

16. Stepanyuk S., Tkachuk V., Grabovsky Y., Gorodinskaya I. Pedagogical conditions for the formation of knowledge on the physical culture of students / S. Stepanyuk, V. Tkachuk, Yu. Grabovsky, I. Gorodinskaya; Scientific journal NPU name Dragomanova Series 15 Scientific pedagogical problems of physical culture Issue 10 (80) 2016, p. 127-130
17. Tomenko: The actual liquidation of the departments of physical education in Universities - a crime against youth. [Electronic resource]. - Access Mode: <http://solydarnist.org/?p=46090>
18. On the organization of physical education in higher education Letter of the Ministry of Education and Science No. 1/9-454 of September 25, 2015: [Electronic resource]. - Access mode: https://u.osvita.ua/legislation/Vshya_osvta/47947/
19. Mykhailo Baimuratov, Ivan Myshshak, Oksana Krynytska Mechanism of ensuring quality of higher educational institutions' work, Science and Education, 2018, Issue 4.

Терещенко В.І.
кандидат педагогічних наук, професор,
Штанько Л.О.
кандидат економічних наук, доцент
Український гуманітарний інститут, м. Буча

ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Питання пов'язане з підвищенням ефективності фізичного виховання студентів. Розглядаються проблеми фізичного здоров'я і залежність його від використаних методів і засобів рухової активності людини. Пропонуються доступні за віком і фізичними можливостями шляхи розвитку рухових здібностей і адекватних педагогічних принципів. У сукупності з фізичним вихованням використовується і моральне, як необхідна умова розвитку особистісних якостей учнів і студентів.

Ключові слова: фізичне виховання, здоров'я, рухова активність, студент, фізична підготовка.

Терещенко В.И., Штанько Л.А. Педагогические основы физического воспитания. Вопрос связан с повышением эффективности физического воспитания студентов. Рассматриваются проблемы физического здоровья и зависимость его от использованных методов и средств двигательной активности человека. Предлагается доступные по возрасту и физическим возможностям пути развития двигательных способностей и адекватных педагогических принципов. В совокупности с физическим воспитанием возможно используют и нравственное, как необходимое условие развития личностных качеств учащихся и студентов.

Ключевые слова: физическое воспитания, здоровье, двигательная активность, студент, физическая подготовка.

Tereschenko V., Shtanko L. Pedagogical bases of physical education. The issues concerning the effectiveness of students' physical education. The problems of physical health and its dependence on the application of methods and means of human moving activity are discussed. The ways of development of moving abilities and adequate pedagogical principles accessible for age and physical abilities are offered. In combination with physical education can also be used the moral one as an inevitable condition for the development of personal qualities of pupils and students.

In the secondary and even higher educational establishments in physical education classes pupils and students are sometimes subjected to disciplinary requirements of the teacher's orders: "do not run!", "stand still!", that means always to be in a state of constant internal tension. Thus being deprived of moving freedom, they become obedient weapons, and they are in the most unfavorable conditions for the body. Hence, there is a sense of internal protest and a negative attitude to physical education. If it was formed at school, then it remains in the institute, university, and in the future, for many years of life.

Such "redundancy" in the creation of limited conditions destroys the healthy desire and the need for exercise, "killing in the germ" any natural attempt to meet the need for movement, with the slightest manifestation.

Under the pretext of the educational discipline, children from the very early age are accustomed to such a system of behavior, which constantly prohibits the manifestation of their moving instinct. A schoolchild has to stay immovable in the classroom for 20-30 hours per week. In addition to it they have extracurricular classes, visit the canteen when no extra gestures, movements and even facial expressions are allowed.

To move from one room to another they must walk calmly like "soldiers under the gun." The ideal of our school order is like a complete immovability of students, under which they understand the form of self-discipline and complete submission to teachers.

Moving activity differs in the way, that besides exhaustion, this function has the ability to restore and accumulate energy potential, including the excess one. Task of the coach or teacher is to use such a system of physical exercises which would become attractive in shape and content giving the person ability to get enjoyment out of them and to meet the natural need for them. Only in this case, physical education becomes permanent companion for preservation of physical health and the source of good mood.

Keywords: physical education, health, moving activity, physical preparation of a pupil, of a student.

