

Індекс м'язового синдрому, бал	3,56±0,18	5,83±0,21*
Тест на гнучкість, см	7,80±1,64	15,60±1,63*
Тест Шобера, см	4,28±0,21	3,75±0,15*

Примітка: * $p < 0,05$ – відмінності достовірні у порівнянні з початком дослідження

Достатньо високе відсоткове покращення показників у представників обох груп, на нашу думку, пояснюється у першу чергу етіопатогенетичним механізмом розвитку больових синдромів у даній категорії юнаків, перевагою м'язово-тонічних порушень і відсутністю органічної патології поперекового відділу хребта, яка б могла підтримувати інтенсивність і тривалість больового синдрому.

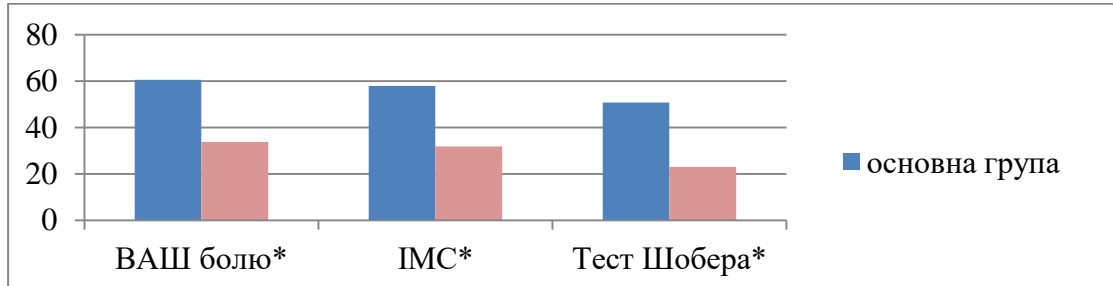


Рис. 1 Динаміка показників функціонального стану опорно-рухової системи юнаків-пауерліфтерів наприкінці дослідження (%); (* – $p < 0,05$ – достовірна відмінність між показниками основної і контрольної груп)

Достовірне більш значне покращення показників в основній групі можна пояснити застосуванням постізометричної релаксації м'язів, як спеціалізованої методики, спрямованої безпосередньо на корекцію м'язово-тонічних порушень.

Таким чином, в ході дослідження доведено, що застосування постізометричної релаксації м'язів у складі комплексних реабілітаційних програм, сприяє зменшенню больового синдрому, корекції м'язово-тонічних порушень, відновленню показників функціонального стану поперекового відділу хребта при больових синдромах поперекової локалізації в юнаків, що спеціалізуються на силових видах спорту.

У профілактиці розвитку больових м'язових синдромів постізометрична релаксація повинна використовуватися не тільки як спеціальний прийом фахівцем з мануальної терапії. Принципи, прийоми та методичні вимоги до виконання вправи ПІРМ і ауто-ПІРМ доступні масажисту і самому спортсмену. Один або два курси реабілітаційних заходів не забезпечать пролонгований ефект протягом усього року, оскільки спортивна діяльність постійно навантажує опорно-руховий апарат і сприяє розвитку м'язово-тонічних порушень. Тому слід зазначити важливість моніторингу стану м'язової системи у спортсменів і багаторазового застосування корекційних засобів на протязі річного тренувального циклу.

