

# **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ**

**у контексті державної  
програми розвитку фізичної культури в Україні:  
досвід, проблеми, перспективи**

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2015

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ У КОНТЕКСТІ  
ДЕРЖАВНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ:  
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ**

*Збірник наукових праць*

*Випуск 2*

*Присвячується 10-річчю  
факультету фізичного виховання і спорту*

**Житомир  
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка  
2015**

УДК 796.011  
ББК 74.200.55  
Ф48

*Рекомендовано до друку Вченою Радою  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
від 28 травня 2015 року протокол № 4*

**Рецензенти:**

- Костюкевич В. М.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського).  
**Козіна Ж. Л.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди).  
**Ахметов Р. Ф.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Житомирський державний університет імені Івана Франка).
- Головний редактор:** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Т. Б. Кутек** (Житомирський державний університет імені Івана Франка).
- Відповідальний редактор:** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Т. Є. Яворська** (Житомирський державний університет імені Івана Франка).

**Редакційна колегія:**

- Бріскін Ю. А.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ЛДУФК, м. Львів).  
**Вовканіч А. С.**, кандидат біологічних наук, професор (ЛДУФК, м. Львів).  
**Виноградський Б. А.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ЛДУФК, м. Львів).  
**Грибан Г. П.**, доктор педагогічних наук, професор (ЖДУ ім. І. Франка, м. Житомир).  
**Єрмаков С. С.**, доктор педагогічних наук, професор (ХДПУ ім. Г. Сковороди, м. Харків).  
**Заневський І. П.**, доктор технічних наук, професор (ЛДУФК, м. Львів).  
**Львів В. М.**, доктор біологічних наук, професор (НУФКіСУ, м. Київ).  
**Кашуба В. О.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (НУФКіСУ, м. Київ).  
**Коробейников Г. В.**, доктор біологічних наук, с. н. с. (НУФКіСУ, м. Київ).  
**Москаленко Н. В.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ДДФК, м. Дніпропетровськ).  
**Філіпов М. М.**, доктор біологічних наук, професор (НУФКіСУ, м. Київ).  
**Фурман Ю. М.**, доктор біологічних наук, професор (ВДПУ ім. М. Коцюбинського, м. Вінниця).  
**Худолій О. М.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ХДПУ ім. Г. Сковороди, м. Харків).

**Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи:** збірник наукових праць. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 156 с., іл.

У збірнику вміщено наукові праці, що висвітлюють актуальні питання фізичного виховання різних верств населення, теорії та методики підготовки спортсменів, підготовки кадрів у сфері фізичного виховання і спорту, психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання і спорту, медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту, фізичної реабілітації, фізичної рекреації.

Збірник буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів, організаторів фізичного виховання та спорту, спортсменів, студентів.

*Мова видання: українська, російська, англійська*

*За достовірність інформації відповідальність несуть автори статей*

УДК 796.011  
ББК 74.200.55

© Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка. 2015



## ЗМІСТ

### НАПРЯМ І. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

<b>Агаманюк Д. В., Немелівський О. М.</b> ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНО-БАЛЬНИХ КЛУБІВ ВГО (ВФТС) .....	6
<b>Вовченко І. І., Погоруй А. О., Гедзюк Д. О.</b> ТРЕНУВАННЯ В УМОВАХ СЕРЕДНЬОГР'Я ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТУ .....	10
<b>Єременко Н. П., Хотенцева О. В., Шпичка Т. О.</b> СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТСЬКИХ ЗБІРНИХ КОМАНД .....	13
<b>Кафтанова Т. В., Гусаковський О. В.</b> ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ У ВИРІШЕННІ ПРОБЛЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ .....	17
<b>Кидонь В. В.</b> ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ОСНОВНИХ ЕЛЕМЕНТІВ В ЕСТЕТИЧНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....	21
<b>Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л. Г., Заповітряна О. Б., Душник О. К.</b> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ У БОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА ЗАКЛЮЧНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ .....	25
<b>Кутек Т. Б., Ахметов Р. Ф., Шаверський В. К.</b> ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ .....	29
<b>Кутек Т. Б., Янович Л. М., Кучерук В. А.</b> РОЛЬ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ .....	40
<b>Ляшко Ю. С., Кутек Т. Б.</b> УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КВАЛІФІКОВАНИХ ГІМНАСТІВ У ПРОЦЕСІ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ .....	43
<b>Мичка І. В.</b> ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ПАУЕРЛІФТИНГУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....	45
<b>Сіп'ява М. О., Лайчук А. М.</b> ЧОТИРЬОХРІВНЕВА ПРОГРАМА НАВЧАННЯ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ЮНАКІВ МОЛОДШОГО ВІКУ .....	47
<b>Соловей О. М., Мичак І. В., Кіресв О. А., Дубовиченко С. А.</b> НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....	51
<b>Тамашевський І. Я., Сарапча М. П.</b> ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ АЕРОБІКИ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ .....	55
<b>Яворська Т. Є., Севаст'янов Є. О., Андрєєв А. С.</b> ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЮ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ .....	58

