

tendencies), author's questionnaire for identifying mutual relations with suicidal tendencies in the environment of student youth. The achievements of religion in the psychotherapeutic sphere are especially significant. Instilling a profound safety feeling, optimistic hope it makes a powerful psychotherapeutic and psychopreventive effect. Counterpoising the rational approach to life, according to some scientific research, life practice, genuine believe in God preventive from existing anxiety fear and despair (which are the psychological factors of suicides), became individuals' utmost authority that promises them rescue from evil threat and death, inspires life, strength, joy, optimistic hopes for future. Within the humanistic paradigm, science does not process convincing rationally expressed arguments capable of freeing a person from torments of contradictory inconsolable existence and it unlikely to produce them in the nearest future. It is only able to suggest a person improving the world and himself or herself to the best of the abilities. As a result of the profound theoretical-empiric analysis of the problem it has been proved that it is necessary that special educational programs aimed at antisuicidal humanistic existence senses, declared by religion, should be implanted in modern students' environment. Such programs are to prevent and correct cruelty, aloofness, paying special attention to the activity of destructive cults, totalitarian sects and groups popularizing autodestructive ideology (leading to suicides); to resist these tendencies. The problem of psychoprevention of suicidal tendencies should be solved at the level of the whole society. It can be done by means of adopting and adhering to humanistic and religious moral values by citizens, «awakening» humanistic social consciousness.

Key words: autodestruction, psychoprevention, religion, suicide, students

УДК 159.9.019.4:378.011.3-057.87(045)

DOI 10.31339/2413-3329-2019-2(10)-244-247

Синишина Вікторія Михайлівна,

кандидат психологічних наук, доцент,

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ РЕФЛЕКСІЇ У МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

У статті зазначається, що рефлексія є важливим компонентом професійно-навчальної діяльності студента-психолога, вона виступає як необхідна складова професійної освіти. Тому формування особистості майбутнього професіонала не можливо тільки репродуктивною передачею знань і умінь, це стає можливим з урахуванням особистісних факторів, в тому числі і особистісної рефлексії, що згодом визначає розвиток професійної рефлексії. В розвитку професійної рефлексії, у формуванні її динаміки важливу роль відіграє особистісна рефлексія. В даній статті наголошується про їх взаємозв'язки та перспективи їх формування інтерактивними методами навчання.

Ключові слова: рефлексія особистісна, рефлексія професійна, інтерактивні методи навчання, зворотній зв'язок, емпатія, тренінг.

Постановка проблеми. На сьогоднішній день однією з престижних професій, затребуваність якої зростає в суспільстві з кожним днем, є професія психолога. Специфіка професійної діяльності психолога визначається, перш за все, особливостями її об'єкта, яким виступає людина, що потребує психологічної допомоги. Це висуває особливі вимоги до рівня особистісної рефлексії психолога, вимагаючи від нього адекватності в сприйнятті проблем клієнта, гармонійності внутрішнього світу, позитивної комунікативної установки і комунікативної толерантності. Тобто психолог повинен володіти такими особистісними якостями, які допоможуть йому створити максимально сприятливі умови для розвитку і корекції самосвідомості й особистості його клієнтів. Розвиток рефлексії, зокрема професійної, дозволить майбутньому фахівцю усвідомити призначення своєї діяльності, зміст своєї «місії» у процесі психологічної допомоги, мотиви поведінки клієнтів, наслідки свого особистісного впливу на них. Тому розвиток високого рівня професійної компетентності майбутніх психологів через розвиток рефлексії та створення умов для її формування є одним із актуальних питань фахової підготовки психологів.

Водночас, як засвідчує практика, студентам властивий низький рівень професійної свідомості та самосвідомості. Розгортання досліджень проблеми рефлексії в різних напрямках чітко визначило дві основні особливості її сучасного стану. Як зазначає А. Карпов «з одного боку, накопичений величезний фактичний матеріал, отримані цікаві експериментальні результати, що розкривають важливі закономірності та механізми рефлексивних феноменів. З іншого - з розвитком цих уявлень все виразніше проявляються і певні негативні особливості і труднощі, без подолання яких неможливий подальший конструктивний розвиток проблеми рефлексії» [2].

