

домінантних чинників, які лімітують досягнення високого спортивного результату плавчих, які спеціалізуються в плаванні батерфляєм є рівень спеціальної фізичної підготовленості, який безпосередньо забезпечується рівнем розвитку швидкісно-силових якостей. Встановлено, що високий рівень швидкісно-силових якостей залежить від рівня окремих компонентів швидкісно-силової підготовленості, а також спеціалізації спортсменок. Незважаючи на наявність значної кількості досліджень, спрямованих на вдосконалення процесу спеціальної фізичної підготовки плавців, основною проблемою залишається пошук нових підходів до індивідуалізації та диференціації засобів і методів спортивного тренування, побудови тренувального процесу швидкісно-силової підготовки плавчих у річному циклі з урахуванням їх спеціалізації: 100м та 200м батерфляєм.

2. За результатами експерименту встановлено, що найкращі показники було отримано при проведенні специфічних плавальних тестів, які відображають рівень швидкісно-силових здібностей спортсменок в умовах змагальної діяльності. Так, спортсменки, які спеціалізуються в плаванні 100м та 200м батерфляєм продемонстрували найкращі показники в тестових завданнях 4*25м та 4*50м. Дані тести дозволяють спрогнозувати наступний змагальний результат спортсменок. При виконанні тестів, що характеризують окремі компоненти змагальної дистанції «Час подолання повороту 15м» та «Час подолання 15м зі старту» було визначено дещо нижчі показники, які відповідали 4 балам за контрольними нормативами програми ДЮСШ, СДЮСШОР та ШВСМ.

3. Проведений порівняльний аналіз рівня швидкісно-силових якостей спортсменок, які спеціалізуються в плаванні 100м та 200м батерфляєм дозволив констатувати значні відмінності в показниках специфічних швидкісно-силових якостей на суші в тестах «Стрибок у довжину з місця» та «Стрибок вгору з місця» між спортсменками, які спеціалізуються в плаванні 100м та 200м батерфляєм, а також значні відмінності при виконанні тестів, що характеризують рівень швидкісно-силових якостей спортсменок в умовах змагальної діяльності. Кращі показники продемонстрували спортсменки, які спеціалізуються в батерфляї в спринті в тесті «4*25м з інтервалом відпочинку 5с». Різниця в показниках спортсменок в даному тесті максимальна по відношенню до інших тестових завдань та становить 10,73%. Відмінною рисою є кращі показники серед спортсменок, які спеціалізуються в плаванні 200м батерфляєм ніж серед спортсменок, які спеціалізуються на коротшій дистанції. Різниця в показниках склала 3,18%.

Перспективи подальших досліджень. В подальшому планується оцінка резервних та адаптаційних можливостей серцево-судинної та дихальної систем спортсменок, визначення структури швидкісно-силової підготовленості плавчих в залежності від спеціалізації та розробка і впровадження в практику навчально-тренувального процесу методики вдосконалення швидкісно-силових якостей кваліфікованих спортсменок.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ахметов Р.Ф. Теоретико-методологічні основи управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидкісно-силових видів спорту (на матеріалі дослідження стрибків у висоту): автореф. дис. на здобуття наукового ступеня. д.фіз.вих., спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / Р.Ф. Ахметов. – К., 2006. – 46 7с.
 2. Бородай А.В. Индивидуализация подготовки высококвалифицированных пловцов – спринтеров на основе изучения структуры соревновательной деятельности и функциональной подготовленности: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Киев, 1990. – 24 с.
 3. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для вузов физ. культуры. – изд. 5-е / Л.П. Матвеев – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
 4. Платонов В.М., Фізична підготовка спортсмена / / В.Н. Платонов, Н.Ж. Булгакова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с.
 5. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. 1-е изд / В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2011. – 479с.
 6. Arellano R. Analysis of 50 m, 100 m and 200 m freestyle swimmers at the 1992 olympic games / R. Arellano, P. Brown, J. Capraert, R.C. Nelson // Journal of applied biomechanics. – 1994. – №10. – P. 189-199.
 7. Brooks M. Developing swimmers / M. Brooks. – Human Kinetics, 2011. – 240 p.
 8. Costill D.L. Handbook of sports medicine and science. Swimming / D.L. Costill E.W. Maglisco, A.B. Richardson. – Oxford: Blackwell Scientific Publications, 1992 – 214 p.
 9. Lyttle, A. Optimizing Swim Turn Performance / A. Lyttle, A. M. Benjanuvatra // Coaches' Information Service. – 2006. – P. 45-54
- Sweetenham B. Championship swim training / B. Sweetenham, J. Atkinson. – Human Kinetics. – 2003.

