

психолого-педагогічну характеристику учня; провести бесіду з батьками «важкого» учня; підготувати та провести батьківські збори (наприклад, на тему «Причини конфліктів батьків і дітей»); розробити власну модель етичної взаємодії з учнями, членами педагогічного колективу.

Мета рефлексивно-корегувального етапу полягала в залученні студентів до рефлексивної діяльності в процесі професійної підготовки, корекції змісту, форм і методів формування етичної компетентності студентів на основі оцінки викладачем і самооцінки майбутніми вчителями сформованості цієї компетентності. Реалізація мети рефлексивно-корегувального етапу розробленої системи вимагала вирішення таких завдань: 1) стимулювання майбутніх учителів до самоаналізу та самооцінки власної діяльності; 2) оволодіння студентами методикою діагностики, рефлексивного аналізу; 3) допомога студентам в організації професійного самовиховання; 4) унесення коректив до організації подальшої роботи як викладачів, так і студентів з урахуванням недоліків і прорахунків, які були виявлені. Для вирішення цих завдань на заняттях або під час самостійного опрацювання навчального матеріалу, наприкінці вивчення певної теми було широко запроваджено оцінювання відповідей товаришів і само оцінювання, що давало можливість залучати студентів до конструктивного аналізу індивідуальної та колективної діяльності, виявлення помилок, знаходження способів їх усунення в подальшій діяльності та шляхів коригування своїх дій. Рефлексивно-корекційні вміння включають уміння проводити рефлексійні дії, здійснювати профілактичну й корекційно-педагогічну роботу з учнями. З огляду на це та з урахуванням висновків, що були зроблені на підставі аналізу наукової літератури [2; 4], студентам було запропоновано скласти «Дорожню карту професійного самовдосконалення» (програми професійного самовиховання), спрямованої, зокрема, на запобігання порушень професійної етики та корекції моральної поведінки. Із метою самопізнання та самовизначення студентів навчали здійснювати самодіагностику. Для цього ознайомили їх із різними видами діагностичного інструментарію, а також розробили для них завдання, за допомогою яких можна проводити самоаналіз знань і вмінь.

**ВИСНОВКИ.** Результати реалізації системи формування етичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури підтвердили висновки вчених, результати освітньої практики педагогічних ВНЗ України й останніх дисертаційних робіт із проблеми морально-етичного виховання студентської молоді стосовно того, що найбільш оптимальними засобами, які ефективно впливають на морально-етичну поведінку, є заняття фізичними вправами, участь у спортивно-масовій роботі, заняття в спортивних секціях, а також культурно-освітня й інформаційно-просвітницька робота, засоби фізкультурно-спортивної інформації, зустрічі з відомими спортсменами, самовиховання та самовдосконалення.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Ажиппо О. Ю. Теоретико-методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих педагогічних навчальних закладах: монографія / О. Ажиппо. – Х. : Вид-во Вировець А. П. Вид. група «Апостроф», 2011 – 282 с.
2. Леванова Е. А. Технология конструктивного взаимодействия педагога с подростком : [метод. пособ.] / Е. А. Леванова. – М. : Связь-Принт, 2002. – 224 с.
3. Пометун О. І. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання: Наук.-метод. посіб. / О. І. Пометун, Л. В. Пироженко; За ред. О. І. Пометун. – К.: А.С.К., 2005. - 192 с.
4. Селевко Г. Современные образовательные технологии: уч. пос / Г. Селевко. – М.: Нар. образование, 1998. – 256 с.

**Билоконь В.К.**

*Национальный Технический университет Украины "КПИ"*

#### ПРИНЦИПЫ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ

*Рациональное распределение физических упражнений в процессе занятий физической культурой в течении учебного года, обеспечивает развитие физических качеств студентов.*

**Ключевые слова:** физические качества, обучение, воспитание, педагогические воздействия.

**Билокон В.К. Принципы виховання фізичних якостей студентів, що займаються в технічному ВНЗ.**

*Рациональний розподіл фізичних вправ в процесі занять фізичною культурою в перебігу навчального року, забезпечує розвиток фізичних якостей студентів.*