У другій половині ХХ ст. відбулася постіндустріальна революція, яка характеризується новими досконалішими технологіями виробництва. Тривалий час підготовка фахівців відбувалася на шкоду їх духовному й культурному розвитку (виник термін «технократичне мислення», для якого були чужими знання про себе, про структуру своєї особистості, про свої емоції та

переживання. Як результат, виникло горизонтальне мислення, у якому відсутня вертикальна рефлексивна глибина внутрішнього світу особистості.

Наразі наше суспільство поступово починає усвідомлювати важливість переходу від індустріального до інформаційного простору. Оскільки сучасна система освіти, яка була останнім часом достатньо стабільною і незмінною, почала відставати від потреб суспільства і гальмувати його розвиток, виявилось необхідним її модернізувати. Необхідно перейти до іншої форми знань, рефлексивної, яка допоможе студенту повернути погляд на самого себе, і ввести знання про себе і про цей світ в структуру своєї особистості, таким чином унеможливившись процес відчуження по відношенню до світу і до самого себе.

Незважаючи на те, що рефлексія є сутністю самосвідомості людини, у більшості сучасних студентів-психологів вона виражена слабо, і, як будь-яка властивість, потребує розвитку. Формування у студентів-практичних психологів професійної рефлексії є основною, центральною складовою професійного самовизначення і знаходиться в зоні найближчого розвитку. Оволодіння знаннями і вміннями, необхідними в майбутній професійній діяльності, розуміння власної Я-концепції, формування навичок внутрішнього споглядання сприяють усвідомленню свого професійного становлення.

Від того, наскільки професійній освіті вдасться сформувати такий тип фахівця, який відрізняється професійно-значущими характеристиками, адекватними до нових соціальних умов і вимог професії, багато в чому буде залежати соціальне і психологічне здоров'я суспільства.

Аналіз актуальних досліджень і публікацій. У науковій літературі на важливість формування рефлексивності наголошують представники як загальнотеоретичних підходів, так і дослідники прикладної галузі (Г. Балл, О. Бондаренко, Л. Долинська, Ю. Смельянов, В. Коновальчук, С. Максименко, В. Михайлова, П. М'ясоїд, М. Обозов, В. Панок, Т. Титаренко, С. Яковенко, Н. Шевченко та ін.). Науковці Б. Ананьєв, О. Бодальов, В. Сластьонін та ін. акцентували увагу на «рефлексії», що ототожнюється із категоріями особистісного розвитку особистості,

насамперед, це стосується становлення власної Я – концепції. Тоді як ряд учених (М. Алексєєв, І. Зимня, А. Карпов та ін.) були зосереджені на вивченні феномену рефлексії з урахуванням професійних позицій. Відповідно до цього, вчені досліджують рефлексію у аспектах особистісному та професійному. Особистісна рефлексія зорієнтована на пізнання самого себе, інших людей та одночасно оптимізує взаємодію у професіях “людина-людина”. Професійна рефлексія – це усвідомлення можливостей свого «Я» відповідно до вимог професії та усвідомлення своєї ідентичності у професії. Вона допомагає фахівцю визначити актуальний стан досягнень та визначити майбутні професійні цілі. Учені С. Кондратьєва, Б. Ковальов розглядають види рефлексії в педагогічному спілкуванні. С. Ладенко описує внутрішньособистісні та міжособистісні форми рефлексії. Л. Бондар, О. Сергєєв, І. Канюка досліджують професійну рефлексію студентів-психологів. Проведений аналіз науково-дослідницької літератури показав, що робіт, присвячених вивченню професійної рефлексії студентів психологічних спеціальностей, на даний момент існує невелика кількість. Саме це вказує на те, що існує протиріччя між високим рівнем вимог до особистості психолога і недостатністю вивченості професійної рефлексії як основного новоутворення в контексті професійного самовизначення студентів-психологів. Окрім того, недостатньо слід вважати кількість досліджень, які стосуються безпосередньо умов формування рефлексії у майбутніх психологів та застосування рефлексивних методик у процесі фахової підготовки психологів.

