

	довжину з місця					
4.	Човниковий біг 7x50 м	69,5 – 68	67,9 – 66,4	66,3 – 64,8	64,7 – 63,2	63,1 – 61,6
5.	Удар м'яча на дальність	28 – 32	33 – 37	38 – 42	43 – 47	48 – 52

Висновки

1. До числа важливих завдань сьогодення у підготовці юних футболістів необхідно віднести розробку системи діагностики (конструкції точних і достовірних прогностичних тестів), яка б давала можливість не тільки оцінювати стан і перспективи спортсмена, але і формулювати рекомендації, що стосуються організації тренувального процесу, з урахуванням індивідуальних особливостей.

Проаналізувавши дані спеціальної літератури щодо контролю за рівнем фізичної підготовленості юних футболістів, нами були обрані наступні тести: біг 15 м (стартова швидкість); біг 30 м (швидкість); стрибок у довжину з місця та удар на дальність (швидкісно-силові якості); човниковий біг 7x50м (швидкісна витривалість).

2. На основі 3-ох проведених зрізів результатів тестування протягом року (квітень 2016, вересень 2016, квітень 2017), ми оцінили темпи приросту досліджуваного контингенту, визначивши середньостатистичні показники фізичної підготовленості юних футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Так, у розвитку швидкісних здібностей відбулись покращення, але з недостовірною значущістю $P > 0,05$. В тестах щодо розвитку швидкісно-силових якостей і швидкісної витривалості спостерігасмо покращення результатів при $P < 0,05$.

3. Проаналізовані оціночні шкали, запропоновані різними авторами та розроблені власні щодо фізичної підготовленості юних футболістів.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в індивідуальній оцінці кожного юного футболіста в окремо взятому тесті з визначенням, в подальшому, інтегрального рівня фізичної підготовленості. Адже, як зазначає В.В. Ніколаєнко: "контроль рівня фізичної підготовленості юних талантів слід проводити на основі індивідуальної оцінки структури розвитку рухових якостей" [5, с. 226].

Література

1. Antypov A.V. Dyagnostyka y trenirovka dvyhatel'nykh sposobnostey v detsko-yunosheskom futbole [Tekst]: nauchno-metodycheskoe posobyе / A.V. Antypov, V.P. Huba, S.Yu. Tyulen'kov. – М.: Sovet-skyu sport, 2008. – 152s.: yl. – ISBN 978-5-9718-0278-5.
2. Hodyk M.A. Fyzycheskaya podgotovka futbolystov / M.A. Hodyk. – М.: Terra-Sport, Olympyya Press, 2006. – 272 s.
3. Huba V.P. Testyrovanye y kontrol' podgotovlennosty futbolystov: monohrafyya / V.Huba, A. Skrypko, A. Stula. – М.: Sport, 2016. – 168 s. – ISBN 978-5-9907239-8-6
4. Lapshyn O.B. Teoryya y metodyka podgotovky yunyykh futbolystov / O.B. Lapshyn. – М.: Chelovek, 2010. – 176 s.
5. Nykolaenko V.V. Mnoholetnyaya podgotovka yunyykh futbolystov. Put' k uspekhu: ucheb.-metod. posobyе / V.V. Nykolaenko, V.N. Shamardyn. – К.: Sammyt-knyha, 2015. – 360 s.: yl. – ISBN 978-617-7182-50-3.
6. Селуянов В.Н. Футбол: проблемы физической и технической подготовки / В.Н. Селуянов, К.С. Сарсания, В.Ф. Заборова. – Долгопрудный: Издательский дом "ИНТЕЛЛЕКТИК", 2012. – 160 с.
7. Собко С.Г. Динаміка показників загальної фізичної підготовленості юних футболістів на етапі базової підготовки / С.Г.Собко, С.М. Воропай, Н.Г. Собко, С.Г. Гавришко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А.В. Цьось, С.П. Козіброцький. – Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – № 2 (30). – С. 160 – 164.
8. Собко С.Г. Загальна фізична підготовка юних футболістів 11-15 років в підготовчому періоді річного циклу тренувань / С.Г. Собко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт" 36. наукових праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. – Випуск 3К (45) 14 – С. 378 – 381.
9. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации: монография / С.Ю. Тюленьков. – М.: Физическая культура, 2007. – 352 с. – ISBN 978-5-9746-0079-1

Солтик О. О.