Література

1. Миронов С.П. Пояснично-крестцовый болевой синдром у спортсменов и артистов балета / С.П. Миронов, Г.М. Бурмакова, М.Б. Цыкунов. – М.: Знание, 2006. – 291 с.
2. Тарасенко М.В. Средства восстановления и адаптация к нагрузкам в процессе предсоревновательной подготовки тяжелоатлетов / М.В. Тарасенко. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 33 с.
3. Шалда С.В. / Фізична реабілітація поперекових болей хребта спортсменів силових видів спорту/ Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: Монографія / За заг. ред. М. Лук'янченка, А. Матвеева, А. Подольски, Ю. Шкретія. – Дрогобич: Коло, 2007. – 445 с.
4. Янышева Г.Г. Использование постизометрической релаксации в коррекции и профилактике миофасциальных нарушений у спортсменов / Г.Г. Янышева, Э.И. Аухадеев, Р.А. Бодрова, Р.А. Якупов // Практическая медицина. – 2015. - № 3. – С. 94-98.
5. Dardzinski JA, Ostrov BE, Hamann LS. Myofascial pain unresponsive to standard treatment. Successful use of strain and counterstrain technique in physical therapy. J Clin Rheum 2000;6:169-74.
6. Fryer G, Hodgson L. The effect of manual pressure release on myofascial trigger points in the upper trapezius muscle. J Bodywork Mov Ther 2005;9:248-55.
7. Majlesi, J., Ynalán, H. 2004. High-power pain threshold ultrasound technique in the treatment of active myofascial triggers points: A randomized, double-blind, case-control study. Arch. Phys. Med. Rehabil., 85: 833-36.
8. Travell, J.G., Simons, D.G. 1999. Myofascial pain and dysfunction: The Trigger Point Manual. Vol 1. 2nd ed., Baltimore: Williams & Wilkins, 147-54.

Касьян А.В.

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті досліджено рівень розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку. Проаналізовано проблему виховання фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку як основи їхнього фізичного розвитку. З'ясовано, що зміни щорічних темпів зростання показників сили та гнучкості відбуваються паралельно у хлопчиків та дівчаток протягом дошкільного віку. Динаміка розвитку інших показників рухових якостей не збігається. Зокрема, у дівчаток порівняно з

хлопчиками темпи зростання спритності, витривалості та швидкості трохи вищі. Все це підтверджує необхідність своєчасного та раціонального застосування засобів та методів фізичного виховання дошкільників, які відповідають морфологічним та функціональним можливостям їхнього організму. При цьому необхідний диференційований підхід, який враховує вік, стан здоров'я, рухову підготовленість, а також психічні особливості дітей старшого дошкільного віку.

Ключові слова: фізична підготовленість, діти старшого дошкільного віку, рухові якості, рухові дії.

Касьян А. В. Исследование уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

В статье исследован уровень развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста. Проанализирована проблема воспитания физических качеств детей старшего дошкольного возраста как основы их физического развития. Установлено, что изменения ежегодных темпов роста показателей силы и гибкости происходят параллельно у мальчиков и девочек на протяжении дошкольного возраста. Динамика развития других показателей двигательных качеств не совпадает. В частности, у девочек по сравнению с мальчиками темпы роста ловкости, выносливости и скорости чуть выше. Все это подтверждает необходимость своевременного и рационального применения средств и методов физического воспитания дошкольников, которые соответствуют морфологическим и функциональным возможностям их организма. При этом необходим дифференцированный подход, учитывающий возраст, состояние здоровья, двигательную подготовленность, а также психические особенности детей старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: физическая подготовленность, дети старшего дошкольного возраста, двигательные качества, двигательные действия.

Kasian A. V. The research of development of physical qualities of senior preschool children In the article the level of physical qualities of senior preschool children was researched. The problem of education of physical qualities of senior preschool children as the basis of their physical development was analyzed. It was found that a qualitative increase in all indicators of physical fitness of senior preschool children was established using the results of research. Indicators of 5–6 years old girls have been increased in all control tests. The greatest dynamics were observed in the long jump with a running jump and in the high jump with a running start. According to controlling test indexes 5 and 6 years old girls flexibility is identical. Average rates were estimated by evaluative tables as "good". As for the boys 5–6 years old, there is an increase rates in all control tests. Indicators of statistical power are almost indistinguishable for 5 and 6 years old boys. Average rates were estimated by evaluative tables as follows: control test with running 30 meters – "satisfactory", with a shuttle running – "good", with a long jump from their seats – "good", lifting the torso from the supine position for 1 minute – "excellent", with the torso forward from a seated position – "excellent". Changes in the annual rate of growth indicators of strength and flexibility in parallel in boys and girls during preschool age were taken place. The dynamics of the other indicators of motor skills have not matched. In particular, in girls comparing with boys the rate of increase agility, endurance and speed is a little higher. All this confirms the need for timely and rational use of means and methods of physical education preschoolers that is correspond morphological and functional capabilities of their body. It must be a differentiated approach that takes into account age, health, motor preparedness, and especially the psyche of senior preschool children.