Постановка проблема. Аналіз статистичних матеріалів про стан фізичного здоров'я студентів показав необхідність розробки нових підходів до вирішення актуальної проблеми, в зв'язку з низькою ефективністю фізичного виховання в сім'ї, дошкільних та шкільних установах. Підставою для цього служать і дані про те, що шкільні роки є найбільш критичними для фізичного і психічного здоров'я. Зростає захворюваність серцево-судинної системи особливо у дітей і

підлітків. У дітей України за 2004 р., тобто за 14 років, зафіксовано зростання цих захворювань на 72%. В даний час в школу приходять близько 35% першокласників з відхиленнями в стані здоров'я, випускаються зі шкіл близько 70% школярів з хронічними захворюваннями. У вузах, де фізичне виховання поставлено на більш досконалу наукову і краще організовану основу, складно вирішити питання з реабілітацією студентів, оскільки вони вимагають додаткових витрат. Викладачам замість того, щоб підвищувати рівень фізичної підготовленості студентів відповідно до вимог до майбутньої професійної діяльності, доводиться займатися елементарним оздоровленням.

До виконання практичних нормативів вузівської програми з фізичного виховання студенти не підготовлені. Така тенденція, коли з року в рік накопичується гіподинамія, що набуває хронічної характер, досить складно прищеплювати навички та вміння необхідні для виконання елементарних рухових дій, навіть таких природних, як ходьба і біг.

Аеробні можливості, як основа розвитку загальної працездатності, з 60-х років до теперішнього часу знизилися на 17% у дівчаток і на 21% - у юнаків. Це означає, що фізичне навантаження, яка раніше була абсолютно безпечним для школярів, сьогодні для них є недосяжною і загрожує здоров'ю. На жаль, навчальні шкільні програми коригуються незначно і практично не враховують негативну тенденцію погіршення фізичного здоров'я школярів.

Разом з тим, фізичне здоров'я дітей в силу своєї пристосувальної пластичності легко піддається руховим педагогічним впливам, які дозволяють управляти рівнем фізичного розвитку і фізичної підготовки, розумовою працездатністю і придбанням необхідної для здоров'я рухової активності [4].

Аналіз літературних джерел. На думку фізіологів і фахівців в області рухової активності, потреба в русі, є потреба така необхідна і нагальна для життєдіяльності людини, як і потреба в задоволенні почуття спраги і голоду. Підтвердження тому, що рухова нерухомість або гіподинамія саме болісне покарання для людини, що створює основу для виникнення різних патологічних станів систем організму і як результат відсутність оптимальних, а часом необхідних форм рухової активності, пов'язаних з використанням різноманітних за характером вправ з швидкими, а часом і великими м'язовими зусиллями [1].

Аеробні можливості, як основа розвитку загальної працездатності, з 60-х років до теперішнього часу знизилися на 17% у дівчаток і на 21% - у юнаків. Це означає, що фізичне навантаження, яка раніше була абсолютно безпечним для школярів, сьогодні для них є недосяжною і загрожує здоров'ю. На жаль, навчальні шкільні програми коригуються незначно і практично не враховують негативну тенденцію погіршення фізичного здоров'я школярів.

Разом з тим, фізичне здоров'я дітей в силу своєї пристосувальної пластичності легко піддається руховим педагогічним впливам, які дозволяють управляти рівнем фізичного розвитку і фізичної підготовки, розумовою працездатністю і придбанням необхідної для здоров'я рухової активності [2].

Під приводом виховання дисципліни, дітей з раннього віку привчають до такої системи поведінки, яка постійно забороняє прояви їх рухового інстинкту. Школяр протягом 20-30 годин в тиждень повинен залишатися на уроках в класі нерухомим. До цього додаються позакласні заняття, відвідування їдальні, коли не допускаються зайві жести, рухи і навіть міміка. Щоб перейти з одного приміщення в інше вони повинні проходити спокійним кроком, як «солдати під рушницею». Ідеалом наших шкільних порядків є, як ніби повна нерухомість учнів, під яким розуміють форму самодисципліни і повне підпорядкування вчителям [3].

Мета статті. Аналіз спеціальної літератури, системний аналіз, метод педагогічного спостереження.

