

УДК 796.011.3:378

Жамардій В.О.
кандидат педагогічних наук, викладач
Українська медична стоматологічна академія, м. Полтава

ДИНАМІКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ГРУП ЗА ПЕРІОД ПЕДАГОГІЧНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ

У статті представлена динаміка розвитку фізичних якостей студентів експериментальних груп за період проведеного педагогічного експерименту. Аналіз динаміки показників розвитку фізичних якостей студентів, що брали участь у педагогічному експерименті показав низький вихідний рівень у студентів усіх експериментальних груп. Студенти контрольних груп, які займалися за традиційною системою фізичного виховання покращили показники виконання тестів протягом усього періоду навчання, але чотири тести чоловіки виконали на оцінку "незадовільно", жінки – отримали із шести тестів незадовільну оцінку. Студенти експериментальних груп, де була впроваджена методична система застосування фітнес-технологій, спромоглися показати суттєво кращі показники виконання тестів із оцінювання розвитку фізичних якостей. Проведені дослідження свідчать про те, що впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання позитивно впливає на розвиток фізичних якостей студентів, що в цілому підвищує їхню фізичну підготовленість.

Ключові слова: динаміка, педагогічний експеримент, студенти, фізичне виховання, фізичні якості, фітнес-технології.

Жамардій В.А. Динамика развития физических качеств у студентов экспериментальных групп за период педагогического эксперимента. В статье представлена динамика развития физических качеств у студентов экспериментальных групп за период проведенного педагогического эксперимента. Анализ динамики показателей развития физических качеств у студентов экспериментальных групп показал низкий исходный уровень их физической подготовленности. Студенты контрольных групп, которые занимались по традиционной системе физического воспитания улучшили показатели выполнения тестов в течение всего периода обучения, но четыре теста мужчины выполнили на оценку "неудовлетворительно", женщины – получили из шести тестов неудовлетворительную оценку. Студенты экспериментальных групп, где была внедрена методическая система применения фитнес-технологий, смогли показать существенно лучшие показатели выполнения тестов развития физических качеств. Проведенные исследования свидетельствуют о том, что внедрение методической системы применения фитнес-технологий в образовательном процессе по физическому воспитанию положительно влияет на развитие физических качеств студентов и повышает их физическую подготовленность.

Ключевые слова: динамика, педагогический эксперимент, студенты, физические качества, физическое воспитание, фитнес-технологии.

Zhamardiy V. Dynamics of development of physical qualities of students of experimental groups during the period of the conducted pedagogical experiment. The article presents the dynamics of development of physical qualities of students of experimental groups during the period of the conducted pedagogical experiment. Analysis of the dynamics of indicators of development of physical qualities of students who participated in pedagogical experiment showed a low initial level in all experimental groups. Students of control groups who were engaged in the traditional system of physical education improved the performance of the tests during the entire period of study, but four tests of men were rated "unsatisfactory", women – received six tests unsatisfactory. Students of experimental groups, where the methodical application of fitness technologies was introduced, was able to show significantly better performance of tests for assessing the development of physical qualities. The conducted studies indicate that the introduction of the methodical application of fitness technologies in the educational process of physical education positively affects the development of physical qualities of students, which in general raises their physical preparedness.

Key words: dynamics, fitness technologies, pedagogical experiment, physical education, physical qualities, students.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. В останні роки у закладах вищої освіти спостерігається зниження рівня загальної фізичної підготовленості студентів, що суттєво пов'язано з низьким вихідним рівнем фізичної підготовленості абітурієнтів і скороченням навчальних годин із фізичного виховання та переведенням навчальної дисципліни «Фізичне виховання» на факультативні заняття. Тому, в умовах якісної розбудови української державності, культурного та духовного відродження нації від педагогічної науки вимагається пошук найбільш ефективних шляхів удосконалення освітнього процесу з фізичного виховання у закладах вищої педагогічної освіти [3, 4, 5, 6, 7, 8, 14, 17, 20].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемі застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання у закладах вищої освіти присвячені численні дослідження, однак більшість із них ґрунтується на окремих аспектах використання засобів фітнесу на заняттях із фізичного виховання студентів. Формування фізкультурно-оздоровчої спрямованості фізичного виховання студентів, як усього здоров'язберігаючого процесу залишається поза увагою науковців. На ефективність освітнього процесу з фізичного виховання впливатиме застосування фітнес-технологій, оскільки навчання техніки виконання вправ і розучування фітнес-програм буде супроводжуватися удосконаленням фізичних якостей, що сприятиме покращанню рівня фізичної підготовленості студентів.

