

фізичного виховання дітей та підлітків в літніх виховних установах.

### Література

1. Акімова О.В. Педагогічне стимулювання як засіб всебічного розвитку майбутнього вчителя: Дис. канд. пед. наук. - Київ, 1989.
2. Бех І.Д. Виховання особистості (у 2-х томах), книга 2: Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. – К.: Либідь, 2003.
3. Ванджура В.Я. Оздоровча та фізкультурно-спортивна робота у літньому таборі. –Тернопіль: Вид-во «Горлиця», 2008.
4. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого і підліткового спорту. – К.: Олімпійська література, 2002.
5. Концепція фізичного виховання в системі освіти України (від 23.04.97 № 7/6) // Фізичне виховання в школі. – 1998. – №2.
6. Куц О.С. Концепція безперервної фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх шкіл. – К.: 1997.
7. Леонов О.З. Шляхи підвищення ефективності позакласної роботи з фізичного виховання // Фізичне виховання в школі. – 2000. - №3.
8. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. Указ Президента України від 28 вересня 2004 року №1148/2004.
9. Ушинский К.Д. Педагогические сочинения /К.Д. Ушинский. – М.: Педагогика, 1988. – Т.1.

## АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНСЬКІЙ ОСВІТІ

**Юськів С.М., Мосіна К.В.**

*Херсонський державний аграрний університет*

**Постановка проблеми.** Останнім часом, поряд з іншими проблемами, є особливо актуальним фізичне виховання дітей. Основний засіб вивчення фізичної культури - освоєння дитиною її базових основ, тобто об'єктивно необхідного і обов'язкового для кожної людини рівня фізичної культури, без якого неможливе ефективне здійснення життєдіяльності незалежно від того, чим би не хотіла дитина займатися в майбутньому. На жаль, статистика свідчить, що протягом останніх років стан здоров'я дітей катастрофічно погіршується. Сьогодні в середньому на кожного з дітей припадає не менше двох захворювань на рік. Приблизно 20-27 % дітей відноситься до категорії часто і тривало хворих. Кількість дітей, які страждають ожирінням зростає на 1 % щорічно. За даними прогнозів, 85 % цих дітей - потенційні хворі серцево-судинними захворюваннями. Близько 50 % дітей потребують психокорекції, що характеризуються серйозним психологічним неблагополуччям. В переважній більшості діти, починаючи з дошкільного віку, вже страждають дефіцитом рухів та зниженим імунітетом. Також чисельність студентів, які мають хронічні відхилення у стані здоров'я (спеціальна медична група) в окремих вузах

перевищує 35% бар'єр. Великий відсоток становлять студенти підготовчої медичної групи в силу слабкого фізичного розвитку і здоров'я.

У багатьох розвинених країнах світу сьогодні проводяться масштабні заходи з проблеми збереження та зміцнення індивідуального і соціального здоров'я, таким показникам як підвищення масовості занять фізичною культурою, поліпшення якості життя і збільшення тривалості її, зниження рівня захворюваності серед населення, збільшення народжуваності, зниження поширення алкоголізму, тютюнопаління, наркоманії та інших негативних проявів. В даний час в Україні цим питанням не приділяється велика увага з боку держави та правлячої еліти країни.