Keywords: physical preparedness, senior preschool children, motor skills, motor actions.

Постановка проблеми: Стан здоров'я кожного мешканця країни відіграє значну роль у формуванні державотворчих цінностей суспільства, безпосередньо впливає на якість та рівень життя усіх громадян України. Здоров'я є інтегральним показником загального благополуччя суспільства, а також індикатором усіх соціальних та екологічних негараздів. Його стан нерозривно пов'язаний із фізичною активністю людини, а особливо це стосується підростаючого покоління. Рівень розвитку показників фізичного здоров'я та дотримання принципів здорового способу життя підростаючого покоління є нерозривною складовою формування іміджу нашої країни в Європі та світі. На жаль, на сьогодні ми змушені констатувати недостатнє усвідомлення пріоритетності проблеми здоров'я дітей на різних рівнях державного управління, що є недопустимим у розвиненій європейській державі. Реалії сьогодення засвідчують зростання кількості дітей дошкільного віку із хронічними захворюваннями, порушенням постави, недостатнім рівнем фізичного та психічного розвитку.

У Законі України "Про дошкільну освіту", Концепції загальноосвітньої школи і дошкільного виховання основна увага приділяється фізичному вихованню дітей дошкільного віку. Значення цього процесу полягає у забезпеченні успішного фізичного розвитку дітей, зміцненні їх здоров'я, подоланні гіподинамії, формуванні рухових вмінь та навичок, вихованні інтересу до різних видів рухової діяльності. Особливої уваги набуває розвиток фізичних якостей у дітей дошкільного віку, саме розвитку спритності, швидкості, сила, витривалості та гнучкості [3, с. 256].

Аналіз останніх досліджень і публікацій: Питання дослідження рівня розвитку фізичних якостей у дітей дошкільного віку досліджено в працях О. В. Кенеман, Г. І. Осокіна, О. М. Крестовнікова, М. М. Богена, М. М. Кольцова. Науковці В. М. Заціорський, Е. С. Вільчковський, В. П. Філін, Е. М. Вавілова у своїх наукових дослідженнях зробили висновки про необхідність комплексного розвитку рухових якостей дітей дошкільного віку. Дослідження українських та зарубіжних науковців підтверджують, що рухова активність дітей дошкільного віку знаходиться на низькому рівні, режим гіподинамії є результатом недостатньої ефективності організації процесу фізичного виховання (Е. С. Вільчковський, 2005; Н. Ф. Денисенко, 2007; О. Л. Богінч, 2008). Низька авторів з'ясували, що рухова підготовленість дітей дошкільного віку простежується впродовж перебування дитини у дошкільному навчальному закладі (В. М. Єфімова, 2010; Л. В. Геращенко, 2011).

Мета дослідження: дослідити рівень розвитку рухових якостей дітей старшого дошкільного віку.

Завдання дослідження : 1. вивчити теоретичну і методичну літературу з даного питання; 2. виявити рівень розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку та їх фізичну підготовленість.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, порівняння та зіставлення, абстрагування та систематизація, спостереження, контрольні випробування для визначення фізичної підготовленості, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилось впродовж 2015–2016 н. р. на базі дошкільного навчального закладу (ясла-садок) № 2 “Журавка” м. Глухів. У ньому прийняли участь дівчата та хлопці 5–6 років у кількості 30 дітей – 5 років, 30 дітей – 6 років.

Було досліджено показники рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку (5–6 років).

Викладення основного матеріалу: Фізична підготовка дітей дошкільного віку передбачає досягнення оптимального розвитку рухових (фізичних) якостей: швидкості, спритності, гнучкості, витривалості та сили. У дітей дошкільного віку розвиток рухових якостей відбувається під впливом двох факторів: природно-вікових змін організму та режиму рухової активності, до якого входить весь комплекс організаційних форм фізичного виховання та його самостійна рухова діяльність [1, с. 56]. Цілеспрямований розвиток рухових якостей повинен починатися у дошкільному віці. Тільки за цієї умови можна забезпечити необхідну загальну фізичну підготовленість дитини. Система засобів фізичного виховання передбачає реалізацію принципу всебічного розвитку особистості дитини, що обумовлює різнобічний вплив на різні сторони її рухової функції, включаючи комплексний розвиток усіх рухових якостей [5, с. 208].