УДК 37.015.31:614:796.817–057.87(043.3)

Едуард Єрьоменко
*Навчально-науковий інститут спеціальної фізичної і бойової
підготовки та реабілітації Університету ДФС України*

ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ХОРТИНГУ

Анотація. Метою дослідження є теоретично обґрунтувати засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу, а також концепції і підходи до класифікації фізичних вправ та оздоровчого хортингу, критерії діагностування рівня сформованості цінностей здорового життя учнівської та

студентської молоді, дослідження педагогічних умов формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу. Проведено теоретичний аналіз проблеми формування цінностей здорового життя учнів старших класів школи і студентів та умови застосування оздоровчих фізичних вправ хортингу.

Ключові слова: цінності здорового життя, фізична вправа, хортинг, педагогічні умови, учнівська молодь, студенти.

Аннотація. *Эдуард Ерёмченко. Основы формирования ценностей здоровой жизни учащейся и студенческой молодежи средствами хортинга.*

Целью исследования является теоретическое обоснование принципов формирования ценностей здоровой жизни учащейся и студенческой молодежи средствами хортинга, а также концепции и подходы к классификации физических упражнений и оздоровительного хортинга, критерии диагностики уровня сформированности ценностей здоровой жизни учащейся и студенческой молодежи, исследования педагогических условий формирования ценностей здоровой жизни учащейся и студенческой молодежи средствами хортинга. Проведен теоретический анализ проблемы формирования ценностей здоровой жизни учащихся старших классов школы и студентов, а также условия применения оздоровительных физических упражнений хортинга.

Ключевые слова: ценности здоровой жизни, физическое упражнение, хортинг, педагогические условия, учащаяся молодежь, студенты.

Abstract. *Eduard Yeremenko. Fundamentals for formation of a healthy living value among schoolchildren and students by means of Horting.*

Objective of the study was the determination of a theoretical background for principles of formation of a healthy living value among pupils and students by means of Horting, as well as the concepts and approaches to the classification of physical exercises and recreational Horting; to determine the analytical criteria for evaluation of the level of formation of the healthy living value among pupils and students; to research the pedagogical conditions for formation of the healthy living value among pupils and students by means of Horting. A theoretical analysis of the healthy living value formation among issue among upper form pupils and high school students has been conducted, as well as the conditions for application of the recreational exercises of Horting have been determined.

Key words: healthy living value, physical exercises, Horting, pedagogical conditions, schoolchildren, students.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями. Здоров'я нації є провідним показником суспільного розвитку держави, її соціальним економічно значущим феноменом, за рівнем і якісним станом якого судять про стан справ у всіх сферах життя.

Проблема здоров'я має величезне значення для людини протягом всієї історії існування людства, так як наявність гарного здоров'я завжди була головною умовою виживання. Ще в давнину люди розуміли взаємозв'язок здоров'я і способу життя. Цінності здорового життя не займають поки перше місце в ієрархії потреб і цінностей молоді. Але якщо ми навчимо учня цінувати, берегти і зміцнювати своє здоров'я, якщо ми будемо особистим прикладом демонструвати переваги цінностей здорового життя, то тільки в цьому випадку можна сподіватися, що майбутні покоління будуть здоровіші і розвинуті не тільки особистісно, інтелектуально, духовно, а й фізично.

Науковці В. Ф. Бойко, В. В. Зонь, М. А. Колос, Т.Ю. Круцевич, І. Й. Малинський стверджують, що заняття фізичними вправами не тільки розширюють діапазон функціональних можливостей, але й розвивають здатність долати труднощі і перешкоди [1; 2; 4]. У процесі занять фізичною культурою і спортом у школярів та студентів формується ряд важливих здібностей щодо сприяння веденню здорового способу життя, зокрема дисциплінованість, самостійність, витримка та ін. (Г. Л. Апанасенко, Л. І. Божович, М. Д. Зубалій) [1; 3; 5].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У вивченій літературі проблема щодо формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу в навчальному процесі загальноосвітніх та вищих навчальних закладів ще не розглядалася так конкретно дослідниками. Розвиток людської особистості досліджували відомі психологи: І. Д. Бех, А. В. Венгер, Л. С. Виготський, П. Я. Гальперін, О. В. Запорожець, Д. Б. Ельконін, Ж. П'яже, Н. С. Лейтес, О. М. Леонтьєв, С. Л. Рубінштейн та багато інших. У розробці проблеми здорового способу життя та його формування значну роль відіграли роботи О. О. Єжової, В. Б. Нечерди, М.В. Тимчика, О.А. Остряньської, Ж. В. Петровича та ін. [1; 6].

Проблема здоров'я людини до останнього часу вважалася пріоритетом охорони здоров'я. Експерти Всесвітньої організації охорони здоров'я в Статуті своєї організації визначають здоров'я як «стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів».