Якнайшвидшого вирішення вимагає сьогодні реалізація проблеми збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління шляхом активного залучення учнівської молоді і студентства до регулярних, систематичних занять фізичною культурою та спортом, але для цього необхідний системний, комплексний підхід до вирішення цієї актуальної проблеми. Успішний результат в цьому напрямку базується на 4-х підставах. Це наявність сучасної матеріальної спортивної бази, досягнення спортивної науки в теорії і методиці фізичного виховання, наявність педагогічних творчих кадрів і активна пропаганда здорового способу життя серед молоді. Це вимагає створення в школах і вузах оптимальних умов для формування ціннісного ставлення у дітей і підлітків, у студентської молоді до свого здоров'я, до фізичної культури за рахунок розширення індивідуальних знань щодо збалансованого харчування, гігієну тіла і психіки людини, освоєння понять про тренувальні навантаження в ефективному тренувальному процесі. Фізична культура - це і є та навчальна дисципліна, яка включає в себе всі ці знання, необхідні молоді. Однак необхідно визнати, що сьогодні в наших школах, так і у вузах, практично, немає повноцінного уроку фізичної культури, як такого. У кращому випадку, є фізичне виховання, де зусилля викладача фізкультури, в основному, націлені на підготовку школярів до виконання певних нормативів фізичної підготовленості. Життя підказує, що існуючий обсяг з фізичної культури (дві години на тиждень) не забезпечує фізіологічно необхідної норми потреби в руховій активності, достатньої для нормального розвитку основних систем і моторики активно зростаючого молодого організму. Тому сьогодні, з урахуванням психофізіологічних особливостей дітей, необхідні нові нормативи занять фізичною культурою за кількістю годин - не менше 3-х годин на тиждень у школі плюс ще додаткові спортивні заняття після шкільних уроків - 3 години (разом - 6-8 годин в тиждень необхідної рухової активності) і не менше 4-6 годин занять в університеті. Необхідні нові стандарти освіти і фізичної підготовленості з фізичної культури і спорту в школі і в вузі, а також, відповідно, - нові соціальні нормативи і норми на спортивні споруди в освітніх установах. Нові спортзали повинні бути не тільки просторими, але і багатофункціональними. Заняття фізичною культурою повинні приносити задоволення, а не навпаки. Дитина здорова настільки, наскільки вона добре розвинена. І, дійсно, в категорії «здорова дитина» пов'язані два поняття: здоров'я та розвиток. Тобто, здоров'я дитини - це підсумок його розвитку. А

нормальний розвиток дитини неможливий без рухової активності. Проте в сучасній школі учні якраз і відчують дефіцит рухової активності. Лише 14 % учнів старших класів вважаються практично здоровими. В даний час 65 % дітей, підлітків та молоді не систематично займаються фізичною культурою і спортом, тому не менше 60 % учнів мають порушення здоров'я. Школярі мають серйозні проблеми із зором, опорно-руховим апаратом (сколіози, плоскостопість), з органами дихання, органами травлення, серед школярів зростає частота психосоматичних захворювань. Не в кращу сторону змінюються морфо-функціональні показники дітей і підлітків: у дітей старшого віку маса тіла нижче тепер, в середньому, на 7-9 кг. Так, хлопчики до 17 років мають м'язову силу, в середньому, на 20 кг менше, ніж 25 років тому, а дівчинки - на 15 кг. Що стосується життєвої ємності легень наших старшокласників, то вона, за цей же період часу, зменшилася на 40 %! В результаті понад 40 % допризовної молоді не відповідають вимогам, що пред'являються армійською службою, в тому числі, в частині виконання мінімальних нормативів фізичної підготовки. Причому, психічні захворювання в 35 % випадків є причиною непридатності до військової служби. Серйозний вплив на ріст, розвиток та стан здоров'я дітей надають соціальні проблеми і екологічні фактори [1, 3].