Швидкість. Дошкільний вік найсприятливіший для розвитку швидкості. Розвиток швидкості у дошкільників пов'язаний з удосконаленням усього комплексу рухових якостей. Розвитку швидкості сприяють вправи, що виконуються з максимальною динамікою [2, с. 115; 7, с. 116]. Тому для розвитку цієї якості варто добирати ті рухи, що діти попередньо засвоїли. Тоді основна увага та зусилля дитини концентруватимуться не на способі, а на швидкості виконання рухової дії. На розвиток швидкості ефективно впливають вправи, що стимулюють дошкільників до виконання швидких рухів (біг з максимальною швидкістю на короткі дистанції, стрибки, загальнорозвиваючі вправи, які виконуються у швидкому темпі) [3, с. 260].

Найпоширенішим способом розвитку швидкості є біг, який широко використовується під час ранкової гімнастики, занять з фізкультури, рухливих ігор сюжетного характеру, ігрових дій типу естафет, де діти змагаються між собою [1, с. 48].

Спритність. Протягом дошкільного віку у дитини значно покращується координація довільних рухів. На розвиток спритності у дошкільників впливають різноманітні фізичні вправи: загальнорозвиваючі, основні рухи (стрибки, метання, вправи з рівноваги та ін.), вправи в шикунанні та перешикуванні, які вимагають для правильного їх виконання відповідної координації рухів [7, с. 110]. Широке застосування різноманітних вправ у процесі занять фізичною культурою, ранкової гімнастики та під час прогулянок значною мірою збагачує руховий досвід дітей, сприяє їх координаційному розвитку. Ефективним засобом розвитку спритності у дітей є виконання вправ з раптово зміненими ситуаціями, з швидким реагуванням на раптові зміни обставин й прийняття відповідно до цього оптимального рішення, яке проявляється в конкретній руховій дії [2, с. 120].

Гнучкість. У дітей дошкільного віку є всі передумови для успішного розвитку гнучкості. Показником гнучкості є максимальна амплітуда рухів, її виражають у лінійних або кутових одиницях. У дітей дошкільного віку показники гнучкості під час нахилу тулуба вперед не мають чіткої тенденції до збільшення її у кожній наступній віковій групі. Розвиваючи гнучкість у дошкільників, слід дотримуватися певної міри, чітко дозувати навантаження і не намагатися надмірного розтягування м'язів та зв'язок [7, с. 115].

Для оптимального розвитку гнучкості у дітей дошкільного віку використовують вправи, що сприяють розтягуванню м'язів і зв'язок опорно-рухового апарата. Вони виконуються з великою амплітудою, і максимальний ефект дають за умови систематичного застосування їх у комплексах ранкової гімнастики, фізкультурних хвилин, на заняттях з фізичної культури. Окрім загальнорозвиваючих вправ, удосконаленню гнучкості сприяють стрибки, метання, лазіння, танцювальні рухи під музичний супровід.

Витривалість. Розвиток витривалості на відміну від інших рухових якостей вимагає особливого підходу у зв'язку з певною небезпекою, викликаною негативним впливом великих навантажень на організм дітей дошкільного віку. Розвиток загальної витривалості повинен розглядатися як фактор, що сприяє природному становленню даної якості, зміцненню здоров'я та підвищенню працездатності організму дошкільників [7, с. 125].

Найбільш поширеним засобом розвитку витривалості у дошкільників є загальнорозвиваючі вправи. Однак під час використання даних вправ необхідно дотримуватися оптимальних інтервалів для відпочинку між їх виконанням. Незначні паузи (15–20 с), необхідні для зміни вихідного положення та нагадування наступної вправи, дозволяють дошкільникам здійснювати рухову діяльність при високій активності серцево-судинної та дихальної систем. Окрім вищезазначених засобів, значний ефект для розвитку загальної витривалості мають вправи спортивного характеру: ходьба на лижах, катання на ковзанах, плавання, їзда на велосипеді та ін.

