

4. MacDougla, J., Wenger, G.E., Green, G.J.(1998). Fizioloichne testuvannia sportsmena vysokoho klasu / perevedeno z anhliiskoi [Physiological testing of a high-class athlete / translated from English]. Kyiv: Olimpiiska I-ra; P. 404-429.
5. Polishchuk D.A.(1996). Zastosuvannia pulsometrii dlia pidgotovky sportsmeniv vysokoho klasu: metodychni rekomendatsii [Application of pulsometry for the training of high-class athletes: methodical recommendations]. Kyiv: Abrys; P. 80-81.
6. Simonova O.N. (2001). Otsinka anaerbykh porohiv zi zminy ChSS pry standartnykh probakh navantazhennia [Assessment of anaerobic thresholds from changes in heart rate during standard exercise tests]. Fizioloiiia liudyny; 2001. №4, T. 27. P. 66-68.
7. Shynkaruk O.A.(2009). Medyko-bioloichne zabezpechennia pidgotovky sportsmeniv zbirnykh komand Ukrainy z olimpiiskykh vydiv sportu [Medical and biological support for the training of athletes of Ukrainian national teams in Olympic sports]. / [Shynkaruk O. A., Lysenko O. M., Hunina L. M. ta in.]. Kyiv: Olimpiiska I-ra; P. 99-106.
8. Bellinger P, Arnold B, Minahan C.(2019). Quantifying the training-intensity distribution in middle-distance runners: the influence of different methods of training-intensity quantification. Journal Sports Physiol Perform. DOI: <https://doi.org/10.1123/ijspp.2019-0298>.
9. Ingham SA, Fudge BW, Pringle JS.(2012). Training distribution, physiological profile, and performance for a male international 1500-m runner. Journal Sports Physiol Perform. №7. P. 193-196. DOI: <https://doi.org/10.1123/ijspp.7.2.193>.
10. Kenneally M, Casado A, Santos-Concejero J. The effect of periodization and training intensity distribution on middle- and long-distance running performance: a systematic review. Journal Sports Physiol Perform. 2018. №13. P. 1114-1121. DOI: <https://doi.org/10.1123/ijspp.2017-0327>.
11. Seiler S. What is best practice for training intensity and duration distribution in endurance athletes? Journal Sports Physiol Perform. 2010. №5. P. 276-282. DOI: <https://doi.org/10.1123/ijspp.5.3.276>.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).09](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).09)

Бойко Г.Л.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту
КПІ ім. Ігоря Сікорського, м. Київ
<https://orcid.org/0000-0002-4751-6923>*

Козлова Т.Г.

*Старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
КПІ ім. Ігоря Сікорського, м. Київ
<https://orcid.org/0000-0003-3096-3687>*

Шарафутдінова С.У.

*Старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
КПІ ім. Ігоря Сікорського, м. Київ
<https://orcid.org/0000-0001-5029-8616>*

УСВІДОМЛЕННЯ ЧЕРЕЗ РУХ ЯК КЛЮЧОВЕ ОСВІТНЄ ЗАВДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.

Метою дослідження було освітлення поглядів авторів та формування у студентів осмисленого виконання фізичних вправ, усвідомлення особливостей раціонального використання рухової діяльності в процесі занять фізичного виховання.

Предметним обговоренням роботи є розкриття необхідності свідомого використання знань розвитку різних фізичних здібностей в напрямках осмислення рухових дій та вивчення способів освоєння умінь аналізу власної тілесної культури.

Виконання завдань роботи через аналіз педагогічної літератури, літератури з фізичної культури та інформації з мережі Інтернет щодо основних особливостей дослідження власних рухових можливостей дає можливість скеровувати навчальні напрямки ознайомлення студентів з характеристиками та усвідомленням раціональності виконання рухових дій, збагачення свідомого досвіду використання засобів фізичної культури. Такі аспекти слід вважати новизною дослідження.

Висновки підкреслюють погляди на актуальність внесення у навчальний процес практичних занять фізичного виховання аспектів активізації свідомого сприйняття студентами методичних особливостей самостійного дослідження та вдосконалення раціональності виконання рухових дій та реалізації засобів зняття зайвого навантаження.