Хмельницький національний університет

ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ НАДІЙНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

В статті обґрунтовано методику формування професійної надійності майбутнього вчителя фізичної культури. Серед основних методів формування надійності розглядаємо покращення вербальної самовіддачі майбутнього вчителя фізичної культури та формування у нього відчуття реакції організму учня на фізичне навантаження.

Ключові слова: професійна надійність, вчитель фізичної культури, професійна підготовка.

Солтык Александр Александрович *Обоснование методики формирования надежности будущего учителя физической культуры. В статье обосновано методику формирования профессиональной надежности будущего учителя физической культуры. Среди основных методов формирования надежности выделяем улучшение вербальной самоотдачи будущего учителя физической культуры и формирование у него ощущения реакции организма учащегося на физическую нагрузку.*

Ключевые слова: профессиональная надежность, учитель физической культуры, профессиональная

підготовка.

Soltyk Oleksandr. *Substantiation of the methods of formation of reliability of future teachers of physical education.* In this article, formation of professional reliability is viewed as one of the new approaches to improvement of professional reliability of future teacher of physical education. The notion of professional reliability of a teacher of physical education has been proposed. Methods of formation of reliability of a teacher of physical education have been substantiated. The idea behind the methods lies in improvement of professional reliability of a future teacher of physical education via purposeful influence of its separate components (self-devotion, efficiency, and faultlessness).

Among new methods of formation of professional reliability, improvement of verbal self-devotion of a future teacher of physical education and improvement of faultlessness reliability index have been characterized in the given article. Increase of verbal self-devotion is viewed in two aspects: use of words, word combinations, catch phrases, hyperboles, proverbs, sayings, etc. to encourage students' activity and use of clear commands, skillful application of terminology.

Faultlessness is defined by the level of deviation from the lesson plan. Decrease of the level of deviation from the lesson plan is viewed through formation of a future teacher's sense of a student's body reaction to physical workload. To determine complex assessment of a teacher, which characterizes his/her sense of a student's body reaction to physical workload, respective formula has been proposed. The assessment is based on determination of frequency of student's heart beat after physical workload and its comparison to what has been planned beforehand.

Key words: professional reliability, teacher of physical education, professional training.

Постановка проблеми. Підготовка висококваліфікованих фахівців, зокрема у сфері фізичної культури, є однією із проблем вищої школи. Не зважаючи на значні зміни, що відбуваються, як в освітньому просторі, так і у соціальній сфері, роль і значення професії вчителя фізичної культури завжди є важливими. Будь-які освітні реформи, модернізація вищої та середньої школи, інші реформаторські кроки у системі освіти жодним чином не зможуть замінити рухову активність учня. Саме тому, вчитель фізичної культури, як головна особа у середніх навчальних закладах, на яку покладено одне із завдань – забезпечити рухову діяльність учня, завжди знаходиться у полі зору багатьох науковців. Причому пріоритетною постає проблема, як забезпечити фахову підготовку учителя, з тим, щоб він міг максимально успішно реалізувати свій професійний обов'язок. Саме цій проблематиці присвячена тема нашого дослідження.

Актуальність дослідження. Сучасний стан фізичної культури в шкільній освіті тільки загострює дану проблему. З одного боку, зміни культурних і ціннісних орієнтацій молоді, широке впровадження комп'ютерних технологій в буденне і шкільне життя, фактичне «поглинання» учнів соціальними групами в мережі Інтернет, відіграє негативну роль на руховій активності учня, його фізичних можливостях. З іншої сторони, соціальне економічне становище, реформи у вищій школі, відсутність вагомості мотивації тощо не сприяють підвищенню відповідальності вчителя фізичної культури до виконання своїх функціональних обов'язків. Це в свою чергу вимагає здійснювати пошук нових напрямів підготовки майбутніх вчителів фізичної культури, здатних реагувати викликам сьогодення.

