

**Залучення до масової фізичної культури різних верств населення  
(доросле населення, студенти, школярі, дошкільники)**

---

5. Кононко О.Л. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» / О.Л. Кононко // (затверджена наказом МОН від 29.01.2009 р., № 1).
6. Крутій К.Л. Освітня програма «Дитина в дошкільні роки» / К.Л. Крутій // (лист МОН про надання грифа «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» від 08.12.2010 р., № 1/11–11178).
7. Проскура О.В. Програма виховання і навчання дітей від 2 до 7 років «Дитина» / О.В. Проскура, Л.П. Кочина, В.У. Кузьменко, Н.В. Кудикіна // (лист МОН про надання грифа «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» 2 від 08.12.2010 р., № 1/11–11177).

**Анотація.** У статті розкривається зміст експериментальної методики розвитку гнучкості старших дошкільників у процесі фізичного виховання. Аналізуються засоби, методи та педагогічні умови запропоновані для цілеспрямованого та гармонійного розвитку даної фізичної якості. Описано етапи розвитку гнучкості для логічної побудови навчально-виховного процесу. Запропоновано методи діагностики та подано результати експериментального дослідження.

**Ключові слова:** йога, гнучкість, фізичне виховання, дошкільники.

**Sereda I. O. Use of yoga for development of flexibility of older preschool children in the process of physical education**

**Abstract.** The article describes the content of experimental methods of developing flexibility of senior preschoolers in the process of physical education. The means, methods and pedagogical conditions proposed for the purposeful and harmonious development of this physical quality are analyzed. The stages of development of flexibility for the logical construction of the educational process are described. Methods of diagnostics are offered and results of experimental research are presented.

**Keywords:** yoga, flexibility, physical education, preschoolers

**ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЯК ЗАСІБ  
ФОРМУВАННЯ ПРИКЛАДНИХ НАВИЧОК І ВМІНЬ ВІЙСЬКОВИХ МОРЯКІВ  
У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

*Василь Шемчук*

*Інститут Військово-Морських Сил*

*Національний університет «Одеська морська академія», м. Одеса*

**Вступ.** Аналіз результатів професійної діяльності військових моряків, свідчить про те, що професійно-прикладна фізична підготовленість особового складу частин та кораблів Військово-Морських Сил України не в повній мірі відповідає вимогам, що пред'являються. Під час виконання специфічних бойових та навчально-бойових завдань військовослужбовці національних Військово-Морських Сил України не готові ефективно використовувати засоби індивідуального захисту, невміло пересуваються під час спільного виконання завдань, втрачають швидкість та раптовість під час бойових дій, особливо негативно впливає на боєздатність, невідповідність організму військовослужбовця діяти в екстремальних ситуаціях.

Це пояснюється відсутністю певних навичок використання індивідуальних засобів захисту, слабкою фізичною та психологічною підготовкою, відсутністю арсеналу прикладних рухових якостей, умінь і навичок, що сприяють об'єктивній готовності до застосування засобів особистого захисту.

Дослідження діяльності військових моряків довели необхідність підвищених вимог до рівня розвитку рухових, в тому числі координаційних здібностей, умінь і навичок в умовах використання індивідуальних засобів захисту. Тому високий рівень координації рухів - найважливіший фактор, що сприяє успішному виконанню особовим складом Військово-Морських Сил України завдань службової та бойової діяльності, що доводить необхідність підвищених вимог до рівня розвитку рухових, в тому числі координаційних, здібностей, умінь і навичок.

Професійно-прикладна фізична підготовка як один із напрямків системи фізичного виховання, покликана формувати певні прикладні знання, рухові якості, вміння і навички, що сприяють об'єктивній готовності майбутніх військових моряків до ефективного виконання ними службових обов'язків в частинах та кораблях.

**Мета дослідження** – виявити, визначити і обґрунтувати педагогічну ефективність вдосконалення координаційних здібностей курсантів.

**Результати досліджень.** Зміст, характер, умови професійної діяльності майбутніх військових моряків пов'язані з руховими можливостями людини, в більшості випадків суттєво відрізняються від інших професій. Врахування цієї обставини призводить до необхідності профілювання фізичного виховання під час підготовки їх до службової діяльності. Принцип зв'язку фізичного виховання з майбутньою діяльністю знаходить своє втілення в спеціалізованій системі фізичного виховання, яка носить назву професійно-прикладна фізична підготовка. Професійна спрямованість виражається в розвитку професійно важливих рухових якостей, умінь і навичок, а також в активному сприянні професійному становленню та розвитку особистості.

Необхідно визнати професійно-прикладну фізичну підготовку як один з основних напрямків системи фізичного виховання, що пред'являє більш широкі вимоги до її змісту в навчальних закладах Військово-Морських Сил України.