У країні необхідне створення нової національної системи фізкультурно-спортивного виховання населення, а також модернізація системи фізичного виховання різних категорій і груп населення, в тому числі в освітніх установах професійної освіти. Крім того, подальшого розвитку фізичної культури і спорту та вдосконалення фінансового забезпечення фізкультурно-спортивної діяльності. На порядку денному українського суспільства гостро стоїть питання викорінення з нашого повсякденного життя таких асоціальних проявів як пияцтво, тютюнопаління, наркоманія та підліткова злочинність. У зв'язку з цим, особливої актуальності набуває проблема формування стійкої мотивації у дітей та підлітків до систематичних занять фізичною культурою і спортом для збереження і зміцнення здоров'я всіх вікових категорій населення країни, особливо, студентської молоді і працездатного населення. А для цього необхідно створювати в країні відповідне сприятливе соціальне середовище та умови для систематичних занять спортом. Як і раніше, головним своїм завданням фахівці фізичної культури вважають формування, а точніше вирощування цілісної гармонійної, правової Особистості, ефективно використовуючи при цьому сучасні засоби і методи фізичної культури, її унікальні можливості і механізми. Не менш важливо відзначити і те, що в країні слід розширити систему безперервної освіти, включаючи підготовку і підвищення кваліфікації тренерів-викладачів з олімпійських видів спорту, фахівців спортивної медицини, спортивних суддів, вчителів фізичної культури, здатних виховувати, грамотно тренувати, і оздоровлювати молодь. І тут нам слід повернути федерації з видів спорту, які сьогодні мають новітні методики і знання в галузі фізичної культури і спорту і цей унікальний досвід сьогодні необхідно використовувати, але для цього тренери-викладачі повинні

працювати за фахом. Проте заробітна плата тренерів-професіоналів, особливо дитячого спорту, сьогодні дуже низька і бути нею задоволеним може тільки самовіддана людина фанатично відданий професії і заради неї відмовився від багатьох радощів в повсякденному житті. Однак, на ці жертви здатні далеко не всі тренери і багато хороші фахівці фізичної культури, на жаль, йдуть з нашої професії, такої потрібної людям і суспільству. Адже всі працівники фізичної культури - це потенційні пропагандисти здорового способу життя і справжні патріоти Батьківщини. Тому необхідно негайно забезпечити фахівців фізичної культури гідними зарплатами, матеріальними умовами, якщо наша держава і керівництво країни, дійсно, зацікавлені в тому, щоб молодь 21 століття була морально і фізично здорова. А для цього слід ще з дитинства залучати дітей до спорту і вже з раннього віку культивувати в них пріоритет та інших традиційних культурних та сімейних цінностей. Для підвищення масовості фізкультурно-спортивного руху в країні важливим є подальший розвиток системи додаткової освіти дітей шляхом збільшення кількості дитячо-юнацьких, спортивно-технічних шкіл, а також спортивно-технічних клубів для дітей і підлітків. В умовах посилення глобальної конкуренції в спорті вищих досягнень подальший розвиток дитячо-юнацького спорту в країні.

Також хотілося б відзначити, що в цілях підвищення масовості студентського спорту необхідно передбачити державне фінансування, оплату тренувальних занять у позаурочний час зі студентами-спортсменами безпосередньо в самому вузі, у тому числі зі спортсменами високої кваліфікації, крім того, збільшити в два рази зарплату тренера-викладача, який працює з дітьми і підлітками, відродити в країні централізовану професійну перепідготовку тренерів-викладачів, здійснювати підвищення професійної кваліфікації, озброївши їх сучасними знаннями зі спортивної медицини, спортивної педагогіки, психології та фізіології, лікувальної фізкультури, теорії і методики фізичного виховання і спорту, спортивного харчування, з науково - організованого спортивного відбору рухово-обдарованих дітей. Необхідно вже сьогодні поліпшити медичне забезпечення системи фізичного виховання, спорту, організувати грамотне, адекватне медичне супроводження навчально-тренувальних занять в школі, вузі, в мережі фізкультурно-оздоровчих комплексів), дитячих спортивних шкіл (ДЮСШ), фітнес-клубів, де б спортивним лікарем здійснювався моніторинг здоров'я фізкультурників та спортсменів, а також, у разі необхідності, грамотний клініцист міг би допомогти тренеру-практику мобілізувати резервні можливості спортсменів перед майбутніми змаганнями [5].