Формування мети роботи. Метою статті є вивчення динаміки розвитку фізичних якостей студентів експериментальних груп за період проведеного педагогічного експерименту.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вивчення динаміки розвитку фізичних якостей показує суттєві відмінності у студентів як чоловічої, так і жіночої статі. Зокрема, оцінювання фізичної якості – швидкості як у чоловіків, так і жінок усіх експериментальних груп підтвердило низький її вихідний рівень, який виявився незадовільним (чоловіки – 2,8-2,9 бали, а жінки 1,1 бали). Упровадження методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання суттєво змінило показники в експериментальних групах (рис. 1). Швидкість оцінювалася за виконанням тесту з бігу на 100 м. Кінцеві показники підтвердили задовільне зростання швидкості лише у чоловіків (ЕГ – 3,9 бали; КГ – 3,2 бали). Жінки, які брали участь у педагогічному експерименті не досягли у розвитку швидкості задовільної оцінки, показники були на рівні ЕГ – 2,1 бала; КГ – 1,8 бала, що відповідає незадовільній оцінці з виконання цього тесту.

Результати подолання дистанції 100 м у жінок протягом педагогічного експерименту мають покращання, але вони не суттєвими та залишаються на незадовільному рівні протягом усього періоду навчання. Отримані показники значно відрізняються від даних В.Б. Базильчук [2], Г.П. Грибана [5, 8], Є.О. Котова [10] та ін., що свідчить про погіршення системи фізичного виховання студентської молоді в Україні.

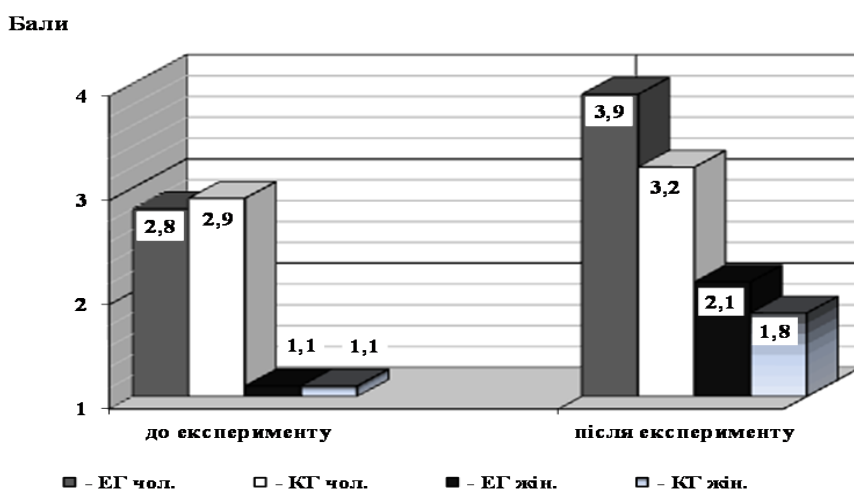


Рис. 1. Динаміка розвитку швидкості у студентів експериментальних груп за період педагогічного експерименту

