

Городинский С.И.

Буковинский государственный медицинский университет

## СПЕЦИФИКА ПРОЦЕССА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ РЕАБИЛИТОЛОГОВ, ВКЛЮЧАЯ ОСНОВНЫЕ ВИДЫ РЕАБИЛИТАЦИИ

### Аннотация

В статье отражены основные подходы к определению основных видов реабилитации (медицинская, физическая, психологическая, социальная, профессиональная, педагогическая, спортивная, бытовая, техническая, оздоровительная) при подготовке магистра по физической реабилитации в вузе.

**Ключевые слова:** виды реабилитации (медицинская, физическая, психологическая, социальная, профессиональная, педагогическая, спортивная, бытовая, техническая, оздоровительная).

Horodynskyi S.I.

Bukovinian State Medical University

## SPECIFICITY OF PHYSICAL TRAINING FUTURE REHABILITATION CONSIDERING THE MAIN TYPES OF REHABILITATION

### Summary

The article reveals the basic approaches to the determination of the main types of rehabilitation (medical, physical, psychological, social, vocational, educational, sports, household, technical, recreational) in the preparation of Master of Physical Rehabilitation in university.

**Keywords:** types of rehabilitation (medical, physical, psychological, social, vocational, educational, sports, household, technical, recreational).

УДК 371.7:796

## ПЕДАГОГІЧНИЙ ВПЛИВ НА ПАРАЛЕЛЬНЕ ФОРМУВАННЯ ВОЛЬОВИХ І ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Демчучена І.В.

Буковинський державний медичний університет

Практика фізичного виховання свідчить, що рухливі ігри та ігри-естафети необхідно використовувати в системі занять для удосконалення фізичної, технічної, тактичної і вольової підготовки. Одним із основних методів, які дозволяють активно впливати на стан організму дітей, є метод спорідненого впливу, в якому основний зміст відводиться навчання фізичних вправ, проведенню рухливих ігор, ігор-естафет, спрямованих на формування фізичних і вольових здібностей в процесі спрямованої фізичної підготовки.

**Ключові слова:** фізична культура, педагогічний вплив, здібності.

**П**остановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Проблема зміцнення фізичного та психічного здоров'я дітей є одним із головних завдань українського суспільства. Сьогоднішні школярі складатимуть більшу частину потенціалу українського суспільства першої половини XXI століття. Саме їм доведеться вирішувати складні соціально-економічні, морально-естетичні, національні проблеми, що вже сьогодні хвилюють суспільство. Тому навчання, виховання і оздоровлення молоді в нашій країні є одним із найважливіших завдань, що відзначено в державних документах: Закон України «Про фізичну культуру і спорт»(1993), Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні (1996), Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації»(1998), Концепція фізичного виховання в системі освіти України (1997), Доктрина фізичного виховання і спорту в Україні (2004) та ін.

Щоб досягти успіхів у цій справі, необхідно узгодити спосіб життя дітей із закономірностями їхнього фізичного та психічного розвитку, розробити ефективні засоби впливу на організм, запровадити раціональний режим навчання та відпочинку, систему раціонального харчування тощо.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми та на які опирається автор.** Науковці Е.С. Вільчковський, 2003; Л.В. Волков, 2003; Є.П. Ільїн, 2001; К.П. Козлова, 2004; Т.Ю. Круцевич, 1998 та ін. стверджують, що заняття фізичними вправами не тільки розширюють діапазон функціональних можливостей, але й розвивають здатність долати труднощі і перешкоди. У процесі занять фізичною підготовкою у школярів формується ряд важливих вольових здібностей, зокрема дисциплінованість, самостійність, наполегливість, ініціативність, рішучість, витримка, сміливість та ін. як стверджують Г.Л. Апанасенко, 1997; Л. І. Божович, 1989; Б.М. Шиян, 2004.

У науково-методичній літературі рекомендації фахівців щодо виховання волі (І.Д. Бех, 2004; М.І. Брихцін, 1989; П.А. Рудик, 1994; В.І. Селиванов, 1989; Т.І. Шульга, 1997) стосуються переважно спортивної діяльності, а питання формування фізичних і вольових здібностей у процесі фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку вирішується недостатньо ефективно.

**Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів.** Правильно спланована фізична підготовка учнів повинна передбачати не тільки фізичне навантаження, а й елементи вольових зусиль, спрямованих на виконання більш складних і трудомістких завдань (перешкод). Перешкодами в цьому випадку є не тільки самі фізичні вправи різної складності, але й кількість повторень та інтенсивність і умови їх виконання. У вправах з бігу, наприклад, це довжина дистанції чи кількість повторюваних прискорень на визначених відрізках з фіксацією часу, у силових вправах – величина навантаження і кількість повторень, у спортивних іграх і єдиноборствах – дії супротивника тощо. Перешкодами є також такі завдання педагога, як, наприклад, виконання вправ з бігу з максимальною швидкістю, подолання зростаючої втоми, активнішої дії в боротьбі за м'яч із суперниками, сміливіше і рішучіше виконання вправ з елементами ризику.

Перешкоди можна розрізнити за величиною і складністю.

Величина перешкоди – це об'єктивно вимірювана її сторона, наприклад, вага обтяження і кількість повторень при силовій роботі, довжина дистанції для бігу, висота планки для стрибків у висоту тощо. Складність перешкоди визначається особливістю структури рухів, наприклад, вимогами до точності рухів, до високого ступеня рухової координації, а також діями суперників у спортивних іграх, погодними умовами, рельєфом місцевості тощо.

Величина і складність перешкод обумовлюють необхідний рівень прояву фізичних і вольових зусиль для їхнього подолання. Однак учні не завжди однаково успішно долають такі перешкоди. Пояснення цього факту Б.Н. Смирнов, Є.П. Щербаков пов'язують з поняттям «труднощі». І дійсно, ті самі перешкоди не можуть бути однаковими за ступенем труднощів для учнів з різним рівнем індивідуальних можливостей. Таким чином, ступінь труднощів обумовлюється не тільки величиною і складністю перешкод, а й індивідуальними можливостями учнів.

Найважливішим завданням виховання вольових здібностей у процесі занять фізичною культурою є формування в них здатності переборювати труднощі. Виділяються дві основні групи труднощів: труднощі «об'єктивні» і труднощі «суб'єктивні».

Об'єктивні труднощі визначаються специфікою обраних фізичних вправ і завдань при їх виконанні, що підбираються вчителем для підвищення рівня фізичних і вольових здібностей. Вольові здібності учнів при подоланні об'єктивних труднощів формуються безпосередньо у процесі фізичної підготовки. Для цього необхідно, щоб заняття обов'язково містили в собі елемент труднощів відповідно до рівня підготовленості цих учнів.

Оснovo суб'єктивних труднощів складає особисте ставлення учнів до конкретного виду фізичних вправ і до умов їхнього виконання. Суб'єктивні труднощі, як правило, носять яскраво виражений індивідуальний характер. В основі методики подолання суб'єктивних труднощів Є.П. Ільїн бачить педагогічні прийоми, що зміцнюють у учнів впевненість у своїх силах.

Слід відзначити, що при подоланні перешкод у учнів найчастіше виникають труднощі змішаного характеру, тобто об'єктивні труднощі, пов'язані зі складністю фізичних вправ, поглиблюються психологічними – проявом сумнівів, зайвого хвилювання, почуття страху.

Під час проведення формуючого етапу експерименту ми враховували те, що вольові здібності учнів характеризуються двома основними особливостями: вони носять свідомий характер і пов'язані з подоланням різного рівня труднощів. Наявність фактору подолання перешкод було необхідним для формування фізичних і вольових здібностей. Фізичні навантаження пов'язувалися з виявленням вольових зусиль, які залежали від характеру вправ, їхньої координаційної складності, умов виконання, обсягу й інтенсивності рухової активності. Специфічний характер виявлення вольових зусиль під час виконання вправ різної спрямованості та ступеня складності визначив наш принципний підхід до розробки моделей педагогічних дій, спрямованих на формування фізичних і вольових здібностей у процесі спрямованої фізичної підготовки. Виконання запропонованих моделей займало від 10 до 20 хв. основної частини уроку фізичної культури.