Виклад основного матеріалу дослідження. З кожним роком збільшується контингент студентів звільнених від занять з фізичного виховання, а також займаються в групах ЛФК та спеціальному медичному відділенні. Незважаючи на різноманітність захворювань основна причина у них одна - зниження рухової активності нижче рівня, який можна вважати мінімальним для збереження індивідуального «генотипу здоров'я». Подальше його зниження - це зона небезпечна, яка не зможе забезпечити нормальну життєдіяльність організму учнівської молоді. Часто посиленнями на зовнішню екологію - несприятливі умови середовища проживання, пояснюють зростання захворюваності населення, особливо серед молодих людей, хоча причина лежить на поверхні - відсутність повноцінного рухового способу життя. Саме незадоволеність потреб людини в достатній руховій активності породжує порушення екологічної рівноваги функціональних систем організму між потрібної і реально виконуваної фізичним навантаженням. Якщо поставити питання більш широко про створення «запасу» здоров'я - його потенційний накопиченні, що вже можливо при використанні сучасних оздоровчих методик, то виникає проблема інших підходів до фізичного розвитку людини в умовах підвищеного попиту на його розумовий потенціал. Сенс такого напрямку пояснюється не тільки валовим, спільним використанням енергопотенціалу людини, а локальним задоволенням різних форм активності - психічної, розумової, фізіологічної та фізичної. Вже доведено, що загальний енергопотенціал диференціюється на локальні енергетичні витрати, пов'язані з конкретною діяльністю людини. Слід зазначити, що найчастіше фахівці ведуть мову про загальні витрати енергетичних ресурсів організму людини, забувши про те, що накопичення їх пов'язано переважно з руховою активністю, різні форми якої дозволяють не тільки уникнути «порожніх», непотрібних енерговитрат в предстресових, стресових і після стресових станів, але і накопичувати їх, як для цілісної життєдіяльності систем організму, так і для локальної форми використання енергопотенціалу для забезпечення ефективної навчальної та трудової діяльності.

У ряді циклічних видах спорту - ходьба, біг, плавання та ін., спостерігається форма вдосконалення природних рухів, коли підвищена складність їх виконання супроводжується більш високим рівнем розвитку силових, швидкісних якостей або витривалості, що вимагає від займаються певного рівня розвитку фізичних якостей. Звідси, слід що будь-яка людина може виконати ряд природних вправ з першого разу, тоді як для штучного необхідно попереднього навчання. Кожна людина може бігати, стрибати, метати м'яч і ці рухи стають важкими тільки тоді, коли потрібно бігати дуже швидко стрибати дуже далеко або високо, метати м'яч з високою точністю або дальністю [2].

Студенти, у яких не було особливого бажання до занять з фізичного виховання, приходять у відчай від труднощів першого «досвіду» і в подальшому відмовляються від спроб роботи нові зусилля. Все це відбувається в силу того, що у них не було щеплено бажання займатися своїм фізичним здоров'ям. Це головна причина, яка відштовхує молодих людей після школи від практики фізичних вправ, навіть і в тому випадку, якщо ці вправи привабливі і легко доступні. Ця неприязнь дуже часто зберігається на все подальше життя, оскільки на початкових заняттях з фізкультури піднесли в нецікавою і важко здійсненою формі. Ось чому багато спортивних шкіл не можуть набрати в секції дітей і підлітків, що мають навіть середні рухові здібності. Така негативна спадкоємність зберігається серед студентів, які вступили до вузів. Яскравим прикладом може служити початкове тестування студентів 1 курсу, коли згідно з нормативами, оцінку «незадовільно» отримують близько 60%. Особливо низький рівень спостерігається при здачі нормативу на витривалість (біг км), який є основним показником загальної працездатності. Провідна фізична якість - витривалість, що є базовою для розвитку інших якостей і показником здоров'я людини, виявляється недорозвиненим, тобто відсутність запас адаптаційної енергії. Тому не дивно, що не в пошані фізична праця, ставлення до неї і перенесення цієї ослабленої функції на всю життєдіяльність людини [1,2].

Кожна рухова дія має своє призначення за своєю структурою і змістом. Кожна людина по своєму генотипу має схильність до прояву властивої йому фізичної якості. На прикладі атлетичної гімнастики, як самого модного виду серед студентської молоді, розглянемо її структуру та зміст.

Особливості розвитку силових здібностей, між людьми, обдарованими великий м'язовою силою слід розрізнити дві категорії: одні сильні від народження, інші «зробили себе» сильними за життя.

Перші зберігають силу протягом життя, навіть поза умовами, здатних її розвивати. Нерідко можна зустріти людину, яка проводить сидячий спосіб життя, але який не дивлячись на це, зберігає силові здібності, отримані від народження. У таких людей переважає м'язова система, яка протистоїть розслаблюючому впливу бездіяльності. Складання у таких людей абсолютно особливе, що відрізняє їх від інших: міцна статура, розвинена грудна клітка, широкі плечі, рельєфні м'язи. Зовнішні форми тіла відрізняють їх від інших, своїм атлетичним складанням.