Розвиток витривалості у студентів як чоловіків так і жінок має кращі показники у порівнянні зі швидкістю. Для оцінки витривалості застосовувалися тести для чоловіків – біг 3000 м, а для жінок – 2000 м і плавання на 100 м для обох статей. Студенти ЕГ до експерименту мали з бігу 2,9 бала, а з плавання 3,9 бала, що в цілому мало загальну оцінку 3,4 бала. У студентів чоловіків КГ вихідний рівень розвитку витривалості рівнявся з бігу – 2,8 бала, з плавання 3,9 бала, середній показник розвитку витривалості становив 3,4 бала, що є досить позитивним показником для даного контингенту студентів. Студентки ЕГ до експерименту мали з бігу 2,4 бала, а з плавання 3,4 бала, що в цілому мало загальну оцінку 2,81 = 2,9 бала. У студенток КГ вихідний рівень розвитку витривалості рівнявся 3,1 бала, що є досить добрим показником для вихідного рівня розвитку витривалості студенток. Після впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій в освітній процес із фізичного виховання студентів експериментальних груп відбулося суттєве покращення показників розвитку витривалості у цих груп, а саме: ЕГ чоловіків показали загальний рівень розвитку витривалості 4,5 бала, ЕГ жінок – 3,9 бала. У той же час студенти контрольних груп показали дещо нижчий приріст розвитку витривалості, а саме: чоловіки – 3,7 бала, жінки – 3,3 бала (рис. 2).

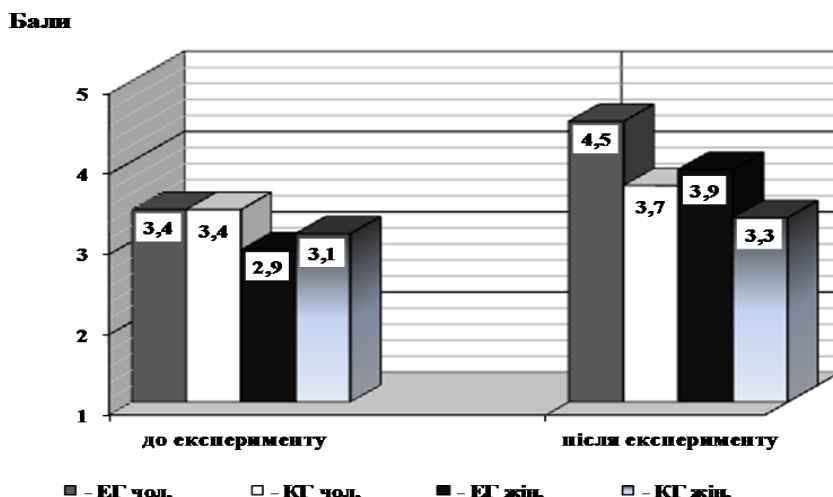


Рис. 2. Динаміка розвитку витривалості у студентів експериментальних груп за період педагогічного експерименту

У цілому застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання сприяє розвитку витривалості студентів. Слід відмітити, що в експериментальних і контрольних групах студентів показники розвитку витривалості за період педагогічного експерименту перевищили оцінку “задовільно”. Необхідно також зауважити, що застосування фітнес-технологій із плавання досить позитивно впливає на розвиток мотивації до занять із фізичного виховання серед студентів. Тенденція розвитку витривалості підтверджує дані Г.П. Грибана [8, с. 387], має дещо суперечливі та схожі дані з дослідженнями В.Б. Базильчук [2], Є.О. Котова [10] та ін., що вказує на низький рівень методичного забезпечення освітнього процесу з фізичного виховання, відсутність фізкультурно-оздоровчих фітнес-технологій у закладах вищої освіти України.

Значення силових якостей для життєдіяльності студентів займає одне з пріоритетних місць. Як зазначає Г.П. Грибан [6, с. 123], сила є одним із компонентів структури фізичних якостей людини від якої залежить виявлення усіх інших фізичних якостей. Вияв сили м'язів залежить від діяльності центральної нервової системи, фізіологічного стану м'язів, їх еластичності та біохімічних процесів, які відбуваються у м'язах, зміни збуджуваності м'язів та інших чинників.