У зв'язку з скороченням кількості здорової молоді в Україні із-за серйозного зниження народжуваності, зростання захворюваності, алкоголізації і наркотизації населення - зменшуються сьогодні можливості для спортивного відбору перспективних юних спортсменів, що пред'являє підвищені вимоги до сучасної спортивної науки. Система багаторічного спортивного відбору талановитих юних спортсменів повинна здійснюватися строго на основі модельних характеристик фізичної і технічної підготовленості, фізичного розвитку і оцінки стану здоров'я. Причому, відбір в дитячо-юнацькі спортивні

школи повинен проводитися більш жорстко, з об'єктивною оцінкою біологічного віку дитини, істинного стану його психічного і фізичного здоров'я за всіма параметрами, щоб виключити в майбутньому сумні наслідки, коли не зовсім здорова дитина, юнак чи дівчина не витримують об'ємної тренувального навантаження в спортивній школі і, одночасно, поєднання спортивної підготовки з серйозним навчальним навантаженням в освітньому закладі.

Досі фахівці фізичної культури в своїй повсякденній викладацькій діяльності ігнорують фізичну культуру особистості, зводячи, в основному, урок фізичного виховання до прийому нормативів. І це не дивно, оскільки за соціологічними опитуваннями лише 20 % шкільних вчителів фізичного виховання сьогодні щиро вважають, що такого роду спеціальні знання щодо здорового способу життя потрібні нашим дітям.

Сьогодні у вузівській системі фізичної освіти та виховання є істотний розрив - загальна професійна культура тренера - викладача вузу, його педагогічна компетентність і компетенція далеко не завжди відповідає духу часу, а сучасні вимоги до особистості викладача ВНЗ та результатами його діяльності надзвичайно високі! За останні роки з'явилося безліч абсолютно різних концепцій побудови тренувальних циклів, і вміння вибрати дійсно «працює» модель тренувального циклу спортивної підготовки і запропонувати її своїм підопічним вимагає від тренера - викладача вузівського спорту великих знань в області суміжних наук, впритул пов'язаних з медициною - біомеханіки, біохімії, психології, спортивної фізіології, спортивної медицини, лікарського контролю, спортивного харчування та лікувальної фізкультури. Без розуміння біохімічних процесів, що протікають в людському організмі, тренер не зможе оцінити термінові і накопичувальні зміни в організмі спортсменів, що відбуваються під впливом тренувань, що в свою чергу може призвести до падіння результатів. Тренер зобов'язаний бути гарним психологом, вміти знайти індивідуальний підхід до кожного спортсмена. Причому тренеру необхідно розбиратися як у звичайній, «загальнолюдській» психології, так і у психології спортивній, допомагає зосередитися на виступі, подолати стартове хвилювання, не «перегоріти». Працюючи в контакті зі спортивними лікарями, тренер повинен вміло визначати коло їхніх обов'язків, знаходити оптимальну форму спільного пошуку шляхів підтримки і підвищення працездатності спортсменів, профілактики та відновного лікування при травмах і захворювання [3].

Сьогодні особливу увагу в роботі вчителів та викладачів фізичної культури необхідно приділяти не тільки кількісним показникам, спрямованим на перетворення фізичної природи вихованця, а в першу чергу, якісним, серед яких: ціннісно-сміслові ставлення до здоров'я і фізичної культури, позитивна мотивація до ведення фізкультурно-спортивного стилю життя; здатність молоді до цілеспрямованості, творчого використання засобів і методів фізичного виховання в повсякденному житті. Такий системний підхід у своїй роботі з молоддю допоможе фахівцям фізичної культури вирішити надалі проблему зниження рівня здоров'я і слабкої фізичної підготовленості студентів і школярів.

Без активної участі самої сім'ї залучення дітей до фізичної культури важко розраховувати на значне поліпшення, у перспективі, здоров'я молоді. У суспільстві сьогодні необхідно формувати «культ здоров'я». Однак, тут необхідно зауважити, що для успішного розвитку дитини і, зокрема, для розвитку спортивного таланту важливо, щоб одночасно в житті дитини «працювали» чотири незамінних чинника розвитку, і це: батьківська увага, любов і ласка; стимуляція фізичного навантаження, збалансоване здорове харчування і комфортне соціальне середовище.

