

психодинамічні властивості, які, в свою чергу, з одного боку, сприяють розвитку спеціальних здібностей, а з іншого - є основою формування індивідуального стилю діяльності спортсмена. Деякі такі властивості, на перший погляд, негативно впливають на ефективність вирішення оперативних завдань (наприклад, невротичність, сенситивність), скоріше за все, саме і оптимізують умови для розвитку деяких спеціальних здібностей (наприклад, швидкість "втягнення" в режим діяльності, здатність "фільтрувати" корисний сигнал в інформації, що сприймається) і проявляються в індивідуальному стилі. У той же час існують певні психодинамічні властивості, що оптимізують діяльність по розв'язку оперативних завдань в екстремальних умовах.

У представників спортивних ігор і єдиноборств особливо яскраво виражені такі риси особистості, як емоційна стійкість, активність, фрустраційна толерантність. Спостерігається підвищена тривожність, очевидно як наслідок стану відповідальності за результат кожної своєї дії та дії партнерів (в спортивних іграх), як наслідок постійних стресогенних впливів при поєдинку з суперником при необхідності передбачати його задуми і реалізовувати свої (в спортивних єдиноборствах).

З властивостей особистості, які є значущими для оперативної діяльності, особливе місце займає тривожність, оскільки вона, як і стан тривоги, що переживається спортсменом, істотно впливає на формування готовності до відповідальної діяльності та на взаємовідносини в команді при вирішенні групових завдань, причому такий вплив далеко не у всіх випадках необхідно вважати несприятливим фактором. При певних обставинах і у певних типах тривожність може грати стимулюючу роль при вирішенні оперативних завдань.

#### **Висновки.**

- 1) діяльність в умовах крайнього ліміту часу; практично будь-яке рішення, яким би правильним воно не було, має тактичну цінність тільки тоді, коли здійснюється в короткі відрізки часу, відповідні до перебігу ігрової ситуації;
- 2) невизначено-послідовний характер прийняття рішення; слідом за кожним рішенням ситуація змінюється і вимагає вже нового рішення, часто істотно відмінного від попереднього;
- 3) прийняття великого числа елементів тактичної ситуації, які структуруються в динамічну систему відповідно до прогнозування найбільш ймовірного розвитку тактичної ситуації;
- 4) так зване панорамне орієнтування по всьому полю зору, причому таке, при якому спортсмен логічно пов'язує між собою елементи ситуації, мало схожі за зовнішніми ознаками;
- 5) вибір тактичного рішення з кількох варіантів, досить близьких один до одного шляхом вбачання оптимального рішення за принципом інсайда,
- 6) здатність при вирішенні завдання здійснювати стрибок через проміжні і несуттєві варіанти;
- 7) утримання в оперативній пам'яті і уявне ранжування елементів тактичного завдання;
- 8) зміна плану виконання завдання безпосередньо в ході його виконання.

#### **Література**

1. Бахчанян Г.С. Залежність психологічних характеристик студентів від їхньої професійно-спортивної орієнтації. // Педагогіка і психологія, 1998. - №3. - С.133-137.
2. Катаєв О.І., Андрієнко Г.М. Сучасні вимоги і шляхи удосконалення процесу підготовки фахівців із фізичного виховання та спорту. - Теорія та методика фізичного виховання. // Науково-метод. Журнал, 2003. № 1. - С.4-7.
3. Psychological stress and cardiac response in autonomic space as revealed by pharmacological blockades // Psychophysiol. 1997. Vol. 31. № 6. P. 599-608.
4. Kemper H.C. Adolescent Motor Skill and Performance: is Physical Activity in Adolescence Related to Adult Physical Fitness? / H.C. Kemper, W. de Vente, W. van Mechelen, J. W. Twisk // American Journal of Human Biology. - Mar-Apr. 2001. - Vol. 13, issue 2. - P. 180 - 189.
5. Song Y. Current situation and cause analysis of physical activity in Chinese primary and middle school students in 2010 / Y. Song, X. Zhang, T. B. Yang, B. Zhang, B. Dong, J. Ma // Beijing Da Xue Xue Bao. - 18 Jun 2012. - P. 347 - 354.

