

EFFICIENCY STRONG-WILLED, THE INDIVIDUAL DOSED LOADINGS IN PRACTICE OF PHYSICAL TRAINING OF SCHOOL STUDENTS.

Viktor Shutko

*Krivoy Rog Pedagogical Institute SIHE "KNU"*

In article results of the pedagogical experiment made at lessons of physical culture with pupils of 6 classes are stated. In experimental classes the complex of the special strong-willed, individually dosed exercises in the conditions of motivational activity on application of a competitive method was used. Intense loadings found the high stimulating effect on development of reserves of motive qualities of pupils, and their physical fitness, promoted improvement of mechanisms of warm activity, increase of level of functional activity of a brain of constancy of its general functional state, provides growth of adaptation opportunities of an organism of teenagers at muscular activity.

**Key words:** strong-willed, the individual dosed loadings, tension, physical training, motivation, functionality, physical qualities.

ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Яків Щербашин

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

**Постановка проблеми.** В останні десятиліття питання олімпійської освіти й виховання молоді стають одними із центральних, які постійно обговорюються серед педагогів, фахівців в галузі фізичної культури й спорту [1–3, 5–8]. Це пов'язане з постійним пошуком «універсальних ідеалів і цінностей», для яких притаманно гуманістичний, культурний і духовно-моральний потенціал, на яких може формуватися гармонійно розвинена особистість. До таких по праву відносять олімпійські цінності, реалізовані в олімпійському русі. Реалізація цих цінностей здійснюється через впровадження олімпійської освіти в навчально-виховний процес підростаючого покоління, де загальноосвітні навчальні заклади займають одне із ключових місць [2, 3, 8 та ін.]. Незважаючи на те, що у науковій літературі є дані, пов'язані з вивченням теоретико-методичних основ олімпійської освіти, в той же час залишаються недостатньо вивченими питання відносно використання олімпійської освіти у формуванні гуманістичних ціннісних орієнтацій у підростаючого покоління, що підкреслює актуальність даного дослідження.

Робота виконана як складова частина дослідження «Зведеного плану науково-дослідної роботи в сфері фізичної культури й спорту на 2011-2015 р.» та Тематичного плану Міністерства освіти й науки України на 2015–2017 рр., теми 1.11 «Олімпійська освіта в системі навчально-виховного процесу підростаючого покоління» (№ державної реєстрації 0115U002373)

**Мета дослідження** – удосконалювання процесу гуманізації навчально-виховного процесу учнів старшого шкільного віку на основі впровадження олімпійської освіти.

**Методи дослідження:** аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури та документальних матеріалів; системний аналіз; соціологічні й педагогічні методи.

**Результати дослідження та їх обговорення.**

У сучасних умовах, незважаючи на стратегічні завдання освіти й виховання в Україні, достатню теоретичну розробленість проблеми гуманістичного виховання підростаючого покоління в загальноосвітніх навчальних закладах виник ряд суперечностей між: соціально-економічними перетвореннями в країні й зростаючими негативними явищами в українському соціумі; необхідністю посилення уваги з боку державних структур до проблем виховання й ослабленням виховного впливу школи; духовно-моральними цінностями всесвітньої й вітчизняної культури й сучасними пріоритетними ціннісними орієнтаціями учнів старшого шкільного віку;



# І. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

становленням нової вітчизняної системи ціннісних орієнтацій та інертністю інноваційних процесів, що відбуваються в загальноосвітніх навчальних закладах; захопленням школи інноваційними педагогічними технологіями навчання й недостатньою увагою до використання технологій, пов'язаних із формуванням у школярів гуманістичних загальнолюдських ціннісних орієнтацій.