Зв'язок авторського доробку із важливими науковими та практичними завданнями. Дослідження проводилось відповідно до плану наукової та науково-організаційної діяльності Хмельницького національного університету в межах науково-дослідної роботи «Психолого-педагогічна система становлення особистості фахівця» (2014 – 2017 рр.) (державний реєстраційний номер 0114U005266).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останні десятиліття відмічаються наявністю багатьох наукових досліджень, присвячених проблемам покращення підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. Акцентування уваги лише на набуття студентами професійних знань, формування фахових вмінь, навичок та компетенцій є обов'язковою умовою професійної підготовки. Проте для забезпечення повноцінного висококваліфікованого фахівця є необхідність виходу за межі загальноприйнятої традиційної системи підготовки. Про що наголошують різні науковці.

Так, Л. Сущенко [8] виступає за необхідність забезпечення особистісно-орієнтованої професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури, як однієї із важливих умов якісної фахової підготовки. Причому важливо забезпечити реалізацію трьох взаємопов'язаних напрямків, а саме, формування професійних знань, забезпечення професійних функцій, формування професіоналізму.

О. Тимошенко [9] розглядає підвищення якості вчителів фізичної культури за рахунок оптимізації процесу професійної підготовки. Автором детально розкрито сутність процесу оптимізації, через визначення змісту, компонентів та критеріїв оптимізації.

Інші науковці вбачають перспективу покращення якості підготовки майбутніх вчителів через використання методів активного навчання, суть яких полягає в активізації навчально-пізнавальної діяльності [6]. Зокрема авторами наголошується необхідність включення у навчальний процес практичних занять, які проходять у формі педагогічного аналізу. Спочатку студент навчається складати конспект уроку, далі проводити урок, після чого здійснювати аналіз уроку.

Т. Ніжевська [4], пропонує в ході професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури формувати у студентів вміння до застосування засобів артпедагогіки у педагогічній діяльності.

Susan Capel [5] наголошує на тому, що для підготовки високоосвіченого вчителя фізичної культури одних фахових знань, що подаються у процесі навчання є недостатньо. Майбутні вчителі мають широко використовувати соціальні аспекти навчання. Автор зазначає те, що необхідно розширяти розширювати освіту майбутнього вчителя поза навчальним процесом. Важливими на шляху підвищення професіоналізму майбутнього вчителя фізичної культури стають такі процеси соціалізації, як взаємодія із іншими викладачами та студентами, спілкування і обмін досвідом у спортивних командах, секціях гуртках тощо.

Інші науковці [3] також зазначають про недостатність звернення уваги лише на забезпечення фахової підготовки.

Важливим на їх погляд є ознайомлення майбутніх вчителів фізичної культури з реаліями шкільного життя, з тими організаційними завданнями, які не входять до прямих обов'язків вчителя фізичної культури, проте часто вчителям приходится їх виконувати. Це допоможе зменшити кризи, сприятиме полегшенню процесів адаптації, на початку професійної діяльності.

Carmina Pascual [1] зазначає, що у процесі професійної підготовки важливо підготувати такого вчителя, який би відповідав наступним вимогам: формував цілі і завдання на основі наявних недоліків, потреб та інтересів молоді; водночас поєднував у собі кілька аспектів (був співучасником навчального процесу, відчував дітей, був спроможний викладати і мав відповідні фахові знання); використовував педагогічний діалог для збереження гарних взаємовідносин у класі; окрім грамотного педагога був освіченою і культурною людиною із широким кругозором.