Мета статті: обґрунтування та розробка можливих шляхів формування у студентів-психологів рефлексивних умінь, необхідних для творчої самореалізації у професійній діяльності. Виходячи з мети статті, важливими завданнями, які ми намагаємось вирішити, є визначення поняття рефлексії та обґрунтування ролі професійної та особистісної рефлексії у процесі фахової підготовки психологів, обґрунтування основних шляхів і методів розвитку рефлексії студентів-психологів.

Результати дослідження. Навчання у ЗВО принципово відрізняється від навчання у школі. Головними особливостями навчання у вищій школі є:

- професійна спрямованість. Засвоєння знань відбувається з метою підготовки до майбутньої професії;
- науковість. У вищій школі відбувається поєднання навчального процесу та наукового пошуку, пізнавальна діяльність студентів проходить спільно з дослідницькою діяльністю;
- систематичність. Студенти вивчають науку системно, оволодівають процесом формування наукових знань поступово, знайомляться із способами (методами) розв’язання наукових проблем [1].

Успіх навчання у ЗВО залежить від багатьох факторів, серед яких важливими є мотиви, самостійність, ініціативність, цілеспрямованість. Їх підґрунтя пов’язане з внутрішніми рефлексивними процесами особистості. Рефлексія (від лат. reflexio – повернення назад) – процес, направлений на аналіз, розуміння, усвідомлення себе: поведінки, діяльності, досвіду, станів, емоцій, почуттів, здібностей, характеру, взаємовідносин з оточуючими, усвідомлення своїх задач, професійної ідентичності. Рефлексія відіграє суттєве значення для розвитку особистості:

- рефлексія приводить до цілісного уявлення про знання, цілі, зміст, форми, способи та засоби своєї діяльності;
- дозволяє критично поставитись до себе та своєї діяльності у минулому, теперішньому та майбутньому часі;
- робить людину, соціальну систему суб’єктом своєї активності [1].

У вищій школі пізнавальна діяльність виникає при появі властивості рефлексивності. Саме організована рефлексивна діяльність сприяє формуванню у студентів-психологів усвідомлюваного (осмисленого) способу відношення до себе, визначення рівні почуттів, ціннісних орієнтацій і дій. По своїй суті рефлексія є усвідомлення. Процес усвідомлення (рефлексії) змінює внутрішній образ людини. По-перше, особистісна рефлексія

трансформує образи власного Я, змінюється ставлення суб’єкта до самого себе, і реалізується у вигляді відповідних вчинків, і, по-друге, професійна рефлексія виявляється у зміні ставлення студента до своїх знань, умінь, навичок.

Розвиток професійної рефлексії відбувається у взаємозв’язку з розвитком особистісної рефлексії. Особливо це важливо усвідомити викладачу в процесі фахової підготовки психологів. У майбутній професійній діяльності психолог не може не усвідомлювати своїх цінностей, ідеалів, моральних пріоритетів, оскільки це може призвести до такого шкідливого процесу як “контрперенос”. Разом з тим, тільки професійна рефлексія допомагає усвідомити це через проникнення у професійну діяльність.

Запорукою майбутнього професійного успіху для студентів-психологів є постійний інтерес до обраної професії, до отримуваних знань. У процесі навчальної діяльності у студента повинна виробитися власна стратегія навчання, отримання знань, яка згодом переходить на його професійну діяльність. Вся отримана інформація в процесі навчання повинна проектуватися на його майбутню професійну діяльність. Усвідомлення важливості отриманих знань дає ту мотивацію в процесі навчання, яка необхідна для формування майбутнього фахівця. Тому умови, які створюються викладачем, повинні бути спрямовані:

1. На формування особистісної рефлексії, через занурення студентів в себе;
2. На формування власне професійної рефлексії, через занурення в професійну діяльність.

