієнтації до проблем формування всебічно розвинутої особистості [2, с.7].

У 90-ті роки, зазначав Фельдштейн Д.Й., у нашому суспільні переглядаються соціальні цінності, місце високих ідеалів займає утилітарна, прагматична ідеологія. Виникає вакуум духовності, значно погіршується моральна атмосфера. Разом з тим відсутні впливові суспільні сили, які змогли б затвердити високі моральні принципи. Характерним є значний дефіцит позитивного впливу на зростаючих дітей усіх інститутів соціалізації. Керівники шкіл відмовились від створення різних дитячих організацій, але потяг підлітків до включення у все більш широкі і різноманітні соціальні відносини зберігся. У результаті виникає багато спонтанних підліткових груп, не спрямованих на суспільно значущі цілі, які нерідко деформують розвиток особистості [6, с.17].

Вільчковський В.С. у своїх дослідженнях прийшов до висновку, що становище нашого суспільства за останнє десятиріччя не змогло забезпечити ефективного розвитку системи фізичного виховання в країні. Обрана стратегія зумовила лише пріоритетний розвиток спорту вищих досягнень та завдала шкоди масовому фізкультурному руху [3, с.22].

Проаналізувавши кількісні характеристики спортивних шкіл міста Чернігова, ми прийшли до висновку, що теоретично до занять фізичною культурою може бути залучений значний контингент дітей. Багато тренерів з різних спортивних шкіл міста Чернігова тренують на базах загальноосвітніх шкіл, тобто територіально задіяні майже усі райони міста. Наповненість груп залишається дуже низькою. Вагому роль у даному питанні займає вид спортивної діяльності, який пропонує кожна спортивна школа. Проаналізувавши ситуацію з запропонованих видів спорту, можна зробити висновок, що вони загалом спрямовані на хлопчачу аудиторію. У списку перше місце посідають різні види єдиноборств (бокс, кікбоксінг, вільна боротьба, тхеквондо, сумо, панкратіон), на другому місці – спортивні ігри (волейбол, пляжний волейбол, футбол, баскетбол, настільний теніс), на третьому – легка атлетика, нерозповсюдженими у місті є такі види спорту, як шахи, лижні перегони, біатлон, велоспорт, веслування на байдарках і каное, плавання, тобто ті види спорту, у яких можуть бути масово задіяні як хлопці так і дівчата. Художня та естетична гімнастика пропонується лише трьома школами з двадцяти зазначених, і кожна зі шкіл націлена на спортивний результат, а не на естетичний розвиток дитини. Існує багато клубів, організацій приватного характеру, які пропонують фізкультурно – оздоровчі послуги естетично – хореографічного спрямування, але усі ці послуги є платними, тому не кожна сім'я здатна організувати дитині таке дозвілля.

За даними Головного управління статистики у Чернігівській області клубні формування системи Міністерства культури України з фізкультурно-оздоровчим напрямом складають лише 1,7 % від загальної кількості. Це свідчить про низький інтерес держави до організації позашкільної діяльності з фізичного виховання. Робота спортивних шкіл націлена на організацію економічно вигідних видів спорту і на досягнення спортивного результату. Ці фактори впливають на критичний стан масової фізкультурно-оздоровчої діяльності серед дитячого населення, зокрема, серед підлітків.

Вивчення міжнародного досвіду свідчить, що, наприклад, у Фінляндії 34% населення є членами різноманітних клубів рекреаційного характеру. Модель масового спорту в Бельгії, Швеції також реалізується у спортивних клубах [5, с.89].

Позашкільна освіта з фізичного виховання повинна мати фізкультурно-оздоровчий характер, вона має бути доступною і добровільною. Доступність має проявлятися у зручності розташування місць для занять, а сприятливий емоційний фон, адаптований до вікових потреб дитини, методичний інструментарій занять та особистий приклад педагога мають підвищувати інтерес і бажання дітей систематично і добровільно займатися фізичними вправами.