**Ключові слова:** фізичні якості, навчання, виховання, педагогічні впливи.

**Bilokon V.K. Principles of education of physical qualities of students occupying in technical institution of higher learning.** *The relevance of education and development of the physical qualities of physical ability appears as a holistic process that combines separate, interconnected aspects of the improvement of the physical nature of man. Principles of education of physical qualities reveal the general provisions on the management of this process; formulate their methodological requirements, based on the laws of the unity of physical abilities and education of physical qualities. However, some characteristics of the present situation of these principles, and the inherent learning motor actions, reflecting a materialistic basis for the unity of training and education. Among the basic principles of education of physical qualities distinguish: the principle of correspondence pedagogical influences the age peculiarities of students, the principle of developing the effect of pedagogical influences, the principle and the principle of the dual impact of variability solutions motor tasks. The correspondence principle of pedagogical influences the age peculiarities of formulating its position on the basis of laws heterochrony development of physical abilities and necessarily implies the selection of sensitive periods in the process of education of physical qualities. The principle requires compliance with the direction of pedagogical influences on forward-looking in its development agencies, design and implementation of individual approach in the development of physical abilities.*

**Key words:** physical qualities, training, pedagogical impact.

**Актуальность** Воспитание физических качеств и развитие физических способностей предстает как целостный процесс, объединяющий в себе отдельные, взаимосвязанные стороны совершенствования физической природы человека. Принципы воспитания физических качеств раскрывают общие положения по управлению данным процессом, формулируют свои методические требования, основываясь на закономерностях единства развития физических способностей и воспитания физических качеств. Вместе с тем, в некоторых характеристиках этих принципов присутствуют положения, присущие и обучению двигательным действиям, что отражает материалистическую основу единства обучения и воспитания. Среди основных принципов воспитания физических качеств выделяют: принцип соответствия педагогических воздействий возрастным особенностям студентов, принцип развивающего эффекта педагогических воздействий, принцип сопряженного воздействия и принцип вариативности решения двигательных задач [2.3.7]. Принцип соответствия педагогических воздействий возрастным особенностям формулирует свои положения, исходя из закономерностей гетерохронного развития физических способностей и предполагает обязательное выделение их сенситивных периодов в процессе воспитания физических качеств. Принцип требует соблюдения направленности педагогических воздействий на опережающие в своем развитии органы, структуры и осуществления индивидуального подхода в развитии физических способностей [4.5.6]. В рамках педагогического процесса совершенствование физических способностей осуществляется по двум основным направлениям: первое - стимулирующее развитие физических способностей, второе - обеспечивающее направленное их развитие. Стимулирующее развитие проявляется в процессе формирования двигательных умений и связано с обучением учащихся основам управления движениями. Направленное развитие проявляется в повышении функциональных возможностей органов и структур организма, в улучшении их взаимодействия во время выполнения хорошо освоенных упражнений посредством изменения величины нагрузки.

**Цель работы.** Обосновать методологию развития физических качеств студентов, которые учатся в высшем техническом учебном заведении.

Для достижения цели нашего исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. Определить основные требования к общей физической подготовленности и развития двигательных качеств студентов, которые учатся в высшем учебном заведении.
2. Подобрать систему средств, которые будут способствовать развитию физических качеств в процессе учебных и самостоятельных занятий физическим воспитанием студентов.

#### **Методы и организация исследования**

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ научно – методической литературы, педагогические наблюдения, анкетирование, беседы, культурологический анализ индивидуальных стилей жизни студенческой молодежи и высококвалифицированных специалистов. По мере биологического созревания приобретаются новые свойства, связанные с интенсивным развитием анаэробно-гликолитического источника энергообеспечения [1]. Под влиянием наследственных факторов отчетливо проявляются анатомо-морфологические и психофизиологические различия между юношами и девушками, а также различия в индивидуальных темпах полового созревания.

#### **Результаты исследований**

Направленное развитие физических способностей осуществляется при обязательном дифференцировании содержания педагогических воздействий на девушек и юношей. У юношей педагогические воздействия будут нацелены преимущественно на развитие собственно силовых способностей, способностей, характеризующих физическое качество выносливости, а также совершенствование вестибулярной устойчивости, точности и скорости двигательных действий. У девушек педагогическому воздействию целесообразно подвергать собственно силовые способности и гибкость.