У викладанні активно повинні бути задіяні різні засоби, що стимулюють рефлексивне мислення - групові дискусії, методи структурованих бесід, ділові ігри та семінари, тренінги. Доцільно використання вправ і завдань, які допомагають студентам звільнитися від рамок традиційного мислення і зробити нові відкриття для поліпшення щоденної роботи з освоєння навчальних курсів. Виходячи зі сказаного, формування професійної рефлексії має здійснюватися з переходу від навчальної діяльності студентів до професійної, тобто поступової зміни, трансформації особистісної позиції в професійно-особистісну.

Виходячи з вищевикладеного, ми б хотіли описати деякі види навчання, які допомагають не тільки виявляти, але формувати і розвивати рефлексивні здібності майбутніх психологів. Ефективно застосовується рефлексивний підхід до професійного навчання через читання лекцій. На сьогоднішній день студентам не достатньо конспектувати інформацію, яка викладається. Бажано, щоб лекція супроводжувалась так званими інтерактивними завданнями. Лекція, яка побудована таким чином, починає викликати думки майбутніх психологів, стимулює їх рефлексію. Потужним є метод сократівської бесіди, який базується на механізмі, що запускає рефлексію. Викладач звертається з питаннями до аудиторії, ставить під сумнів інформацію, концепцію за проблемними питаннями, залучаючи своїх співрозмовників в простір рефлексії. Ефективним є також метод бесіди на семінарських заняттях, який розвиває не тільки професійну рефлексію, а й особистісну. Тут викладач може поєднати питання щодо засвоєння знань і питання, які допомагають відреагувати власні емоції, переживання та почуття. Таким чином відбувається зворотній зв’язок, актуалізуються знання, які студенти набули на занятті шляхом прояснення реакції студентів на теми, що вивчалися, а також шляхом включення реакцій емоційного від реагування.

Студентам може бути запропоновано відповідати на запитання на кшталт:

- «Для мене це питання було складним, тому що ...»;
- «Мене в даній проблемі найбільше хвилює ...»;
- «Я не замислювався над цією проблемою раніше, але тепер могу сказати, що ...»;
- «Мені здається, що в цьому питанні головним є ...»;
- «Що я спробую змінити в своїй діяльності, щоб працювати успішніше?»;
- «Мене на семінарі особливо здивувало і вразило те, що ...»;

- «До початку занять я думав ..., а зараз думаю ...»;
 - «Що нового я придбав, досліджуючи дану проблему».
- Викладач може задати алгоритм рефлексії:
- «Розкажіть про своє емоційний стан по ходу навчального заняття»;
 - «Які причини цього?»;
 - «Які емоції від спільної роботи?».

Успішність в будь-якій професійній діяльності визначається такими факторами як знання, вміння, здатність мислити. За словами Н. Локалової, успіх діяльності психолога дуже багато в чому залежить від рівня процесів його мислення [3]. Але в педагогічній практиці зустрічаються випадки, коли дуже талановиті в навчанні студенти є неуспішні в професійній сфері. Для професії психолога дуже важливо вміти володіти собою і організувати взаємодію з іншими людьми. Для психолога це незамінна якість, так як його діяльність передбачає спілкування з клієнтами. Отже, в процесі фахової освіти психологів важливо формувати не тільки розумові здібності, а й соціальний та емоційний інтелект, які визначають успіх у професійній діяльності і є необхідною складовою для розвитку професійної рефлексії.

Розвитку соціального та емоційного інтелекту сприяють тренінги, як інтерактивний спосіб навчання студентів.