Тлумачний словник спортивних термінів (1993) трактує професійно-прикладну фізичну підготовку як спрямоване використання засобів фізичної культури з метою формування рухових умінь і навичок, що сприяють освоєнню професії, і розвитку професійно важливих здібностей (в тому числі для військової служби). Відомий теоретик в галузі фізичного виховання і спорту Матвеев Л.П., під професійно-прикладною фізичною підготовкою розуміє процес навчання, який збагачує індивідуальний фонд професійно корисних рухових умінь і навичок, виховання фізичних і безпосередньо пов'язаних з ними здібностей, від яких прямо або опосередковано залежить професійна дієздатність [4, с. 86].

Застосування засобів фізичної культури і спорту для професійної підготовки засноване на явищі переносу тренуваності. Для цього використовується ефект тренування в одних видах діяльності для поліпшення в інших, з якими спеціального тренування не проводилося [5, с.72]. Завдання полягає в тому, щоб збільшити діапазон функціональних можливостей організму людини, розширити арсенал його рухових координацій. Явище перенесення тренуваності поширюється як на рухові якості, так і на рухові вміння і навички. Однак природа цього явища для рухових якостей і рухових навичок, різна. У першому випадку велике значення має утворення умовнорефлекторних зв'язків в центральній нервовій системі. Для вироблення фізичних якостей переважне значення мають морфофункціональні та біохімічні зміни в органах і тканинах [1, с. 36].

У спортивній літературі поняття "рухова навичка" і "фізичні якості" розглядаються як два окремо існуючих хоча і тісно пов'язаних явища. Оволодіння новим рухом можливо тільки при наявності необхідного рівня розвитку основних фізичних якостей. З іншого боку, вдосконалюючись в навичках, можна підвищити рівень розвитку фізичних якостей. Тому говорять зазвичай про перенесення якостей і навичок в цілому. Розрізняють три види перенесення тренуваності:

- різнорідне перенесення - це пристосування до мікрокліматичних умов і професійної шкоди;

- однорідне перенесення - в тих випадках, коли засоби фізичної культури і спорту позитивно впливають на фізичні якості, необхідні в конкретній професії;

- перенос навички – це спеціальне перенесення завченої справи на освоєння професійної дії або операції.

Немає єдності поглядів серед дослідників на зміст і цілі професійно-прикладної фізичної підготовки. Існує думка, що професійно-прикладна фізична підготовка має на меті

## **Залучення до масової фізичної культури різних верств населення (доросле населення, студенти, школярі, дошкільники)**

---

сприяти підвищенню ефективності професійного навчання та досягнення високої і стійкої працездатності при виконанні професійних функцій. На мій погляд, така розбіжність у визначенні поняття професійно-прикладна фізична підготовка і відповідно її метою, слід шукати саме у відмінності змісту, умов і характеру професійної діяльності. Наприклад, існує ряд професій, які пред'являють підвищені вимоги до розвитку фізичних якостей (військовий моряк, льотчик, пожежник, деякі операторські професії). В цьому випадку доцільно і навіть необхідно проводити заняття по принципу "тренування по максимуму". При підготовці кадрів ряду масових професій достатньою умовою буде визначений (не максимальний) рівень у вихованні необхідних якостей.

Специфічні вимоги професії до людини обумовлені факторами і умовами праці - характером професійних рухових дій і особливими зовнішніми умовами професійної діяльності. Під характером рухових дій розуміється зміст праці та особливості рухового складу дій. Своєрідність робочих рухів в конкретній професійній діяльності обумовлює їх специфічні вимоги до певних функціональних систем організму. Особливі зовнішні умови професійної діяльності - це супутня дія чинників, які ускладнюють здійснення трудового процесу при окремих видах робіт, що вимагають володіння прикладними руховими вміннями та навичками.

Найбільш загальним завданням професійно-прикладної фізичної підготовки є створення у майбутніх військових моряків передумов і готовності до наступного:

- прискорення професійного навчання, досягнення високої продуктивності в обраній сфері діяльності;
- попередження професійних захворювань, підвищення стійкості організму до впливу несприятливих умов професійної діяльності, забезпечення професійного довголіття;
- використання засобів фізичної культури і спорту для відновлення загальної та професійної працездатності;
- успішного виконання професійних обов'язків в екстремальних умовах професійної діяльності.

Професійна працездатність військових моряків в значній мірі залежить не тільки від ступеня сформованості психофізичних, спеціальних і соціальних якостей, а й від рівня розвитку провідних для даної професії здібностей [2, с. 26].