Средства и методы развития физических способностей необходимо выбирать параллельно тем воздействиям на интенсивно развивающиеся органы и структуры, которые в своем развитии временно отстают. Это обязательное требование, поскольку несоблюдение его может отрицательно сказаться на темпах развития в последующие возрастные периоды. Чрезмерное развитие одних качеств угнетает последующее развитие других, а следовательно, тормозит развитие их функций, соответствующих физических способностей. Принцип развивающего эффекта педагогических воздействий строится на основе закономерностей этапности и фазности развития физических способностей и требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий.

Под повторяемостью понимается многократное выполнение нагрузки как в рамках одного отдельно взятого занятия, так и системы занятий, объединенных в недельные, месячные, годовые циклы. Начальное выполнение нагрузки, так или иначе, вызывает функциональную активность соответствующих органов и структур, создает положительные условия для прогрессивных перестроек в организме. Повторное выполнение усиливает функциональные сдвиги. Степень направленных изменений, происходящих в организме к концу учебного занятия, даёт эффект срочной адаптации. Повторение воздействий в системе цикла занятий позволяет решить задачу углубления и закрепления достигнутых ранее адаптивных перестроек. Суммация функциональных изменений предшествующих занятий даёт эффект долгосрочной адаптации и позволяет добиваться постепенного перехода органов и структур на качественно новый функциональный уровень.

Повторяемость воздействий предполагает чередование работы и отдыха организма, а, следовательно, чередование нагрузок. Как в одном занятии, так и в системе занятий, нагрузки могут переходить либо в фазу повышенной работоспособности организма, либо в фазу временного её снижения. В том или другом случае происходит усиление следов предшествующих воздействий, но в первом случае достигается поступательное, а во втором - отставленное повышение работоспособности. В последнем случае повышение работоспособности наблюдается не от нагрузки к нагрузке или от занятия к занятию, а через определенный цикл нагрузок или занятий. Смысл такого усиления следов воздействия — предъявление организму особо объёмных нагрузок, вызывающих существенные адаптивные перестройки и дающих в итоге значительный прирост работоспособности. Оба подхода широко используются на практике, причём выбор каждого из них определяется особенностью направленного развития той или иной физической способности. Например, физические

способности, характеризующие качество выносливости, эффективно развиваются в том случае, если педагогические воздействия приводят организм к существенному утомлению, что достигается через предъявление нагрузок в фазе временного снижения работоспособности. Физические способности, характеризующие качество быстроты, эффективно развиваются только в фазе повышенной работоспособности.

Постепенность педагогических воздействий означает прогрессивное нарастание величины нагрузки, повышение трудности её выполнения, как в отдельном занятии, так и в системе занятий. Динамика повышения нагрузки должна соответствовать динамике анатомо-морфологических и психофизиологических изменений у человека, что предполагает усиление воздействий по мере приспособления организма к предъявляемым нагрузкам. Величина нагрузки складывается из объёма механической работы, выполняемой с разной интенсивностью. Как следствие этого, повышение нагрузки будет изменяться либо за счёт увеличения объёма работы, либо за счёт интенсивности её выполнения (количества работы в единицу времени), либо одновременного изменения первого и второго компонентов.

Существует три формы прогрессивного повышения нагрузки: прямолинейно-восходящая, ступенчатая и волнообразная. Практические трудности, с которыми сталкиваются преподаватели при развитии физических качеств, касаются необходимости сохранения соответствующей направленности воздействий при их широком разнообразии и возможностях видоизменения. Среди объективных факторов, затрудняющих соблюдение преемственности, выделяют: различия в овладении техникой двигательных действий, с помощью которых можно развивать соответствующие физические способности; возможность отрицательного переноса воздействий, когда функциональная активность каких-либо структур и органов угнетает функциональную активность других, а следовательно, тормозит развитие соответствующих физических способностей; несоответствие направленного воздействия уровню функционального развития органов и структур организма; отсутствие психоэмоционального содержания воздействий, когда монотонность выполнения двигательного действия или чрезмерная эмоциональная насыщенность могут обусловить возникновение психических напряжений, а, следовательно, снизить развивающий эффект.

