

напруги. Нервова напруга напряму пов'язана з мотивацією спортсмена. Відомо, що психічна напруга буває трьох видів: психічна апатія, психічна лихорадка, та стан так званої бойової готовності. Стан психічної напруги, крім деяких інших факторів, залежить від рівня мотивації спортсмена. Тому подальші дослідження мотиваційних компонентів діяльності в спорті є цікавою та актуальною темою.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. / Н.М.Амосов. Київ. Здоров'я.-2005.- 820 с.
2. Ананьев Б.А. Избранные психологические труды. / Б.А.Ананьев. М., 1980.Т.3. С 70-78.
3. Анохин П.К. Кибернетика и интегративная деятельность мозга / П.К.Анохин. Вопросы психологии.-№ 3. С 10-13.
4. Вердербер Р., Вердербер К. Психология общения. / Р.Вердербер, К. Вердербер. СПб., 2003. 250 с.
5. Платонов В.М. Загальна теорія підготовки спортсменів в Олімпійському спорті./ В.М. Платонов. Київ. Олімпійська література. – 1997.- 583 с.
6. Родионов А.В. Психология спорта высших достижений./ А.В.Родионов. М.ФИС. 1979. С 29-45.
7. Узнадзе Д.Н. Психологические исследования./ Д.Н.Узнадзе. М., Наука.1966. С.140-158.

**Стадник В., Гуртова., Цовх Л., Куспиш О.**  
**Національний університет «Львівська політехніка»**

#### МЕТОДОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ПОЗААКАДЕМІЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ СТУДЕНТІВ ВНЗ

*Розглянуто питання теоретико-методичних аспектів організаційного забезпечення позаакадемічних форм занять фізичним вихованням студентів ВНЗ. Шляхом ґрунтовного аналізу й узагальнення даних спеціальної методичної літератури систематизовано наукову інформацію щодо структури і змісту позаакадемічних форм занять студентів основних медичних груп вищих навчальних закладів. Визначено чільні чинники забезпечення ефективності функціонування таких форм занять в межах вузівського курсу фізичного виховання що є основою забезпечення високого рівня психофізіологічного стану студентів.*

**Ключові слова:** студент, фізичне виховання, ВНЗ, позаакадемічні заняття, організація.

*Стадник В., Гуртовая Т., Цовх Л., Куспиш О. Методологическое обеспечение внеакадемических занятий физическим воспитанием студентов вузов. Рассмотрены вопросы теоретико-методических аспектов организационного обеспечения внеакадемических форм занятий физическим воспитанием студентов вузов. Путем тщательного анализа и обобщения данных специальной методической литературы, систематизированы научную информацию про структуру и содержание позаакадемических форм занятий студентов основных медицинских групп вузов. Определены главные факторы обеспечения эффективности функционирования таких форм занятий в пределах вузовского курса физического воспитания, что является основой обеспечения высокого уровня психофизиологического состояния студентов.*

**Ключевые слова:** студент, физическое воспитание, вуз, внеакадемические занятия, организация.

**Stadnyk V., Gurtova T., Tsovh L., Kuspysch A. The methodological support is outside academic classes form of physical education the students' of university.** *The questions the problems of theoretical and methodological aspects of organizational support of outside academic classes form of training of physical education the students' of university is considered. The task of the work – theoretical analysis methodology for organizations the outside academic classes form of the students' of university in physical education major medical groups. It is classes in high school physical education is a fundamental part of the «health» education of students. That even with strict adherence to proper lessons available amount of physical activity that is needed every day to provide students with a high level of health and requires additional training of physical education in their free time, was established. The outside academic classes form as a form of physical education classes that promote efficient absorption of motor tasks, improvement of general methodological possibilities for teachers. Systematized scientific information about the structure and content of employment of the outside academic classes form of the students' of university in physical education major medical groups, through careful analysis and compilation of special methodical literature. Identify the main factors to ensure effective functioning of such forms of employment within the university course of physical education that is the basis for ensuring a high level of psychophysiological state students. The urgent need for the development of new science-based ways to improve the organization of all possible directions outside academic classes of physical education in high school is established.*