**НАПРЯМ II.**  
**НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**  
**РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ**

<b>Грибан Г. П.</b> АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ПІСЛЯ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ ПРОЦЕС ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ .....	62
<b>Гусаревич О. В., Кирпа В.</b> ВИЗНАЧЕННЯ СЕНСИТИВНИХ ПЕРІОДІВ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ .....	69
<b>Ильницкая А. С.</b> ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДИКИ НИШИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ .....	72
<b>Котегова Л. І.</b> РОЛЬ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ У ФОРМУВАННІ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ .....	76
<b>Крук М. З., Крук А. З., Машанура В. А.</b> РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ЖДУ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА .....	80
<b>Кузиспова О. Т.</b> СУТНІСТЬ, ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТА МІСЦЕ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ .....	83
<b>Науменко О. А.</b> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СХІДНИМИ ОДНОБОРСТВАМИ НА РІВЕНЬ ПРОЯВУ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ .....	89
<b>Петров Д. О.</b> НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ .....	92
<b>Савитська Н. О., Блажисевський Г. В.</b> РИТМІЧНА ГІМНАСТИКА: ПОБУДОВА КОМПЛЕКСІВ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ .....	97
<b>Сологубова С. В.</b> ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПРОГРАМ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ .....	100
<b>Твердохуб Ж. О.</b> ВЕСТИБУЛЯРНЕ ТРЕНУВАННЯ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....	104
<b>Яблонська А. М.</b> ОСНОВНІ АСПЕКТИ РЕАЛІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ .....	107

**НАПРЯМ III.**  
**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

<b>Данок О. М., Можарівський Р. В.</b> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ФУТБОЛІ .....	110
<b>Лахно О. Г.</b> ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ІНТЕГРАЛЬНОГО ПСИХОМОТОРНОГО РОЗВИТКУ ДЛЯ ДІТЕЙ 2-ГО – 4-ГО РОКІВ ЖИТТЯ .....	113
<b>Мішкевич Н. І.</b> ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ .....	118

<b>Пазіна В. О., Айіуні В. І.</b> ВІДОМІ ПОСТАТІ ДЮСШ № 2 ТА ЇХ ВНЕСОК У РОЗВИТОК ГІМНАСТИКИ ТА АКРОБАТИКИ НА ЖИТОМИРЩИНІ .....	121
<b>Філіппов М. М.</b> ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК .....	123
<b>Шпшук Л. М., Жуковський Є. І.</b> ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ УВАГИ СТУДЕНТІВ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ – ОДНА З УМОВ ЕФЕКТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЇХ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ .....	127

**НАПРЯМ IV.**  
**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ,**  
**МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

<b>Козіна Ж. Л., Єрмаков С. С., Кожухар Л. В.</b> ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ БАСКЕТБОЛІСТОК СТУДЕНТСЬКИХ КОМАНД .....	131
<b>Тищенко В. О., Куш В. В.</b> АКВААЕРОБІКА ПРИ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ .....	136
<b>Корнійчук Н. М., Ляшевич А. М., Чернуха І. С.</b> ДИНАМІКА СИСТОЛІЧНОГО ОБ'ЄМУ КРОВІ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД РІВНЯ ТРЕНОВАНОСТІ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ .....	139
<b>Шавель Х. Є., Михась Т. Р.</b> МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ (ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ КОНСТАТУЮЧОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ) .....	143
<b>Шенченко Т. В., Лучко О. Р.</b> ЗМІНИ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ АЕРОБІКОЮ ТА ЧЕРЛІДІНГОМ У ТЕХНІЧНОМУ ВНЗ .....	146
<b>Щербаківа Г. Д.</b> СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ .....	148
<b>Паміура М. М., Шевчук Т. В., Петренко М. В., Попова Т. П.</b> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АЙКІДО НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	152

PSYCHOPHYSIOLOGICAL AND METHODOLOGICAL POSSIBILITIES  
OF OPTIMIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF WOMEN-STUDENTS

Filippov M.