Тренінги орієнтовані на розвиток ефективного спілкування в складних ситуаціях та розвиток емпатії, що, в свою чергу, зумовлює формування професійної рефлексії студентів. Емпатія і її механізм забезпечують розуміння іншої людини і її переживань. На думку К. Роджерса, емпатія психолога сильно впливає на те, як розвивається особистість його клієнта. Емпатія надзвичайно важлива якість для психолога, яка є визначальною для дорослішання і формування зрілості фахівця, зумовлює розвиток професійної рефлексії [5].

Отже, для розвитку рефлексії важливим завданням, яке стоїть перед викладачем, створити умови, за яких у студентів

виникала б потреба у зворотньому зв'язку, бажання аналізувати свою діяльність та діяльність інших членів студентської групи.

Висновки і перспективи подальших досліджень.

Розвиток професійної рефлексії студентів-психологів відбувається у взаємозв'язку з розвитком особистісної рефлексії. У майбутній професійній діяльності психолог не може не усвідомлювати своїх цінностей, ідеалів, моральних пріоритетів, оскільки це може призвести до такого шкідливого процесу як «контрперенос» на клієнта. Разом з тим, тільки професійна рефлексія, в поєднанні з особистісною, допомагає усвідомити це через проникнення у професійну діяльність.

У навчальній діяльності студента-психолога мають бути присутніми рефлексивні методи навчання. Оскільки рефлексія є важливим аспектом роботи практикуючого психолога, розвивати рефлексію вкрай необхідно. Від сформованості рефлексії залежить ефективність навчання студентів у вищих закладах та екологічність надання ними психологічної допомоги під час майбутньої професійної діяльності. Саме рефлексія виступає показником активності студента-психолога, допомагає йому аналізувати та критично осмислювати Я-образ, свою діяльність, розуміти особливості власної навчальної діяльності. Розвивати рефлексивні вміння можливо за допомогою інтерактивних методів, які шляхом зворотнього зв'язку, уможливають аналіз своєї діяльності, відреагування емоцій, почуттів та переживань.

З урахуванням матеріалів статті, у подальшому вбачається перспективним дослідження, які будуть спрямовані на вдосконалення важливих особистісних і професійних якостей та компетенцій майбутніх психологів рефлексивними методами навчання.

Також доцільною буде подальша розробка рекомендацій, програм розвитку рефлексивних вмінь, що сприятиме оптимальному оволодінню студентами необхідним комплексом професійних компетенцій.

Список використаних джерел

1. Бондар Л., Ісхакова Н. Рефлексія як основний компонент навчальної діяльності студентів. Вісник Національного авіаційного університету. Педагогіка. Психологія. Збірник наукових праць. 2015. №1(6). С.39-43.
2. Карпов А. Психология рефлексивных механизмов деятельности. Москва: ИП РАН, 2004. 422 с.
3. Локалова, Н. Связь понимания предмета психологии и профессионального мышления психологов. Психологический журнал. 2010. № 3. С. 33–96.
4. Савчук З. Психологічні особливості професійної ідентичності майбутнього психолога в аспекті його професіоналізації. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 5. С. 175–184.
5. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. Москва : Прогресс ; Универс, 1994. 480 с.

References

1. Bondar, L. and Iskhakova, N., 2015. Refleksiya yak osnovnyy komponent navchal'noy diyal'nosti studentiv [Reflection as a major component of student learning activities]. *Bulletin of the National Aviation University. Pedagogy. Psychology*, 1(6), pp. 39-43.
2. Karпов, A. 2004. *Psikhologhiya refleksivnykh mekhanizmov deyatel'nosti* [Psychology of reflexive mechanisms of activity]. Moscow: IP RAS.
3. Lokalova, N., 2010. Svyaz' ponymaniya predmeta psikhologhiy u professyonal'noho myshleniya psikhologov [The connection of understanding the subject of psychology and professional thinking of psychologists]. *Psychological Journal*, 3, pp. 33–96.
4. Savchuk, Z., 2016. Psikhologhichni osoblyvosti profesynoyi identychnosti maybutn'oho psikhologa v aspekti yoho profesionalizatsiyi [Psychological features of the professional identity of the future psychologist in the aspect of his professionalization]. *Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, 5, pp. 175–184.
5. Rodzhers, K. 1994. *Vzhlyad na psykhoterapiyu. Stanovlenye cheloveka* [A look at psychotherapy. The formation of man]. Moscow: Progress; Univers.