Фахівці ФК та дитячі тренери також повинні в першу чергу дбати про те, щоб із-за навантажень на тренуваннях і змаганнях не створювалася загроза фізичному розвитку дитини, його зростання і його здоров'ю. Також тренери повинні уникати ранньої та однобічної спеціалізації в окремих видах спорту і спортивних дисциплінах. Незважаючи на навантаження і тимчасову зайнятість дитини спортом, їй повинно бути залишено вільний час для розвитку інших інтересів. Спорт не повинен стати єдиним змістом його дозвілля. Крім того, в заняттях спортом вищих досягнень дитину необхідно привчати до самостійних дій. Самовизначення є однією з найважливіших цілей виховання. Тобто, спортивні успіхи юних спортсменів сьогодні неможливі без індивідуального підходу, без педагогічної відповідальності тренера за розвиток дитини. Навколо юного спортсмена повинна бути створена довірлива і контрольована соціальна атмосфера. Фізкультурно-оздоровчі та спортивні заняття з дітьми повинні носити педагогічну спрямованість, а тренувальний процес повинен обов'язково мати медичний та психологічний супровід. Все це, разом з додержанням в житті дитини чотирьох незамінних факторів розвитку, безсумнівно, дасть позитивний ефект, коли буде зберігатися здоров'я юного спортсмена, на фоні стрімкого зростання його спортивних результатів[4].

Необхідно говорити, повторювати і закликати, поки не будуть помітні рухи розвитку, той факт, що необхідно відроджувати студентський спорт і спортивні клуби у вузах, включаючи надання інформаційної підтримки розвитку студентського спорту. На думку вчених, розвитку масовості студентського спорту в чималому ступені буде сприяти розробка примірних навчальних програм з фізичної культури за рівнями освіти, що враховують індивідуальні здібності та стан здоров'я учнів, у відповідності з державним освітнім стандартом з обов'язковою оцінкою ефективності цих програм. Крім того, підвищення масовості студентського спорту сприятиме створення в освітніх установах туристських клубів та вдосконалення підготовки інструкторів спортивного туризму. Цим же цілям, безсумнівно, буде сприяти організація щорічного всеукраїнського огляду - конкурсу на кращу організацію спортивно-масової роботи серед учнів і студентів. Саме в цьому напрямку повинні бути зосереджені об'єднані зусилля спортивних вчених, тренерів з видів спорту, викладачів фізичного виховання, спортивних лікарів, фахівців фізичної культури та організаторів спорту на найближчу перспективу.

Але і не менш важливий той факт, що велику допомогу в досягненні поставленої нами мети принесуть правила роботи, і неухильне дотримання цих правил щодо подальшого розвитку фізичної культури, при налагодженій

взаємодії молодіжних громадських організацій у сфері фізичної культури і фахівців нашої галузі з владою, з державою. А ще нас всіх врятують соціальна активність, наша наполегливість, терпіння, працьовитість і цілеспрямованість у реалізації намічених масштабних планів по модернізації галузі «фізична культура». Це велика, серйозна і кропітка робота, що вимагає від фахівців фізичної культури, наших громадян і спортивної та наукової еліти соціальної мобільності і самовідданості. Це особливо важко після пережитих неясних часів, але, тим не менш, почесною для всіх нас буде бажана нагорода - хороше, відмінне здоров'я нації [2].