Однак багато представників медичної науки (М. М. Амосов, Г. Л. Апанасенко, І. І. Брехман, Е. І. Чазов та ін.) відзначають, що досягнення здоров'я тільки через лікування є недостатньо результативним [2; 3].

Незважаючи на проведені дослідження у цій сфері залишається багато невирішених проблем. Зокрема, немає єдиної думки стосовно психологічної структури формування цінностей здорового життя, алгоритму дій щодо спонукального механізму учнівської та студентської молоді до ведення здорового способу життя, а також певних обґрунтованих засобів формування цінностей здорового життя в даних вікових групах. Аналіз спеціальної літератури та дисертаційних досліджень дозволяє констатувати, що й до цього часу не вивчені й не обґрунтовані аспекти формування цінностей здорового життя в учнів старших класів школи і студентів ВНЗ на заняттях з хортингу в спортивних гуртках позакласної роботи. Вимагають подальшого вивчення й питання діагностики цінностей здорового життя, особливостей вікового

становлення таких цінностей і їх залежності від біологічних та соціальних факторів. У зв'язку з цим на заняттях у дитячо-юнацькій спортивній школі, уроках фізичної культури у старших класах школи, уроках фізичного виховання у вищих навчальних закладах навчання рухам, функціональне навантаження недостатньо узгоджується з вирішенням виховних завдань [5; 6], і це вказує на актуальність обраної теми й свідчить про необхідність проведення спеціальних досліджень у даному напрямі.

Мета дослідження. Мета дослідження полягла у вивченні, визначенні та науковому обґрунтуванні педагогічних умов, що сприяють формуванню цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу та підвищенню рівня здоров'я старшокласників і студентів.

Методи та організація дослідження. Для досягнення мети ми ставимо перед собою такі завдання в дослідженні: навчати молодь уважно слухати тренера з хортингу; формувати вміння у старшокласників і студентів задавати запитання по суті; розвивати в учнівської та студентської молоді логічне мислення; формувати в молоді навичок до самовиховання як вищої форми розвитку особистості, її духовного "саморуху"; наполегливо вчитися в школі та ВНЗ, вірно виконувати фізичні вправи з хортингу та рухові тести; поєднувати зв'язки – виховання, навчання з працею, з життям, які є одним з основних джерел формування в молоді повноцінної особистості; через природжені задатки розвивати в молодих людей фізичні здібності засобами хортингу тощо. Виходячи з вищенаведеного, для реалізації мети дослідження були сформульовані такі завдання дослідження: дослідити стан проблеми у психолого-педагогічній літературі й теорії та практиці фізичного виховання; вивчити взаємозв'язок компонентів і структуру фізичної підготовленості та формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу; з'ясувати особливості вікового розвитку, дослідити вікову динаміку й особливості формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді в процесі занять хортингом; розробити й експериментально перевірити ефективність педагогічних умов формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу.

У процесі дослідження буде використано такі методи: теоретичний аналіз літератури та узагальнення передової педагогічної практики; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; педагогічне спостереження; анкетування; метод експертних оцінок; антропометричні методи; методи математичної статистики.

Аналіз наукових результатів дослідження та їх обговорення. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу призводить до необхідної в тренувальному процесі свідомої дисциплінованості учнів. Найвищим виявом свідомої дисциплінованості учнівської та студентської молоді є відповідальна поведінка – самостійне з'ясування умотивованості та виконання спортивних вимог хортингу, норм поведінки й загальної життєдіяльності [1; 3; 4; 6].

Специфічним для контингенту учнівської та студентської молоді, з досліджень фахівців Української федерації хортингу, є неадекватна оцінка свого здоров'я і відсутність особистої відповідальності за його стан. Викликає занепокоєння низький рівень загальної та гігієнічної культури старшокласників і студентів, недоліки в організації харчування, юридичного забезпечення, санітарно-гігієнічних умов проживання та навчання в навчальних закладах.

У той же час, цінності здорового життя є значущими для більшості представників учнівської та студентської молоді, мають певну життєву необхідність і, в цілому, для сучасної молоді характерні установки на професійну і особистісну самореалізацію. Однак ці цінності є недостатньо усвідомленими. Про це свідчить той факт, що багато учнів і студентів, які вважають, що вони розуміють цінності здорового життя і ведуть здоровий спосіб життя, в реальності, не дотримуються його норм; практична реалізація цінностей здорового життя має місце не більше ніж в одній третині молодих людей.