Сила. Розвиваючи силу у дошкільників, необхідно дотримуватися таких положень: прагнути до гармонійного зміцнення усіх м'язових груп опорно-рухового апарата дитини та формувати у неї вміння раціонально використовувати свою силу при виконанні рухових дій. Розвитку сили у дітей дошкільного віку сприяють вправи з короткочасним напруженням динамічного й часткового статичного характеру (перелазіння, виси та ін.). Особливо корисні вправи, які мають різнобічний вплив на зміцнення м'язових груп всього рухового апарата: різноманітні види стрибків (у висоту, довжину з місця та розбігу), метання предметів на дальність, лазіння по гімнастичній стінці та ін. З дітьми старшого дошкільного віку доцільно застосовувати вправи з обтяженням невеликою вагою (гімнастичні палиці, м'ячі, обручі). Розвиваючи м'язову силу у дітей дошкільного віку, необхідно особливу увагу приділяти підвищенню їх рухової активності під час прогулянок та занять з фізичної культури (збільшення моторної щільності) [6, с. 176; 7, с. 125].

В таблиці 1 досліджені показники аналізу рухової підготовленості дівчат та хлопців 5–6 років. Під час дослідження аналізувалися середні показники та стандартні відхилення. У дівчат 5–6 років спостерігається підвищення показників в контрольних випробуваннях № 1–9. Найбільша динаміка показників спостерігається в стрибках в довжину з розбігу та у стрибках у висоту з розбігу. За показниками контрольного випробування на гнучкість дівчата 5 та 6 років не відрізняються. Середні показники

оцінюються за оцінними таблицями на “добре”. Показники, які наведені в таблиці 1, можуть бути використані як орієнтири в оцінюванні рухової підготовленості дівчат 5–6 років [4, с. 75].

У хлопців 5–6 років спостерігається збільшення показників у всіх контрольних випробуваннях. Показники статистичної сили майже не відрізняються у хлопців 5 та 6 років. Середні показники оцінюються за оцінними таблицями так: контрольні випробування № 2 (біг 30 м) – “задовільно”, № 3 (човниковий біг) – “добре”, № 4 (стрибок у довжину з місця) – “добре”, № 9 (піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хв) – “відмінно”, № 10 (нахил тулуба вперед з положення сидячи) – “відмінно”.

Таблиця 1.

Показники тестування рухової підготовленості хлопчиків та дівчаток 5–6 років

№	Контрольні випробуван.	Дівчата		Хлопці	
		5 років	6 років	5 років	6 років
		X ± m	X ± m	X ± m	X ± m
1	Біг 10 м, с	3,09±0,23	2,86±0,17	2,94±0,31	2,8±0,23
2	Біг 30 м, с	7,88±0,59	7,16±0,75	7,63±0,69	6,96±0,51
3	Човниковий біг 4 x 9 м, с	14,18±1,18	13,36±0,77	13,58±0,83	12,7±0,82
4	Стрибок у довжину з місця, см	98,57±9,55	104,73±20,5	105,4±13,59	115,7±11,5
5	Стрибок у довжину з розбігу, см	130,5±11,77	160,7±20,03	149,7±14,32	177,0±21,64
6	Стрибок у висоту з розбігу, см	35,5±4,22	52,33±4,09	41,00±5,78	52,17±3,39
7	Метання мішечків з піском на дальність (100 гр)	5,15±0,89	5,80±1,22	7,13±1,39	9,61±2,31
8	Вис на зігнутих руках, с	12,17±14,4	19,77±9,97	16,37±13,7	14,27±7,34
9	Підйом тулуба з положення лежачи за 1 хв	21,07±4,29	25,0±4,84	21,43±5,88	26,266±5,95
10	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	7,83±3,11	6,67±3,79	6,27±2,59	8,0±2,84