Дослідження П.П. Коханець також продемонстрували істотну залежність у змінах вольових здібностей від характеру рухових завдань. У результаті педагогічного експерименту автор стверджує, що розвиток швидко-силових здібностей сприяє формуванню цілеспрямованості, рішучості і сміливості, витримки і самовладання, меншою мірою – наполегливості, завзятості, самостійності та ініціативності.

Обов'язковою умовою успішного формування фізичних і вольових здібностей у процесі занять фізичною підготовкою є раціональний вибір тренувальних засобів і методів фізичної підготовки, що забезпечує швидкий і суттєвий приріст фізичних здібностей і створює ситуацію успіху.

У нашому дослідженні вибір засобів і методів фізичної підготовки учнів здійснювався з урахуванням відомих педагогічних принципів і положень, прийнятих у теорії і методиці фізичного виховання. Підбір вправ, величина фізичного навантаження, його інтенсивність і послідовність завдань, які поступово ускладнювалися, проведення контрольних занять і змагань – усе це загалом забезпечувало необхідні педагогічні умови для формування вольових і фізичних здібностей.

Усе це вимагає детальної розробки плану тренувального впливу на кожне заняття, на тиждень, на місяць, на півріччя тощо. Якщо фізичне навантаження за обсягом і спрямованістю відповідає функціональним можливостям організму дітей, воно буде переважно сприяти зміцненню здоров'я, підвищенню фізичних і вольових здібностей. Надмірне навантаження негативно впливає на весь організм в цілому.

Відтак, одним з головних компонентів тренувального впливу є величина фізичного навантаження, що може бути вибірковою, тобто спрямованою на формування певної фізичної здібності, і загальною, тобто такою, що передбачає сумарний вплив усього вибіркового навантаження.

Не менш важливим компонентом тренувального впливу є відпочинок між виконанням фізичних вправ. Чергування тренувального навантаження і відпочинку – одна з головних умов проведення занять з фізичної підготовки. Розвиваючи фізичні здібності, необхідно знати час, що дається на відпочинок і визначається за показниками частоти серцевих скорочень (ЧСС). Крім того, вибірково

розвиток фізичних здібностей вимагає дотримання послідовності й періодичності як протягом цього тренувального заняття, так і впродовж усього багаторічного процесу. Усі ці компоненти Л.В. Волков називає основою методів фізичної підготовки і вказує на необхідність їхньої обов'язкової відповідності віковим закономірностям розвитку дітей і підлітків, зокрема річним темпам приросту фізичних здібностей.

В галузі фізичного виховання для оцінки адекватності впливу фізичних навантажень на організм дітей під час занять фізичними вправами за показниками оцінки інтенсивності навантаження застосовується класифікація, яка відображає по даним ЧСС п'ять зон ступенів навантаження в залежності від спрямованості, об'єму, темпу і ритму виконання рухових вправ:

- I – низька інтенсивність – до 130 уд./хв.;
- II – середня інтенсивність – 130 – 154 уд./хв.;
- III – велика інтенсивність – 155 – 172 уд./хв.;
- IV – висока інтенсивність – 173 – 187 уд./хв.;
- V – максимальна інтенсивність – 188 уд./хв. і вище.

Навантаження низької, середньої, великої та високої інтенсивності сприяє розвитку витривалості.

При виконанні вправ, спрямованих на розвиток спритності, рекомендуються такі методичні прийоми: використання незвичайних вихідних положень; дзеркальне виконання вправ; зміна швидкості або темпу рухів; зміна просторових меж, в яких виконується вправа; зміна способів виконання вправ; ускладнення вправ додатковими рухами; зміна протидії партнерів у групових або парних вправах.

Перелічені методичні прийоми, спрямовані на розвиток спритності, на наш погляд, являють собою додаткові труднощі при виконанні вправ і, отже, є необхідною умовою для формування вольових здібностей. Це ще раз підкреслює можливість паралельного формування вольових і фізичних здібностей. Вправи, спрямовані на розвиток спритності, доцільно виконувати на початку основної частини уроку.