У літературі є дані, в яких недостатньо адекватні судження учнів і студентів про вплив малих доз алкоголю на різні параметри здоров'я людини; і далеко не всі молоді люди правильно оцінюють роль фізичної культури і спорту в підвищенні розумової і фізичної працездатності людини. Таким чином, цілком очевидно, що реальне уявлення про здоров'я як складової, наприклад, професійного статусу у студентів знаходиться в стадії становлення. Недостатня увага до власного фізичного і психічного здоров'я, нерозуміння цінностей здорового життя об'єктивно складає загрозу для здійснення життєвих планів учнівської та студентської молоді.

Феномен здоров'я володіє точною специфікою. Складність його вивчення полягає в тому, що в основі ціннісної поведінки, пов'язаної зі здоров'ям, лежать найрізноманітніші потреби. При цьому значна частина видів поведінки, що впливають на здоров'я, обумовлюється мотивами, ніяк не пов'язаними зі здоров'ям. Все це ускладнює вивчення поведінкових показників цінностей здорового життя та факторів, що їх обумовлюють. Одними з існуючих показників, що характеризують відношення учнів та студентів до свого здоров'я, є самооцінка здоров'я, місце здоров'я у системі життєвих цінностей, наявність звичок у молодій людини, пов'язаних з курінням тютюнових виробів, вживанням алкогольних напоїв та наркотичних речовин. Саме цими показниками в середовищі учнів та студентів повинна приділятися основна увага для вивчення ролі мотивації у формуванні ціннісного ставлення учнів до здоров'я та, зокрема, дотримання ними здорового способу життя. Вирішити це завдання можна в методологічному полі соціології медицини.

Соціологія здоров'я є складовою частиною соціології медицини. Такий підхід видається єдино вірним, оскільки предмет соціології медицини ширше за обсягом, ніж предмет соціології здоров'я. Крім того, соціологія медицини має більш тривалу і багату історію, ніж соціологія здоров'я, уявлення про яку сформувалося порівняно недавно. Можна сказати, що соціологія здоров'я існує тільки тому, що існує соціологія медицини. Автора цікавить у цьому випадку лише питання, що безпосередньо відносяться до проблеми установок на формування цінностей здорового життя і розглядається та пояснюється у сфері соціології медицини, які методи можна застосовувати для вивчення конкретної проблеми формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу, винесеної в заголовок дослідження [3].

Соціологія медицини пропонує в якості інтеграційного критерію комплексної оцінки стану здоров'я, соціального і

гігієнічного благополуччя населення критерій якості життя. Оцінка якості життя ґрунтується як на об'єктивних, так і на суб'єктивних параметрах, але головним мірилом якості життя виступає суб'єкт, який і визначає ступінь задоволення своїх потреб.

Основою для формування сучасних уявлень про якість життя та його цінності в медицині є визначення здоров'я, під яким розуміється стан повного фізичного, розумового і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб. Поняття „якість життя” не розглядалося як компонент здоров'я до 1947 року, коли Всесвітня організація охорони здоров'я вперше визначила поняття „здоров'я” як стан фізичного, психологічного та соціального благополуччя. Початкові дослідження, що стосуються якості життя та його цінностей, почалися незабаром після цього, хоча безпосередньо дане поняття стало самостійною категорією індексу наукових публікацій з медицини Index Medicus лише менше 30 років тому.

Важливість оцінки якості життя при різних захворюваннях була усвідомлена лише в останнє десятиліття ХХ ст, що зробило оцінку якості життя одним з основних завдань проведеної терапії. Цінності здорового життя, якість життя, безпосередньо пов'язані зі здоров'ям, – це інтегральний показник, що містить три компоненти: 1) функціональний стан, що включає в себе такі характеристики, як працездатність, толерантність до фізичного навантаження, виконання повсякденної роботи, незалежність, спілкування, інтелектуальну діяльність, впевненість в прийнятті рішень, емоційні прояви тощо; 2) симптоми, пов'язані з основним або супутнім захворюванням або його лікуванням (біль, задихка, побічні ефекти лікарських засобів тощо); 3) сприйняття і психічний стан, що включає в себе депресію або збудження, які можуть бути наслідком, як самого захворювання, так і застосування лікарських речовин, а також соціальну активність, статеву функцію, задоволення медичною допомогою, контактом з лікарем тощо. Визначення якості життя учнівської та студентської молоді інтегрує первинно-соціологічний і вторинно-медичний підходи: здорове життя учнівської та студентської молоді є адекватність психосоматичного стану людини його соціальному статусу.