**Key words:** student, physical education, school, outside academic classes, the organization.

Сучасні динамічні перебудови економіки країни, світові трансформації зміщують акценти і напрями вищої освіти щодо підготовки майбутніх фахівців. У ВНЗ України останнім часом спостерігається тенденція до збільшення годин на позаакадемічну роботу. Вважається, що оволодіння уміннями та навичками такої форми фізичного виховання студентів є чільним чинником забезпечення його безперервності. Факультативні та самостійні заняття студентів фізичним вихованням повинні компенсувати недоліки академічних занять. Тенденції розвитку подій у цьому плані показують, що роль додаткових занять фізичним вихованням постійно зростає [3, 8, 14]. Програми Міністерства освіти і науки України для ВНЗ відводять на позаакадемічні заняття студентів під керівництвом викладача від 1/3 до 2/3 загального обсягу навчального часу. Наближення національної освіти до європейського рівня вимагає скорочення аудиторного навантаження студента: пропонується збільшення частки самостійно роботи до 50 % і більше [12]. Це є свідченням того, що така робота є важливим резервом підвищення ефективності фізичного виховання. Зміни, які відбуваються нині в організації навчальної діяльності студентів, свідчать про посилення ролі позаакадемічної роботи у підготовці майбутніх фахівців. Однак аналіз психолого-педагогічних досліджень, а також методичної літератури і результатів наукових досліджень [1-15] дає підстави для висновку про недостатню готовність переважної частки студентів до позаакадемічних занять. Зазначене виявляється у відсутності необхідних навичок та вмінь, а також необхідної мотивації та уваги до цієї роботи, що й

зумовлює актуальність досліджень таких форм занять.

Вивчення спеціальних наукових робіт і публікацій свідчить про досить детальний розгляд в існуючих дослідженнях питання організації позаакадемічної роботи у ВНЗ. Проблема цього напрямку досліджували [2, 6, 9], у роботах яких відображені саме особливості організації поза академічних занять студентів ВНЗ. Є чимало підходів до визначення її сутності, яка спрямована на формування фізичної культури особистості. Відомі науковці [1, 5, 11] надають великого значення позаакадемічній роботі в процесі формування особистості майбутніх висококваліфікованих фахівців, розглядають основні методичні підходи до їх організації і проведення. Питання організації цих занять у системі вищої освіти постійно знаходяться в сфері інтересів дослідників [3, 4, 7, 12, 14]. Упродовж багатьох років навкруги цієї проблеми виникають наукові суперечки, в результаті яких народжуються різноманітні погляди і формуються методичні та методологічні позиції. Ці погляди не мають антагоністичного характеру, а відображають просто різні точки зору, які відрізняються одна від одної непринциповими якісними характеристиками. Відтак, аналіз наукового доробку дав підстави з'ясувати ряд суперечливих питань означеного напрямку дослідження, які зумовлюють необхідність чіткого теоретико-методичного узагальнення основних аспектів організації занять у позаакадемічних формах студентів ВНЗ. Загалом, питання фізичного виховання студентської молоді у період становлення суспільства в Україні пов'язані, насамперед, з обґрунтуванням доцільності, статусу і пошуком оптимальної моделі цього процесу.

**Мета роботи** — теоретичний аналіз методологічного забезпечення організації позаакадемічної роботи у фізичному вихованні студентів основних медичних груп ВНЗ.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та загально-наукові методи теоретичного рівня: порівняння, аналогія, аналіз, синтез, абстрагування, індукція..

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Особливої уваги заслуговують розміркування дослідників щодо місця і ролі позаакадемічної роботи у фізичному вихованні студентів. В літературі зустрічаємо твердження про те, чим же є позаакадемічна робота: це форма організації навчального процесу, метод чи засіб навчання? Зокрема підкреслюється, що в переважній більшості визначень і підходів до розкриття поняття «позаакадемічна робота» викладачу приділяється відповідне місце в керівництві цією роботою [2, 5, 8, 11]. Визначено, що позаакадемічні заняття сприяють кращому засвоєнню навчального матеріалу, дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами, прискорюють процес фізичного вдосконалення, є одним із шляхів впровадження фізичної культури і спорту в побут і відпочинок студентів. У сукупності з навчальними заняттями правильно організовані позаакадемічні заняття повинні забезпечувати оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання [1, 8, 11].

Існуючі науково-методичні рекомендації [1-15] по роботі зі студентами ВНЗ зазначають, що важливий чинник оптимізації рухової активності – заняття студентів фізичними вправами у вільний час. Це й зумовлює необхідність додаткових занять, які дають змогу зміцнити досягнені результати обов'язкових занять у межах курсу.