Головні висновки: За отриманими результатами дослідження встановлене якісне зростання за всіма показниками фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку. У дівчат 5–6 років спостерігається підвищення показників в усіх контрольних випробуваннях. Найбільша динаміка показників спостерігається в стрибках в довжину з розбігу та у стрибках у висоту з розбігу. За показниками контрольного випробування на гнучкість дівчата 5 та 6 років не відрізняються. Середні показники оцінюються за оцінними таблицями на “добре”. Що стосується хлопців 5–6 років, то спостерігається збільшення показників у всіх контрольних випробуваннях. Показники статистичної сили майже не відрізняються у хлопців 5 та 6 років. Середні показники оцінюються за оцінними таблицями так: контрольні випробування з бігу на 30 м – “задовільно”, з човникового бігу – “добре”, зі стрибка у довжину з місця – “добре”, піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хв – “відмінно”, з нахилу тулуба вперед з положення сидячи – “відмінно”. Зміни щорічних темпів зростання показників сили та гнучкості відбуваються паралельно у хлопчиків та дівчаток протягом дошкільного віку. Динаміка розвитку інших показників рухових якостей не збігається. Зокрема, у дівчаток порівняно з хлопчиками темпи зростання спритності, витривалості та швидкості трохи вищі. Все це підтверджує необхідність своєчасного та раціонального застосування засобів та методів фізичного виховання дошкільників, які відповідають морфологічним та функціональним можливостям їхнього організму. При цьому необхідний диференційований підхід, який враховує вік, стан здоров'я, рухову підготовленість, а також особливості психіки дітей старшого дошкільного віку.

Перспективи використання результатів дослідження: таким чином, є потреба детальніше розглянути процес впливу різноманітних форм фізичного виховання на формування рухових якостей у дітей дошкільного віку.

Література

1. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму у дошкільних навчальних закладах: [навчально-методичний посібник] / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. – Тернопіль: “Мандрівець”, 2008. – 126 с.
2. Вільчковський Е. С. Фізичне виховання дітей в дошкільному закладі / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – К.: РВВ ГДПУ, 2001. – 136 с.
3. Вільчковський Е. С. Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку [навчальний посібник]. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми: ВТД “Університетська книга”, 2004. – 428 с.
4. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку / Вільчковський Е. С. – К., 1998. – 96 с.
5. Hlasyryna L. D. Metodyka fyzycznego vospytanyia detei doshkolnoho vozrasta [posobyе dlia pedahohov doshkolnykh uchrezhdeniy]. / L. D. Hlasyryna, V. A. Ovsiankyn. – М.: humanyt. yzd. tsentr “VLADOS”, 2001. – 348 p.
6. Runova M. O. Rukhova aktyvnist dytyny v dytyachomu sadku: [posibnyk dlia pratsivnykiv doshkolnykh zakladiv, vykladachiv i studentiv pedvuziv i koledzhiv]: perevod z rosiiskoi movy. / М. О. Runova. – Х.: “Ranok”, 2007. – 192 p.

7. Lynets M. M. Osnovy metodyky rozvytku rukhovykh yakostei: [navchalnyi posibnyk]. / M. M. Lynets. – L.: Shtabar, 1997. – 207 p.

Коваленко Н.Л., Прищеп Т.В.
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

АНАЛІЗ СОЦІАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ФІЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФІЛЮ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ

В роботі представлені результати дослідження із соціалізації студентів у Дніпропетровському державному інституті фізичної культури і спорту в процесі вивчення іноземних мов. На основі отриманих даних була створена експериментальна адаптивна модель рівнів сформованості іноземно-мовної комунікативної компетенції студентів-спортсменів.

Ключові слова: соціалізація, характеристика педагогічного процесу, навчання іноземній мові.

Коваленко Н.Л., Прищеп Т.В. Анализ социализации студентов в высших учебных заведениях физкультурного профиля в процессе изучения иностранных языков. В работе представлены результаты исследования по социализации студентов в Днепропетровском государственном институте физической культуры и спорта в процессе изучения иностранных языков. На основе полученных данных была создана экспериментальная адаптивная модель уровней сформированности иностранно-речевой коммуникативной компетенции студентов-спортсменов.