Немає і не може бути абстрактно-інтуїтивного ставлення учнівської та студентської молоді до свого фізіологічного і психічного стану. Ставлення до здоров'я задається соціальними потребами особистості. З одного боку, людина займає положення в суспільстві (соціальний статус), яке дозволяє їй досягти її фізичні можливості. Це не дискримінація, а природна генетико-морфологічна різноманітність, на якій взагалі і тримається виживання людського роду. Таким чином, «дозволений» статус учнівської та студентської молоді – а він може мати дуже великий діапазон соціальних ролей – диктує необхідні параметри для самопочуття, зовнішнього вигляду, відношення до медицини тощо. Але якщо придивитися до кожного конкретного випадку, ми побачимо, що власне суб'єктивність легко прораховується, а інтуїтивними залишаються лише унікальні поєднання цінностей здорового життя, накладених на психогенетичну основу особистості старшокласника чи студента. Отже, за допомогою поняття «соціальний статус» вдається гранично об'єктивувати процедуру оцінки цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді, хоча повної алгоритмізації, як і зі всякими оцінками, домогтися тут значно складно [1; 3].

Студентство, навідміну від учнівства, щодо цінностей здорового життя, має свою специфіку, воно є цільовою соціальною групою, основна функція якої – придбання обраного професійного статусу. При цьому в поняття статус включені не тільки придбані під час навчання знання та навички, а й зовнішній вигляд, стереотипи поведінки, спосіб життя як такий. З цих позицій здоров'я студентів розглядається як єдина безальтернативна умова набуття професійного статусу. Забезпечення оптимальних умов для навчання, праці, дозвілля, побуту, що сприяють завершенню формування здорового організму і збереження здоров'я, – найважливіше завдання, а залучення до ведення здорового способу життя як норми гігієнічної поведінки – шлях до вирішення цього завдання.

На прикладі Університету державної фіскальної служби України відомо, що від 17 до 50 % і більше абітурієнтів, які вступили до навчання на 1 курс, мають відхилення у стані здоров'я. Група абсолютно здорових студентів, які активно займаються спортом, становить лише 10–12 %. У процесі навчання і адаптації до нового соціального середовища першокурсники Університету ДФС України відчувають велике психоемоційне навантаження, гіподинамію, дефіцит вільного часу, що природно впливає на центральну нервову, ендокринну, серцево-судинну та інші системи організму, що є наслідком виникнення або посилення хронічних захворювань. Захворюваність у легких, середніх та важких формах, за даними кафедри фітнесу, рекреації та реабілітації Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України (УДФСУ), коливається від 400–750 на 1000 студентів. Оскільки з даного питання на зазначеній кафедрі є велика статистична база, автор побудував виклад матеріалу даної статті у вигляді компаративного аналізу даних щодо загального стану здоров'я студентів ВНЗ. Цей аналіз показав безальтернативність підходів до оцінки існуючих ризиків для здоров'я студентів та розуміння молоддю цінностей здорового життя.

Водночас, існують загальноприйняті уявлення про цінності здорового життя та охорону здоров'я, які залежать від самої людини. Це дотримання гігієнічних норм поведінки, медична активність, підвищення інформованості з різних питань здорового способу життя, усвідомлення цінностей здорового життя тощо. Найбільш значущими елементами гігієнічної поведінки є раціональне харчування, рухова активність, загальнозміцнювальні і антистресові заходи, повноцінний відпочинок тощо; кожна із зазначених цінностей здорового життя важлива і взаємопов'язана з іншими, у загальній структурі впливає на здоров'я. Однак в сучасних умовах життя учнівської та студентської молоді важко реалізувати всі необхідні для збереження здоров'я цінності. Сучасна молодь неадекватно оцінює своє здоров'я і недостатньо відповідає за власний стан здоров'я. Ми бачимо недоліки в організації харчування, медичному забезпеченні, санітарно-гігієнічних умовах проживання та навчання в навчальних закладах. У таких умовах за період навчання в університеті стан здоров'я студентів, як правило, не покращується, а може і погіршитися.

Установка, згідно з якою охорона здоров'я молоді залишається прерогативою медичних працівників, є не повністю обґрунтованою. Надати дієву допомогу лікарі можуть в разі звернення до них. І в цьому питанні молодь проявляє

недбалість. Медична активність, тобто, своєчасне відвідування лікаря, прийом ліків за рекомендацією лікаря, виявлена менш ніж у 25 % випадків. В системі життєвих цінностей молоді людини здоров'я як базова цінність займає, згідно з вітчизняними дослідженнями, третє місце після сім'ї та роботи. Здоров'я зайняло високе місце в структурі цінностей тому, що, будучи якісною характеристикою особистості, воно сприяє досягненню багатьох цілей і різних потреб людини. В умовах сьогоденної економічної та соціальної реальності, в учнівської та студентської молоді здоров'я виступає іноді як єдиний засіб досягнення поставлених завдань, що робить його певним об'єктом експлуатації, а цінність здорового життя стає ефективним інструментом. Це твердження стосується, перш за все, до молоді, яка вступає в життя без матеріальної та соціальної підтримки з боку батьків.