У висновку хочеться сказати, що розвиток рівня фізичної підготовки та здоров'я громадян нашої країни залежить тільки від нас, від нашого бажання бути здоровими і сильними, від нашої наполегливості і завзятості. Фізичне виховання - найбільш важливий аспект у фізкультурно-оздоровчій сфері, виховання повинно проводитися якомога раніше, в дошкільних закладах і початкових класах. Дитині вже з ранніх років повинні пояснити і переконати його в тому, що куріння, алкоголь, наркотики не приводять до кращого життя, вони тільки гублять і калічать. Спорт ж в свою чергу здатний дозволити їм бути сильними, досягти високих успіхів, зберегти і зміцнити своє здоров'я, виховати в собі такі якості як терпіння, витривалість, цілеспрямованість. Спорт дозволить їм щодня розвиватися в житті та суспільстві. Спортивні інструктори повинні підтримувати цей статус, заохочувати, психологічно правильно підходити до різних сформованих ситуацій, бути ближче зі своїми учнями. Але існує не менш серйозна частина виховання, яка залежить від держави, від уряду, яке має створювати умови для можливості модернізації спортивних установ, спортивного інвентарю, нормувати заробітну плату тренерам-викладачам. У свою чергу і все суспільство повинно створювати атмосферу поваги, заохочення і захоплення заняття спортивною діяльністю та бажанням домагатися досягнень у цій сфері.

### **Висновки.**

Розвиток фізичної культури і спорту, в тому числі студентського, є одним з пріоритетних напрямків соціальної політики нашої демократичної держави. Найважливішими елементами модернізації російської системи фізичного виховання, багато в чому визначають розвиток фізичної культури і спорту в Україні на довгострокову перспективу, стануть забезпечення інноваційного характеру створення і розвитку інфраструктури галузі, вдосконалення фінансового, кадрового та пропагандистського забезпечення фізкультурно-спортивної діяльності. Кінцевою метою всіх перетворень з'явиться вагомий внесок фізичної культури і спорту в розвиток якісного людського потенціалу, збереження і зміцнення здоров'я наших громадян, виховання духовно, інтелектуально і фізично сильного підростаючого покоління.

### **Література**

1. Белякова, Р. Н. Дифференцированная программа оздоровления студентов специальных медицинских групп средствами физической культуры / Р. Н. Белякова, В. В. Тимошенко, А. Н. Тимошенко. – Мн., 2001.

2. Теория и методика физического воспитания: учеб. для ин-тов физ.культ. : в 2 т. / Под общей ред. Л. П.Матвеева, А. Д.Новикова. – М., 2000. -360 с.
3. Теория и методики физического воспитания : учеб. для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов / Под ред. Б. А. Ашмарина. – М. :Просвещение, 1990. - 287 с.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2002. - 480 с.
5. Чермит, К. Д. Теория и методика физической культуры : опорные схемы : учебное пособие / К. Д. Чермит. – М. : Советский спорт, 2005. - 375с.

## **ПОЧАТКОВА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ 10-11 РОКІВ В ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКІЙ СПОРТИВНІЙ ШКОЛІ**

**Яковлів В.Л., Яковліва Олена, Яковлів Євгеній**  
*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

***Анотація.** В статті розглядається технологія тренування юних легкоатлетів 10-11 років в групах початкової підготовки. Показана найбільш раціональна послідовність застосування тренувальних програм переважної спрямованості на розвиток фізичних якостей юних легкоатлетів до основних груп спеціалізацій.*

***Ключові слова:** технологія тренування, раціональна послідовність, групи спеціалізацій, ефективність експерименту.*

**Постановка проблеми.** Основними завданнями груп початкової підготовки ДЮСШ є підвищення рівня їх фізичної підготовленості загалом і зокрема до обраного виду спорту за допомогою засобів різносторонньої фізичної підготовки, і на цій основі – пошук найбільш перспективних юних спортсменів для подальшого спортивного удосконалення в навчально-тренувальних групах. Тому пошук найбільш ефективних технологій тренування юних легкоатлетів 10-11 років в групах початкової підготовки є однією з актуальних проблем.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Організація занять по фізичній підготовці з юними спортсменами 10-11 років вимагає детального розроблення плану тренувального впливу на певний час – одно заняття, тиждень, місяць, півріччя і так далі. Зміст цього плану повинен передбачати насамперед такий важливий фактор, як величина тренувального навантаження. Фізичне навантаження, яке відповідає функціональним можливостям організму, який росте, буде сприяти зміцненню здоров'я, підвищенню фізичної підготовленості,