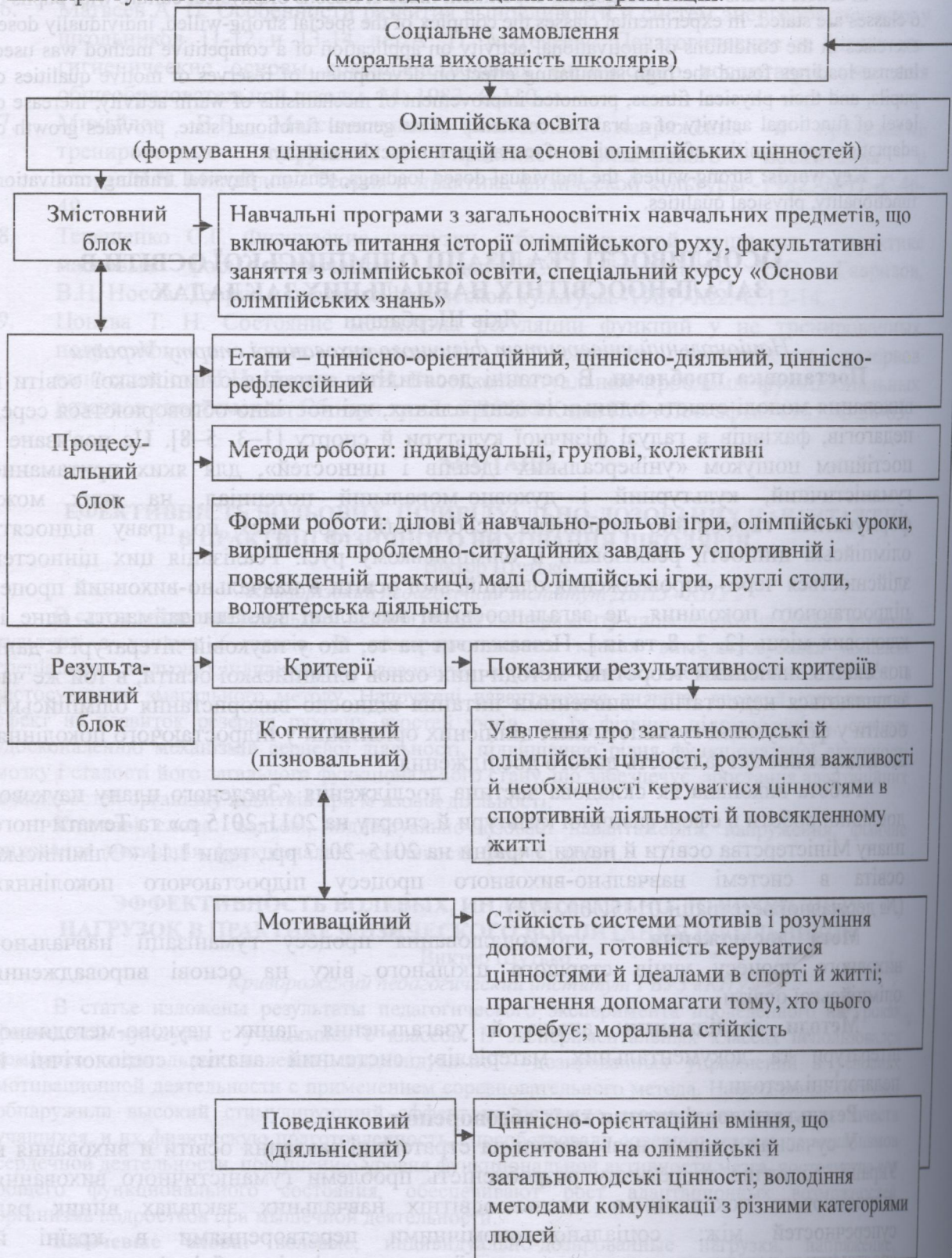


Рис. 1. Модель формування ціннісних орієнтацій школярів у процесі олімпійської освіти.

З урахуванням цих суперечностей та відповідно до національної стратегії



## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

розвитку освіти в Україні [4] – створення ефективної системи національного виховання на основі загальнолюдських, полікультурних, суспільних цінностей, забезпечення фізичного, духовно-морального, культурного розвитку дитини, формуванню соціально зрілої творчої особистості, громадянина України й світу, підготовки молоді до усвідомленого вибору сфери життєдіяльності – істотну допомогу може надати використання олімпійської освіти.

### Комплексе організаційно-педагогічних умов, спрямованих на формування ціннісних орієнтацій в учнів старшого шкільного віку засобами олімпійської освіти