Інструментальний характер цінності здорового життя учнівської та студентської молоді пов'язаний також з тим, що при низьких стартових можливостях входження в ринкові відносини у більшості населення країни (матеріальні і житлові умови, кваліфікація, можливість займатись хортингом тощо) йде експлуатація здоров'я як найбільш доступного ресурсу, а у молоді нерідко і єдиного. При цьому цінності здорового життя як засіб досягнення життєвих цілей важливіше, ніж як засіб жити довго і повноцінно [1; 4].

Таким чином, однією з основних засад формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу є спільна діяльність педагогів і батьків. Таку взаємодію можна умовно розбити на три етапи: мотиваційно-пізнавальний, діяльнісно-поведінковий, результативно-оцінний. Впродовж цих трьох етапів можна визначити знакові категорії: форми спільної діяльності педагога хортингу і батьків; засоби спільної діяльності педагога хортингу і батьків; очікуваний результат у формуванні в учнівської та студентської молоді цінностей здорового життя засобами хортингу, що входять у розроблену модель організації спільної діяльності педагогів і батьків як умови формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу і зазначені у таблиці 1.

Таблиця 1.

Модель організації спільної діяльності педагогів і батьків як умови формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу

Етапи	Форми спільної діяльності вчителя і батьків	Засоби спільної діяльності	Очікуваний результат у формуванні у молоді цінностей здорового життя засобами хортингу
Мотиваційно-пізнавальний	Спільне обговорення форм співробітництва педагогів і батьків. Залучення до співпраці фахівців (медичних працівників, психологів). Організація і проведення рольових ігор. Організація і проведення уроків здоров'я. Випуск журналів і газет про хортинг та здоров'я.	Розробка плану спільної діяльності. Підбір літератури та її обговорення. Бесіди про хортинг. Знайомство з основами ЗСЖ, допомога у самостійному виробленні молоддю правил ЗСЖ. Знайомство з технікою хортингу, рухливими іграми, організація і проведення спільних ігор-подорожей. Організація дослідницької роботи.	Сформована готовність до діяльності, спрямованої на збереження, зміцнення свого здоров'я.
Діяльнісно-поведінковий	Проектна діяльність педагогів, батьків, учнів шкіл та ВНЗ. Організація і проведення змагань з хортингу, походів, ігор, спортивних свят. Організація і проведення екскурсій в художні музеї, кінотеатри, спортивні манежі тощо.	Спільна постановка цілей. Виявлення проблем. Вироблення оптимальних засобів досягнення цілей. Встановлення причинно-наслідкових зв'язків. Рефлексивні бесіди. Аутотренінг. Ведення щоденників здоров'я. Розробка індивідуальної програми здоров'я та програми здоров'я своєї родини.	Уміння домагатися поставлених цілей, проявляючи при цьому терпіння, працьовитість, наполегливість, завзятість. Здатність керувати своїми емоціями, контролювати свою поведінку. Уміння контролювати своє здоров'я і за підтримки батьків організовувати діяльність, спрямовану на його вдосконалення. Знання способів попередження хвороби.
Результативно-оцінний	Проекти, дослідні роботи, спрямовані на збагачення свого здоров'я. Випуск індивідуального і класного (студентського) листка здоров'я.	Допомога в організації індивідуальної та групової діяльності учнів і студентів. Допомога у виборі матеріалу для проектів і дослідження. Допомога в документальному оформленні роботи. Рефлексивний діалог.	Усвідомлення здоров'я як суспільної цінності. Вироблення стійкої поведінки, спрямованої на вдосконалення власного здоров'я

Позитивна динаміка сформованості цінностей здорового життя в учнівській та студентській молоді засобами хортингу отримана внаслідок ряду педагогічних обставин: основою педагогічного цілепокладання при побудові навчально-виховного процесу було ціннісне ставлення до здоров'я; зміст освіти, що орієнтує на формування цінностей здорового життя, розроблявся відповідно до принципів, обґрунтованих в дослідженні; основою забезпечення робочого процесу була спільна діяльність педагогів (тренерів-викладачів) з хортингу і батьків, що реалізується на всіх етапах навчально-виховного процесу за допомогою найбільш оптимальних для кожного етапу форм і засобів взаємодії всіх учасників процесу.

Цінності здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу проявляються в усвідомленні здоров'я як найважливішої цінності, умінні свідомо вибудувати власну поведінку з метою вдосконалення свого здоров'я, знанні способів його поліпшення і збагачення, умінні контролювати власне здоров'я; важливим результатом формування в учнівській та студентській молоді цінностей здорового життя є прояв самостійності, спрямованої на зміцнення та збереження свого здоров'я. Сім'я учня школи чи студента ВНЗ повинна бути активним повноправним учасником виховного процесу, при цьому спільна діяльність педагогів з хортингу і батьків реалізується як взаємодія рівноправних суб'єктів, спрямована на досягнення єдиної мети – формування цінностей здорового життя, і реалізована за допомогою ініціативної координації та управління діями один одного в ході обміну позиціями, діалогу, дискусії та визнання спільно виробленого рішення [3; 4].