**Стасюк Р. М., Левковець О. Г., Песоцький С. М.  
Сумський державний університет**

### **КОНВЕРСИЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ, ЯК АКТУАЛЬНИЙ НАПРЯМ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*Протягом останнього сторіччя, відлік якого збігається з початком всесвітнього олімпійського руху, структурна взаємодія між сферами фізичної культури розвивалася різноспрямовано. Довгий час визнавалася їх тісна єдність в рамках якої фізичне виховання і спорт для всіх займали місце фундаменту піраміди, вершину якої формував спорт вищих досягнень. Прагнення до досягнення максимумів фізичних і психологічних проявів людини в спорті зрозуміло і виправдано - в цьому суть спорту взагалі, а не тільки спорту вищих досягнень.*

**Ключові слова:** спорт, підготовка, конверсія, фізичне виховання.

**Стасюк Р. М., Левковець О. Г., Песоцький С. Н. Конверсия спортивной подготовки, как актуальное направление совершенствования физического воспитания.** В течение последнего столетия, отчет которого совпадает с началом всемирного олимпийского движения, структурное взаимодействие между сферами физической культуры развивалась разнонаправленно. Долгое время признавалась их тесное единство в рамках которой физическое воспитание и спорт для всех занимали место фундамента пирамиды вершины которой формировал спорт высших достижений. Стремление к достижению максимумов физических и психологических проявлений человека в спорте понятно и оправданно - в этом суть спорта вообще, а не только спорта высших достижений.

**Ключевые слова:** спорт, подготовка, конверсия, физическое воспитание.

**Stasyuk R., Levkovets O., Pesotsky S. Conversion of sports training as an actual direction of improving physical education.** During the last century, the report of which coincides with the beginning of the world Olympic movement, the structural interaction between the spheres of physical culture developed in different directions. For a long time their close unity was recognized within the framework of which physical education and sport for all took the place of the pyramid of the top of which formed the sport of higher achievements. It was assumed that the success of selection of high performance athletes directly depends on the quality of work on physical education of children and youth. The desire to achieve the maximum physical and psychological manifestations of man in sports is understandable and justified - this is the essence of sport in general, and not just sports of higher achievements.

The humanistic and social meaning of this study lies in the opening today of the possibility of converting high-tech sports training and organizing in sports activities into the theory and practice of physical education and sport for all. Such a conversion, carried out in the interests of physical improvement of a person, will contribute to the constructive realization of the ideas of a healthy lifestyle as an important condition for the social well-being of man and society.

The values of physical culture had their own specifics in a concrete historical period and, finally, accumulated in themselves the practical achievements and views of society. That is why understanding of the content and essence of modern values of physical culture is impossible without studying their content component and historical evolution.

**Key words:** sport, training, conversion, physical education

**Актуальність.** У просторі фізичної культури сучасного людства склалося 4 відносно автономних сфери: Фізичне виховання, спорт для всіх, спорт вищих досягнень і професійний спорт.

Остання сфера активно інтегрується з комерційними структурами і займає в згаданому просторі особливе становище, що в принципі не применшує його культурною цінності.

Протягом останнього сторіччя, відлік якого збігається з початком всесвітнього олімпійського руху, структурна взаємодія між сферами фізичної культури розвивалася різноспрямовано. Довгий час визнавалася їх тісна єдність в рамках якої фізичне виховання і спорт для всіх займали місце фундаменту піраміди вершини якої формував спорт вищих досягнень. При цьому передбачалося що успіх селекції високих результативних атлетів прямо залежить від якості роботи з фізичного виховання дітей та молоді.

**Зв'язок роботи з науковими програмами.** Дослідження виконано згідно плану наукових робіт кафедри фізичного виховання та спорту Сумського державного університету.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Фізичне виховання є головним напрямком впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини [1, 3].

Поряд з терміном "фізичне виховання" використовують термін "фізична підготовка". Ним користуються, коли хочуть підкреслити прикладну спрямованість фізичного виховання стосовно певної діяльності, яка вимагає "фізичної підготовленості". Це стосується, наприклад, фізичного виховання військовослужбовців, яке здійснюється у формі спеціальної фізичної підготовки [4].

Деяки автори визначають фізичне виховання, як педагогічний процес, спрямований на фізичне і духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом усього життя [2, 5].

**Метою даного дослідження** було визначити змістовний компонент сучасних цінностей фізичної культури для здоров'я та організму людини, в цілому.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Тим часом дедалі більшу роль спортивних результатів зажадав спеціальних зусиль для підготовки резерву збірних команд, майбутніх учасників великих регіональних, національних і міжнародних змагань, включаючи Олімпійські ігри.