Відомі праці, в яких вчені наголошують на необхідності акцентування уваги на пропаганді здоров'я, активного способу життя у процесі професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. Так, Jo Harris [2] не лише зазначає дану проблему, а і пропонує для цього використання у навчальному процесі вчителів фізичної культури цілого курсу медичних і медико-біологічних дисциплін.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття. Окресливши низку напрямлень, на які звертають увагу науковці, необхідно відзначити, що існують інші важливі напрями покращення професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. Серед них є орієнтація фахового навчання на забезпечення професійної надійності майбутнього вчителя фізичної культури. незважаючи на те, що забезпечення надійності фахівців має вагомое значення у багатьох сферах життєдіяльності проте у освітянській сфері, зокрема у професії вчителя фізичної культури, не знайшло належного використання.

Ця обставина дозволяє нам визначити **новизну** дослідження, що полягає в обґрунтуванні методики формування професійної надійності майбутнього вчителя фізичної культури.

Методологічне або загальнонаукове значення. Формування професійної надійності майбутніх вчителів фізичної культури потребує розробки ефективного механізму вирішення даної педагогічної проблеми. У відповідності із закономірностями методологічної науки, кожна методика повинна містити конкретні принципи, детальний опис сукупності методів, системи прийомів та засобів на шляху реалізації зазначеної педагогічної проблеми. Важливою передумовою розробки і впровадження методики формування професійної надійності у процес фахової підготовки вчителя фізичної культури є термінологічне представлення досліджуваного поняття.

Так, під професійною надійністю вчителя фізичної культури, ми розуміємо педагогічну активність педагога, що характеризується достатнім рівнем безпомилковості, ефективності та самовіддачі під впливом змінних умов професійно-педагогічного середовища упродовж уроку з фізичної культури [7]. Формулювання основного поняття професійної надійності стало можливим в результаті ґрунтовного дослідження літературних джерел, присвячених проблематиці надійності, і врахування специфіки професійної діяльності вчителя фізичної культури. Так, головними показниками, що характеризують надійність вчителя фізичної культури стали: безпомилковість, ефективність та самовіддача. Саме на їх покращення в поданій методиці зорієнтована наша увага.

Викладення основного матеріалу. Оскільки результативну складову професійної надійності складають показники: самовіддача, ефективність, безпомилковість, то головні зусилля потрібно спрямовувати на розвиток саме цих складових. Так, перед нами постає завдання розробити методику, що дозволить підготувати вчителя фізичної культури, який буде активний, ефективний, безпомилковий. Активний в нашому розумінні характеризуватиметься високими показниками самовіддачі, яка містить у собі вербальну і функціональну складові. Ефективний вчитель, буде той, якому вдається досягти кращих результатів по моторній і загальній щільності уроку. Відповідно безпомилковий відповідатиме вчителю, який здійснює свою діяльність максимально точно, з мінімальними відхиленнями від конспекту уроку, характеризується кращим змістовим наповненням уроку (використовує більше різних фізичних вправ).

Не зважаючи на те, що в основі методики, знаходяться окремі напрями дії, постійними залишаються суб'єкт методики, та людина, яка її реалізовує, і об'єкт впливу (суб'єкт), той, на кого ця методика направлена.

Формування професійної надійності, це поетапний процес, спочатку має теоретичне спрямування, отримання і оволодіння необхідними фаховими знаннями, вміннями, далі практичного спрямування, перенесення теоретичних знань у практичну площину. Опираючись на наше представлення поняття надійності, важливо зазначити те, що входження в роль професійно надійного педагога вперше студенти можуть здійснити під час педагогічної практики, коли вони виконують практичні дії, пов'язані із майбутньої професійною діяльністю. Тому застосування методики розраховано під час проходження педагогічної практики. Відповідно із цим суб'єктами методики формування професійної надійності виступають викладачі, які виконують обов'язки керівника практики. А об'єктом (суб'єктом) є студенти-практиканти.

Наступним окреслимо принципи, які є важливими у ході реалізації методики формування професійної надійності. Принцип органічного поєднання формування професійної надійності із порядком організації проходження педагогічної практики. Тобто, реалізація методики формування надійніших показників відбувається не окремо від вирішення головних завдань поставлених практиканту, а безпосередньо під час практики, при цьому усі завдання вирішуються комплексно.