Ефективними засобами формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді у процесі занять хортингом є практичні заняття у спортивних секціях і гуртках, створення індивідуальної програми укріплення здоров'я, рефлексивні діалоги, проектна та дослідницька діяльність, які забезпечують усвідомлене розуміння феномена здоров'я. Розроблена і апробована модель організації спільної діяльності педагогів з хортингу та батьків як умови формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу є ефективною і дієвою, оскільки забезпечує стійку мотивацію учнів старшої школи та студентів ВНЗ на збереження, зміцнення і збагачення свого здоров'я.

Таким чином, цінності здорового життя – це умови розвитку людини, що забезпечують раціонально організований спосіб життєдіяльності, який сприяє повноцінному виконанню людиною соціальних функцій, що дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне і фізичне здоров'я. Особливе місце необхідно відвести аксіологічному підходу, тобто: здоровий спосіб життя – це не тільки спосіб організації всіх сторін життєдіяльності, спрямованих на зміцнення здоров'я і виконання загальноприйнятих норм і правил здорового способу життя. Дана категорія передбачає вироблення в учнівській та студентській молоді цінностей, пріоритетним серед яких є здоров'я, формування усвідомленого ставлення до власного здоров'я, і на цій основі – вибір особистістю своєї поведінки в різних сферах діяльності, що дозволяє забезпечити фізичні, психічні та соціальні компоненти здоров'я.

ВИСНОВКИ. Практичний досвід з проблеми формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу доводить, що усвідомлення цінності здорового життя є однією з основних умов, що передбачає здатність розвиватися, не хворіти, а йти до кінцевої мети, досягати спортивних успіхів у хортингу. Визначено основні засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу, що розглядається нами як цілеспрямований процес виховання в молоді здатності до розкриття людиною своїх здібностей, єдино розумної форми життєдіяльності, яка веде людину до здоров'я, активного довголіття, яскравого, цікавого і насиченого життя.

Для учнівської та студентської молоді прихильність до здорового життя набуває особливого значення, виступаючи фактором успішності, як у навчальній, так і в майбутній професійній діяльності. Необхідно, щоб учні та студенти ще в навчальні роки прийшли до усвідомлення значущості цінностей здорового життя. Важливо домогтися, щоб кожен випускник середньої і вищої школи володів не тільки високим культурним рівнем і професійною компетентністю, але й оптимальним станом здоров'я, навичками організації свого здорового життя, умінням відновлювати організм після напруженої праці. Отже, формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді стає пріоритетним завданням педагогів середньої і вищої школи.

Хортинг – ефективна складова частина навчально-виховного процесу, спрямована на задоволення запитів, інтересів старших школярів і студентів щодо формування цінностей здорового життя через виховний вплив тренера. Таким чином, розроблена та експериментально апробована педагогічна модель формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу, яка включає такі компоненти: мету, принципи, засоби, методи, педагогічні умови, що сприяють формуванню цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді та підвищенню спортивного результату вихованців спортивних секцій і гуртків. Розглянувши різні позиції, слід визнати, що здорове життя постає складним ціннісним феноменом, який відображає всі сторони життя людини. Безумовно, центральним поняттям, що утворюється завдяки розумінню цінностей здорового життя як цінність життя є категорія «здоров'я».

У результаті проведеного дослідження була досягнута поставлена мета, підтверджена висунута гіпотеза і отримані позитивні результати у вирішенні поставлених завдань.

Перспективи подальшого дослідження. Подальша робота над дослідженням методик формування цінностей здорового життя визначить ефективність надання учням старших класів школи та студентам ВНЗ переліку фізичних вправ хортингу та методик зв'язку між навантаженням і рівнем сформованості норм поведінки щодо укріплення здоров'я, що конкретизується в констатувальному та формувальному експериментах дослідження.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2 кн. Кн. 1: Особистісно орієнтовний підхід: теоретико-технологічні засади / І.Д. Бех: наукове видання. – К.: Либідь, 2003. – 280 с.
2. Васецький Ю.В. Виховання молоді в традиціях запорозького козацтва, або чому навчає хортинг / Ю.В. Васецький. – Інформаційно-історичний довідник. – Дніпро, 2011. – 25 с.

3. Єрьоменко Е.А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Е.А. Єрьоменко. – К.: Паливода, 2010. – 108 с.