*National University of Physical Education and Sport of Ukraine*

The article analyzes the changes in the functional state, physical performance, psychophysiological functions, the self-evaluation of health in students who were engaged in physical education classes in accordance with a specially planned depending on the condition of the body in different phases of the menstrual cycle. It is shown that develop and use a strategy of training to be effective, promote physical fitness and have a positive effect on the female body.

**Keywords:** student, functional status, physiological functions, self-evaluation of health, physical performance.

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ УВАГИ СТУДЕНТІВ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ –  
ОДНА З УМОВ ЕФЕКТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЇХ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ  
САМОСТІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Шишук Л. М.<sup>1</sup>, Жуковський Є. І.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Житомирський інститут медсестринства

<sup>2</sup> Житомирський державний університет імені Івана Франка

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку української держави одним із важливих завдань її є турбота про збереження і зміцнення здоров'я підрастаючого покоління. Через це на сьогодні існує потреба у молодих фахівцях фізичної культури, які б змогли зацікавити учнів виконувати оздоровчі фізичні вправи не тільки на уроках, а й самостійно у домашніх умовах. Тому актуальною у даній ситуації є проблема набуття студентами знань про різні види самостійних фізкультурно-оздоровчих занять, щоб у майбутній професійній діяльності сформувати у школярів внутрішню потребу щоденно займатись оздоровчими фізичними вправами. Однак повноцінне засвоєння знань майбутніми вчителями фізичної культури можливе за наявності в них умінь зосереджувати свою увагу в навчально-виховному процесі.

**Аналіз останніх джерел і публікацій.** Питанням формування уваги в людини займалися немало науковців (А. А. Степанов, 1973; М. Ф. Добринін, 1991; М. Й. Варій, 2005; В. І. Воронова, 2007; Г. Д. Горбунов, 2009 та ін.), які зробили цінний внесок у скарбниці досліджуваної проблеми. Зокрема, автори стверджують, що механізм уваги дозволяє особистості виділити під час навчання якусь частину інформації й підсилити ту програму, яка їй потрібна. Проте аналіз їх праць показав, що є ще не використані можливості застосування різних видів уваги у підготовці майбутніх фахівців фізичної культури до організації самостійних занять учнів оздоровчими фізичними вправами.

**Мета дослідження** – розкрити сутність поняття «увага» та значення її для ефективної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в межах зазначеної проблеми.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Активізація уваги студентів у навчально-виховному процесі – це не тільки покращення їхніх знань, а й один із шляхів формування у них зацікавленого ставлення до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів. Адже хоча увага і не відноситься до властивостей особистості, проте вона завжди включена в її пізнавальні процеси, практичну діяльність і виражає її інтереси та спрямованість дій. Саме тому в житті людини увага є передумовою одержання знань та якісної трудової діяльності.

Тож зупинимось більш детально на визначенні цього поняття. Увага – це «зосередження думки або зору, слуху на будь-якому об'єкті; спрямованість думки на кого-, що-небудь» [9, с. 361]. Виділяючи роль уваги в навчальній діяльності, варто згадати К. Д. Ушинського, який стверджував, що увага – це ті двері, через які проходить усе, що входить у душу людини із зовнішнього світу [10, с. 22]. А за словами Я. А. Коменського (видатного представника слов'янської педагогічної думки), увага – це «струмінь світла, який вихоплює предмет з темряви: там, де немає уваги, немає і знання» [3, с. 34]. Звідси, увага – це зосередження свідомості на певному об'єкті. Уміння утримувати увагу на предметі, за словами науковців (І. Я. Коцана, Г. В. Ложкіна, М. І. Мушкевича), є одним із критеріїв психічного здоров'я людини [4, с. 24].