Принцип сопряженного воздействия основывается на закономерности переноса в развитии физических способностей и требует осуществления педагогического процесса в двух взаимосвязанных направлениях: накопление потенциала качества и формирование способностей к его эффективной реализации. Накопление потенциала характеризуется направленным развитием соответствующих физических способностей, а его эффективная реализация характеризуется максимальным проявлением этих способностей в конкретном двигательном действии. Например, развитие способностей к выносливости осуществляется с помощью различных педагогических воздействий, направленных на расширение энергетических возможностей организма, повышение функциональной активности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и т. д. Вместе с тем, прохождение лыжником дистанции двухшажным попеременным ходом на максимальный результат требует специальной подготовки, обеспечивающей выполнение упражнения.

Накопление потенциала качества осуществляется с помощью подготовительных упражнений, развивающих необходимые способности. Подготовительные упражнения могут быть распределены на две относительно самостоятельные группы: первая - упражнения с различной биомеханической структурой движений, вторая - упражнения, где биомеханическая структура сходна с двигательным действием, с помощью которого должна решаться двигательная задача. Например, для улучшения результатов в подъёме штанги с груди силовые способности могут развиваться посредством таких упражнений, как метание спортивных снарядов разного веса и из разных исходных положений, сгибание и разгибание рук в упоре или в висячем положении с различными отягощениями, удержание штанги разного веса над головой и т. д. Вместе с тем, эти же способности можно эффективно развивать с помощью толкания гири разного веса с груди.

При выборе подготовительных упражнений руководствуются закономерностями переноса навыков в развитии способностей:

- подготовительные упражнения должны воздействовать преимущественно на те системы организма, которые несут главную нагрузку при выполнении основного двигательного действия;

- величина нагрузки в подготовительных упражнениях подбирается с таким расчётом, чтобы обеспечить максимальное их воздействие на организм в пределах времени, которое отводится на выполнение основного двигательного действия;

- при накоплении потенциала качества необходимо чередовать упражнения с различной биомеханической структурой, в том числе и с упражнениями, подобными по биомеханической структуре основным двигательным действиям. Эффективная реализация потенциала качества достигается только повторным выполнением конкретного двигательного действия на максимальный результат с постоянной коррекцией техники его выполнения. Коррекция техники обеспечивает воздействие на функциональную активность соответствующих органов и структур, координирует их взаимодействие в соответствии со структурой двигательного действия. Накопление потенциала качества должно опережать развитие его реализации в конкретном двигательном действии. При этом изменение условий решения двигательной задачи, например, снижение времени на преодоление 5 км дистанции двухшажным попеременным ходом, определяется повышением потенциала качества с последующим развитием способностей к его реализации, но уже на более высоком уровне.

Рассматривая принцип сопряженности воздействий, необходимо учитывать, что накопление потенциала того или иного физического качества не заменяет собой общую физическую подготовку, поскольку последняя включает в себя развитие различных физических способностей. Развитие процессов подготовки человека к решению определенной двигательной задачи может быть представлена следующей схемой: от общей физической подготовки к частному воспитанию физического качества и затем к реализации конкретного его потенциала.

Принцип вариативности решения двигательных задач предполагает необходимость выполнения двух основных методических требований:

- 1) содержание двигательных задач должно постоянно видоизменяться и обеспечивать проявление различных сочетаний комплекса физических способностей, выражающих соответствующее качество;
- 2) условия решения двигательных задач обязаны стимулировать студентов на достижение максимального

результата.

Содержание двигательных задач должны учитывать возрастно-половые особенности и уровень физической подготовленности студентов. В этом случае решение двигательных задач не будет лимитироваться содержанием и количеством освоенных двигательных действий. Опыт достигается, как правило, двумя методами выполнения двигательных заданий. Метод регламентированных заданий предусматривает обусловленность состава действий и уровней проявления физических способностей. Например, во время игры в «Пятнашки» метить соперника только за правую руку. Метод свободного выбора предусматривает самостоятельное решение двигательной задачи, т.е. когда состав двигательных действий или проявление физических способностей определяются самим учащимся по ходу двигательной деятельности. Например, во время игры в баскетбол возникает ситуация, которая требует от учащегося принять решение: либо произвести бросок мяча в корзину, либо передать, его партнеру, либо продолжать передвижение с мячом. Оба метода широко используются в практике воспитания физических качеств.