Принцип сприяння формування професійної надійності підвищенню загального рівня професіоналізму майбутнього вчителя фізичної культури. Так, розвиток і формування окремих вмінь, та навичок, якостей вчителя, які відбуваються під час реалізації методики, сприяють не тільки покращенню надійніших показників, вони в цілому сприяють підвищенню професійних якостей майбутнього вчителя, виступають як частини професійної майстерності і професіоналізму.

Далі зупинимось безпосередньо на характеристиці змістової основи методики. Так, під час педагогічної практики здійснюватимемо акцентований вплив на покращення двох показників надійності майбутнього вчителя фізичної культури: самовіддачі та безпомилковості.

У процесі розвитку самовіддачі вчителя фізичної культури основну увагу зосередимо на розвитку вербальної

складової. Покращення вербальної активності розглядаємо за двома напрямками: вживання слів, що стимулюють активність учнів; знання термінології, використання чітких команд.

Важливий напрям підвищення вербальної активності вчителя фізичної культури є використання ним різних слів та словосполучень, крилатих висловів, гіпербол, приказок та прислів'їв під час уроку. Грамотно підібрані і влучно сказані слова мають потужний виховний вплив, суттєво підвищують емоційний фон на уроці, покращують мотивацію до виконання вправ. До прикладу проголошені слова «команда у паніці» по відношенню до гравців, які пропустили гол, навпаки підвищує згуртованість гравців та їх бажання відігратись. Інші прислів'я: «В здоровому тілі – здоровий дух»; «Хто міцний плечем, тому й ноша ніпочім», «Рухайся більше – проживеш більше» та інші мають потужний мотиваційний вплив. По-перше, вони несуть важливу пізнавальну інформацію про визначну роль рухової активності; по-друге вони заставляють учня звернути увагу на себе, на своє здоров'я, на свої фізичні якості, рухову активність.

Важливою обставиною є грамотне і влучне застосування висловлювань. Головне щоб, вони не були образливими, не принижували гідність. Однакові висловлювання можуть, в одному випадку дати позитивний ефект, в іншому призводити до конфліктних ситуацій.

Наступний елемент розвитку мовленнєвої активності під час уроків з фізичної культури є володіння термінологічним апаратом, правильне та чітке застосування команд, грамотне їх виголошення. Спеціальна термінологія, яка вміщує назви команд, правильність лічби, керування переміщеннями, вказівки по виконанню фізичних вправ тощо, допомагає вчителю вирішити цілу низку завдань. Покращує спілкування між вчителем і учнями, сприяє кращому оволодінню фізичними вправами, підвищує рухову активність учнів. Студенти під час педагогічної практики повинні розвивати і вдосконалювати свій словниковий термінологічний запас і максимально правильно його вживати на уроках.

Далі розглянемо метод розвитку безпомилковості студентів під час педагогічної практики. Як показали результати, отримані в ході дослідження показника професійної надійності безпомилковості, найбільш типовими є відхилення уроку від конспекту, викликані помилками, пов'язаними із дозуванням фізичного навантаження. Саме головна ідея методу розвитку безпомилковості полягає в тому, що майбутній вчитель фізичної культури розвиває вміння точно за часом і за обсягом давати фізичні навантаження учням. При плануванні фізичного навантаження вчитель має враховувати низку чинників. А саме, враховувати рівень фізичних можливостей учнів. Тобто неприпустимо, коли під час уроків в учнів виникає стан перевтоми, або перетренованості, що призводить до погіршення стану здоров'я. Також недоліком є недостатній рівень навантаження, коли в організмі учня не відбулось позитивних зрушень упродовж уроку. Виходячи із цього метод розвитку безпомилковості полягає у формуванні у вчителя відчуття реакції організму учня на фізичне навантаження. Вчителю важливо знати рівень дії фізичного навантаження на організм учня. Для цього потрібно постійно на уроці використовувати контроль і самоконтроль стану організму учня. Найбільш простий та інформативний спосіб визначення реакції організму на фізичне навантаження є контроль частоти серцевих скорочень (ЧСС). Досягти формування відчуття рівня навантаження на організм учня можливо при дотриманні певної послідовності дій. Спершу при планування фізичних вправ студент практикант передбачає рівень навантаження на організм учнів, і робить відповідний запис. Далі безпосередньо під час уроку студент перевіряє реакцію організму учнів на навантаження. Після порівняння запланованого і реального майбутній вчитель робить висновки про те, наскільки фізичне навантаження відповідає його передбаченням. У випадках коли вплив навантаження було переоцінено або недооцінено майбутній вчитель здійснює корекцію своїм відчуттям. Організаційно використання методу визначення реакції навантаження на організм учня можливо здійснювати наступним чином. Для цього студент наперед перед уроком у конспекті напроти фізичних вправ, які він запланував провести на уроці, проставляє прогнозовану ЧСС. Оскільки учні в класі відрізняються рівнем розвитку фізичних якостей, рівнем тренуваності, в протоколі відмічаємо не конкретне число а діапазон значень, в межах якого має знаходитись ЧСС більшості учнів. Для зручності беремо різницю між ЧСС максимальним і ЧСС мінімальним 5 скорочень (з розрахунку за 15 с.).