На основі узагальнення даних з'ясовано, що позаакадемічні заняття – це форма занять фізичним вихованням, які сприяють ефективнішому засвоєнню рухових завдань, удосконаленню загальнофізичних можливостей за методичною допомогою викладачів [16]. Такі форми занять під керівництвом викладача набувають істотного значення в якісній реалізації завдань вузівського курсу фізичного виховання. Позаакадемічна робота у фізичному вихованні завжди займала одну з провідних позицій, одночасно виступаючи і як метод навчання, і як метод самовиховання [10].

Дані літературних джерел [1-15] свідчать, що специфіка фізичної культури вимагає підтримання постійного помірною фізичного навантаження. Крім того, у разі тривалих перерв, що перевищують два-три тижні, втрачається і резистентність організму. Позаакадемічні заняття дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами й у сукупності з навчальними забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання у ВНЗ [8, 112, 14]. Тільки комплексне поєднання академічних та позаакадемічних форм занять дає змогу досягти бажаного результату фізичного виховання студентів [].

Мета позаакадемічних занять – навчити студентів вчитися й тим самим сприяти вирішенню проблеми підвищення якості фізичного виховання студентів [2, 10]. При цьому, як вважають фахівці, робота студентів у цих заняттях має бути добре умотивованою, збагаченою певними знаннями з її організації, уміннями й навичками самостійно працювати, під контролем самого студента [1, 8, 14].

Позаакадемічні заняття відрізняються від обов'язкових академічних тим, що передбачають добровільну участь студентів, позанавчальне проведення, самостійний вибір напрямку самоудосконалення [3, 15]. Однак, на думку ряду наукових джерел [6, 9, 14], не виключається взаємозв'язок цих двох форм у вигляді обов'язкового виконання добровільно взятих на себе завдань, а також цілеспрямованість і систематичність їхнього використання. Таким чином, позаакадемічні заняття – це свідомо фізкультурно-спортивна діяльність студентів, спрямована на фізичний розвиток, самоудосконалення, реалізацію себе як особистості [1-16].

Характерною особливістю позаакадемічних занять вважається їхня безперервність. Вони не припиняються в період екзаменаційних сесій, канікул, коли обов'язкові заняття з фізичного виховання не проводяться. У багатьох дослідженнях установлено, що у студентів, які систематично займаються фізичною культурою і спортом виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується життєвий тонус, спостерігається поліпшення стану здоров'я та вироблення навичок здорового способу життя [5, 9, 11].

Позаакадемічна робота повинна мати чіткий цілеспрямований характер, а студенти повинні чітко усвідомлювати її необхідність [2, 12, 14]. Як зауважують ряд вчених, самостійні заняття є невід'ємною частиною рухової активності студентів. Вони сприяють ефективному відновленню організму після втоми, підвищенню фізичної і розумової працездатності, рівня фізичної підготовленості студентів та розвитку таких моральних якостей, як працьовитість та самодисциплінованість [9].

Зміст і форми позаакадемічних занять фізичними вправами визначаються їх метою і завданнями. Їх вибір залежить від статі, віку, стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості студентів. Виділяють наступні напрямки самостійних занять: гігієнічний, оздоровчо-рекреативний (оздоровчо-відновлювальний), загальнопідготовчий та професійно-прикладний [2, 7, 13].

Різний рівень знань, здоров'я, фізичної та спортивної підготовленості студентів, багатоплановість їх інтересів передбачають використання на кафедрі фізичного виховання у позаакадемічний час диференційованих форм занять фізичними вправами, спортом, туризмом [9, 15].

На основі опрацювання літературного доробку з досліджуваного питання [1-16] з'ясовано, що до позаакадемічних форм занять фізичним вихованням належать такі:

- в режимі робочого дня – гімнастика, фізкультпаузи, фізкультхвилинки, мікропаузи, ввідна гімнастика корегуюча гімнастика тощо;
- самостійні тренувальні заняття та заняття у вільний час під керівництвом викладача: групові та індивідуальні;
- табори відпочинку;
- масові: спортивні розваги, прогулянки, екскурсії, походи, фізкультвиступи, спартакіади, тощо ]

Останнє належить до так званої оздоровчо-рекреційної діяльності, частка якої в загальному обсязі рухової активності студентів постійно збільшується [9]. У зв'язку із постійним збільшенням обсягів розумового навантаження позаакадемічні заняття набувають форм активного відпочинку, чим і забезпечується безперервність фізичного виховання, здоровий відпочинок і задоволення емоційних потреб студентів, пов'язаних із змістовними розвагами [5, 9]. Цей аспект роботи передбачає також раціональну організацію відпочинку студентської молоді у термін канікул.