***Ключові слова:** усвідомлення, самоконтроль, рух, фізична культура, фізичне виховання, оздоровче тренування.*

Boyko G.L., Kozlova T.G. & Sharafutdinova S.U. Awareness through movement as a key educational task of students' physical education. *The purpose of the study was to clarify the views of the authors and to form in students a meaningful performance of physical exercises, awareness of the features of the rational use of motor activity in the process of physical education classes.*

The subject discussion of the work is the disclosure of the need to consciously use the knowledge of the development of various physical abilities in the directions of understanding motor actions and studying ways of mastering the skills of analyzing one's own physical culture.

Performing work tasks through the analysis of pedagogical literature, physical culture literature and information from the Internet about the main features of the study of one's own motor capabilities makes it possible to direct the educational directions of familiarizing students with the characteristics and awareness of the rationality of performing motor actions, enriching the conscious experience of using physical culture tools. Such aspects should be considered the novelty of the research.

The conclusions emphasize the views on the relevance of introducing aspects of the students' conscious perception of the methodological features of independent research into the educational process of practical physical education classes and improving the rationality of performing motor actions and implementing means of removing excess load.

Key words: awareness, self-control, movement, physical culture, physical education, health training.

Вступ Як зазначають фахівці теорії та методики фізичного виховання і спорту, «Для подолання великого зовнішнього опору потрібна, перш за все, відповідна м'язова сила; для подолання короткої відстані за можливо менший відрізок часу – швидкість; для тривалого й ефективного виконання будь-якої фізичної роботи – витривалість; для виконання рухів з великою амплітудою необхідна гнучкість; для раціональної перебудови рухової діяльності відповідно зі зміною умов навколишнього середовища, в якій вона проходить, необхідна спритність, а для збереження раціонального положення тіла потрібна координація» [8, с.175].

Розуміння студентами таких аспектів є початковою платформою для подальшого обґрунтування методичних особливостей використання фізичних вправ та усвідомлення біотехнологічних результатів такого використання.

Розвиток фізичних якостей в процесі практичних занять з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти є ключовим завданням в організації навчальних завдань цієї дисципліни [3]. Розвинені у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, фізичні якості визначають можливість та успішність виконання певної рухової діяльності [8, с.175].

Розвиток фізичних якостей в процесі фізичної підготовки та властивості переносу досягнутого рівня на всі види діяльності людини (на виробництві, в побуті), підвищення ефективності розумової та фізичної діяльності [7, с.56], [2; 3; 4] обґрунтовано у великій кількості наукових публікацій.

Науковці зазначають, що зосередження уваги на освітню функцію процесу фізичного виховання, створення педагогічних умов для осмисленого розуміння студентами особливостей використання засобів і методів, усвідомлення можливостей переносу сформованих рівнів фізичної підготовленості на успішність в соціальних, професійних, побутових видах діяльності є актуальним завданням фізичного виховання у закладах вищої освіти [1; 3; 4]

Особливої актуальності ці аспекти набувають в умовах дистанційної освіти і, в наслідок цього, формування у студентів умінь та навичок самостійних занять фізичними вправами [2; 4].

Процес розвитку фізичних якостей, формування умінь самостійно планувати та реалізовувати тренувальний процес вимагає від навчального процесу сформувані у студентів належний рівень знань та умінь самостійно контролювати рухові процеси та динаміку змін фізичних станів під впливом планомірно організованого навантаження [5]. Такі аспекти вимагають скоординувати навчальні завдання фізичного виховання студентів за вектором вивчення власних рухових можливостей, вивірених рухового балансу між різними ланками тіла, формування умінь раціональності рухів та зменшення надмірних зусиль.

Предметом даної роботи є розгляд таких питань як першого етапу у розробці методик, адаптованих до навчальних занять з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.

Формулювання цілей роботи Метою дослідження було освітлення поглядів авторів на особливості вивчення рухової культури, дослідження та вдосконалення раціональності рухів, методів зняття надмірних напружень в досягненні рухових завдань та формування у студентів свідомого ставлення до таких аспектів.