Інші від народження, мають середню статуру. Вони не отримали від природи особливо сильною м'язовою системи, але розвинули свої м'язи за допомогою силових вправ: атлетична гімнастика, обтяження, види важкої атлетики та ін. Завдяки системі вправ з силовою спрямованістю вони досягли рівня фізичного розвитку, які не отримали такої від народження. Вони стали сильнішими, ніж середня людина. Відомо багато випадків з практики спортивного тренування, коли спортсмен має всі ознаки слабкої статури, досяг високого рівня розвитку силових якостей.

Але між тими, хто народився сильним і тими, хто став ним завдяки вправам, завжди є помітна різниця. Людина ставши сильним завдяки силовому тренуванню набуває і штучну статуру, те, що він придбав за допомогою тренування, легко і швидко втрачає від бездіяльності. Придбана сила завжди менш міцна, ніж отримана від народження: умови її збереження знаходяться в прямій залежності від тривалості регулярного використання силових вправ. І нерідко у людини спостерігається випадки низького рівня прояву силових здібностей, незважаючи на те, що в молодості він мав високі результати в силових вправах. Таке перетворення сильного в слабкого, часто спостерігається у представників атлетичної гімнастики, важкої атлетики, пауерліфтингу, які занадто рано кидали систематичні тренування. Для збереження фізичних змін, придбаних за допомогою тренування, необхідно підтримувати їх аж до зрілого віку, оскільки розвинена функція повинна зберігати і структурні зміни [1,2].

Звідси, можливо зробити і такий висновок, що зміни статури, викликані збільшенням силових здібностей, представляють не зовсім стабільний стан. Збільшення обсягу та скорочувальної здатності м'язів, не завжди в тренуванні збігалися з розвитком інших систем і придбанням загального фізичного здоров'я. Людина може бути дуже сильним, зовсім не маючи міцного здоров'я. Ця різниця, на перший погляд парадоксальна, стає очевидним при обстеженні спортсменів-ветеранів, які дуже часто самі приходять до такого висновку.

Фізична підготовка безумовно корисна. Її користь не обмежується індивідом, вона поширюється на всі категорії населення, тому що кожен громадянин покликаний віддавати свої сили на благо і захист вітчизни. Немає нічого дивного в тому, що на фізичну підготовку дивляться з повною серйозністю (в вузах, армії та ін.) Не піклуючись про те, чи може вона бути приємною чи неприємною.

Проте, фізична підготовка повинна передбачити поєднання корисного з приємним, чи буде це урок фізкультури, розвага або хвилинка забава. І загальна користь від такого поєднання варта уваги людей всіх категорій, що мають відношення до фізичного здоров'я.

Позитивні емоції, одержувані студентом в процесі рухової активності є необхідним доповненням до впливів, як засобу формування потреби в їх відтворенні. Але почуття задоволення, як елемента позитивних емоцій може бути, як благодійним, так і шкідливим. Якщо студент позбавлений усякого морального задоволення, то пересилуючий його інстинкт фатально підштовхує його до пороку. Оскільки ендорфіни, як гормони виникають і накопичуються тільки за умови виникнення позитивних емоцій, то їх відсутність сприяє пошуку задоволення не в фізичному навантаженні, а в зовнішніх, штучних впливах - наркотики, алкоголь, тютюнопаління. Реалізація природної потреби в руховій активності, звільняє людину від надлишку накопиченої енергії. У той же час, людині необхідно задоволення, як легким кисень і шляхи його задоволення можуть бути різним, оскільки існує сублімація - переважне використання енергопотенціалу в будь-якій діяльності. І в кожній діяльності людина отримує позитивні емоції, але підтримуються вони зовнішніми факторами.

Висновки. Рухова активність відрізняється, тим що крім виснаження, ця функція має і здатність до відновлення і накопичення енергопотенціалу, в тому числі і надлишкового. Завдання тренера, викладача використовувати таку систему фізичних вправ, яка б ставала привабливою за формою і змістом, надаючи людині можливість отримувати від них задоволення і задовольняти природну потребу в них. Тільки в цьому випадку, фізична культура стає постійним супутником

для збереження фізичного здоров'я та джерелом гарного настрою. А це основа формування позитивних особистісних якостей, що лежать в основі моральності.

Фізичне навантаження відразу після їжі не приносить користі, крім шкоди.