Нами було проведено спостереження за самостійними формами організації позашкільного часу за місцем проживання дітей різного віку. Спостереження здійснювалося протягом двох місяців (вересень, жовтень), у трьох районах міста Чернігова, у позашкільний час (робочі дні – з 16.00 до 18.00, у вихідні дні з 12.00 до 14.00 і з 16.00 до 18.00). Метою спостереження було проаналізувати якісні характеристики організації вільного від навчання часу дітей різного шкільного віку за місцем проживання, виявити форми організації позашкільної діяльності з фізичного виховання.

Під час спостереження ми умовно розділили контингент дітей на чотири групи. До першої групи віднесли дітей (домінуючий контингент – хлопці), які майже щоденно збираються і грають у спортивні ігри (футбол, баскетбол), не зважаючи на погодні умови. Такі колективи складаються з 7 – 15 чоловік віком від 10 до 12 років, фізично розвинутих, 80 % з яких відвідують спортивні секції (бойові мистецтва, спортивні ігри, боротьбу), 20 % дітей паралельно відвідують музичну школу. На вулиці такі діти проводять весь вільний від навчання час. У такій групі обов'язково є лідер або два, які організують позашкільну діяльність. У таку групу потрапляють лише фізично підготовлені діти, комунікативні, дисципліновані, впевнені у своїх силах, морально загартовані.

До другої групи ми віднесли дівчат, які грають на вулиці у рольові та рухливі ігри. Це загалом діти 9–12 років, метою яких є спілкування за інтересами, вони формують мінігрупи, які складаються з 3 – 5 чоловік. Діти намагаються грати у рухливі ігри (« Квач», « Мисливці і качки», «Козаки – розбійники» та інші ігри з м'ячем), але через недостатню теоретичну підготовку, невміння самостійно організувати ігрову діяльність за правилами, інколи виникають конфлікти і гра триває недовго, така організація дозвілля не є досить ефективною. А буває, що діти годинами грають у рухливі ігри, у яких переважають бігові вправи. У дітей є бажання займатися фізичною активністю але відсутність педагогічно організованих місць робить організацію дозвілля з фізичного виховання недосконалою.

До третьої групи належать діти (як хлопчики так і дівчата), які мають мало розвинені фізичні здібності, такі діти пасивно поведуть себе на вулиці, намагаються не брати участь у іграх з фізичними вправами. Домінуюча більшість таких дітей не виходять на вулицю, а проводять час вдома за комп'ютерами. До четвертої групи ми віднесли компанії старших і середніх підлітків (хлопці і дівчата), у їхніх відносинах домінує інтимно–особистісне спілкування. Такі компанії складаються з 10–15 чоловік, які збираються і проводять час за розмовами, фізична діяльність у таких компаніях відсутня, оскільки, на даному етапі розвитку особистості провідною діяльністю є спілкування. Найбільш сприятливий контингент дітей для залучення до фізкультурно-оздоровчої активності – це молодші підлітки. Вони з задоволенням долучаються до будь-якої, посиленої для їхнього рівня фізичного розвитку, активності.

Виходячи із даного спостереження, ми зробили наступні висновки : система організації самостійної діяльності з фізичного виховання дітей за місцем проживання є неефективною, цьому сприяє ряд факторів, по – перше, відсутня масовість; по-друге, недостатньо сформована теоретична складова у дітей; по-третє, дитячі комплекси відносно своєї зовнішності і фізичного розвитку стають на заваді повноцінному проведенню позашкільної діяльності з фізичного виховання. Найголовнішою умовою для створення масовості є кадрове забезпечення і методичний інструментарій, який допоможе підібрати вправи, ігри, забави адаптовані до даного колективу, враховуючи рівень фізичної підготовленості його членів.

Головні висновки. Незважаючи на розвинену структуру спортивних майданчиків, відсутня масовість у організації позашкільного часу з фізичного виховання серед дітей. Проаналізувавши проведене спостереження ми прийшли до висновку, що найбільш ефективно організувати позашкільну діяльність з фізичного виховання саме серед молодших підлітків, які прагнуть до фізичної активності. Саме це прагнення і відсутність педагогічно організованих місць проведення дозволяють у фізкультурно – оздоровчому аспекті, призводить до того, що діти спрямовують невитрачену енергію у негативному напрямку.

Перспективи використання результатів дослідження. Дане дослідження дає змогу розробити методичні матеріали, адаптовані до дітей підліткового віку, створити комфортні умови для занять за місцем проживання з метою залучення великої кількості дітей до занять фізичною активністю.