Як відомо з психології та фізіології спорту, основною умовою утворення уваги є виділення об'єкта, зосередження на ньому та відокремлення від побічних подразників. Об'єктами уваги можуть бути предмети зовнішнього світу, на які спрямований процес пізнання, психічна діяльність людини чи предмети внутрішнього світу: думки, хвилювання, аналіз дій та вчинків.

Увага не може бути безпредметною. Тому викладач, організовуючи її на занятті фізичного виховання, повинен сказати студентам, на чому в даний час необхідно сконцентруватись, а потім уміло переключати їхню увагу з одного предмета на інший, як-от: «Послухайте, будь ласка, висловлювання науковців про сутність самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності ... А тепер зверніть увагу на таблицю ...». Такі поради викликають увагу до важливих сторін навчального матеріалу. Під час виступу студента на семінарському занятті корисно поставити завдання: звернути увагу на доказовість думки щодо обговорюваного питання, повноту відповіді, нормативність мовлення і його виразність та ін.

Важливе значення має виділення об'єкта уваги під час виховної роботи. Наприклад, у процесі формування в студентів ціннісного ставлення до свого здоров'я потрібно привернути їхню увагу до позитивного і байдужого відношення до самостійних занять фізичними вправами з тією метою, щоб створити запас вражень і самостійно виробити правильне ставлення до своєї поведінки та поведінки оточуючих.

Практика свідчить, що процес формування уваги дуже складний. Однак викладач, знаючи закономірності сприятливого середовища (захоплююча розповідь викладача, цікава тема обговорення, направлення поглядів на говоряшого, відсутність в аудиторії сторонніх подразників та ін.) може створити атмосферу продуктивної навчальної діяльності. Зокрема, викладач зуміє зосередити увагу студентів на будь-якому предметі чи явищі, якщо сторонні подразники не зможуть відволікти увагу і залишаться непомітними. Крім цього, сильна концентрація уваги у людини пов'язана з любов'ю до своєї справи, з глибокою зацікавленістю предметом.

Відомо, що люди можуть керувати своєю увагою. Через це у вихованні уваги дуже важливо поставити мету. Вона може бути сформована самою людиною чи запропонована кимось іншим. Постановка й уточнення мети діяльності викликає і підтримує увагу.

Велике значення у виникненні й організації уваги має вироблення відносно стійкої системи реакції організму на вплив зовнішнього середовища, яка полегшує виникнення оптимального осередку збудження і забезпечує успіх у діяльності.

Увага виражається зовні, а саме: в позі, що характеризується гальмуванням рухів, особливий міміці, яку легко можна побачити і по якій можна визначати, наскільки уважна людина. Звідси, викладач повинен навчитися по міміці й позі визначити початок зниження уваги і направляти її, не чекаючи повного відключення студента від ходу навчального заняття.

Зважаючи на активність людини в організації уваги, вчені-психологи (В. В. Богословський, О. Г. Ковальов, А. А. Степанов, С. Н. Шаблін та ін.) виділили такі її види: мимовільна, довільна та післядовільна. Розглянемо більш детально кожну з них із метою використання їх у навчально-виховному процесі.

*Мимовільна увага* – це зосередження свідомості на особливому об'єкті [1, с. 680; 2, с. 14]. Назвемо деякі якості подразника, які перетворюють його в об'єкт уваги. Зокрема, викладач на лекції може викликати у студентів мимовільну увагу, змінюючи силу голосу, темп мовлення. Виразне мовлення привертає і підтримує увагу, чого не скажеш про монотонне.

Наявність на занятті чогось нового, наприклад наглядного посібника, теж викликає мимовільну увагу. Правда, наглядність необхідно вивішувати перед її використанням, бо якщо це зробити перед початком заняття, то вона буде відволікати увагу студентів під час розповіді викладача. А в процесі пояснення наглядності вона уже втратить позитивну новизну, і тому зникне додатковий фактор привертання уваги.

Викликає увагу також раптова зупинка розповіді викладача. Тому, на нашу думку, краще зупинити розповідь, зробити паузу, ніж робити зауваження. Адже відомо, що зауваження завжди переключає увагу на порушника дисципліни і відволікає студентів від навчальної роботи. Практика стверджує, що інколи викладачу можна почати розповідь не дочекавшись ідеальної тиші в аудиторії, так як цікава розповідь приверне увагу тих, хто ще не вклучився в навчальний процес.