Розглядаючи безпосередньо психофізіологічні передумови навчання і підготовки курсантів військово-морського навчального закладу до службової діяльності, слід зазначити, що цілеспрямоване професійне формування особи передбачає в процесі професійного навчання, активізацію здібностей до цілком певної діяльності по заздалегідь спроектованій моделі, яка складена на підставі вивчення особливостей професії, врахування характеру і умов службової діяльності та індивідуальних особливостей кожного військовослужбовця. Відповідно до цього визначаються конкретні завдання професійно-прикладної фізичної підготовки: придбання прикладних знань, розвиток і вдосконалення фізичних, психічних і спеціальних якостей, формування прикладних умінь і навичок.

На мою думку одним із напрямків вирішення цих завдань є:

- а) цілеспрямоване здійснення процесу вдосконалення специфічних координаційних здібностей відповідно до передбачуваної рухової діяльності майбутніх військових моряків;
- б) вироблення та наукове обґрунтування комплексу тестів, які відображають основні сторони координаційної підготовленості курсантів;
- в) виявлення найбільш ефективних засобів і методів вдосконалення координаційних здібностей навчаємих і оптимального їх поєднання з іншими видами підготовки (фізичної, техніко-тактичної та іншими).

**Висновок.** Удосконалення координаційних здібностей курсантів навчальних закладів Військово-Морських Сил України оптимізує процес навчання руховим умінням і навичкам, підвищить рівень їх професійно-прикладної фізичної підготовленості. У подальших

дослідженнях планується продовження вивчення питань підвищення рівня розвитку професійно значущих рухових координаційних здібностей, умінь і навичок.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Бернштейн Н. А. Про побудову рухів - М.: Медгіз, 1947. - 225с.
2. Бернштейн Н. А. Про спритність і її розвиток. - М.: Фізкультура і спорт, 1991. - 197 с.
3. Корольчук М.С. Психофізіологія работоспособности корабельных специалистов в экстремальных условиях: Автореф. дис. на соиск. научн. степени доктора психолог. наук: 19.00.02/ М.С.Корольчук. – К., 1996. – 33 с.
4. Кокун А.Н. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: [монографія]. К.: Міленіум, 2004. 265 с
5. Матвеев Л. П. Теорія і методика фізичної культури - М.: Фізкультура і спорт, 1991. - 543 с.

**Анотація.** У статті розглядається необхідність формування у курсантів навчальних закладів Військово-Морських Сил України спеціальних прикладних рухових якостей, умінь і навичок, що сприяють об'єктивній готовності до застосування засобів особистого захисту у професійній діяльності. Удосконалення координаційних здібностей курсантів оптимізує процес навчання руховим умінням і навичкам, підвищує рівень їх професійно-прикладної фізичної підготовленості.

**Ключові слова:** підготовка, спрямованість, якості, вміння, навички, професійна діяльність.

**Shemchuk V. *Improvement of coordination capabilities as a form of formation of practical applicable skills and abilities of the naval servicemen in the field of professional activity***

**Abstract.** The article deals with the necessity of formation of certain applied motor qualities, skills and skills of cadets of educational establishments of the Naval Forces of Ukraine, which promote objective readiness for the use of personal protection in professional activity. Improvement of coordination abilities of cadets optimizes the process of learning motor skills and raises the level of their professionally applied physical fitness.

**Keywords:** training, orientation, qualities, skills, skills, professional activity.

## **АЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*Ірина Маїталер, Володимир Наумчук*

*Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка*

**Вступ.** Мотивація учнів до занять фізичними вправами є визначальною складовою зовнішньої структури навчальної діяльності. Лише за умови позитивного ставлення учнів до виконання фізичних вправ, можна досягти бажаного результату у їх фізичній та психологічній підготовці.

Протягом останніх десятиліть в Україні склалась тривожна ситуація зі здоров'ям та фізичною підготовленістю населення. Так, лише 30-40% учнів виконують чинні норми фізичної підготовленості. Ситуацію зі станом здоров'я населення погіршує низький рівень знань та умінь більшості людей, щодо зміцнення власного здоров'я впродовж усього життя.

Покращити фізичний стан та запобігти негативним наслідкам обмеження рухового режиму дітей можна за допомогою фізичної культури і спорту, які є важливим чинником збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опірності організму до різних захворювань у період навчання.

Нажаль, школа в особі вчителя фізичної культури не є сьогодні дієвим фактором, що впливає на виховання мотивації до систематичних занять фізичною культурою та спортом у позаурочний час. В умовах обов'язкової загальної середньої освіти молоді не може не хвилювати той факт, що навіть у початкових класах, а більше в середніх і старших, зустрічаємося з помітним згасанням інтересу багатьох дітей до навчання. Бездіяльність