В ході проведення уроку здійснюємо контроль ЧСС після фізичних вправ, в яких проставлені прогнозовані результати. Одразу після завершення вправи учні самостійно вимірюють на собі ЧСС за 15 с. Після заміру вчитель просить підійняти руку учням, в яких ЧСС вийшло за запропонований діапазон перевищуючи значення. Далі підраховуємо кількість учнів, в яких значення було нижче діапазону. У плані конспекту відмічаємо кількість учнів, у яких заміри ЧСС вийшли за межі.

Загальний підсумок перевірки якості вчителя відчуття рівня навантаження на організм учня, здійснюємо за наступною формулою.

$$D = \frac{\sum_{i=1}^n \left(\frac{n_1 + n_2}{n} \right) \cdot 100\%}{n}, \text{ де: } D - \text{ комплексна оцінка вчителя відчуття реакції організму на навантаження; } i -$$

кількість замірів ЧСС; n – кількість учнів на уроці; n_1 – кількість учнів, яких було перевищено рівень ЧСС; n_2 – кількість учнів, в яких рівень ЧСС був менший діапазону. Рекомендуємо здійснювати не менше п'яти перевірок ЧСС, по одній у підготовчій і заключній частинах і три заміри в основній. Причому перевірку ЧСС доцільно здійснювати після більш важких за інтенсивністю виконання фізичних вправ, які мають більш значимий вплив на організм учня.

Висновок. Формування професійної надійності майбутніх вчителів фізичної культури розглядаємо, як один із нових напрямів покращення рівня професійної підготовки. Запропоновано методику формування професійної надійності, з акцентованим впливом на покращення вербальної самовіддачі вчителя фізичної культури. Зменшення відхилення уроку від плану конспекту розглядаємо через формування у вчителя якості відчуття впливу навантаження на організм учня.

Перспективи використання результатів дослідження. Наступним важливим завданням подальших досліджень є перевірка ефективності поданої методики формування професійної надійності майбутнього вчителя фізичної культури.

Література

1. Carmina Pascual. The initial training of physical education teachers—In search of the lost meaning of professionalism / Journal Physical Education and Sport Pedagogy. Volume 11, 2006 - Issue 1. Pages 69-82.