Однак вищепераховані чинники привернення уваги недовго стають об'єктом уваги, бо довге зосередження уваги на предметі зв'язано з потребою в ньому, з його емоційним значенням та інтересом. А предмет, задовольнивши потребу, перестає приваблювати мимовільну увагу.

Предмети, які в процесі пізнання створюють яскравий емоційний тон (насичені кольори, мелодійні звуки та ін.) теж викликають мимовільну увагу.

Ще більше значення для утворення мимовільної уваги мають інтелектуальні, моральні та естетичні почуття. Об'єкт, що викликав захоплення чи подив, може довгий час привертати до себе увагу. Наприклад, студент розуміє цінність занять фізичними вправами, виконує їх під керівництвом викладача, а сам їх не робить (є важливі справи, нецікаво, не маю часу та ін.). Питання вирішується позитивно, якщо фізичні вправи виконувати під музичний супровід (більшість молодих людей захоплюється музикою), врахувавши при цьому особистий інтерес студента до виконання фізичних вправ на рівні бажань (гарна постава, сила, пластика, гнучкість) та на рівні засобів задоволення (атлетична та ритмічна гімнастика, аеробіка тощо) [8, с. 245].

Як бачимо, інтерес здебільшого пов'язаний із почуттям і є однією з важливих причин довгої мимовільної уваги до предметів. Зокрема, інтерес до фізичної культури в цілому виступає як спонукальний механізм пізнання, без спрямованості якого не може розвиватись і формуватись особистість майбутнього фахівця фізичної культури. Якщо інтерес сформувався і став життєвою потребою, він може активізувати пізнавальні процеси людини у певному виді діяльності [5, с. 70–71].

Зазначимо, що у процесі пізнання цікавим для особистості є не те, що зовсім невідоме, не те, що уже відоме. Пізнавальний інтерес викликає нове у відомому.

Для підтримки інтересу, а через нього мимовільної уваги студентів, корисно, повідомляючи мету заняття, підкреслювати те, про що дізнаються студенти. Адже підсилення уваги до розуміння мети й основних завдань оздоровчої роботи допомагає залучити більшу кількість студентів до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності. А на завершення обов'язково відмітити, чого вони навчилися.

Щоб викликати у студентів інтерес до предмета, можна ще використати різні методологічні прийоми. Так, щоб закріпити знання студентів про домашні завдання з фізичного виховання, можна виступити на



семінарському занятті з рефератом на цю тему, опрацювавши дану літературу, або скласти проект чи портфоліо.

Крім того, мимовільна увага підтримується інтересом на занятті, що побудоване на таких принципах, як змістовність використаного матеріалу, цікава форма викладу, різноманітність форм і методів роботи, захопленість самого викладача, жвавість та емоційна насиченість заняття.

*Довільна увага.* Її називають ще активною чи вольовою, тому що в зосередженні уваги на об'єкті ініціатива належить суб'єкту. Звідси, довільна увага – це свідоме зосередження на об'єкті, викликане умовами діяльності. Вона зосереджується не тільки на тому, що приємно, а в більшості випадків на тому, що треба робити. Тому зміст довільної уваги зв'язаний із поставленою метою діяльності та вольовим зусиллям [1, с. 680].

Включаючись у навчальну діяльність, студент незалежно від того, як він ставиться до предмета, ставить мету, яку необхідно здійснити. Адже всяка справа може бути цікавою, якщо людина розуміє необхідність її. Тож виховання інтересу не повинно виходити тільки із зовнішньої привабливості. Студент одержує знання в університеті у повній системі, і тому він повинен вивчати з інтересом усе, а не тільки те, що цікаво [7, с. 68].

Довільне зосередження на об'єкті передбачає вольове зусилля, яке допомагає утримувати увагу, потрібну для вирішення поставленої мети.

Відомо, що чим вищий інтерес у студента до занять фізичними вправами, тим більше вольових зусиль він прикладе для досягнення поставленої мети. Крім того, вміння студентів концентрувати вольові зусилля у процесі вивчення нових фізичних вправ проявляються при зосередженні уваги їх у процесі пояснення і показу викладачем фізичної вправи, а також у виявленні уваги і зібраності при виконанні рухів, особливо тих, що пов'язані з подоланням страху і вимагають високої координації рухів, витривалості, швидкості.