Основні завдання дослідження:

1.Провести аналіз педагогічної літератури, літератури з фізичної культури та інформації з мережі Інтернет щодо основних характеристик рухових дій та методів дослідження їх раціональності.

2.Представити до обговорення проблемні питання навчальної підготовки студентів щодо освоєння досвіду занять фізичними вправами з метою їх раціональності за напрямками оздоровчого тренування, фізичної рекреації, спортивного вдосконалення.

Результати дослідження В Світі з давніх часів вдосконалюються різноманітні системи розвитку особистості, що орієнтовані на роботу з тілом. За спостереженнями, не залежно від географічних особливостей виникнення та соціальних характеристик розвитку, більшість таких систем мають спільні ознаки. В більшості методичних особливостей перевага надається релаксаційним діям і зменшенню напруги та зосереджується увага на формуванні умінь людини зменшувати звичну напругу у тілі.

М.Д. Галай, М.І. Матвієнко, Р.М., Мішаровський відзначають : «Взаємодія фізичних і психічних процесів довгий час вивчається людством. Так давно відомі можливості адептів йоги, тайдзицюань; технології з врахуванням такої взаємодії враховують методисти підготовки фахівців спецслужб і т.д. У практиці спортивної підготовки використовується методика ідеомоторного тренування тощо» [6].

Велика кількість оздоровчих психофізичних систем розглядають тіло і свідомість як цілісне явище, в якому зміни

на будь-якому рівні впливають на інші частини організму як цілісної психосоматичної системи. Відповідно до цього їх рекомендовані методики спрямовують на передбачення та припинення нераціональної напруги в руховій діяльності людини. Це метафорично можна порівняти з вдосконаленням техніки рухового виконання дій спортсмена відповідно до вимог раціональності.

Так, метод Александера спрямовує на раціональність використання тіла у повсякденному житті; використання сенсорної релаксації концентрування на відчуттях, дотиках для покращення усвідомлення тіла та навколишнього світу рекомендовано методами Шарлоти Селвер (sensory awareness); відновлення структурних частин тіла в порушеннях у зв'язку з фізичною травмою та іншими причинами є предметом вирішення райханської біоенергетичної роботи, яка пов'язана з емоційно напруженими блоками в тілі (рольфінг); роботу з патернами м'язових скорочень для відновлення природної грації та свободи рухів, пошук найбільш ефективних способів руху та протистояння не раціональним м'язовим напруженням передбачає методика М. Фельденкрайза.

Вивчення та осмислення деяких аспектів вищезначених систем, в нашому баченні, мають позитивний ефект в реалізації педагогічних технологій щодо формування у студентів свідомого ставлення до процесу фізичного виховання, формування навичок самоконтролю, усвідомлення власного тіла і його можливостей в аспектах раціоналізації рухових актів та протистоянню зайвій напрузі [6].

В обґрунтуванні методик М. Фельденкрайза передбачається бачення власного образу, що структурно складається з чотирьох компонентів: рух, відчуття, почуття і мислення. В дійсності власний образ не залишається сталим, а змінюється від дії до дії. Такі дії поступово перетворюються в звички і набувають ознак фіксованого та незмінного характеру. В створенні рухового аспекту власного образу приймають участь інстинкти, почуття та мислення. А образ власного бачення, що формується у людини суттєво менший ніж її можливості. В результаті систематичної роботи з сотнями пацієнтів, М. Фельденкрайз прийшов до висновків, що приблизна доля прихованого потенціалу людини, яку вона використовує – 5%.

Науковець стверджує, що найлегше піддаються усвідомленню ті частини тіла, які використовуються в яких-небудь діях, а ті частини тіла, які не відіграють безпосередньої ролі в житті – усвідомлюються в малій мірі. Відмінність між образом власного бачення і реальністю може відрізнятись на 30% і більше. Те як людина тримає плечі, голову, живіт; голос людини та інтонація; способи власної презентації в соціумі – це ті ознаки, що основуються на баченні власного образу.