Оцінювання силових якостей студентів експериментальних груп проводилося за такими тестами: підтягування на перекладині (чол.), вис на зігнутих руках (жін.), згинання і розгинання рук в упорі лежачи, стрибок у довжину з місця, піднімання тулуба в сід за 1 хв. Вихідний рівень силових підготовленості студентів виявився досить низьким, зокрема студенти-чоловіки ЕГ і КГ виконали нормативи на 1,6 бала, студентки, відповідно 1,1 і 1,2 бала, що є нижчим показником від оцінки “погано”. Педагогічний формувальний експеримент підтвердив, що цілеспрямована робота по застосуванню фізкультурно-оздоровчих фітнес-технологій, які передбачали розвиток силових якостей, суттєво сприяла покращанню результатів, саме в експериментальних групах, де показники оцінювання силових якостей становили 3,9 бала у чоловіків і 3,2 бала у жінок, що відповідало оцінці краще як “задовільно”. У контрольних групах, де не була впроваджена методична система застосування фізкультурно-оздоровчих фітнес-технологій, приріст силових якостей був незадовільним і становив 2,5 бала у чоловіків і 2,4 бала у жінок (рис. 3).

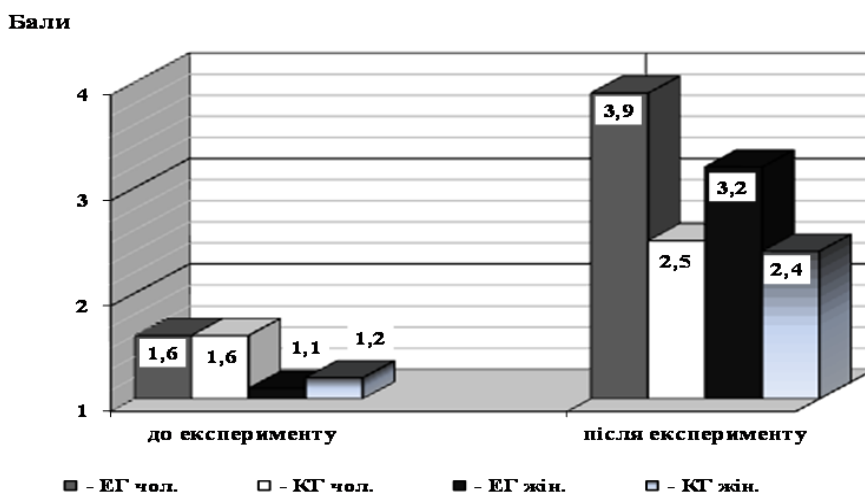


Рис. 3. Динаміка розвитку сили у студентів експериментальних груп за період педагогічного експерименту

Отримані дані підтверджують дослідження С.А. Савчука [14], суперечать дослідженням В.Б. Базильчук [2], частково підтверджують дослідження Г.П. Грибана [8], Є.О. Котова [10] та ін. Відмітності можуть бути пов'язані також із тим, що ці дослідження проводилися у різні роки, а відомо, що з 1914 року в Україні почало відбуватися руйнування системи фізичного виховання.

Для раціональної перебудови рухової діяльності відповідно до змін умов навколишнього середовища необхідна спритність, а для збереження раціонального положення тіла потрібна координація. Слово “координація” означає узгодженість, об'єднання, упорядкування [15]. Поняття координованості, спритності як рухових якостей близькі по суті, але не ідентичні, їх об'єднує спільність вимог, що пред'являються до рухової сфери людини, а розрізняє те, що спритності характерна раціональність і економічність рухів в ситуації, що виникає, а для координованості – швидкість і точність відтворення рухів [16]. Координацію можна розглядати як здатність студентів вирішувати рухові завдання раціонально, економічно і кмітливо в ситуаціях, що миттєво виникають. У навчальних програмах для закладів вищої освіти [13, 18, 19] ці якості розглядаються як ідентичні. Тому, для розвитку спритності та координаційних здібностей в освітньому процесі з фізичного виховання студентів мають застосовуватися спеціальні вправи, проводиться спеціалізована робота з розвитку цих якостей.