Література

1. Aftimichuk O.E. Teoretiko-metodologicheskie osnovy organizatsii i provedeniya fizkul'turno-ozdorovitel'noj deyatel'nosti s naselenim respubliky Moldova. Monografiya / O.E. Aftimichuk, I.D. Mruc, A.G. Polevaya-Sekehryanu. – Kishinyov, 2013. – 206 s.
2. Belicheva S.A. Ehtot «opasnyj» vozrast / S.A. Belicheva. – М. : Izdatel'stvo «Znanie», 1982. – 96 s.
3. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – Суми: Видавництво «Університетська книга», 2004. – 513с.
4. Garkusha S.V. Zdorov'esberegayushchij potencial dvigatel'noj aktivnosti / S.V. Garkusha // Zdorov'e dlya vsekh. Nauchno – prakticheskij zhurnal. – Pinsk : PolesGU, 2014. - № 1. – S. 15-21.
5. Носко М.О. Позашкільна здоров'язбережувальна діяльність з фізичного виховання як спосіб підвищення рухової активності та покращення стану здоров'я часників освітнього процесу /М.О. Носко, С.В. Гаркуша, О.М. Воєділова, Ю.М. Носко, Л.Г. Гришко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Чернігів:ЧНПУ, 2017 - №147. Том II. – С.86 –89.
6. Psihologiya sovremennogo podrostka / pod red. D.I. Fel'dshtejna. – М.: Pedagogika, 1987. – 240

Рахлій О. Г., Кузьменко В. Ю.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

ДО ПИТАННЯ ЩОДО ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЧОЛОВІКІВ ПОХИЛОГО ВІКУ ПІСЛЯ ІНФАРКТУ МІОКАРДУ НА ПОЛІКЛІНІЧНОМУ ЕТАПІ

Автори акцентують увагу на тому, що реабілітаційні заходи, які проводяться з чоловіками похилого віку після інфаркту міокарда на поліклінічному етапі дозволяють поліпшити якість життя, зменшити прояви ішемії міокарда, поліпшити показники фізичної працездатності і підвищити толерантність до фізичних навантажень. У статті зазначено, що реабілітація хворих, які перенесли інфаркт міокарда, є складним і все ще недостатньо вивченим процесом - містить комплекс узгоджених заходів медичного, фізичного, психологічного, педагогічного та соціального характеру, спрямованих на найбільш повне відновлення здоров'я, психологічного стану та інвалідності осіб, які втратили ці здібності внаслідок захворювання.

Ключові слова: застосування, фізична реабілітація, чоловіки похилого віку, інфаркт міокарду, поліклінічний етап.

Рахлій О. Г., Кузьменко В. Ю. К вопросу о применения физической реабилитации мужчин пожилого возраста после инфаркта миокарда на поликлинической этапе. Авторы акцентируют внимание на том, что реабилитационные мероприятия, которые проводятся с мужчинами пожилого возраста после инфаркта миокарда на поликлиническом этапе позволяют улучшить качество жизни, уменьшить проявления ишемии миокарда, улучшить показатели физической работоспособности и повысить толерантность к физическим нагрузкам. В статье указано, что реабилитация больных, перенесших инфаркт миокарда, является сложным и все еще недостаточно изученным процессом - содержит комплекс согласованных мер медицинского, физического, психологического, педагогического и социального характера, направленных на наиболее полное восстановление здоровья, психологического состояния и инвалидности лиц, утративших эти способности в результате заболевания.

Ключевые слова: применения, физическая реабилитация, мужчины пожилого возраста, инфаркт миокарда, поликлинический этап.

Rakhliy O.G., Kuzmenko V.Yu. On the issue of the use of physical rehabilitation of elderly men after myocardial infarction at the polyclinic stage. Myocardial infarction is an acute form of coronary heart disease and represents ischemic necrosis of the area of the heart muscle that occurs as a result of acute coronary artery disease. At the same time, there is a discrepancy between the need for myocardium in oxygen and its delivery to the coronary vessels, which leads to ischemia of the myocardium, and in more severe cases, and before necrosis.

The success of rehab depends not only on the correct choice of program, the purpose of its implementation, the objectivity