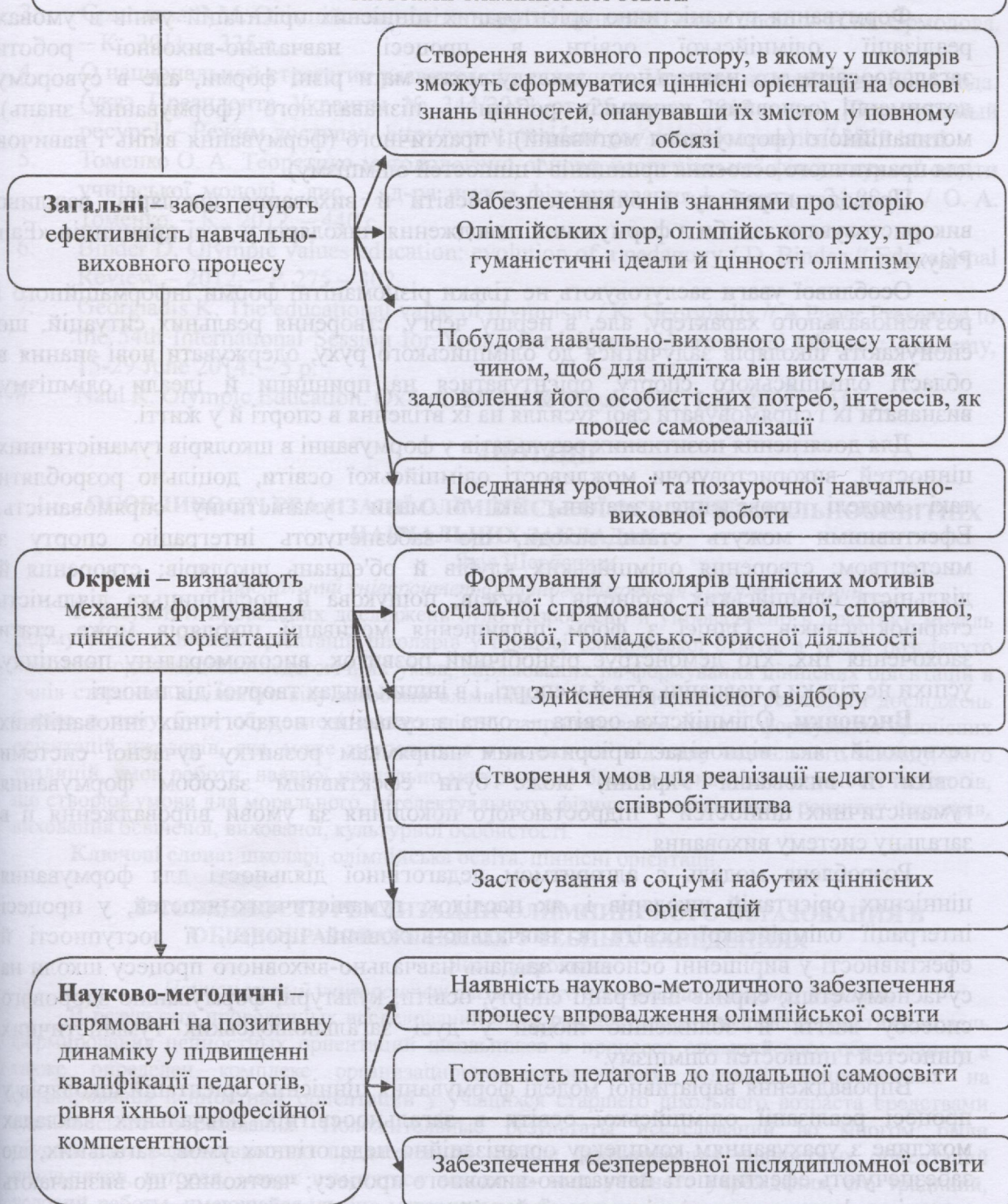


Рис. 2. Організаційно-педагогічні умови формування ціннісних орієнтацій в учнів старшого шкільного віку засобами олімпійської освіти



## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

У процесі досліджень було запропоновано та апробовано модель формування ціннісних орієнтацій школярів протягом освоєння олімпійської освіти (рис. 1).

У подальшому, в процесі досліджень був визначений комплекс організаційно-педагогічних умов для формування ціннісних орієнтацій в процесі впровадження олімпійської освіти в практику загальноосвітніх навчальних закладів (рис. 2).

Впровадження олімпійської освіти в систему роботи загальноосвітніх навчальних закладів може здійснюватися в двох основних напрямках: безпосередньо на уроках фізичної культури і в процесі викладання загальноосвітніх предметів і організації позакласної роботи.

Формування гуманістично орієнтованих ціннісних орієнтацій учнів в умовах реалізації олімпійської освіти в процесі навчально-виховної роботи загальноосвітнього навчального закладу може мати різні форми, але в суворому дотриманні основних напрямків роботи – пізнавального (формування знань), мотиваційного (формування мотивацій) і практичного (формування вмінь і навичок для практичного освоєння принципів і цінностей олімпізму).