При розробці методичних рекомендацій з формування фізичних і вольових здібностей учнів експериментальних груп у процесі занять фізичною підготовкою нами були використані матеріали робіт Г.М. Гагаєвої, Є.П. Ільїна, А.Ц. Пуні, Б.М. Смирнова, В.Г. Темпераментовой, Т.І. Шульги та інших. Ці рекомендації і методичні прийоми передбачали моделювання виховних ситуацій у процесі формування рухових навичок, фізичних та вольових здібностей. Для цього необхідно:

починати заняття з простих і доступних вправ, поступово підвищуючи їхню складність;

спочатку освоювати підвідні вправи, які підвищують впевненість учнів у своїх силах і можливостях; під час виконання учнями складних вправ забезпечувати належну страхівку;

на кожному занятті підбадьорювати учнів, прищеплювати їм впевненість у тому, що вони зможуть справитися зі складним завданням;

вправи і дії, спрямовані на формування фізичних і вольових здібностей учнів, виконувати енергійно й у високому темпі;

вправи виконувати із зосередженою увагою, не зупиняючи і не перериваючи роботу до повного виконання завдання;

домагатися результативності вправ, заданих для формування фізичних і вольових здібностей;

навчити учнів прийомам само стимулювання;

прагнути окреслити значущі цілі, переконати учнів у необхідності й важливості занять фізичною культурою.

Найбільш ефективними для формування вольових здібностей в процесі фізичної підготовки є завдання на досягнення максимального результату в бігу на короткі дистанції, в естафетах, стрибках, метаннях тощо. Вчителю фізичної культури необхідно добиватися свідомого прагнення учнів покращити свій особистий результат, і саме цей показник кожного разу повинен бути в основі оцінки й заохочення при підведенні підсумків уроку. При цьому орієнтир на виконання однакових для всіх навчальних нормативів з фізичної підготовленості завжди виявляється занадто легким для одних і недосяжним для інших учнів, що не сприяє прояву вольових здібностей.

**Висновки з даного дослідження і перспективи подальшого розвитку в цьому напрямку.** Отже, практика фізичного виховання свідчить, що рухливі ігри та ігри-естафети необхідно використовувати в системі занять для удосконалення фізичної, технічної, тактичної і вольової підготовки. Організація і проведення ігор на уроках мають свої особливості. В іграх, зазвичай, здійснюється сполучений педагогічний вплив, що дозволяє удосконалювати техніку рухів, розвивати вольові й фізичні здібності. Рухливі ігри, ігри-естафети підбираються до всіх розділів програми і використовуються протягом навчального року.

Одним із основних методів, які дозволяють активно впливати на стан організму дітей, є метод спорідненого впливу, в якому основний зміст відводиться навчанню фізичних вправ, проведенню рухливих ігор, ігор-естафет, спрямованих на формування фізичних і вольових здібностей в процесі спрямованої фізичної підготовки.

### Список літератури:

1. Башавець Н. А. Розвиток фізичних якостей старшокласників засобами українських народних ігор: Метод. рек. / Південноукраїнський держ. педагогічний ун-т ім. К. Д. Ушинського. – О: ПДПУ ім. К. Д. Ушинського, 2003. – 65 с.
2. Башавець Н. А. Діяльність учителя з розвитку фізичних якостей старшокласників / Південноукраїнський держ. педагогічний ун-т ім. К. Д. Ушинського. – О.: Альянс-Юг, 2005. – 160 с.
3. Бех І. Д. Від волі до особистості. – К., 1995. – 202 с.
4. Державна національна програма «Освіта» // «Україна ХХІ століття». – К.: Веселка, 1994. – 62 с.
5. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Інформаційний збірник Міністерства освіти України. – 1996. – № 9. – С. 9-15.
6. Державні тести і норматива оцінки фізичної підготовленості населення України // За ред. Зубалія М. Д. – К., 1997. – 36 с.
7. Карпенчук С. Г. Теорія і методика виховання: Навч. посібник. – К.: Вища шк., 1997. – С. 282.
8. Концепція фізичного виховання в системі освіти України // Фізичне виховання в школі. – 1998. – № 2. – С. 2-7.
9. Марищук В. Л. О преодолении состояния эмоциональной напряженности с помощью физических упражнений // Психологические вопросы спортивной тренировки. – М., 2004. – С. 25-29.
10. Фізична підготовка школярів: особливості розвитку фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку / Л. Волков, С. Сембрат. – К.: Знання України, 2003. – С. 31.