Численні дослідження показують, що вранці силові здібності людини знижуються на 10-15%, з поступовим підвищенням їх до вечора і найбільшою величиною в другій половині дня. Розвиток сили має місце не тільки при помірному навантаженні, але і при великих навантаженнях, якщо вони повторюються з оптимальними інтервалами відпочинку.

Література

1. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренности, таланты. – К.: Вежа, 1997
2. Рибковський А.Г. Управління у спортивно-педагогічних системах: (Монографія) / А.Г. Рибковський, В.І. Терещенко. – Ірпінь: Національна академія ДПС України, 2006. – 284 с.
3. Рибковський А.Г. Системна організація рухової активності людини. / А.Г. Рибковський, С.М. Канишевський. – Донецьк: ДОНДУ, 2003. – 436
4. Основи спортивної підготовки: навчальний посібник (за редакцією В.Г. Ареф'єва). – К., 2016. – 176 с.

Reference

1. Hoffman L.R., Stein R.T. The hierarchical model of problem – solving groups// Small groups and social interaction. V.2. London, 1983.
2. Lazarus R.S. Progress in a cognitive motivational relational theory of emotion // Amer. Psychol. 1991.V.46.P 819 – 837.
3. Phares E.J. Locus of control in personality. Morristown, 1976.

Шестерова Л.Є.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Крайник Я.Б.

старший викладач

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

ЗМІНА РІВНЯ ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ ПІД ВПЛИВОМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ

В ході проведеного дослідження встановлено достовірне покращення показників спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів. В ході дослідження спостерігалось достовірне покращення результатів у бігу на дистанції 15 м з високого старту на 0,13 с, що склало 4,2 %. У бігу на 30 м з високого старту зафіксовано достовірне покращення результатів на 0,60 с, що склало 10,2 %. У бігу на 30 м з м'ячем встановлено покращення результатів на 0,78 с, що склало 11,3 %. В ході дослідження встановлено достовірне покращення результатів у човниковому бігу на 4×9 м на 0,77 с, що склало 7,2 %. Отримані результати свідчать про раціональне використання засобів спеціальної фізичної підготовленості у тренувальному процесі юних футболістів.

Ключові слова: футбол, спеціальна фізична підготовленість, юні спортсмени.

Шестерова Л. Е., Крайник Я. Б. Динамика показателей специальной физической подготовленности юных футболистов. В ходе проведенного исследования установлено достоверное улучшение показателей специальной физической подготовленности юных футболистов. В ходе исследования наблюдалось достоверное улучшение результатов в беге на дистанции 15 м с высокого старта на 0,13 с, что составило 4,2 %. В беге на 30 м с высокого старта зафиксировано достоверное улучшение результатов на 0,60 с, что составило 10,2 %. В беге на 30 м с мячом установлено улучшение результатов на 0,78 с, что составило 11,3 %. В ходе исследования установлено достоверное улучшение результатов в човниковом беге на 4×9 м на 0,77 с, что составило 7,2 %. Полученные результаты свидетельствуют о рациональном использовании средств специальной физической подготовленности в тренировочном процессе юных футболистов.

Ключевые слова: футбол, специальная физическая подготовленность, юные спортсмены.

Shesterova L., Krajnik Y. Dynamics of parameters of special physical fitness of young football players. In the course of the study, a significant improvement in the indicators of the special physical fitness of young football players was established. In the training process of young players, a systematic approach was taken to use the training equipment. For the development of the speed of motions, a competitive method was used, as well as exercises for the development of the speed of movements. The speed of movements (separate motion) was partially developed by means of power and speed-force exercises, various kinds of throwing, jumping, sprinting running exercises. The football players performed exercises on flexibility not only at the training, but also in their free time. Considerable attention was paid to the development of general endurance. This was achieved by runs of 5-7 minutes, alternating running in a uniform and variable pace. Also, work was carried out to increase the special running endurance, the experiment included the run of long segments with a gradual increase in speed.

During the study, there was a significant improvement in the results in running at a distance of 15 meters from a high start at 0,13 seconds, which was 4,2 %. In the 30m run from a high start, a significant improvement in results was recorded at 0,60 s, which amounted to 10,2 %. In the 30 m race with the ball, an improvement of 0,78 s was found, which amounted to 11,3 %. The study found a significant improvement in the results of midnight jogging at 4 × 9 m by 0,77 s, which was 7,2 %. The obtained results testify to the rational use of the means of special physical fitness in the training process of young football players.