Проводячи роботу з олімпійської освіти й виховання школярів, важливо використовувати засоби з формування поведінки школярів у дусі принципів «Fair Play».

Особливої уваги заслуговують не тільки різноманітні форми інформаційного і роз'яснювального характеру, але, в першу чергу, створення реальних ситуацій, що спонукають школярів залучитися до олімпійського руху, одержувати нові знання в області олімпійського спорту, орієнтуватися на принципи й ідеали олімпізму, визнавати їх і спрямовувати свої зусилля на їх втілення в спорті й у житті.

Для досягнення позитивних результатів у формуванні в школярів гуманістичних цінностей, використовуючи можливості олімпійської освіти, доцільно розробляти такі моделі проведення змагань, які б мали гуманістичну спрямованість. Ефективними можуть стати заходи, що забезпечують інтеграцію спорту з мистецтвом; створення олімпійських клубів й об'єднань школярів; створення й діяльність олімпійських кабінетів і музеїв; пошукова й дослідницька діяльність старшокласників. Однією з форм підвищення мотивації школярів може стати заохочення тих, хто демонструє різнобічний розвиток, високоморальну поведінку, успіхи не тільки в навчанні, але й у спорті, і в інших видах творчої діяльності.

**Висновки.** Олімпійська освіта – одна з сучасних педагогічних інноваційних технологій, яка відповідає пріоритетним напрямкам розвитку сучасної системи освіти й виховання України, може бути ефективним засобом формування гуманістичних цінностей у підростаючого покоління за умови впровадження її в загальну систему виховання.

Розроблена модель є алгоритмом педагогічної діяльності для формування ціннісних орієнтацій школярів і, як наслідок, гуманістичних якостей, у процесі інтеграції олімпійської освіти в навчально-виховний процес, її доступності й ефективності у вирішенні основних завдань навчально-виховного процесу школи на сучасному етапі, сприяє інтеграції спорту, освіти, культури, формуванню здорового способу життя й зближенню людей у дусі загальнолюдських гуманістичних цінностей і цінностей олімпізму.

Впровадження варіативної моделі формування ціннісних орієнтацій школярів у процесі реалізації олімпійської освіти в загальноосвітніх навчальних закладах можливе з урахуванням комплексу організаційно-педагогічних умов: загальних, що забезпечують ефективність навчально-виховного процесу; часткових, що визначають механізм формування ціннісних орієнтацій; науково-методичних, спрямованих на позитивну динаміку в підвищенні кваліфікації педагогів, рівня їхньої професійної компетентності.



Перспектива подальших досліджень в цьому напрямку полягає у розробці методичних рекомендацій з впровадження олімпійської освіти в розділі освітньо-виховної роботи літніх дитячих таборів.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Бубка С. История развития, современное состояние и место олимпийского спорта в обществе / С. Бубка. - К.: Олімпійська література, 2013. - 238 с.
2. Булатова М. Система олимпийского образования в Украине / М. Булатова // Вестник РМОУ. - 2013. - №2 - 3. - С. 52 - 57.
3. Єрмолова В.М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб. / В.М. Єрмолова. - К., 2011. - 335 с.
4. О национальной стратегии развития образования в Украине на период до 2021 года. (указ Президента Украины № 344/2013 от 25 июня 2013 года.) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.president.gov.ua/ru/documents/15828.html>
5. Томенко О. А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. А. Томенко. - К., 2012. - 440 с.
6. Binder D. Olympic values education: evolution of a pedagogy / D. Binder // Educational Review. - 2012. - P. 275 - 302.
7. Georgiadis K. The educational value of olympism / K. Georgiadis // A Paper Presented to the 54th International Session for Young Participants. International Olympic Academy, 15-29 June 2014. - 5 p.
8. Naul R. Olympic Education. Oxford: Meyer & Meyer (UK) Ltd, 2008. - 188 с.