Оцінювання спритності проводилося виконанням тесту з човникового бугу 4x9 м. Розвиток спритності та координаційних здібностей у студентів-чоловіків експериментальних груп протягом педагогічного формувального експерименту зберіг тенденцію до високого зростання (вихідний рівень «поганий» – 1,5 бала, а кінцеві показники досить високі – 4,9 бала), що свідчить проте, що в освітньому процесі ефективно застосовувалися фітнес-технології, які були спрямовані на розвиток спритності та координаційних здібностей. Чоловіки контрольних груп не змогли досягнути задовільної оцінки (вихідний рівень 1,1 бала, а кінцевий 2,9 бала). Аналогічно студентки експериментальних груп показали високий приріст спритності та координації рухів, досягнувши кінцевого результату 4,1 бала, що відповідає оцінці з фізичного

виховання “добре”. Студентки контрольних груп не суттєво покращили показники, але вони можуть задовільнити якість розвитку цих якостей (вихідний рівень – 2,4 бала, а кінцевий – 3,0 бала), що відповідає оцінці “задовільно”. Студентки мали, в порівнянні з чоловіками, вищі вихідні показники розвитку спритності та спромоглися показати добрий і задовільний рівні виконання цього тесту (рис. 4).

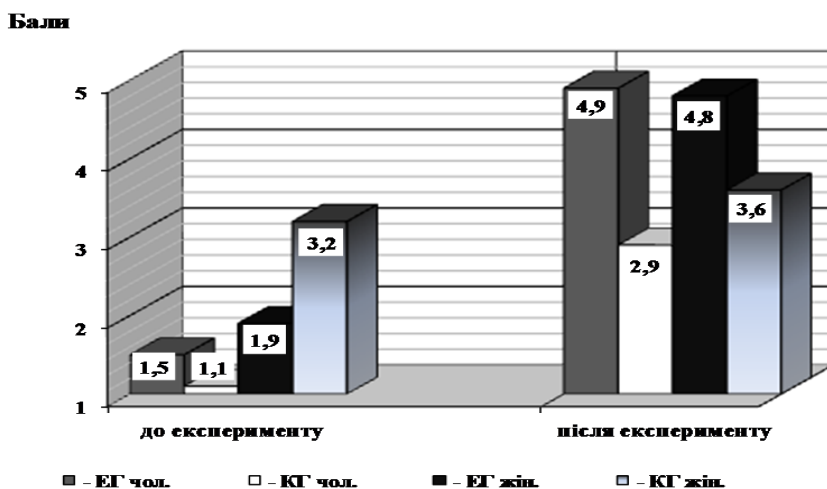


Рис. 4. Динаміка розвитку спритності у студентів експериментальних груп за період педагогічного експерименту

Отримані нами дані повністю суперечать дослідженням В.Б. Базильчук [2], Є.О. Котова [10], де показано, що показники залишаються майже незмінними протягом усього періоду навчання і не мають вірогідних розбіжностей. У дослідженнях спостерігається збіг щодо динаміки зростання показників як у чоловіків, так і жінок із даними Г.П. Грибана [8, с. 390], але щодо рівня розвитку спритності у чоловіків і жінок отримані протиречиві дані. У цілому можна стверджувати, що методична система застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання сприяє розвитку спритності та координаційних здібностей у студентів.

Розвиток гнучкості має важливе значення для життєдіяльності людини, але різні види рухової активності та професійної діяльності ставлять певні вимоги, які обумовлюються біомеханічною структурою діяльності. Термін “гнучкість” найчастіше вживається для оцінки сумарної рухливості суглобів усього тіла, а для характеристики амплітуди руху окремого суглоба використовується термін “рухливість” [11]. Гнучкість – це здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою у суглобах. Вона залежить головним чином від стану певної групи м’язів та їх антагоністів, а також від анатомічних особливостей суглобів, форми та побудови суглобових сумок. Інколи надмірний розвиток певної групи м’язів є причиною недостатньої гнучкості окремих частин тіла [1, 12].