В статье отмечается, что рефлексия является важным компонентом профессионально-учебной деятельности студента-психолога, она выступает как необходимая составляющая профессионального образования. Поэтому формирование личности будущего профессионала не возможно только репродуктивной передачей знаний и умений, это становится возможным только с учетом личностных факторов, в том числе и личностной рефлексии, что впоследствии определяет развитие профессиональной рефлексии. В развитии профессиональной рефлексии, в формировании ее динамики важную роль играет личностная рефлексия. В данной статье определяется их взаимосвязь и перспективы их формирования интерактивными методами обучения.

Ключевые слова: рефлексия, рефлексия личностная, рефлексия профессиональная, интерактивные методы обучения, обратная связь, тренинг.

The purpose of the article is to substantiate and develop possible ways of forming in students-psychologists the reflexive skills necessary for creative self-realization in professional activity. Based on the purpose of the article, the important tasks that we are trying to solve are to define the

concept of reflection and substantiation of the role of professional and personal reflection in the process of professional training of psychologists, substantiation of the main ways and methods of development of reflection of psychology students. Despite the fact that reflection is the essence of human consciousness, in most modern psychology students it is poorly expressed and, like any property, needs development. The formation of professional reflection in students-practical psychologists is the main, central component of professional self-determination and is in the area of immediate development. Mastering the knowledge and skills required for future professional activity, understanding of one's self-concept, forming the skills of internal contemplation contribute to the awareness of one's professional development. The extent to which vocational education will be able to form a type of specialist who is characterized by vocationally relevant characteristics adequate to the new social conditions and requirements of the profession, will largely depend on the social and psychological health of society. Therefore, the conditions created by the teacher should be directed: On formation of personal reflection, through immersion of students in themselves; On the formation of professional reflection, through immersion in professional activity. Different tools that stimulate reflective thinking - group discussions, structured discussion methods, business games and seminars, trainings - should be actively involved in teaching. It is advisable to use exercises and tasks that help students break free from traditional thinking and make new discoveries to improve their daily work on the development of training courses. Based on the above, the formation of professional reflection should be carried out from the transition from students' educational activities to professional, that is, gradual change, transformation of personal position into professional-personal. Based on the above, we have described training that helps not only identify but also develop and reflect the reflective abilities of future psychologists.

Key words: personal reflection, professional reflection, interactive teaching methods, feedback, empathy, training.

УДК 37.015.31:796.012.11(045)

DOI 10.31339/2413-3329-2019-2(10)-247-249

Маріонда Іван Іванович,

кандидат педагогічних наук,

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород,

Гавришко Сергій Гаврилович,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

Мороз Федір Васильович,

старший викладач,

Мукачівський державний університет, м. Мукачєво

РОЗВИТОК СИЛИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ ОСНОВНИХ ЗАСОБІВ ВДОСКОНАЛЕННЯ НАВИЧОК

В розвитку сили здоровий спосіб життя є дієвим і надійним засобом збереження та зміцнення здоров'я. В разі факторів збереження і укріплення здоров'я провідна роль належить фізичній культурі, різноманітними способами підвищення рухової активності. Авторами з'ясовано що, у людей, які займаються фізичними вправами, – високий рівень фізичної, розумової та трудової діяльності. Зниження активної рухової діяльності негативно відображається на здоров'ї підростаючого покоління. Учні самими умовами шкільного життя обмежені у звичній потребі рухатися стільки, скільки треба для гармонійного, психологічного, фізичного розвитку і здоров'я.