З огляду на ці та інші аспекти характеристик та особливостей зв'язків психосоматичних та соціальних проявів у людській поведінці, вчений розробив власні методики самооцінки та методи вдосконалення. Такі методики, з передбаченням окремих аспектів до умов фізичного виховання, в нашому баченні, слід адаптувати до навчального процесу.

Вдосконалення рухів М. Фельденкрайз вважає найкращим засобом самовдосконалення. Рухи людини відображають стан її нервової системи. Науковець виділяє: якість рухів; досвід рухів; вплив здібностей до руху на самооцінку; дихання як рух. Окремою характеристикою рухового акту людини та джерел його раціональності, за методикою М. Фельденкрайза є діяльність м'язів, які протистоять силі тяжіння. В своїх розробках автор надає рекомендації технологій щодо усвідомлення роботи таких м'язів. В цьому випадку використовується «динамічний аспект пози»: якщо розглядати положення стоячи або сидячи як статичні стани, то, на думку вченого, важко описати можливість для покращення раціональності. Тому автор пропонує використовувати вивчення «динамічних аспектів». Рухаючись з однієї сторони в іншу маятник проходить точку рівноваги з найбільшою швидкістю. Якщо ж він буде зупинений в цій точці, то в ній він і залишиться до того моменту, поки до нього не буде прикладена зовнішня сила. Для підтримання такої стійкої пози немає необхідності використовувати енергію. Коли людина ходить, встає, сідає, тіло проходить через стійку вертикальну позу, яка не потребує енергії. Автор вважає, що відчуття врівноваженого положення людина отримує завдяки кінематичним відчуттям м'язів. Якщо управління м'язами здійснюється свідомо, то людина знаходиться в стійкому положенні. Нестійке положення визначається в наслідок того, що управління переходить до автоматичної системи і свідомий контроль припиняється. На таких аспектах ґрунтується ряд вправ для визначення і вдосконалення рівноваги. Наприклад: в положенні стоячи, надати можливість своєму тілу розхитуватись з однієї сторони в іншу (М. Фельденкрайз порівнює це з гнучким розхитуванням гілок дерева під впливом вітру). В цій вправі слід звертати на особливості руху хребта і голови. Маятникові рухи слід продовжувати до моменту, коли свідомість відзначить зв'язок між коливаннями і диханням. Ускладнення вправи реалізується в умовному окресленні горизонтальних кругів головою (маятникове колове розкачування всього корпусу). Продовжується вправа до моменту усвідомлення, що вся робота здійснюється нижньою частиною ніг. Подальше продовження коливання рекомендується розкачуванням всього тіла зі сторони в сторону, потім, вперед-назад, потім знову кругами (в одну і в іншу сторону). Наступний етап – повторення коливальних рухів з перенесенням ваги тіла на праву ногу, а ліва – підтримує рівновагу лише дотиком великого пальця до підлоги. Потім рух повторюється з переносом ваги тіла на ліву ногу.

Ключовою особливістю в методиках М. Фельденкрайза є наголошення на необхідності зосередження уваги на усвідомлення рухів: аналіз впливу земного тяжіння на рівновагу і аналіз щодо задіяння м'язових груп в його збереженні; вправи на вдосконалення відчуття власного тіла; вправи для пошуку відчуття прихованої роботи м'язів; вправи на координацію дихання і рухів; вправи на виключення непотрібних зусиль; вправи для усвідомлення частин, що знаходяться без контролю свідомості за допомогою засобів, які знаходяться під контролем свідомості та багато інших.

Висновки Таким чином, у врахуванні дотримання рухових технологій, що описані авторами наукової літератури з включенням основних компонентів: («1) вивчення оздоровчих аспектів рухової діяльності; 2) дослідження власних фізичних можливостей за допомогою педагогічного контролю фізичного розвитку і функціональних показників; 3) формування умінь самоконтролю в процесі фізичної активності; 4) освоєння знань щодо особливостей самостійного використання фізичних вправ») [1]), можливе до використання методики М. Фельденкрайза. Їх застосування ефективно в реалізації завдань формування у студентів умінь самоконтролю та самодіагностики, вдосконалення раціональності рухів, зняття надмірної

напруги та усвідомлення можливостей власної рухової культури.