Позаакадемічні тренувальні заняття проводяться індивідуально або в групі з 3-5 осіб і більше. Вважається, що групове тренування більш ефективне, ніж індивідуальне. Проводити його рекомендують 2-3 рази на тиждень по 1-1,5 год. Заняття менше двох разів на тиждень недоцільні, оскільки в такому разі вони не сприяють підвищенню рівня тренуваності організму. На думку фахівців, тренувальні заняття повинні мати комплексний характер, тобто бути спрямовані на розвиток всіх фізичних якостей, а також сприяти зміцненню здоров'я і підвищенню загальної працездатності організму [1-16].

Для управління процесом позаакадемічних занять необхідне, насамперед, визначення їхніх завдань. Для студентів основних медичних груп, що вважаються практично здоровими, але тими, які не займалися раніше спортом, на першому етапі ключовим завданням є підвищення рівня фізичної підготовленості з переходом надалі до занять обраним видом спорту [2, 7, 14].

В роботах дослідників [1-16] визначено умови, від яких залежить успіх позаакадемічної роботи з фізичного виховання у ВНЗ. До них належать:

- сформованість у студентів стійкого інтересу до занять фізичним вихованням, формування мотиваційного компоненту;
- педагогічне керівництво і контроль з боку викладачів;
- дотримання дидактичних принципів.

Для раціональної організації позаакадемічних занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості необхідно знати принципи їх побудови [1-16]:

1. *Підвищення фізичних навантажень.* Це основний принцип, який дозволяє поліпшити стан здоров'я і рівень фізичної підготовленості.

2. *Систематичність.* Забезпечується регулярними, правильно побудованими заняттями, дотриманням оптимального чергування навантажень і відпочинку, послідовним розподілом матеріалу тренувань.

3. *Усебічний фізичний розвиток.* У процесі самостійних занять домогтися усебічного розвитку фізичних якостей можна лише шляхом використання різноманітних фізичних вправ й загартування.

4. *Індивідуалізація.* Студенти, повинні самостійно вибрати найбільш прийнятні для себе фізичні вправи, індивідуально у процесі занять дозувати величину фізичних навантажень.

5. *Лікарський контроль і самоконтроль.* обов'язковими є попередні і поточні консультації з лікарем, регулярний самоконтроль за пульсом, самопочуттям, тренуваністю та іншими показниками. Це допомагає об'єктивно оцінювати правильність побудови позаакадемічних занять фізичними вправами.

Підготовка студентів до позаакадемічних занять передбачає:

- озброєння студентів теоретичними знаннями;
- формування завдань у досягненні оптимального для даного віку розвитку всіх органів, систем, фізичних якостей;
- навчання студентів виконанню фізичних вправ і адекватного їх добору для розвитку тієї чи іншої системи, м'язів, фізичної якості;
- навчання студентів методами вправи і їхніми компонентами;
- навчання студентів самоконтролю в оцінюванні динаміки розвитку рухових якостей та реакції організму на фізичне навантаження;
- навчання студентів у складанні плану індивідуальних тренувальних занять з розвитку фізичних якостей []

Дидактичними умовами забезпечення ефективності позаакадемічних занять фізичним вихованням є:

- відображення в завданнях занять фізичним вихованням необхідності формування умінь самостійно займатись фізичними вправами як об'єкта спеціально-педагогічного впливу;
- поєднання різноманітних за способом діяльності методів на основ досягнення єдності їх навчальної, стимулюючої та контрольної-оцінюючої функцій;
- взаємопов'язане формування усіх компонентів бажання додатково займатись фізичними вправами;
- методична завершеність і інструктивна спрямованість позаакадемічних занять фізичними вправами;
- безперервність педагогічного впливу на підготовку студентів до позаакадемічних занять [1-16].

Значна кількість робіт, присвячених питанням позаакадемічної роботи у фізичному вихованні ВНЗ наголошує на необхідності диференційованого підходу в організації цих занять. Дослідники визначають диференціацію цих форм занять, як створення оптимальних умов для фізичного розвитку з найбільш повним урахуванням індивідуальних особливостей студентів [2, 6, 8-12].