Ключові слова: фізичні якості, спеціальна фізична підготовка, тренувальні навантаження, розвиток сили, формування умінь і навичок, фізичний розвиток, фізичні вправи.

Постановка проблеми. Приріст сили у спортсмена можливо отримати або розвиваючи його м'язову масу, або вдосконалюючи іннервацію мускулатури чи робити те і інше одночасно. Як показує практика, по мірі виконання одного і того ж навантаження, ефект розвитку збільшується. Необхідно змінювати зміст навантаження, умови виконання, оскільки при тривалому виконанні постійного навантаження виділяють три етапи: початкового впливу, поглибленого і етап невідповідності навантаження функціональним можливостям організму.

Звичайно, що практично не можливо нарощувати м'язову масу не роблячи ніякого впливу на її інерцію і навпаки, приділяти увагу на інерцію мускулатури і не нарощувати м'язову масу. Встановлено, що об'єм мускулатури у починаючих спортсменів краще за все збільшувати великою кількістю силових вправ з малою і середньою інтенсивністю. Іннервацію мускулатури, її якість краще вдосконалюють силові вправи високої та обмеженої інтенсивності. Необхідно підкреслити особливе значення суворої послідовності при збільшенні тренувальних навантажень. Найзначиміші недоліки в підготовці юних спортсменів виникають із-за відсутності відповідної належної поступовості в збільшенні об'єму і особливості інтенсивності тренувальних навантажень.

Аналіз актуальних досліджень і публікацій. За останні десятиліття у нашій країні створені сприятливі соціальні умови через освіту для виховання здорового, фізично розвиненого підростаючого покоління, що підтверджується науковими дослідженнями І. М. Левітаса, Т. Г. Кириченка, М. В. Богатиренка, В. Д. Гогоця. Особлива увага приділяється вихованню нової людини шляхом залучення до занять фізичною культурою і спортом, формуванню освітньої бази здорового способу життя та розвитку силових якостей підростаючих поколінь (В. І. Жолодко,

А. В. Бондаренко, С. В. Вдович). Цілеспрямоване використання різних форм засобів методів і прийомів фізичного виховання є важливим в розвитку сили для досягнення фізичної досконалості особи, на що вказують ряд авторів Д. С. Коротченко, Ю. Л. Соболев, І. Т. Раєвський та В. І. Моссаковський.

В якості основних засобів розвитку сили використовують фізичні вправи при доборі яких потрібно врахувати їх переважний вплив на розвиток певної силових якості, можливість забезпечення локального, регіонального чи загального впливу на опорно-м'язовий апарат можливість точного дозування величини навантаження. Фізична підготовка дітей повинна починатися перш за все з гармонійного вдосконалення їх мускулатури. В зв'язку з цим велике число великих м'язів і без чисельна кількість малих не застосовуються в систематичному тренуванні і значно відстає в своєму розвитку. Така не відповідність в розвитку мускулатури юних спортсменів на першому етапі спортивного тренування не впливає на результат, проте, в подальшому воно стає невіддільною перешкодою на шляху до високої спортивної майстерності. Тому основними завданнями силових підготовки юних спортсменів на перших 2-3 роках спортивного тренування є вдосконалення відстаючих груп м'язів. Основним принципом цієї підготовки повинен бути підбір таких вправ, які рідко або ніколи не зустрічаються в повсякденному житті.

Прості і складні технічні завдання допомагають сконкретизувати степінь координованості, а при повторях – і рухову пам'ять дітей. Дуже важливо підмітити, як діти справляються не тільки з зовнішньою формою руху, але з його внутрішнім стержнем (темпом, ритмом, чергуванням зусиль т. д.) [2, с.58]. Необхідно знати – свідомо вони виконують управи чи просто відображають їх. Для цього потрібно попросити учня допомагати відстаючому