Створення в ряді країн широко розгалужену систему підготовки спортивних резервів, що включають науково обгрунтовані і добре організовані заходи щодо добору талантів і велику інфраструктуру забезпечення їх багаторічної підготовки, сприяла подальшому відокремленню сфери спорту вищих досягнень, його елітарезації.

У цих умовах фізичне виховання і спорт для всіх в великій мірі ставали жертвами "залишкового принципу" не тільки в плані інвестування фінансових і матеріальних ресурсів, а й, що особливо важливо, в плані розвитку процесу інтелектуального насичення цих сфер і їх престижності в масовій свідомості.

Ці історично зумовлені події призвели до того, що акценти в науковому пізнанні сутності і шляхів розвитку фізичної культури виявилися зміщеним в сторону спорту вищих досягнень і перш за все в сторону обгрунтування і науково-технологічного забезпечення екстремумів поява фізичних, психологічних і духовних здібностей людини. Протягом історично короткого проміжку часу була здійснена безпрецедентна інтенсифікація пошуку резервів максимізації проявів фізичного потенціалу людини при незмірно менших зусиллях спрямованих на пошук шляхів його оптимізації.

Подібно до того як мілітаризації всього укладу життя більшості країн світу при всіх її негативних характеристиках об'єктивно сприяла гігантського прогресу науки і технології в системах військово-промислових комплексів, інтенсивна розробка наукових і технологічних проблем спорту вищих досягнень дозволила досягти вражаючих успіхів у перетворенні фізичного потенціалу спортсменів, забезпечило можливість досягнення ними таких висот рухових координацій, проявленої сили, швидкості, витривалості-всього спектра фізичних здібностей та інших якостей, які забезпечують спортивний успіх, які часто видаються такими, що виходять далеко за рамки природно обумовлених обмежень.

Прагнення до досягнення максимумів фізичних і психологічних проявів людини в спорті зрозуміло і виправдано - в цьому суть спорту взагалі, а не тільки спорту вищих досягнень. Змагання незалежно від його рангу потрібна повна самовіддача. Дитина в дитсадівських, шкільних і дворових змаганнях відчуває граничні для його сьогоденного стану навантаження, максимально мобілізує свої фізичні і психологічні ресурси. І якщо "вартість" цих витрат для організму залишається цілком прийнятною то це пов'язано перш за все з нездатністю мало або середньо тренованої людини перейти ту чергову законами збереження в гомеостазу грань, за якою починаються поломки в системах життєзабезпечення. Тільки добре тренований спортсмен може розвинути зусилля м'язів, при яких "летять" зв'язки. Тільки надвисокі мотивації дозволяють переходити межі дозволеного в відповідальних міжнародних стартах, коли бігуна забирають з доріжки на носилках, іноді назавжди.

Тут нашій науці належить вирішити досить делікатну і суперечливу в етичному сенсі завдання. З одного боку, потрібно визначити принципові шляхи виявлення резервних можливостей людини, що вимагає ясного розуміння умов, при яких можна допустити в спортивних або дослідницьких цілях виведення організму людини і його психіки на критичні режими функціонування. З іншого боку, важливо визначити міру і ступінь необхідності такого "експерименту" для людства в цілому і кожної людини окремо. Думаю, що простого і однозначної відповіді на це питання поки не існує.

Справа в тому, що в житті людині буває необхідні не тільки добре збалансовані оптимуми фізичних і духовних проявів, а й здатність діяти з високою мірою мобілізації ресурсів свого організму в екстремальних ситуаціях, готовність організму "пережити" різкі обурення (хвороба, травма, аварійні ситуації, стихійні лиха, соціально обумовлені несподівані або довгострокове навантаження на психіку, фізичні перевантаження тощо). Імовірність виникнення таких критичних ситуацій не настільки мала, щоб цим можна було знехтувати. Тому здатність організму до мобілізації в подібних умовах також повинна формуватися шляхом тренування, як і інші фізичні, психологічні та функціональні прояви. Немає ніякого сумніву, що спортивна діяльність полегшує таке формування, опосередковано впливаючи на створення "запасу" функціональних можливостей організму і відпрацьовуючи в штучно створюваних екстремуму майбутні відповіді на несподівані, неординарні зовнішні впливи, які потребують термінової мобілізації функціональних резервів організму.

Тому не можна погодитися з тими, хто вважає спортивну підготовку долею тільки спортсменів, а іноді і тільки спортсменів високого класу. Інша справа, що слід знайти розв'язання суперечності між необхідністю використання чисто спортивних методів формування потрібних для будь-якої людини фізичних, психологічних і моральних кондицій і відсутністю необхідності робити кожну людину спортсменом (в сенсі постановки цілей занять фізичними вправами).