### АНОТАЦІЇ

#### ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Яків Щербашин

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

В результаті проведених досліджень було розроблено й упроваджено в практику модель формування ціннісних орієнтацій школярів у процесі олімпійської освіти, а також розглянуто комплекс організаційно-педагогічних умов, спрямованих на формування ціннісних орієнтацій в учнів старшого шкільного віку засобами олімпійської освіти. Позитивні результати досліджень багато в чому були обумовлені варіативністю запропонованої моделі формування ціннісних орієнтацій школярів, яка, може змінюватися в залежності від типу навчального закладу, його традицій, умов роботи, наявної навчально-матеріальної бази та рівня підготовленості педагогів, що створює умови для морального, інтелектуального, фізичного, естетичного розвитку школярів, виховання освіченої, вихованої, культурної особистості.

**Ключові слова:** школярі, олімпійська освіта, ціннісні орієнтації.

#### ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Яков Щербашин

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины*

В результате проведенных исследований была разработана и внедрена в практику модель формирования ценностных ориентаций школьников в процессе олимпийского образования, а также определен комплекс организационно-педагогических условий, направленных на формирование ценностных ориентаций у учащихся старшего школьного возраста средствами олимпийского образования. Положительные результаты исследований во многом были обусловлены вариативностью предложенной модели формирования ценностных ориентаций школьников, которая, может изменяться исходя из типа учебного учреждения, его традиций, условий работы, имеющейся учебно-материальной базы и уровня подготовленности педагогов, что создает условия для морального, интеллектуального, физического, эстетического развития школьников, воспитания образованной, воспитанной, культурной личности.

**Ключевые слова:** школьники, олимпийское образование, ценностные ориентации.



## FEATURES OF OLYMPIC EDUCATION IN SECONDARY SCHOOLS

Yakov Scherbashyn

*National University of Physical Education and Sport of Ukraine*

The conducted research resulted in: the development and practical application of the schoolchildren's value system formation model in the process of Olympic education and finding the set of organizational and pedagogical conditions aimed at the formation of value systems among high school students by the means of Olympic education. The successful results of the research largely depend on the flexibility of the suggested model for formation of schoolchildren's value systems that can vary based on the type of an education establishment, its traditions, conditions of work, available training materials and resources and instructors' preparedness level, which creates conditions for moral, intellectual, physical and aesthetic development of schoolchildren and upbringing of well-educated, accomplished and civilized individuals.

**Key words:** school child, Olympic education, valuable orientations.

## УДОСКОНАЛЕННЯ КОРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

Євген Яковлів

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Дефіцит рухової активності, обмеження можливостей займатися фізичною культурою та спортом негативно впливають на фізичний розвиток, стан здоров'я, фізичну підготовленість студентів [1,7 та ін]. В останні роки за рахунок зростання науково-технічного прогресу, широкої комп'ютеризації, без якої навчання у вищих навчальних закладах стає майже неможливим, призводить до загострення загальнолюдської проблеми гіподинамії.

Зміцнення та збереження здоров'я студентської молоді, підвищення їх фізичної підготовленості є одним із основних завдань, що стоять перед українським суспільством.

Слід зазначити, що велика увага при відборі і комплектуванні фізичних вправ, приділялась нами вправам, які виховують координацію рухів. Це пояснювалось вкрай незадовільними координаційними показниками студенток, що, як відомо, несе за собою важке сприйняття рухів і надлишок сили на виконання простіших із них. Останнє, в свою чергу, призводить до швидкого стомлення не тільки на заняттях, а також і в повсякденному житті.

У питанні розвитку координації ще Сеченов І. М. вказував на важливу роль м'язового відчуття, за допомогою якого формується не тільки координація рухів, а і сприйняття простору, що підтверджує і ряд інших авторів [ 7; 4; 5;]

Розроблена нами методика передбачає повсякденну роботу, спрямовану на розвиток і удосконалення у студентів спеціальних медичних груп м'язового відчуття і формування у них просторової орієнтації.

Для досягнення цієї мети, перш за все, необхідно широке застосування загальнорозвиваючих і спеціальних вправ «пружинного» характеру з комплексно-координаційною структурою рухів; спеціальна робота над розвитком постави і функції рівноваги з використанням вправ без предметів та з предметами (гімнастичні палиці, обручи, гімнастичні лави, координаційні сходи та ін. )

Координаційне спрямування методики поєднується з великою роботою над розвитком відчуття ритму, що має велике фізіологічне значення для полегшення роботи серця та покращення працездатності [ 1;5].

**Мета дослідження:** оцінити та удосконалити координаційні здібності у студентів спеціальних медичних груп

**Завдання дослідження:** оцінити координаційні здібності студентів спеціальних медичних груп.