Гнучкість оцінювалася тестом нахили тулуба вперед із положення сидячи. Показники розвитку гнучкості до педагогічного формувального експерименту студентів EG і KG як чоловіків, так і жінок є незадовільними і досить низькими: чоловіки EG – 1,3 бала, KG – 1,7 бала, що рівняється оцінці “дуже погано”; жінки EG – 2,5 бала, KG – 2,4 бала, що відповідає оцінці “погано”. Після завершення педагогічного формувального експерименту всі навчальні групи досягли позитивної оцінки після виконання тесту на оцінювання гнучкості (рис. 5.).

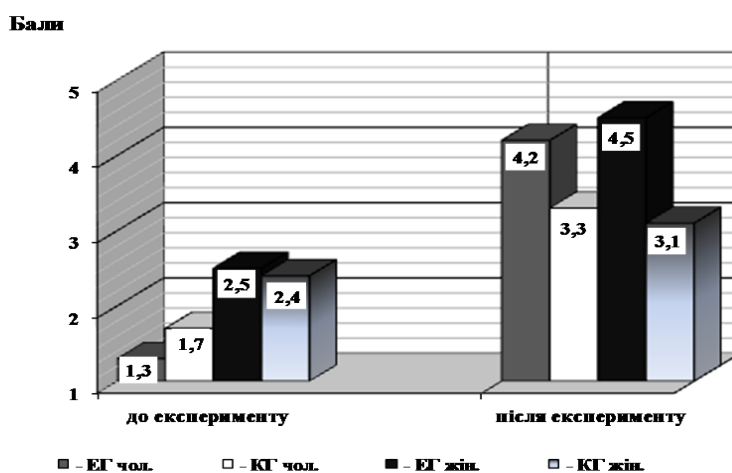


Рис. 5. Динаміка розвитку гнучкості у студентів експериментальних груп за період педагогічного експерименту

експерименту

Студенти експериментальних груп, де була впроваджена методична система застосування фітнес-технологій: жінки (4,5 бала), чоловіки (4,2 бала) отримали оцінку "добре". У контрольних групах отримана оцінка "задовільно", зокрема, у чоловіків – 3,3 бала, у жінок – 3,0 бала. Це засвідчує те, що цілеспрямована робота по розвитку гнучкості сприяє покращанню її показників. За даними В.Б. Базильчук [2], у чоловіків другого курсу, в порівнянні з першокурсниками, приросту показників розвитку гнучкості не виявлено. Дані Г.П. Грибана [8, с. 391], Г.Є. Іванової [9], Є.О. Котова [10], С.А. Савчука [14] та ін., говорять, що гнучкість протягом навчання студентів можна покращити, якщо систематично до навчальних і самостійних занять включати спеціальні вправи для її розвитку.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Аналіз динаміки розвитку фізичних якостей студентів, що брали участь в педагогічному експерименті показав низький вихідний рівень у студентів усіх експериментальних груп. Студенти контрольних груп, які займалися за традиційною системою фізичного виховання покращили показники виконання тестів протягом усього періоду навчання, але чотири тести чоловіки виконали на оцінку "незадовільно", жінки – отримали із шести тестів незадовільну оцінку. Студенти експериментальних груп, де була впроваджена методична система застосування фітнес-технологій, спромоглися показати суттєво кращі показники виконання тестів із оцінювання розвитку фізичних якостей, зокрема, чоловіки показали в п'яти тестах оцінки "добре" і в чотирьох тестах – оцінки "задовільно", "незадовільних" оцінок не було отримано в жодному виконанні тестових завдань. Жінки експериментальних груп у трьох тестах показали оцінку "добре", в чотирьох тестах – оцінку "задовільно" та лише з бігу на 100 м і стрибку в довжину з місця отримали незадовільні оцінки. Проведені дослідження свідчать про те, що впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання позитивно впливає на розвиток фізичних якостей студентів, що в цілому підвищує їхню фізичну підготовленість.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі полягають у вивченні мотивації студентів експериментальних і контрольних груп до занять із фізичного виховання та спортом для всіх, зокрема до фітнес-технологій.