Олімпійський спорт як осередок технологічних, організаційних та морально етичних досягнень елітного спорту в цьому відношенні є найбільш цікавим об'єктом для вивчення створених спортивною наукою і освоєних практикою засобів, методів і організаційних форм забезпечують осмислене, впевнене і компонентне культурне позначення людиною своєї природи.

Гуманістичний і соціальний зміст такого вивчення полягає в відкривається нині можливості конверсії високих технологій спортивного тренування і організації в спортивній діяльності в теорію і практику фізичного виховання і спорту для всіх. Така конверсія, здійснена в інтересах фізичного вдосконалення людини сприятиме конструктивній реалізації ним ідей здорового способу життя як важливої умови соціального благополуччя людини і суспільства.

На наш погляд, розробка концепції спортивною конверсії може бути сконцентрована на двох основних напрямках:

-виявлення шляхів адаптування високих технологій спортивною підготовки в інтересах фізичного виховання і спорту для всіх;

-оцінка можливостей використання позитивного досвіду створення та функціонування інфраструктур, що забезпечують спортивну підготовку олімпійців, в системах управління фізичним вихованням і спортом для всіх на клубному, регіональному та державному рівнях.

У процесах адаптації технологічних досягнень в області цілеспрямованого перетворення фізичного потенціалу людини важливе місце має зайняти визнання пріоритету тренування як провідного і найефективнішого способу такого перетворення. Це особливо важливо для підвищення ефективності фізичного виховання дітей, підлітків і молоді, де до сих пір пріоритетна роль відводилася навчання руховим умінням і формуванню навичок. В результаті втрачалися найсприятливіші можливості для розвитку фізичних якостей людини в сенситивні періоди їх вікової еволюції. Впровадження концепції тренування в поєднанні з навчанням в методіку фізичного виховання може виявитися вирішальним фактором перетворення менталітету педагогів і тренерів, які працюють зі школярами та студентами.

Методичний арсенал фізичного виховання і спорту для всіх повинен бути істотно збагачений за рахунок використання конкретних технологій розвитку фізичних якостей і освоєння техніки виконання рухових дій, вироблених при здійсненні спортивною підготовки олімпійців. Суть запозичень тут повинна складатися, звичайно, не в механічному перенесенні обсягів та інтенсивності тренувальної роботи олімпійців в практику фізичного виховання і спорту для всіх, а в використанні напрацьованих ними шляхом проб, помилок і жертв найбільш вдалих прийомів досягнення цілей вдосконалення рухів в біомеханічному і функціональному плані.

На особливу увагу заслуговують успіхи олімпійців в організації багаторічної спортивною тренування. Фахівцям спорту вищих досягнень вже давно ясно, що кожен день 15-20-річної спортивною кар'єри - на вагу золота. Фахівці в галузі фізичного виховання і спорту для всіх ще не проникли свідомістю дефіциту часу для повноцінного формування і підтримування гідного рівня фізичної кондиції людини. За - суті нам ще тільки належить створити систему багаторічної фізичної підготовки від народження до старості і в цьому процесі досвід тренування олімпійців може стати серйозною концептуальною опорою для структурування етапів підготовки і конкретизації їх змісту.

Істотним прогресивним досягненням високих технологій спортивною підготовки є комплексне забезпечення всіх її компонентів. Для фізичного виховання і спорту для всіх найбільш актуальне використання загальних принципів підтримки енергетики м'язовою діяльності, що забезпечують узгоджені зі специфікою метаболічних процесів заходи щодо компенсації

енерговитрат і стимуляції процесів відновлення. У цьому сенсі особливу увагу слід приділити мобілізації можливостей і розробок схем використання адаптогенів природного походження, природних засобів відновлення і проблеми адекватності застосовуваних процедур характеру, обсягу та інтенсивності тренувальних дій.

Науковий аналіз і оцінка досвіду побудови і функціонування інфраструктур наукового, методичного, кадрового, матеріально-технічного та пропагандистського забезпечення спортивної підготовки олімпійців визначить нові можливості і перспективи управління фізичним вихованням і спортом для всіх як на державних, так і на клубному, на місцевому та регіональному рівнях. Не можна при цьому виключати і можливостей використання цього досвіду і на міждержавному і всесвітньому рівнях. Величезний досвід організації олімпійського руху, на мій погляд, може і повинен бути використаний при формуванні структур покликаних забезпечувати міжнародну і різнобічну міждержавну інтеграцію в інтересах прогресивних перетворень у фізичному вихованні і спорті для всіх.