4. Основи здоров'я і фізична культура // Програми для середньої загальноосвітньої школи. 1–2 класи / М.Д.Зубалій, А.Ф.Борисенко, О.І.Остапенко, В.В.Столітенко, С.І.Жевага, Л.І.Іванова, Є.В.Столітенко. – К.: Початкова школа, 2001. – С. 76–89.

5. Психологія: підручник [за ред. Ю.Л.Трофімова]. – 2-е вид., стереотип. – К.: Либідь, 2000. – 134 с.

6. Тимчик М. В. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / М. В. Тимчик. – К., 2013. – 222 с.

References

1. Bech I.D. Parenting personality : In 2 Vol. Book. 1: Personality oriented approach : theoretical and technological foundations / I.D. Bech : scientific publications. – К.: Lybid, 2003. – 280 p.

2. Vasetskiy Y.V. Educating young people in the tradition of Zaporizhzhya Cossacks, or why teach hortling / Y.V.Vasetskiy. – Information and historical information. – Dnipro , 2011. – 25 p.

3. Yeremenko E.A. Hortling. The curriculum for youth sports schools / E.A. Yeremenko. – К. Palyvoda, 2010. – 108 p.

4. Fundamentals of health and physical education // Program for secondary school . 1–2 classes / M.D.Zubaliy, A.F.Borysenko, O.I.Ostapenko, V.V.Stolitenko, S.I.Zhevaha, L.I.Ivanova, Y.V.Stolitenko. – К.: Primary school, 2001. – P. 76–89.

5. Psychology: textbook [ed. Y.L.Trofimov]. – 2nd ed., Stereotype. – К.: Lybid, 2000. – 134 p.

6. Tymchuk M.V. Patriotic education of older teens in the sports and media work: dis. ... candidate. ped. sciences: 13.00.07 / M.V. Tymchuk. – К., 2013. – 222 p.

Єфременко В.М., Сироватко З.В.

**Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського**

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ТОЧНОСТІ КИДКІВ СТУДЕНТІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ БАСКЕТБОЛОМ

Анотація. У статті проаналізовано поняття точності кидків у баскетболі та розкрито фактори, що її визначають. Виконано аналіз основних методів удосконалення влучності, визначено особливості розвитку точності кидків студентів, що займаються баскетболом.

Ключові слова: баскетбол, точність кидків, студент.

Аннотация. Ефременко В.Н., Сыроватко З.В., Особенности развития точности бросков студентов, занимающихся баскетболом. В статье проанализировано понятие точности бросков в баскетболе и раскрыты факторы, ее определяющие. Выполнен анализ основных методов совершенствования меткости, определены особенности развития точности бросков студентов, занимающихся баскетболом.

Ключевые слова: баскетбол, точность бросков, студенты,

Annotation. Efremenko V.N., Syrovatko Z.V. Especially the increase of accuracy of throws of the ball in basketball at students. The article analyzes the concept of precision throws in basketball and reveals the factors that determine it. The analysis of the main methods of improving accuracy, the peculiarities of precision shots students involved in basketball.

From precision shots to the success of a particular attack and the result of playing basketball. The accuracy of the throw is determined to cart rational technique, movement stability and handling them, regular alternation of tension and relaxation of muscles, strength and mobility of hands, their final efforts, as well as the optimal flight trajectory and rotation of the ball

The effectiveness and accuracy of tricks, including throwing in the trash, largely caused by the level of manifestation of the athletes ability to accurate differentiation of the main characteristics of movements (space, time, effort), speed differentiation largest small muscular effort.

The impact of all methods of precision throws students engaged in basketball, based on physiological laws of the formation of muscle memory. Using different methods in training tosses accuracy makes achieving high efficiency by varying the motor tasks.

Use instructional techniques in improving throws the ball in the basket without taking into account the specifics of play does not increase the percentage of hits in the game. In terms of basketball competition significantly reduce the accuracy of throws compared to the same distance in training conditions.

Multiple repetition shots in terms of training does not always give an opportunity to achieve the desired effect and creates conditions for the use of additional instructional techniques.

Keywords: basketball, students, precision throws.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій. Баскетбол - одна з найбільш динамічних спортивних ігор. Основні рухові дії баскетболістів характеризуються високим темпом пересувань, швидкою зміною ситуацій, обмеженням часу володіння м'ячем. Весь арсенал техніко-тактичних Примов не обходимо застосувати в умовах, що вимагають від гравців точності, здатності до диференціації зусиль, виконання бістро перемикання з одних на інші [6]. Від точності кидків залежить успішність окремої атаки і результат гри. Підготовка до виконання кидка складає основний зміст гри команди в нападі, а його влучність - її головна мета.

В.І. Андреев вважає, що точність кидка в кошик визначається в першу чергу раціональною технікою, стабільністю