Література

1. Алтер Дж. Наука о гибкости. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 424 с.
2. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. – Львів : ЛДІФК, 2004. – 190 с.
3. Бальсевич В. К., Запорожанов В. А. Физическая активность человека. – К. : Здоров'я, 1987. – 224 с.
4. Грибан Г. П. Аналіз фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Серія № 15. – Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 3К (45) 14. – С. 62–68.
5. Грибан Г. П. Динаміка фізичної підготовленості студентів в історичному аспекті // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Вип. 112. – Т. 1. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – С. 106–111.
6. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів [монографія]. – Житомир : Вид-во "Рута", 2009 – 594 с.
7. Грибан Г. П., Тимошенко О. В., Ткаченко П. П. Аналіз фізичної підготовленості студентів-аграріїв // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Серія № 15. – Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 9 (36). – С. 29–35.
8. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів : монографія. – Житомир : Вид-во "Рута", 2012. – 514 с.
9. Іванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. – Луцьк, 2000. – 21 с.
10. Котов Є. О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами : дис. ... канд. наук фіз. вих. – Луцьк, 2003. – 178 с.
11. Олешко В. Г. Силові види спорту. – К. : Олімпійська література, 1999. – 287 с.
12. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К. : Олимпийская литература, 2004. – С. 349–440.
13. Приходько В., Иващенко Н., Жванова В. и др. Методология разработки региональных программ двигательной подготовки студентов // Спортивный вестник Придністров'я. Наук.-теор. жур. Дніпропетров. держ. ін-ту фіз. кул. і спорту. – № 2. – 2006. – С. 147–148.
14. Савчук С. А. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. – Рівне, 2002. – 18 с.
15. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту : в 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – К. : Олімпійська література, 2008. – 368 с.
16. Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян І. А. Педагогика спорта. – К. : Здоров'я, 1986. – 208 с.
17. Тимошенко О. В., Грибан Г. П., Краснов В. П. Аналіз причин низького рівня фізичного стану студентів спеціальних медичних груп // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Вип. 139. – Т. 1. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 180–182.
18. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації. (Наказ Мін. освіти і науки України від 14.11.2003 р.). – К., 2003. – 44 с.
19. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації". – К. : Держкомспорт України, 1998. – 46 с.
20. Gryban Grygoriy, Romanchuk Sergiy, Romanchuk Victor, Boyarchuk Oleksandr, Gusak Oleksandr. Physical preparation of students in Ukraine // American Journal of Scientific and Educational Research, № 1. (4) January – June, 2014. –

Volume II. – Columbia Press. – New York, 2014. – P. 286–291.