2. Jo Harris. Physical education teacher education students' knowledge, perceptions and experiences of promoting healthy, active lifestyles in secondary schools. *Journal Physical Education and Sport Pedagogy*. Volume 19, 2014 - Issue 5: School physical education curricula for future generations: Global neo-liberalism? Global lessons? Pages 466-480.
3. K. Andrew R. Richards, Thomas J. Templin & Karen Lux Gaudreault. Understanding the Realities of School Life: Recommendations for the Preparation of Physical Education Teachers. *Journal Quest*. Volume 65, 2013 - Issue 4. Pages 442-457.
4. Nizhevska T.V., Results of experimental testing of system of future physical culture teachers' training for art pedagogic means' application in pedagogic functioning. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2015; 10: 51-55. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.1008>
5. Susan Capel. Moving beyond physical education subject knowledge to develop knowledgeable teachers of the subject / *Journal The Curriculum*. Volume 18, 2007 - Issue 4: Curriculum, domain knowledge and pedagogy. Pages 493-507.
6. Бабажанов О. Ш., Шарипов Т. К. Активні методи навчання у навчанні фізичної культури та спорту // Молодой ученый. - 2016 р. - №29.3. - С. 4-7. - URL <https://moluch.ru/archive/133/37338/>
7. Солтик О. Визначення й обґрунтування компонентів, критеріїв та показників професійної надійності вчителя фізичної культури / О.О. Солтик // Обрії. – № 2(45), 2017. С. 74-80.
8. Суценок Л.П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : 13.00.04 / Л. П. Суценок ; інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. – Київ, 2003. – 45.
9. Тимошенко О.В. Шляхи оптимізації професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в умовах розвитку сучасної освіти в Україні / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Наукова монографія / О.В. Тимошенко; За ред. проф. С.С. Єрмакова. – Х.: ХДАДМ (ХХП), 2008. №9. – С. 125 – 132.

Сорока В.А., Сорока О.І.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ ГІМНАСТОК

Робота присвячена пошуку методик психорегуляції на прикладі використання аутогенного тренування на заняттях зі спортивної гімнастики з дівчатками 8-9 років на етапі попередньої базової підготовки. В результаті досліджень виявлено позитивний вплив психорегулюючих методик на відновлення психологічних і фізіологічних функцій, що дозволяє, за певних умов, їх використання в навчально-тренувальному процесі юних гімнасток.

Ключові слова: спортивна гімнастика, аутогенне тренування, попередня базова підготовка.

Сорока В.А., Сорока Е.И. Психофизиологические средства восстановления в учебно-тренировочном процессе юных гимнасток. Работа посвящена поиску методик психорегуляции на примере использования аутогенной тренировки на занятиях по спортивной гимнастике девочками 8-9 лет на этапе предварительной базовой подготовки. В результате исследования выявлено положительное влияние психорегулирующих методик на восстановление психологических и физиологических функций, что позволяет, при определенных условиях, их использование в учебно-тренировочном процессе юных гимнасток.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, аутогенная тренировка, этап предварительной базовой подготовки.

Soroka V.A., Soroka E.I. Psychophysiological resistance in Training and training process of young gymnastocess. The analysis of the training of young gymnasiums is carried out, which testifies that the trainers are in the "race" for sporting results and therefore accelerated training exercises without taking into account the stability and quality of their performance. As a rule, in the period of preliminary basic training gymnasts are still not fully formed motor skills and the formation of an individual style of sports technology goes with the assumption of technical errors in the exercise. In fact, the coach is forcing the gymnast to move to the next stage of training. To master exercises with a complex coordination structure of movements, gymnasts need to repeatedly repeat exercises and perform them intensively. Often this happens in a sense of fear of the future execution of a complex element. This leads to negative consequences in terms of training sessions and competitions.

The ability to recover to full-fledged activities increases with active exercises related to the study of new exercises and communication. The main rule of recovery - there is a balance between the load and rest. Also, this ratio is presented not only as a means of physical education, but also as physical development and physical education.

Planning a methodically-based recovery process involves conducting psychological self-regulation methods: autogenous training (AT), psycho-regulating training (PRT) and psycho-muscular training (PMT) that would be adapted for use with children 8-9 years.

The purpose of the study is to determine the effect of psycho-regulation on the restoration of psychophysical parameters of young gymnasts after training loads.

The work is devoted to the search of methods of psychoregulation on the example of the use of autogenous training in gymnastics lessons with girls 8-9 years at the stage of preliminary basic training.

As a result of the research, the positive influence of psycho-regulating methods on the restoration of psychological and physiological functions has been revealed, which allows, under certain conditions, their use in the training process of young gymnasts.

Key words: sports gymnastics, autogenous training, preliminary basic training.