У сучасній практиці фізичного виховання існує багато різноманітних визначень диференційованого підходу. Загалом всі вони базуються на тому, що диференційований підхід передбачає підбір оптимальних засобів, методів у позаакадемічних формах фізичного виховання відповідно до типових особливостей студентів. Велика кількість засобів фізичного виховання і варіативність їх виконання дають змогу підібрати найефективніше їхнє поєднання у кожному конкретному випадку чим і забезпечується реалізація диференційованого підходу у процесі фізичного виховання [10, 13]. Диференціація занять передбачає адаптацію змісту, прийомів, методів і форм фізкультурної активності (доволі варіативних) до індивідуальних особливостей студента, що є визначними для їх ефективності [13].

Розглядаючи диференційований підхід як засіб підвищення ефективності позаакадемічних форми занять фізичним вихованням, деякі автори виділяють різні аспекти цієї проблеми. Так в одних роботах диференційований підхід розглядається як

основний засіб оптимізації позанавчального процесу [1, 2, 5, 11]. Чимало авторів [3, 7, 9, 10, 12, 14] розглядають диференційований підхід як своєрідний засіб підвищення мотиваційного компоненту до занять фізичним вихованням загалом.

Комплексний аналіз літератури з цього питання [1-16] показав, що вирішальною умовою, реалізації диференціації позаакадемічних форм фізичного виховання, є об'єктивне врахування вибору студентів напрямків занять. Водночас робота в такому напрямку уможлиблює пошук нових технологічних засобів оптимізації рухової активності студентів у позаакадемічний час.

Визначено, що диференціюючи вибір методики занять необхідно враховувати чітку закономірну залежність поставлених завдань від реальних можливостей того чи іншого студента. Тільки при оптимальному виборі методики занять з урахуванням усього комплексу умов фізичної підготовленості можна досягнути необхідного результату [4, 14].

Узагальнюючи дослідження питання реалізації диференційованого підходу у позаакадемічних формах занять фізичним вихованням, можна констатувати, що загальною їх особливістю є диференціація, яка ґрунтується на використанні занять з різних видів спорту.

На основі аналізу численних літературних джерел [1-16] констатуємо, що організація позаакадемічної роботи з фізичного виховання студентів ВНЗ має бути підпорядкована певним вимогам:

1) Розвиток мотиваційної установки у студентів. Умовою будь-якої цілеспрямованої діяльності є установка – готовність до певної активності, виникнення якої безпосередньо залежить від наявності у студентів потреби і від об'єктивної ситуації задоволення цієї потреби. Тому у студентів повинна бути потреба у постійних заняттях фізичною культурою.

2) Систематичність і безперервність. Несистематичність занять унеможлиблює досягнення результатів фізичного виховання.

3) Керівництво з боку викладачів. Дуже важливим моментом в організації позаакадемічних занять фізичною культурою є систематичний контроль за її результатами з боку викладача. Підсистема засобів контролю, а також самоконтролю позаакадемічної роботи служить джерелом інформації про ефективність діяльності учнів і дозволяє при необхідності вносити відповідні корективи у програму дій; порівнювати і оцінювати досягнення студентів. Проте контроль є не лише джерелом отримання інформації, а й потужним стимулом активізації студентів до подальших занять фізичною культурою [5, 12].

На основі проведеного аналізу існуючих публікацій з цього питання [1-16], можна зробити висновок про те, що студентів спонукає активно займатися фізичними вправами у тій чи іншій формі можуть різні чинники. Так, до регулярних занять з фізичного виховання у рамках обов'язкових навчальних занять та факультативних може спонукати студентів, у першу чергу, добра спортивна база, усвідомлення значення фізичної культури для повноцінного життя, оволодіння майбутньою професією та кар'єри, діюча програма з фізичного удосконалення, високий професіоналізм викладачів, залікові вимоги, наявність вільного часу.

До переліку основних чинників, що сприяють систематичним позаакадемічним заняттям фізичною культурою та спортом, більшість дослідників відносять: можливість займатися у зручний і вільний час, можливість самому вибирати систему фізичних вправ і видів спорту для занять, наявність поблизу місця проживання спортивної бази для занять, професійний добір, що включає показники здоров'я та фізичної підготовленості, задовільна теоретична та методична підготовка, матеріальний добробут [1-16].

Таким чином, ці результати дають можливість з'ясувати, які саме форми організації занять з фізичного виховання можуть бути найбільш прийнятими у даний час під час навчання у ВНЗ.