Звідси, навчання в університеті повинно формувати довільну увагу. Для цього різні форми навчальних занять для студентів повинні проводитися цікаво, повинна ставитися досяжна мета. Переживання успіху зміцнює бажання студента сконцентруватися на наступному завданні діяльності. Адже новий вид діяльності – це не тільки відпочинок, а й фактор привернення мимовільної уваги, через яку відбувається зосередження довільної. До того ж довільна увага не може бути сформована незалежно від особистості. Тому викладач, організовуючи увагу, повинен урахувати ряд умов, що полегшують довільне зосередження уваги. Зокрема, підтримання уваги у процесі розумової діяльності полегшується, якщо в пізнання включаються практичні дії, а саме: конспектування під час лекції, виконання індивідуальних завдань (складання плану, оформлення таблиць, схем, ілюстраційних матеріалів та ін.).

До умов, що полегшують зосередження довільної уваги, відносяться ще особливості обстановки робочого місця. В аудиторії не повинно бути сторонніх подразників, що відволікають від справи. Наприклад, розмови під час заняття заважають тим студентам, які активно працюють.

Важливою умовою підтримання уваги є психічний стан людини. Практика свідчить, що людині важко зосередитися в кінці робочого дня, (бо стомлена), після емоційного збудження, викликаного сторонніми причинами: хворобливим станом, занепокоєнням іншими думками [6, с. 97].

Довільну увагу може підтримувати ще словесне нагадування собі про мету діяльності, про ті її моменти, де треба бути особливо уважним, звичка працювати старанно у будь-яких умовах.

*Післядовільна увага.* Сам термін підказує, що цей вид уваги утворюється після того, як було викликано довільну увагу. У післядовільній увазі знижені вольові зусилля, які так потрібні при зосередженні у довільній увазі. Звідси, післядовільна увага – це зосередження свідомості на об'єкті, який має певне значення і цінність для особистості [2, с. 14].

Післядовільна увага зв'язана з особливостями довільної і мимовільної уваги, проте і відрізняється від них. Вона утворюється на основі інтересу, що йде від особистості. При післядовільній увазі діяльність сприймається як потреба, а її результат має важливе значення для особистості.

Так, студент може виконувати на занятті фізичну вправу без усякого інтересу, заставивши себе зосередити увагу на її виконанні. Під час виконання вправи приймає рішення доказати собі, що зможе зробити її. У студента виникає таке відношення до об'єкта діяльності, коли необхідність вольової підтримки зникає. Увага зосереджена на предметі: студент захоплюється процесом виконання фізичної вправи.

Включення в діяльність післядовільної уваги залежить від особистості, для якої важка праця стає щастям життя. У таких умовах довільна увага переходить у післядовільну, при якій до настання втомленості не відчувається напруженості.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Отже, студенти на фізкультурно-спортивних заняттях отримують не тільки знання, вміння та навички фізкультурно-оздоровчої роботи, а й формують уміння активізації уваги у навчально-виховному процесі, щоб у майбутній професійній діяльності через різні види уваги виховувати в учнів інтерес до самостійних занять оздоровчими фізичними вправами.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших видів уваги, що сприяють підвищенню ефективності підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Варій М. Й. Загальна психологія : навч. посіб. для студ. психолог. і педагог. спеціальностей / М. Й. Варій. – Львів : Край, 2005. – 748 с.