Ключевые слова: социализация, характеристика педагогического процесса, обучение иностранному языку.

Kovalenko N.L., Pryshchepa T.V. The analysis of students' socialization in higher educational institutions of athletic type while studying foreign languages. The results of the survey of students' socialization at Dnipropetrovsk State Physical Culture and Sport Institute in the process of learning foreign languages are presented in the research. Based on the data an experimental adaptive model of the levels of foreign-language communicative competence of students-athletes has been established. It is noted that the study of foreign languages contributes to such areas of professional activity as familiarization with new technologies, scientific hypotheses and trends, outstanding innovation in science, technology and sports; establishing contacts with foreign companies, enterprises, educational institutions; raising the level of professional competence. That is the reason why modern education focuses on foreign language competence within professional communication. It was emphasized that teaching student athletes to communicate in foreign language adapted under strict methodological organization of teaching material, stating the principles of humanization can be used for the purpose of professional socialization of students in higher educational establishments of an athletic type. We believe that scientific and methodical method of learning foreign languages in sport is to be schematized and adapted to the social and professional communication. It is important to identify the interest of student athletes in a particular language, and find the solution in real communication and important language contexts of the country and abroad. We offer the organization of professionally oriented teaching methods and approaches, for example: complex tasks to study a foreign language during sports training with the performance of certain movements, and fixing them using a foreign language. In case of the implementation of the proposed system model of mastering foreign languages at an adaptive level in the practice of teaching students and teachers will receive significant methodological assistance and effective leverage in ensuring the successful socialization of students at the professional level and providing optimized training process at sports teaching universities. The research started to develop key aspects of socialization of students in higher educational establishments of an athletic type in the study of foreign languages. Continuation of research during the educational process and further analysis of scientific and methodical method of teaching foreign languages in sport is assumed.

Key words: socialization, characteristics of the teaching process, learning a foreign language.

У сьогоднішньому суспільстві професійну компетентність випускника спортивного вишу визначає не тільки обсяг теоретичних та практичних знань із спеціалізації, але й рівень володіння іноземною мовою, який має бути достатнім для успішного функціонування у ситуаціях професійного іншомовного спілкування. Тому, проблема навчання іноземній мові для спілкування у професійній сфері у межах вишу, а особливо спортивного, є дуже актуальною. У цей же час, коректне спілкування (яке містить у собі придбані навички читання, письма, мовлення, аудіювання, полілогізованої комунікації) має спиратися на спеціалізовані та продумані підходи та методики викладання іноземних мов з опорою на психолого-педагогічну соціалізацію студентів-спортсменів. Зазначимо, що така «спеціалізована» методика у спортивно-педагогічному виші залежить від специфіки мислення студентів, яка зумовлюється обранням ними виду спорту.

Мета роботи: створення оптимального адаптивного напрямку вивчення іноземних мов у спортивному спрямуванні на ґрунті спеціально розробленої методики викладання.

Методи та організація дослідження. В провідних зарубіжних методиках викладання іноземних мов вчені виділяють соціалізацію студентів у процесі вивчення іноземної мови, як один з головних акцентів у викладанні іноземної мови «студенти мають бути простимульовані тим, щоб розширювати власні індивідуальні горизонти (individual horizons)» [1], «бачення мови та розвивати власні навички мислення іноземною мовою (thinking skills)» [2]. Цікавою є й така думка: «...іноземна мова (головним чином – англійська) грає – ключову роль у виховній системі та житті світової спільноти будь-яких націй» [3].

Зміни, які відбуваються нині у ВНЗ України, суттєво позначаються на процесі соціалізації студентів до нових умов життєдіяльності. Виходячи з сучасних умов життя студентства, ми констатуємо, що процес соціалізації, який включає в себе механізми соціально-психологічної адаптації та відповідає динаміці розвитку особистості, суспільства і держави стає визначальним. Особистість студента як об'єкта соціалізації, на якого спрямована дія, може одночасно бути і суб'єктом соціальної дії в системі суспільних відносин. Це двосторонній процес, який забезпечує саморозвиток суспільних стосунків, збереження їх структурної