Демчучена И.В.

Буковинский государственный медицинский университет

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ВЛИЯНИЕ НА ПАРАЛЛЕЛЬНОЕ ФОРМИРОВАНИЕ ВОЛЕВЫХ И ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

### Аннотация

Практика физического воспитания свидетельствует, что подвижные игры и игры-эстафеты необходимо использовать в системе занятий для совершенствования физической, технической, тактической и волевой подготовки. Одним из основных методов, которые позволяют активно влиять на состояние организма детей, является метод родственного воздействия, в котором основное содержание отводится обучению физических упражнений, проведению подвижных игр, игр-эстафет, направленных на формирование физических и волевых способностей в процессе направленной физической подготовки.

**Ключевые слова:** физическая культура, педагогическое воздействие, способности.

Demchuchena I.V.

Bukovinian State Medical University

## PEDAGOGICAL IMPACT ON PARALLEL FORMATION OF WILL AND PHYSICAL ABILITIES

### Summary

The practice of physical education shows that mobile games and relay games system should be used in studies to improve the physical, technical, tactical and volitional training. One of the main methods that can actively influence the body state in children is a method of congenial effects mainly consisting of the training exercise, mobile games, relay races aimed at building physical and volitional abilities in the directed physical training.

**Keywords:** physical education, pedagogical impact, abilities.

УДК 37.037

## ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ЗАСОБУ ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ЗАСВОЄННЯ ЗНАТЬ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІТНЕСУ

Ібрагімова С.Ю.

Буковинський державний медичний університет

У статті на основі аналізу науково-методичної літератури розкрито особливості використання комп'ютерних технологій на теоретичних заняттях з оздоровчого фітнесу, систематизовано та узагальнено напрями застосування інформаційних технологій для проведення оздоровчих занять. Визначено, що комп'ютерних технологій є засобами підвищення ефективності теоретичних занять з фітнесу. Розкрито перспективні напрями використання інформаційних технологій для організації занять оздоровчим фітнесом на факультетах фізичної культури у вищих навчальних закладах.

**Ключові слова:** технологія, комп'ютерні технології, інформація, оздоровлення, фітнес.

**П**остановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Початок ХХІ ст. супроводжувався значними перебудовами в суспільному житті. В Україні спостерігається тенденція стрімкого розвитку технологій, пов'язаних із застосуванням інформаційних технологій, засобів автоматизації, комп'ютерних програм. Останнім часом процеси глобалізації зумовили всеохоплюючий характер упровадження інформаційних технологій, зокрема в науці, освітньому процесі та фізичному вихованні. На жаль, ступінь розбудови інформаційного суспільства в Україні, порівняно зі світовими тенденціями, є недостатнім і не відповідає потенціалу та можливостям України.

Сучасні суспільні, соціально-економічні та інформаційно-технологічні зміни висувають нові вимоги до підготовки фахівця нової генерації, що потребує створення й застосування нових освітніх систем, зміни освітнього процесу, форм, ме-

тодів та засобів навчання [1, с. 57]. Таким чином, оновлення змісту навчання є нагальною проблемою, що потребує нової схеми підготовки фахівців, здатних працювати в динамічних умовах сучасних комп'ютерних технологій та активно їх використовувати у своїй професійній діяльності.

Використання інформаційних технологій у спортивно-оздоровчій діяльності дає змогу вирішувати важливі аспекти програмування оздоровчих занять, застосовуючи автоматизовані методи оцінки фізичного стану людини, а також реалізовувати диференційований підхід, керуючись результатами виявленої оцінки.

Сфера оздоровчого фітнесу не є винятком на шляху впровадження інформаційних технологій. Інформаційні технології формують принципово новий стиль роботи в системі організації занять оздоровчої спрямованості. Розповсюдження сучасних інформаційних технологій у сфері фізичної культури та спорту сприяє створенню системи