## ВИСНОВКИ

Узагальнене опрацювання літературного доробку щодо питань позаакадемічних форм занять дозволило визначити основні аспекти її організації. Підсумовуючи все вищезазначене, встановлено гостру необхідність розробки нових наукових обґрунтованих шляхів удосконалення організації всіх можливих напрямів позаакадемічних занять фізичним вихованням у ВНЗ. Для лігітимації статусу цих занять повинні відбутися якісні зміни і у методичному, і в інформаційному забезпеченні позаакадемічних занять фізичним вихованням студентів ВНЗ. Такі форми занять мають стати формою активного відпочинку і бути спрямовані на зміцнення здоров'я студентів, виховання і задоволення їхніх фізіологічних потреб.

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ** передбачають вивчення шляхів удосконалення засобів й методів позаакадемічних занять фізичним вихованням студентів ВНЗ.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Baronenko V. A. *Zdorov'e u fizycheskaya kul'tura studenta*, M. : Al'fa, 2003, 352 s.
2. Барчук І. С. *Фізическая культура*: учеб. / І. С. Барчук. – М.: Юнити-Дана, 2003. – 254 с.
3. Городилин С. К. *Фізическое воспитание студентов* / С. К. Городилин. – Гродно: ГрГУ, 2002. – 290 с.
4. Григорович Е. С. *Фізическая культура в жизни студента* / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев. – Минск, 2008. – 227 с.
5. Демінська Л. О. *Фізична культура як засіб запобігання розвитку гіподинамії студентів* / Л. О. Демінська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2005. – № 22. – С. 264.
6. Dubohay O. D. *Fizychnе vykhovannya i zdorov'ya : navch. posibnyk* / O. D. Dubohay, N. N. Zavydivs'ka, O. V. Khanikyants [za zah. red. O. D. Dubohay]. K. : UBS NBU, 2012, 270 s.
7. Evseev Y. Y. *Fizycheskaya kul'tura*. Rostov na/D: Fenyks, 2008, 380 s.
8. Zavydivs'ka N. N. *Fundamentalizatsiya fizkul'turno-ozdorovchoyi osvity: aspekt zdorov'yazberezhuvall'noho navchannya studentiv: monohrafiya*, K. : UBS NBU, 2012, 402 s.
9. Krutsevych T. Yu. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya : pidr. dlya stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykhovannya i sportu : u 2-kh tomakh*. K. : Olimpiys'ka literatura, 2008, T. 1, 390 s. T. 2, 367 s.
10. Курамшин Ю. Ф. *Теория и методика физической культуры*: учеб. / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2004. – 463 с.
11. Купчинов Р. И. *Фізическое воспитание* / Р. И. Купчинов. – Минск : ТетраСистемс, 2006. – 352 с.
12. Мосійчук Л. В. *Визначення змісту та структури предмету «Фізичне виховання» у вищих педагогічних навчальних закладах відповідно до кредитно-модульної системи підготовки фахівців* / Л. В. Мосійчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 12. – С. 117 – 120.
13. Присяжнюк С. І. *Фізичне виховання* / С. І. Присяжнюк. – К. : ЦУЛ, 2008. – 502 с.
14. Стадник В. В. *Проблеми сучасної системи фізичного виховання ВНЗ, як основного фактора зміцнення здоров'я студентів* / В. В. Стадник // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. / *Фізична культура і спорт*. – 2013. – № 5 (30). – С. 351-356.

15. Физическая культура : учебник / [под ред. Е. С. Григоровича . – Минск : Вышэйшая школа, 2005. – 260 с.
16. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник. / О. М. Худолій. – Вид. 2. – Харків: ОВС, 2008. – 408 с.

Хорошуха М. Ф.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

### ОСОБЛИВОСТІ ЗМІН ФУНКЦІЇ ПАМ'ЯТІ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ 13–16 РОКІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СПРЯМОВАНOSTІ ЇХ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ (ПОВІДОМЛЕННЯ ТРЕТЄ)

Розглянуто особливості специфічного впливу тренувальних навантажень різної спрямованості на організм юних спортсменів. В експерименті брали участь 123 підлітка, які займалися різними видами спорту (група А – швидкісно-силові види спорту, група Б – види спорту на витривалість) та 30 учнів загальноосвітніх навчальних закладів, які не займаються спортом у віці 13–16 років. Описана методика проведення психофізіологічних досліджень у вивченні психічної функції пам'яті. Дається порівняльний аналіз змін показників зазначеної функції обстежуваних. Виявлено, що специфіка тренувального процесу накладає відбиток на характер змін функції пам'яті у юних спортсменів.