Література

- 1.Бойко Г. Л., Козлова Т. Г., Шарафутдінова С. У. Освоєння студентами особливостей використання ізометричних вправ як педагогічна технологія формування умінь осмисленого використання засобів фізичної культури в сучасний період. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. 2024. Випуск 5 (178) 24. С. 22-25. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).04)
- 2.Матвієнко М.І., Качалов О. Ю. & Новицький Ю. В. (2023) Фізичне виховання у закладах вищої освіти в контексті бачення рухових технологій формування культури здоров'я особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. 2023. Випуск 6 (166) 23. С. 100–103. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).21
- 3.Матвієнко М.І. (2011) Визначення місця завдань по формуванню умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами в системі фізичного виховання у педагогічних університетах. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Випуск. 11. 2011, С. 23 - 27.*
- 4.Матвієнко М.І. (2017) *Формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів* : Дис. ... канд..пед. наук: 13.00.02. – К., 2017. 233 с.
- 5.Матвієнко М.І., Муравський Л.В. & Лускань О.Ю. Формування студентами самостійно контролювати процес і результати занять фізичними вправами як ключовий елемент підготовки до самостійних занять. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. 2023. Випуск 7 (167) 23. С.118 - 122. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).23
- 6.Мішаровський Р.М., Галай М.Д. & Матвієнко М.І. (2024) Формування умінь використання методів психофізичного тренування як ключове завдання підготовки майбутніх педагогів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024Випуск 3К (176) 24. С. 334 – 338. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).67](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).67)
- 7.Карпова І.Б., Корчинський В.Л. & Зотов А.В. (2005) Фізична культура та формування здорового способу життя : *Навч. посіб. К.: КНЕУ, 2005 104 с.*
- 8.Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання :*Навчальне видання. Том 1 К. : Олімпійська література, 2008. 391 с.*

References

- 1.Boyko G.L., Kozlova T.G. & Sharafutdinova S.U. Students learn the features of using isometrical exercises as a pedagogical technology for the formation of the skills of intensive use of physical culture tools the modern period. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov*. 2024. Issue 5 (178) 24. P. 22-25. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).04)
- 2.Matvienko M.I., Kachalov O.Yu. & Novytskyi Yu.V. (2023) Physical education in institutions of higher education in the context of the vision of movement technologies for the formation of a culture of personal health. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov*. 2023. Issue 6 (166) 23. P. 100-103. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).21
- 3.Matvienko M.I. (2011) Determining the place of tasks for the formation of abilities and skills for independent physical exercises in the system of physical education in pedagogical universities. *Scientific journal of the M.P. Dragomanov NPU. Series 15. Release. 11. 2011, pp. 23 - 27.*
- 4.Matvienko M.I. (2017) *Formation of abilities and skills for independent physical exercises of students of pedagogical universities*: Diss. ... candidate..ped. Sciences: 13.00.02. - K., 2017. 233 p.
- 5.Matvienko M.I., Muravskiy L.V. & Luskan O.Yu. The formation of students to independently control the process and results of physical exercises as a key element of preparation for independent classes. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov*. 2023. Issue 7 (167) 23. P.118-122. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).23
- 6.Misharovskiy Ruslan., Halai Mariia & Matvienko Mykhailo. (2024) Formation of the skills of developing psycho-physical training methods as a key task of the training of future teachers. *Scientific journal of the Dragomanov Ukrainian State University*. 2024 - Issue 3K(176) 24. . 334-338. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).67](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).67)
- 7.Karpova I.B., Korchynskiy V.L. & Zotov A.V. (2005) Physical culture and formation of a healthy lifestyle: *Education. manual K.: KNEU, 2005 - 104 p.*
- 8.Krutsevich T.Yu. Theory and methods of physical education: *Educational edition. Volume 1 - K.: Olympic Literature, 2008. 391 p.*