Reference

- 1.Alter G. (2001). "The Science of Flexibility", K. : Olympic literature, 424 pp.
- 2.Basilchuk V. B. (2004). "Organizational fundamentals of activation of sports and recreation activity of students in the conditions of a higher educational establishment : diss. ... candidate sciences of phys. outs and sports : 24.00.02", Lviv : LDIFK, 190 p.
- 3.Balsevich V. K., Zaporozhanov V. A. (1987). "Physical activity of a person", K. : Health, 224 p.
- 4.Griban G. P. (2014). "Analysis of Physical Fitness of Students of Higher Educational Institutions // Scientific Journal of the National Academy of Sciences of Ukraine M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture", K. : View. the NPU them. M. P. Dragomanov", Out. 3 K (45) 14, P. 62–68.
- 5.Griban G P. (2013). "Dynamics of Physical Preparedness of Students in the Historical Aspect // Bulletin of Chernihiv National Taras Shevchenko Pedagogical University. Series : Pedagogical Sciences. Physical education and sports", Out. 112, T. 1, Chernigov : ChNPU, P. 106–111.
- 6.Griban G. P. (2009). "Life activity and motor activity of students [monograph]", Zhytomyr : View of "Ruta", 594 p.
- 7.Griban G. P., Timoshenko O. V., Tkachenko P. P. (2013). "Analysis of Physical Preparedness of Students-Agrarians // Scientific Journal of the National Academy of Sciences of Ukraine M. P. Drahomanov. Series № 15 Scientific and pedagogical problems of physical culture", K. : View. the NPU them. M. P. Dragomanov", Out. 9 (36), P. 29–35.
- 8.Griban G. P. (2012). "Physical education of students of agrarian higher educational institutions : a monograph", Zhytomyr : View of "Ruta", 514 p.
- 9.Ivanova G. E. (2000). "Optimization of physical culture and health work in technical higher educational institutions through valeological education of students : author's abstract. dis ... candidate sciences of phys. outs and sports", Lutsk, 21 p.
10. Kotov Ye. O. (2003). "Preparation of students of higher educational institutions for independent exercises with physical exercises : diss. ... candidate sciences of phys. outs", Lutsk, 178 p.
11. Oleshko V. G. (1999). "Power Sports", K. : Olympic literature, 287 pp.
12. Platonov V. N. (2004). "The system of preparation of athletes in the Olympic sport. general theory and its practical applications", K. : Olympic literature, P. 349–440.
13. Prikhodko V., Ivashchenko N., Zhvanova V. et al (2006). "Methodology of development of regional programs of motor training of students // Sportivnyi vestnik of Pridnestrovie. Science-theoretic journal Dnipropetrovsk state other phys. bullets and sports", № 2, P. 147–148.
14. Savchuk S. A. (2002). "Correction of physical condition of students of technical specialties in the process of physical education : author's abstract. dis ... cand. sciences of phys. outs and sports", Rivne, 18 p.
15. "The theory and methods of physical education : a textbook for the stud. high school physical editions and sports : in 2 t. / ed. T. Yu. Krusevich. T. 2. Method of physical education of different groups of the population" (2008), K. : Olympic literature, 368 p.
16. Ter-Hovhannisyanyan A. A., Ter-Hovhannisyanyan I. A. (1986). "Pedagogics of Sport", K. : Health, 208 p.
17. Timoshenko O. V., Griban G. P., Krasnov V. P. (2016). "Analysis of causes of low level of physical condition of students of special medical groups // Herald of Chernihiv National Taras Shevchenko Pedagogical University. Series : Pedagogical Sciences. Physical education and sports". Out. 139, T. 1, Chernigov : ChNPU, P. 180–182.
18. "Physical education. Educational program for higher education institutions of Ukraine of III-IV accreditation levels (Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine dated November 14, 2003)", (2003). K., 44 p.
19. "Target Integrated Program "Physical Education – Health of the Nation", (1998). K. : Goskomport of Ukraine, 46 p.
20. Gryban Grygoriy, Romanchuk Sergiy, Romanchuk Victor, Boyarchuk Oleksandr, Gusak Oleksandr (2014). "Physical preparation of students in Ukraine // American Journal of Scientific and Educational Research", № 1. (4) January - June, Volume II, "Columbia Press". New York, P. 286–291.

УДК:796.0101.:159.9

Завальнюк О. В.
доктор філософських наук, доцент,
професор кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ СФЕРИ СПОРТУ І ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті звертається увага на те, що позитивним результатом досягнення внутрішньої змістовної логіки спортивної діяльності є потреба обґрунтування психологічної системи спортивної діяльності на основі якостей індивідуума шляхом їх конструктивної реорганізації, структурування, з урахуванням поточних мотивів діяльності, поставлених спортивних цілей і об'єктивних умов їх здійснення. Підкреслюється, що спортивна діяльність є сферою надзвичайного емоційного напруження, яке супроводжує спортсмена на тренувальному етапі, але найбільш загостреного характеру набуває безпосередньо в процесі змагальної діяльності. Наголошується на тому, що спортивна діяльність супроводжується низкою специфічних психологічних станів спортсменів (тривожність, страх, монотонія, психічне пересичення, стрес, невпевненість, фрустрація), кожен із яких має бути ефективно діагностованим та отримати статус керованого з метою унеможливлення актуалізації таких феноменів, як агресія, насилля тощо.

Ключові слова: змагальна діяльність, особистість, психологічні особливості, спорт, фізична культура.