**Висновки.** До нинішнього часу гуманістичні та соціальні цінності олімпійського спорту визначалися переважно в зв'язку з безпосередніми учасниками олімпійського руху. Для всіх інших вони в основному обмежувалися пропагандистським ефектом цього видатного явища сучасності. Тим часом на нинішньому етапі розвитку фізичної культури, що відбувається на тлі революційних за своїм характером і масштабами перетворень в самій суті людської цивілізації, гуманістичний і соціальний зміст цих цінностей істотно змінюється. На перший план тепер виступають фундаментальні цінності наукового і технологічного знання, ноу-хау спортивної підготовки і організації інфраструктур її забезпечення. Таким чином, гуманістична і соціальна роль олімпійського спорту піднімається на новий щабель в ієрархії значущості вкладу фізичної культури в загальній потенціал культури людства.

#### Література

1. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання: Науково-метод. посібник. - К.: ІЗМН, 1998. - 204 с.
2. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. - К.: ІЗМН, 1997. - 270 с.
3. Kleiner S.M. Power Eating. – N.-Y.: Human Kinetics, 2002. – 154 p.
4. Jeffrey J. Supplements for strength-power athletes. —N.-Y.: Human Kinetics, 2002. – 165 p.
5. Heusner W.W., Van Huss W.D. Strength, power and muscular endurance // H.J.(Ed). An introduction to measurement in physical Education. – Boston, 1979. – P. 53–79.

**Степанюк С.І., Коваль В.Ю.**  
**Херсонський державний університет**

#### ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ ХДУ – ІСТОРІЯ І СУЧАСНІСТЬ

**Актуальність** дослідження обумовлена тим, що невід'ємною важливою ланкою освітянської галузі в нашій державі є функціонування вищих закладів освіти. Серед них чільне місце на півдні України посідає Херсонський державний університет (ХДУ). На сьогодні він є не тільки центром творчості та наукової думки на півдні України, але й центром вищих спортивних досягнень.

**Метою** нашого дослідження є аналіз становлення та розвитку факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету.

**Результати роботи** показали, що на сьогоднішній день, найвагомішим досягненням факультету та гордістю нашої держави є сузір'я чемпіонів та призерів Олімпійських ігор. Це випускник 2000 року, срібний та бронзовий призер Сіднейської олімпіади (2000 р) зі спортивної гімнастики Олександр Береш, випускник 2002 року, олімпійський чемпіон Афінської олімпіади (2004 р) зі стрибків на батуті Юрій Нікітін та студентка п'ятого курсу, бронзова призерка Афінської олімпіади (2004 р) з гандболу Анастасія Бородіна.

Отже, виходячи із проведених досліджень, ми можемо зробити **висновок**, що діяльність факультету спрямована на постійний рух вперед, невпинне бажання до вдосконалення та прогресу, досягаючи найвищих результатів. Колектив однодумців та справжніх професіоналів відіграє величезну роль у підготовці кваліфікованих фахівців у нашому регіоні. Факультет фізичного виховання та спорту має потужний потенціал і серйозні перспективи на майбутнє.

**Ключові слова:** історія, факультет, спорт, фізична культура, спортивні досягнення.

Актуальность исследования обусловлена тем, что неотъемлемым важным звеном образовательной отрасли в нашем государстве является функционирование высших учебных заведений. Среди них видное место на юге Украины занимает Херсонский государственный университет (ХГУ). На сегодняшний день он является не только центром творчества и научной мысли на юге Украины, но и центром высших спортивных достижений.

**Целью** нашего исследования является анализ становления и развития факультета физического воспитания и спорта Херсонского государственного университета.

**Результаты** работы показали, что на сегодняшний день, самым весомым достижением факультета и гордостью нашего государства является созвездие чемпионов и призеров Олимпийских игр. Это выпускник 2000 года, серебряный и бронзовый призер Сиднейской олимпиады (2000 г) по спортивной гимнастике Александр Береш, выпускник 2002 года, олимпийский чемпион Афинской олимпиады (2004 г) по прыжкам на батуте Юрий Никитин и выпускница 2005 года, бронзовая призерша Афинской олимпиады (2004 г) по гандболу Анастасия Бородина.