#### ВЫВОДЫ

Максимальное проявление физических и психических напряжений достигается экстенсивным и интенсивным методами. При экстенсивном методе усложнение двигательной задачи происходит постепенно, преимущественно за счёт изменения условий. При этом ведущие физические способности, выражающие соответствующее качество, остаются относительно постоянными (например, для воспитания качества быстроты используется бег на 20 м либо по дорожке, либо по пересеченной местности, либо по разметке, изменяющей длину беговых шагов). Интенсивный метод предусматривает использование различных по содержанию двигательных задач, но требующих изменения одного из физических качеств (например, проявление качества быстроты во время преодоления препятствий, или при переноске тяжестей, или в подвижных играх). Метод экстенсивного воспитания позволяет точнее учитывать чувствительные периоды развития способностей, а, следовательно, более нацелено воспитывать то или иное физическое качество. Методика интенсивного воспитания не обеспечивает в должной мере локальной направленности педагогических воздействий, но позволяет воспитывать физическое качество во всем его проявлении.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Грибан Г.П. Аналіз рухової активності студентів спеціального навчального відділення / Г.П. Грибан / Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. №2,-2012 с. 25-28
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории и спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеева // Олимпийская литература.- 1999. - 320с.
3. Сущенко Л.П. Про мету фізичного виховання у період переходу до інформаційної цивілізації / Л.П. Сущенко, С.М. Кравченко // Кінізіологія в системі культури: Матеріали I Міжрегіональної науково – практичної конференції – Івано – Франківськ. – 2001. с.35-36
4. Турчина Н.І. Дослідження здоров'я та рівня фізичного розвитку у студентів / Н.І. Турчина, Г.В. Коробейников, Ю.А. Пападюха // Педагогіка, психологія та методико – біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. - № 12.-2010.- с. 150-152
5. Roland A. Carlstedt. Integrative Evidence – Based Applied Sport Psychology // Roland A. Carlstedt // 2012 – 500 p.
6. Maxine Tobias & Mary Stewart. Stretch & Relax. – London, Dorling Kindersley, 1985 – 160 p.
7. Pipes T., Willmore J. Isokinetic and isotonic strength training for adult men: Medicine and science in sports, 1975, vol. 7, № 4 – p. 262 – 274.

**Boyko Irina**

**National University of Physical culture and sport of Ukraine**

#### VOLUNTEERING IN THE MODERN OLYMPIC SPORT AS A SCIENTIFIC PROBLEM

*In modern conditions, the volunteer movement became one of the main forms of manifestation of citizen's social activity around the world. Today the volunteer organizations exist more than in 80 countries of the world. Volunteers take an active part in the sports and Olympic Movement. The volunteer movement becomes an integral part of the activity in the sphere of physical culture and sport. Vigorous activity in training of volunteers is observed in the countries, which holding the Olympic Games is entrusted. A direct evidence of it is the XXII Olympic Winter Games and the XI Winter Paralympic Games in Sochi. Studying of experi of Russia for us represents special relevance because our countries (Ukraine and Russia) have the general history, one culture, and similar mentality of fellow citizens. The Olympic education, as well as volunteering, is equitable to interests and requirements of modern civilization, tendencies of social development concerning the formation of a priority of universal values. In Ukraine, the Olympic education is recognized as the most effective remedy of the attracting of a population to humanistic ideals and values of an Olympism. This study confirmed the accuracy of a number of helpful factors for providing of Olympic Educations for volunteers. Theoretical provisions of the work are brought to the level of concrete practical recommendations about integration processes between the Olympic education and the volunteer movement that promotes extension of the contents and improvement of quality of training of specialists in the field of physical culture and sport, improvement of system of the Olympic education, distribution of the volunteer movement. The intensive way of development of system of implementation of the Olympic education of volunteers is validated and presented.*

**Key words:** *Olympism, olympic sport, volunteer, olympic education, scientific problem.*

**Бойко Ірина. Волонтерство в сучасному олімпійському спорті як наукова проблема.** У сучасних умовах волонтерський рух став однією з основних форм прояву соціальної активності громадян у всьому світі. Сьогодні волонтерські організації існують більш ніж у 80 країнах світу. Волонтери беруть активну участь у спортивному і олімпійському русі. Для України актуальним стає міжнародний досвід з підготовки волонтерів для надання допомоги в організації та проведенні подібного роду змагань. Активна діяльність у підготовці волонтерів спостерігається в