**Ключові слова:** психічні процеси, функція пам'яті, дослідження, спортсмени, учні, підлітковий вік.

**Хорошуха М. Ф. Особенности изменений функции памяти у юных спортсменов 13–16 лет в зависимости от направленности их тренировочного процесса.** Рассмотрены особенности специфического воздействия тренировочных нагрузок различной направленности на организм юных спортсменов. В эксперименте принимали участие 123 подростка, занимающихся разными видами спорта (группа А – скоростно-силовые виды спорта, группа Б – виды спорта на выносливость) и 30 учащихся общеобразовательных учебных заведений, не занимающихся спортом в возрасте 13–16 лет. Описана методика проведения психофизиологических исследований в изучении психической функции памяти. Дается сравнительный анализ изменений показателей кратковременной зрительной памяти обследуемых. Установлено, что специфика тренировочного процесса отражается на характере изменений функции памяти у юных спортсменов.

**Ключевые слова:** психические процессы, функция памяти, исследования, спортсмены, учащиеся, подростковый возраст.

**Khoroshukha M. F. Features of changes of function of memory for young sportsmen 13-16 depending on an orientation them training process.** The features of specific influence of the training loading of different orientation are considered on the organism of young sportsmen. Researches were conducted on the base of Brovary higher school of physical culture. In an experiment participated 123 teenagers, that engaged in the different types of sport [group And are speed-power types of sport: track-and-field(hurried 100 and 200m, jumps, shotputs and discus throwing), boxing, free fight; a group B is types of sport on endurance: ski sport, cycle racing, swimming(200, 400 and 800 m)] but 30 students of general educational establishments, that does not go in for sports in age 13-16. The described methodology of realization of psychophysiological researches is in the study of psychical function of memory. The comparative analysis of changes of indexes of the marked function of inspected is given. It is educed that the specific of training process lays on an imprint on character of changes of function of memory for young sportsmen. Without regard to that the function of memory, as well as other psychical functions(perception, attention, thinking) are characterized the expressed genetic heredity and, according to presentations of I. P. Pavlova, poorly subject to the correction of P.E facilities consider that the orientation of training process specializes the features of development of this function certainly. Yes, under act of physical activities on endurance the improvement of function of photographic memory is marked, while under act of loading of speed-power character there are unimportant changes of mean values of the mentioned function. It is therefore possible to consider that engaging in the kinds of sport on endurance in a greater measure, what assist the increase of function of memory the types of speed-power character on the whole.

**Key words:** psychical processes, function of memory, research, sportsmen, students, teens.

**Постановка проблеми.** Вивчення розвитку психічних функцій (зокрема, пам'яті) у спортсменів як одного із важливих факторів досягнення високих спортивних результатів є актуальною науково-теоретичною проблемою [3, 5].

З окремих літературних джерел вітчизняних та зарубіжних авторів знаходимо, що функція пам'яті (запам'ятовування, збереження та відтворення інформації) є активним процесом і тісно пов'язана з властивостями основних нервових процесів [силою (СНП) і функціональною рухливістю (ФРНП) нервових процесів] [1, 2, 4, 5, 7, 8, 9]. Відомо також, що спортсмени різного віку мають вищі показники функції зорової і слухової пам'яті, ніж особи, які не займаються спортом [4, 5, 10, 11, 12]. Але на сьогодні відсутні дані про вплив спрямованості тренувального процесу на динаміку формування й розвитку пам'яті у юних спортсменів підліткового віку.

Робота виконана за планом НДР Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.

#### **Мета, завдання, методи та організація дослідження.**

**Мета дослідження** – виявити можливість специфічного впливу тренувальних навантажень різної спрямованості на показники психічної функції пам'яті у юних спортсменів 13–16 років.

**Завдання роботи** – провести порівняльний аналіз показників кількісної оцінки короточасної зорової пам'яті у підлітків, які спеціалізуються у різних видах спорту.

**Методи та організація дослідження:**

- аналіз наукової та науково-методичної літератури з проблем дослідження основних властивостей ВНД та психічних функцій людини;

- психофізіологічне дослідження;

- методи статистики.