2. Гогонов Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогонов, Б. И. Мартынов. – М. : Академия, 2000. – 288 с.
3. Гриценко М. С. История педагогики / М. С. Гриценко. – К. : Вища школа, 1973. – 447 с.
4. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини : навч. посіб. / І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич ; за ред. І. Я. Коцана. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – 316 с.
5. Кричфалуший М. В. Вчитель фізичної культури: формування особистості / М. В. Кричфалуший. – Луцьк : Волинська обласна друкарня. – 2000. – 346 с.
6. Неверкович С. Д. Педагогика физической культуры : учеб. / под. ред. С. Д. Неверковича. – М. : Физическая культура, 2006. – 528 с.
7. Петунин О. В. Формирование профессионального мастерства учителя физкультуры : учеб. пособ. для студ. пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / О. В. Петунин. – М. : Просвещение, 1980. – 112 с.
8. Сінгаєвський С. М. Фізичне виховання – здоров'я школярів : методологічні, змістово-спрямувальні та управлінські основи впровадження в практику : монографія / С. М. Сінгаєвський. – Кам'янець-Подільський, 2002. – 312 с.
9. Словник української мови : в 11 т. Т. X [8960 слів] / ред. тому А. А. Бурячок, Г. М. Гнатюк. – К. : Наукова думка, 1979. – 658 с.
10. Ушинский К. Д. Собрание сочинений / ред. коллегия: А. М. Еголин, Е. Н. Мединский, В. Я. Струминский. – М.–Л. : Изд-во АПН РСФСР, 1950. – Т. 10. – 668 с.

### **АНОТАЦІЇ**

#### **ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ УВАГИ СТУДЕНТІВ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ – ОДНА З УМОВ ЕФЕКТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЇХ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Шишук Л. М.<sup>1</sup>, Жуковський Є. І.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Житомирський інститут медсестринства

<sup>2</sup> Житомирський державний університет імені Івана Франка

У статті розглянуто формування уваги в студентів на заняттях фізичного виховання. Розкрито сутність поняття «увага» та її види, що впливають на ефективність підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів.

**Ключові слова:** об'єкт уваги, формування уваги, майбутній учитель фізичної культури.

#### **ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ – ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ ЭФФЕКТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ИХ К ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Шишук Л. Н.<sup>1</sup>, Жуковский Е. И.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Житомирский институт медсестринства

<sup>2</sup> Житомирский государственный университет имени Ивана Франко

В статье рассмотрено формирование внимания у студентов на занятиях физического воспитания. Раскрыта сущность понятия «внимание» и его виды, которые влияют на эффективность подготовки будущих учителей физической культуры к организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности школьников.

**Ключевые слова:** объект внимания, формирование внимания, будущий учитель физической культуры.

#### **PROVIDING OF ATTENTION OF STUDENTS IN EDUCATIONAL-EDUCATOR PROCESS – ONE OF TERMS OF EFFECTIVE PREPARATION THEM TO ORGANIZATION OF INDEPENDENT ATHLETIC-HEALTH ACTIVITY**

Shyshchuk L., Zhukovskyi Y.

The article analyses the formation of students' attention at physical education lessons. It defines the notion «attention» and its types that influence the effectiveness of future PE teachers training to organize independent health and fitness activity of pupils.

**Keywords:** object of attention, formation of attention, future PE teacher.

Наукове видання

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ У КОНТЕКСТІ ДЕРЖАВНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ: ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ**

*Збірник наукових праць*

*У збірнику збережено орфографічні та пунктуаційні особливості авторських текстів*

**Комп'ютерний макет: Остринський В. В.**  
(Житомирський державний університет імені Івана Франка)

В оформленні обкладинки використано фотографії:

- |                    |  |
|--------------------|--|
| Рустама Ахметова   | – майстра спорту міжнародного класу, учасника XX Олімпійських ігор (Мюнхен);                 |
| Інні Євсєєвої      | – майстра спорту міжнародного класу, учасниці XIV та XV Олімпійських ігор (Сеул, Барселона); |
| Валерія Андрійцева | – заслуженого майстра спорту, срібного призера XXX Олімпійських ігор (Лондон);               |
| Юлії Єлістратової  | – майстра спорту міжнародного класу, учасниці XXIX та XXX Олімпійських ігор (Пекін, Лондон); |
| Людмили Коваленко  | – майстра спорту міжнародного класу, учасниці XXX Олімпійських ігор (Лондон).                |

Надруковано з оригінал-макета авторів

Підписано до друку 28.05.15. Формат 60х90/8. Папір офсетний.  
Гарнітура Times New Roman. Друк різнографічний.  
Ум. друк. арк. 20,0. Обл. вид. арк. 18,9. Наклад 300. Зам. 249.

---

Видавець і виготовлювач

Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка  
м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:  
серія ЖТ №10 від 07.12.04 р.  
електронна пошта (E-mail): zu@zu.edu.ua